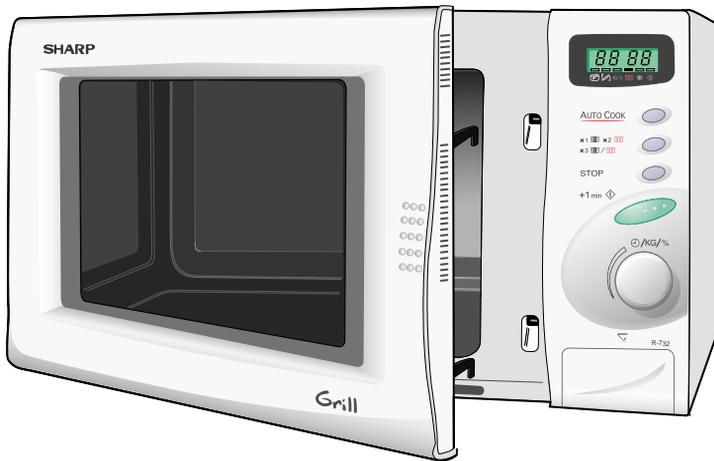


SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-732

MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRIL - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MAGNETRONOVEN MET GRIL - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
FORNO A MICROONDE CON GRILL - MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE
HORNO DE MICROONDAS CON PARILLA - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

(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 onderhoudsvorschriften 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.

900 W (IEC 705)



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Grill, 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:

- Sie können bis zu 80% Zeit und Energie einsparen.
- 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 Grill-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.
Ihr Mikrowellen-Team**

SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND

Lieber 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 während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.

Sollte sich nach Ablauf der Gewährleistungsfrist ein Fehler des Gerätes zeigen, so können Sie dieses wahlweise auch direkt an eine von SHARP autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben. Eine Aufstellung aller SHARP Vertragswerkstätten in Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht.

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH Parts & Technical Services.

F Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes avec gril 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 économisez jusqu' à 80% de temps et d'énergie. 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 avec votre nouveau combiné micro-ondes/gril et, bien sûr, bon appétit!
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**



(NL)

Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven met grill, 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 direkt 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 en met het uitproberen van de heerlijke recepten.
Uw Magnetron-team

(I)

Gentile Cliente,

...complimenti per aver scelto questo forno a microonde con griglia, 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.

Cucinare con questo forno sarà semplice e piacevole al tempo stesso, e Le consentirà di preparare piatti prelibati in breve tempo e con poca fatica.

(E)

Estimado cliente:

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas con parrilla, 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 incluidas 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 de microondas y que le guste ensayar las recetas deliciosas.

D INHALTSVERZEICHNIS

GERÄT UND ZUBEHÖR	6-7	ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	17-18
BEDIENFELD	8-9	AUTOMATIKPROGRAMME	19
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	10-12	AUTOMATIKPROGRAMM-TABELLE	20-22
AUFSTELLANWEISUNGEN	12	REZEPTE FÜR AUTOMATIK AC-4	23
VOR INBETRIEBNAHME	13	REINIGUNG UND PFLEGE	24
EINSTELLEN DER UHR	13	FUNKTIONSPRÜFUNG	24
MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN	14	KOCHBUCH	25-51
GAREN MIT DER MIKROWELLE	15	SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	220-223
GAREN MIT DEM GRILL/KOMBI-BETRIEB	16	TECHNISCHE DATEN	224-226

F TABLE DES MATIERES

FOUR ET ACCESSOIRES	6-7	AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	59-60
TABLEAU DE COMMANDE	8-9	CUISSON AUTOMATIQUE	61
INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES ..	52-54	TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE ..	62-64
INSTALLATION	54	RECETTES POUR LA CUISSON AC-5	65
AVANT MISE EN ROUTE	55	ENTRETIEN ET NETTOYAGE	66
REGLAGE DE L'HORLOGE	55	TEST DE MAINTENANCE	66
NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES ..	56	LIVRE DE RECETTES	67-93
CUISSON AUX MICRO-ONDES	56-57	ADRESSES DU SERVICE APRES-VENTE ..	220-223
CUISSON AU GRILL/CUISSON COMBINEE ..	58	SPECIFICATIONS	224-226

NL INHOUD

OVEN EN TOEBEHOREN	6-7	ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES	101-102
AUTO TOUCH BEDIENINGSPANEEL	8-9	AUTOMATISCHE KOKEN	103
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN ..	94-96	TABELLEN MET AUTOMATISCHE KOKEN ..	104-106
INSTALLATIE	96	RECEPTEN VOOR KOKEN AUTOMATISCHE	
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST		KOOKPROGRAMMA AC-5	107
AANZET	97	VERZORGEN EN SCHOONMAKEN	108
DE KLOK INSTELLEN	97	VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	108
STROOMSTANDEN VAN DE MAGNETRON ..	98	KOOKBOEK	109-135
KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN	98-99	ADRESSENLIJST MET REPARATEURS	220-223
KOKEN MET DE GRIL/DUBBELE KOKEN ..	100	SPECIFICATIES	224-226

I INDICE

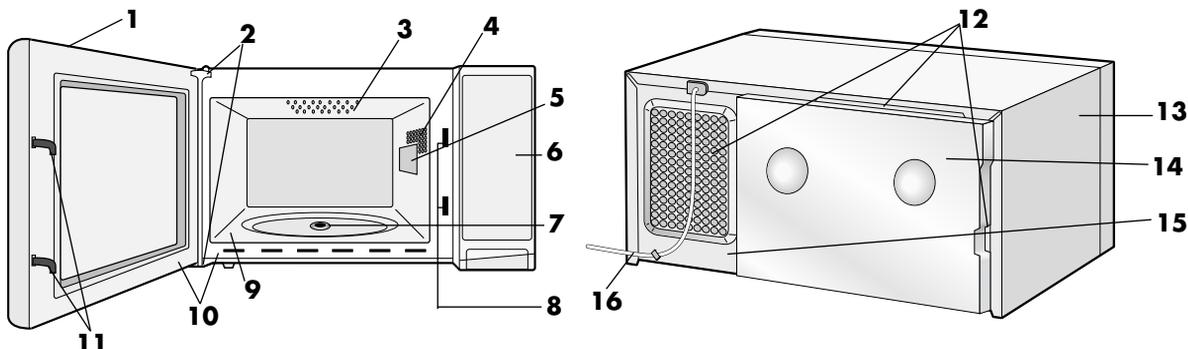
FORNO ED ACCESSORI	6-7	FUNZIONE AUTOMATICO	145
PANNELLO DI CONTROLLO	8-9	TABELLE PER LA COTTURA IN AUTOMATICO ..	146-148
PRESCRIZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI ..	136-38	RICETTE PER LA COTTURA IN AUTOMATICO ..	149
INSTALLAZIONE	138	MANUTENZIONE E PULIZIA	150
OPERAZIONI PRELIMINARI	139	COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL	
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO	139	SERVIZIO ASSISTENZA	150
LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE ..	140	LIBRO DI RICETTE	151-177
COTTURA MICROONDE	140-141	INDIRIZZI SERVIZIO ASSISTENZA	220-223
COTTURA CON GRILL E COTTURA COMBINATA ..	142	DATI TECNICI	224-226
ALTRE FUNZIONI UTILI	143-144		

E INDICE

HORNO Y ACCESORIOS	6-7	OTRAS FUNCIONES CÓMODAS	185-186
PANEL DE MANDOS	8-9	OPERACIÓN AUTOMÁTICA	187
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE		TABLAS DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA	188-190
SEGURIDAD	178-180	RECETAS PARA OPERACIÓN	
INSTALACIÓN	180	AUTOMÁTICA A5	191
ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO	181	CUIDADO Y LIMPIEZA	192
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	181	COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL	
NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS	182	SERVICIO DE REPARACIONES	192
COCCIÓN CON MICROONDAS	182-183	RECETARIO	193-219
COCCIÓN A LA PARRILLA Y COCCIÓN		DIRECCIONES DE SERVICIOS DE	
COMBINADA A LA PARRILLA Y CON		REPARACIONES	220-223
MICROONDAS	184	DATOS TÉCNICOS	224-226



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



D GERÄT

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 Tür | 9 Garraum |
| 2 Türscharniere | 10 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen |
| 3 Grill-Heizelement | 11 Türsicherungsverriegelung |
| 4 Garraumlampe | 12 Lüftungsöffnungen |
| 5 Spritzschutz für den Hohlleiter | 13 Außenseite |
| 6 Bedienfeld | 14 Hintere Gerätewand |
| 7 Antriebswelle | 15 Geräterückseite |
| 8 Türschloßöffnungen | 16 Netzkabel |

I FORNO

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 Sportello | 11 Chiusura di sicurezza sportello |
| 2 Cerniere sportello | 12 Apertura per ventilazione |
| 3 Resistenza del grill | 13 Struttura esterna |
| 4 Luce forno | 14 Piastra posteriore |
| 5 Coperchio guida onde | 15 Struttura posteriore |
| 6 Pannello di controllo | 16 Cavo di alimentazione |
| 7 Accoppiatore | |
| 8 Bloccaggi sportello | |
| 9 Cavit  forno | |
| 10 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello | |

F FOUR

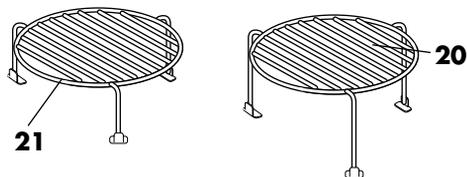
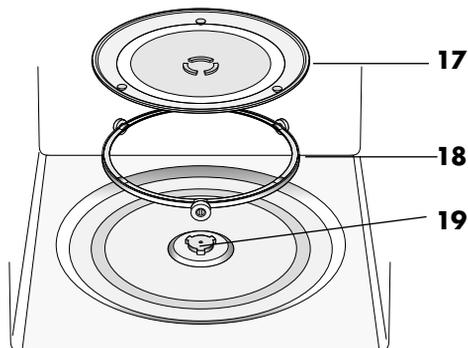
- | | |
|--|--|
| 1 Porte | 9 Cavit  du four |
| 2 Charnières de porte | 10 Joint de porte et surface de contact du joint |
| 3 Elément chauffant du grill | 11 Loquets de sécurité de la porte |
| 4 Eclairage du four | 12 Ouvertures de ventilation |
| 5 Cadre du répartiteur d'ondes | 13 Partie extérieure |
| 6 Tableau de commande | 14 Plaque arrière |
| 7 Entraînement | 15 Compartiment arrière |
| 8 Ouvertures de la serrure de la porte | 16 Cordon d'alimentation |

E HORNO

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 Puerta | 9 Interior del horno |
| 2 Bisagras | 10 Juntas de la puerta y superficies de cierre |
| 3 Elemento calefactor de la parrilla | 11 Pestillos de seguridad de la puerta |
| 4 Lámpara del horno | 12 Aberturas de ventilación |
| 5 Tapa de la guía de ondas | 13 Mueble exterior |
| 6 Panel de mandos | 14 Placa posterior |
| 7 Guarnición estanca | 15 Armario de atrás |
| 8 Aberturas de la cerradura | 16 Cable de conexión a la red |

NL OVEN

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1 Deur | 9 Ovenruimte |
| 2 Deurscharnieren | 10 Afdichting van de deur en afdichtingsoppervlakken |
| 3 Verwarmingselement van de grill | 11 Veiligheidsvergrendeling van de deur |
| 4 Ovenlamp | 12 Ventilatiegaten |
| 5 Afdekplaatje (voor golfgeleider) | 13 Buitenste behuizing |
| 6 Bedieningspaneel | 14 Achterpaneel |
| 7 Afdichtingspakking | 15 Behuizing van de achterkant |
| 8 Bediening van het deurslot | 16 Elektriciteitsnoer |



D ZUBEHÖR:

Überprüfen, daß folgende Zubehöerteile vorhanden sind: (17) Drehteller (18) Drehteller-Träger (19) Antriebswelle (20) Hoher Rost (21) Niedriger Rost.

Den Drehteller-Träger auf dem Garraumboden legen.

Dann den Drehteller so auflegen, daß dieser mit der Antriebswelle übereinstimmt.

Um Schäden am Drehteller zu vermeiden, ist darauf zu achten, daß Geschirr und Behälter bei der Entnahme nicht den Rand des Drehtellers berühren.

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

F ACCESSOIRES:

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis :

(17) Plateau tournant (18) Pied du plateau (19) Entraînement (20) Trépied haut (21) Trépied bas.

Placer le pied du plateau sur le plancher de la cavité.

Placer ensuite le plateau tournant sur le pied du plateau de manière à ce qu'il repose sur l'entraînement.

Pour éviter d'endommager le plateau tournant, veiller à ce que les plats ou les récipients soient levés sans toucher le bord du plateau tournant lorsque vous les enlevez du four.

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 réparateur agréé SHARP.

NL TOEBEHOREN:

Controleer of de volgende accessoires aanwezig zijn: (17) Draaitafel (18) Draaisteen (19) Verbindingsstuk

(20) Hoog Rek (21) Laag Rek. Plaats de rolsteen op

de boden van de ovenruimte. Plaats de draaitafel

bovenop de rolsteen, zodat hij over het

verbindingsstuk past. Om schade aan de draaitafel te

NL TOEBEHOREN:

vermijden, moet u ervoor zorgen dat borden of schalen niet tegen de rand van de draaitafel stoten, wanneer ze uit de oven worden gehaald.

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:

(17) Piatto rotante (18) Sostegno rotante (19) Sostegno rotante, (19) Accoppiatore, (20) Griglia alta, (21) Griglia bassa.

Collocare il sostegno rotante sul fondo della cavità del forno.

Mettere poi il piatto rotante su di esso e montarlo sull'accoppiatore.

Onde evitare di danneggiare il piatto rotante, accertarsi di sollevare perfettamente i piatti o i contenitori dal bordo del piatto rotante quando li si toglie dal forno.

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

E ACCESORIOS:

Compruebe que están presentes los siguientes accesorios:

(17) El plato giratorio (18) El soporte de rodillos (19) Soporte de arrastre (19) Acoplamiento (20) Rejilla alta (21) Rejilla baja.

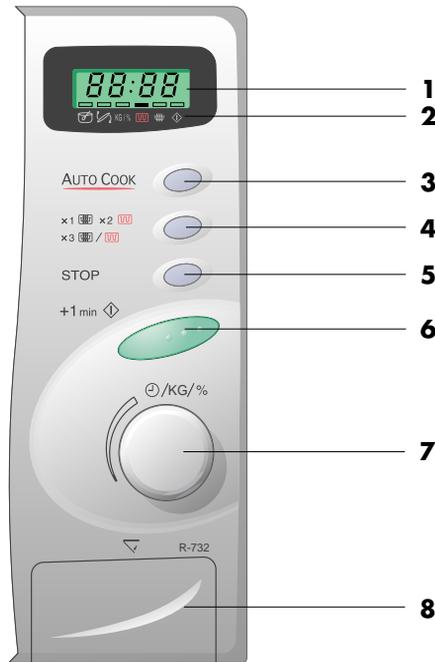
Coloque el soporte de arrastre en la base de la cavidad del horno. Coloque el plato giratorio sobre el soporte de arrastre de forma que quede ajustado en el acoplamiento.

Para evitar daños al plato giratorio, al sacar del horno platos o recipientes conviene levantarlos apartándolos del borde del plato giratorio.

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.



BEDIENFELD/TABLEAU DE COMMANDE



D BEDIENFELD

- 1 **Display**
- 2 **Anzeigen und Symbole**
Je nach Instruktion leuchtet die entsprechende Anzeige über dem Symbol auf oder sie blinkt. Wenn eine Anzeige blinkt, drücken Sie die entsprechende Taste (mit dem gleichen Symbol) oder führen Sie den erforderlichen Bedienungsschritt aus.

Umrühren	Mikrowellen-Anzeige
Wenden	Symbol für Garen

 KG/% Gewicht/Leistungsstufe Diese Anzeige zeigt, daß
 Grill
- 3 **AUTOMATIK-Taste**
Diese Taste zur Auswahl von einem der zehn Automatikprogramme drücken.
- 4 **BETRIEBSARTEN-Taste**
Mit dieser Taste wählen Sie die Mikrowellen-, Grill- oder Kombifunktion.
 x 1 einmal drücken, um die Mikrowellen-Funktion auszuwählen
 x 2 zweimal drücken, um den Grill auszuwählen
 x 3 dreimal drücken, um die Kombi-Betriebsart, d. h. Mikrowelle mit Grill auszuwählen
- 5 **STOP-Taste**
- 6 **+1 min/START-Taste**
- 7 **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS-Knopf**
- 8 **TÜRÖFFNER-Taste**

F PANNEAU DE COMMANDE

- 1 **Affichage numérique**
- 2 **Indicateurs:** L'indicateur approprié clignotera ou s'allumera juste au-dessus de chaque symbole suivant l'instruction. Quand un indicateur clignote, appuyer sur la touche convenable (portant le même symbole) ou exécuter l'opération nécessaire.

Remuer	Indicateur de micro-ondes
Retourner	Indicateur de cuisson en cours

 KG/% Poids/niveaude puissance
 Grill
- 3 **Touche CUISSON AUTOMATIQUE**
Appuyer pour sélectionner l'un des dix programmes automatiques.
- 4 **Touche MODE DE CUISSON**
Appuyer pour sélectionner le mode de cuisson; la fonction micro-ondes, le grill ou la cuisson combinée (micro-ondes et grill).
 x 1 appuyer une fois pour sélectionner la fonction micro-ondes
 x 2 appuyer deux fois pour sélectionner le grill
 x 3 appuyer trois fois pour sélectionner le mode cuisson combinée, micro-ondes et grill
- 5 **Touche ARRÊT (STOP)**
- 6 **Touche +1 min/DEPART**
- 7 **Bouton rotatif MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE.**
- 8 **Touche d'OUVERTURE DE LA PORTE**



NL BEDIENINGSPANEEL

- 1 Digitaal display**
- 2 Lichtjes:** Het lichtje zal vlak boven elk symbool flitsen of aangaan, afhankelijk van de instructies. Wanneer een lichtje begint te flitsen, druk dan op de juiste toets (met hetzelfde symbool) of voer de benodigde handeling uit.

Roeren

Omdraaien

KG/% Stand voor gewicht/stroom

Gril

Magnetronlichtje

Lichtje voor 'Oven staat aan'

- 3 AUTOMATISCHE KOKEN-toets**
Druk op de knop om één van de tien automatische kookprogramma's te kiezen.

- 4 KOOKFUNCTIE-toets**
Druk op de knop om ofwel de stroomstand voor de magnetron, de gril of de dubbele stand te kiezen.

- x 1 druk eenmaal op de toets om de magnetronfunctie te kiezen
- x 2 druk tweemaal op de toets om de grilfunctie te kiezen
- x 3 druk driemaal op de dubbele stand te kiezen, magnetron met gril.

- 5 STOP-knop**
- 6 +1 min/START-knop**
- 7 TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/
VERMOGENNIVEAU-knop**
- 8 DEUR OPEN-toets**

I PANNELLO DI CONTROLLO

- 1 Display digitale**
- 2 Indicatori:** A seconda dell'istruzione, di volta in volta lampeggia o si accende l'indicatore che si trova al di sopra del relativo simbolo.
Quando un indicatore lampeggia, premere il pulsante corrispondente (su cui è riportato lo stesso simbolo) oppure eseguire l'operazione richiesta.

Mescolare

Girare

KG/% Livello peso/potenza

Gril

Indicatore microonde

Indicatore cottura in corso

I PANNELLO DI CONTROLLO

- 3 Pulsante AUTOMATICO**
Premere il pulsante per selezionare uno dei dieci programmi automatici.
- 4 Pulsante MODO COTTURA**
Premere per selezionare il livello di potenza delle microonde, il grill o la cottura combinata.
 - x 1 premere una volta per impostare la funzione microonde
 - x 2 premere due volte per impostare il grill
 - x 3 premere tre volte per impostare la cottura combinata, microonde con grill.
- 5 Pulsante di ARRESTO**
- 6 Pulsante di +1min/AVVIO COTTURA**
- 7 Manopola TIMER/PESO/MICROONDE**
- 8 Pulsante di APERTURA SPORTELLI**

E PANEL DE MANDOS

- 1 Visualizador digital**
- 2 Indicadores:** El indicador apropiado destellará o se encenderá inmediatamente encima de cada símbolo de conformidad con la instrucción. Cuando un indicador emita destellos, pulse la tecla apropiada (que tenga el mismo símbolo) o haga la operación necesaria.

Remover

Dar vuelta

KG/% Peso/MICROONDAS

Parrilla

Indicador de microondas

Indicador de cocción en curso

- 3 Tecla de OPERACIÓN AUTOMÁTICA**
Pulsar para seleccionar uno de los diez programas automáticos.
- 4 Tecla de MODO DE COCCIÓN**
Pulsar para seleccionar el nivel de potencia de microondas, parrilla o doble parrilla
 - x 1 pulsar una vez para seleccionar microondas
 - x 2 pulsar dos veces para seleccionar la parrilla
 - x 3 pulsar tres veces para seleccionar el modo doble, microondas y parrilla
- 5 Tecla de PARADA**
- 6 Tecla de +1 min/INICIO DE COCCIÓN**
- 7 Botón de TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS**
- 8 Botón de ABRIR LA PUERTA**





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.

En los casos en que se vaya a instalar el horno empotrado en un mueble de cocina, debe utilizarse el armazón de instalación EBR-4500 (B)/(W)/(BK) autorizado por SHARP y que está disponible en los distribuidores de SHARP. Consulte las instrucciones de instalación del armazón o pida a su distribuidor que le enseñe el procedimiento correcto. Sólo utilizando este armazón se garantiza la seguridad y calidad del producto.

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.

Se recomienda utilizar un solo circuito separado para alimentar a 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 ve que sale humo de la comida que se está calentando en el horno, NO ABRA LA PUERTA. Apague y desenchufe el horno y espere hasta que deje de salir humo. Si abre la puerta mientras sale humo de la comida podría causar un incendio.

Utilice sólo recipientes, envases y utensilios adecuados para cocinar con microondas. Vea las sugerencias correspondientes en el libro adjunto de cocina (a pag. 193).

No deje el horno funcionando sin que haya alguien controlando su cocción cuando emplee envases desechables de plástico, papel u otros materiales combustibles para calentar o cocinar la comida.

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno, el plato giratorio y el soporte del rodillo 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.

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.

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. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento" en la página 192".

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.



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.

ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina. No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados ya que podrían explotar.

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. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
2. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar en el líquido mientras calienta.
3. Deje el líquido en reposo 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

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.

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.

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.

No tocar la puerta del horno, la caja exterior, el grill inferior, los orificios de ventilación, los accesorios ni los platos durante el uso en los modos de operación con **GRILL, COMBINADO** y **OPERACIÓN AUTOMÁTICA** ya que se pondrán muy calientes. Antes de limpiar cerciéndose de que no están calientes.

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

Los niños pueden utilizar los hornos de microondas sólo cuando estén bajo supervisión de las personas mayores.

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.

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. Si no lo hace así se estropeará el horno.

Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador



INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD

termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del rodillo 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 y el soporte del rodillo diseñados para este horno.

Para evitar que se rompa el plato giratorio:

- Antes de limpiar el plato giratorio con agua, déjelo enfriar.
- No ponga comidas ni utensilios calientes sobre un plato giratorio frío.
- No ponga comidas ni utensilios fríos sobre un plato giratorio caliente.

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 **GRILL, COMBINADO** 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 las partes exteriores del horno mientras está funcionando.

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.

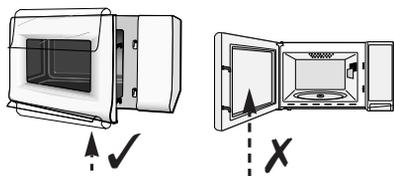
Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.



INSTALACIÓN

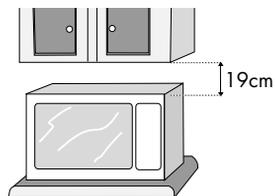
- Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Tire el plástico que está suelto entre la puerta y la cavidad del horno. Despegue la etiqueta de características de la parte **exterior** de la puerta si hay una pegada.

No quite la película protectora pegada en el **interior** de la puerta.



- Compruebe el horno cuidadosamente por si está estropeado.

- Coloque el horno sobre una superficie plana y nivelada que sea suficientemente resistente para soportar no sólo el peso del horno, sino también el plato o comida más pesado que pueda cocinar.
- Asegúrese de que queda un espacio libre de 21 cm como mínimo encima del horno.



- Conecte la clavija del horno a un enchufe tomacorriente normal del hogar que esté conectado a tierra.

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 184, Nota 2).

- 1.
2. STOP **x1**

Utilización de la tecla de PARADA (STOP). Utilice la tecla de **PARADA (STOP)** para:

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



NOTAS: Enchufe el horno a la toma de corriente. En el visualizador del horno empezará a parpadear . Pulse la tecla de **PARADA (STOP)**, aparecerá en el visualizador. Ponga en hora el reloj tal como se describe a continuación.

Si se cortase la alimentación de energía a su horno microondas, en el visualizador empezará a parpadear una vez recuperada la alimentación eléctrica. Si ocurre esto durante la cocción, el programa se borrará. La hora del día también se borrará. Vuelva a poner de nuevo la hora correcta en el reloj.

Para ajustar el reloj en ciclo de 12 horas, mantenga pulsada la tecla de **MODO DE COCCIÓN** durante 3 segundos, como se indica en el punto 3 en el ejemplo. En el visualizador aparecerá . Para ajustar el reloj en ciclo de 24 horas, pulse otra vez la tecla de **MODO DE COCCIÓN** después del punto 3, como se indica en el ejemplo. En el visualizador aparecerá .

- 1.
2. STOP
3. **x1** durante 3 segundos
Elegir la función del reloj.
(reloj de 12 horas)
4. **4.**
Poner la hora. Girar el botón de **TEMPORIZADOR/kg/PORCIÓN** en sentido horario hasta que se vea la hora correcta (23).
5. **x1**
Cambiar de horas a minutos
6. **6.**
Poner los minutos (35)
7. **x1** **7.**
Poner en marcha el reloj



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 (900 W)

Se usa para cocción rápida o recalentar, etc., para comidas en platos, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

70 P (630 W)

Para cocción más prolongada de alimentos densos, tal como trozos de carne grandes para asar. Para platos delicados, como salsa de queso, conviene reducir la potencia. Con un nivel de potencia reducido los platos no hierven hasta rebosar y la carne se irá haciendo uniformemente sin exceso de cocción en los lados.

50 P (450 W)

Para alimentos densos que necesitan largo tiempo de cocción cuando se preparan convencionalmente, tal como platos de carne de vacuno, es conveniente reducir la potencia y aumentar el tiempo de cocción. De esta forma la carne resultará más tierna.

30 P (270 W)

Nivel para descongelar. Para descongelar se selecciona un nivel de potencia bajo. Eso garantiza que se descongele la comida uniformemente. Este nivel es ideal también para hervir despacio arroz, pasta y pudines.

10 P (90 W)

Para descongelar despacio, p.ej. pasteles de crema, se debe seleccionar el nivel de potencia más bajo.

P = Por ciento

Para seleccionar el nivel de potencia de microondas:

Girar el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario para seleccionar el tiempo de cocción.

Pulsar la tecla de **MODO DE COCCIÓN** una vez (sólo microondas).

Para cambiar el nivel de potencia de microondas se gira el mando hasta llegar al nivel de potencia deseado.

Pulsar la tecla **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

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:

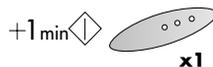
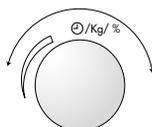
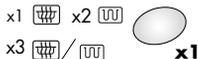
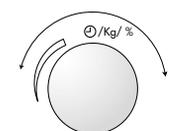
Supongamos que se desea calentar sopa durante 2 minutos y 30 segundos empleando una potencia de microondas de 70 P.

Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.

Se elige el MODO DE COCCIÓN deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** una vez (sólo microondas).

Se elige la potencia deseada girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.

Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN** 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 **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.
2. Si se desea saber el nivel de potencia que se está usando durante la cocción se pulsa la tecla de **MODO DE COCCIÓN**. Mientras se toca la tecla de **MODO DE COCCIÓN** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.
3. El mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** 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.



COCCIÓN A LA PARRILLA Y COCCIÓN COMBINADA A LA PARRILLA Y CON MICROONDAS

Este horno de microondas tiene dos modos de cocción a la **PARRILLA**: 1. Sólo parrilla.
2. Parrilla con microondas.

1. COCCIÓN SÓLO A LA PARRILLA

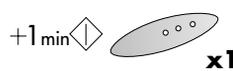
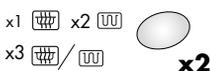
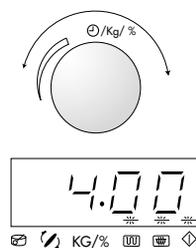
Este modo puede usarse para asar/dorar alimentos.

Ejemplo: Para hacer tostadas en 4 minutos:

Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.

Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** dos veces. (Sólo parrilla).

Se pulsa la tecla **+1 min/INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.



Comprobar el visualizador



NOTA:

1. Se recomienda usar la rejilla alta para asar a la parrilla.
2. 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.

2. COCCIÓN COMBINADA A LA PARRILLA Y CON MICROONDAS

En esta modalidad se usa una combinación de potencia de parrilla y potencia de microondas (**10 P a 70 P**). El nivel de potencia de microondas está prefijado a **30 P**.

Ejemplo:

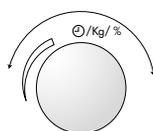
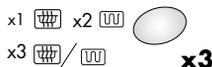
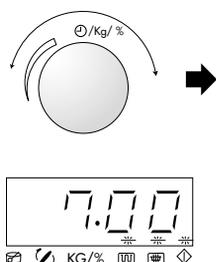
Para hacer pinchitos (encontrará la receta en la página 209 del Libro de cocina) durante 7 minutos empleando potencia **MEDIA CON PARRILLA Y MICROONDAS 50 P**.

Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.

Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** tres veces para seleccionar microondas y parrilla.

Se gira el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** al nivel de potencia de microondas deseado.

Se pulsa la tecla de **+1 min/INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.



Comprobar el visualizador





1. COCCIÓN EN VARIAS SECUENCIAS

Puede programarse una secuencia de 3 escalones (máximo) empleando combinaciones de **MICROONDAS**, **PARRILLA** o **PARRILLA Y MICROONDAS**.

Ejemplo:

Para cocinar : 2 minutos y 30 segundos con potencia 70 P (Escala 1)
5 minutos con sólo parrilla (Escala 2)

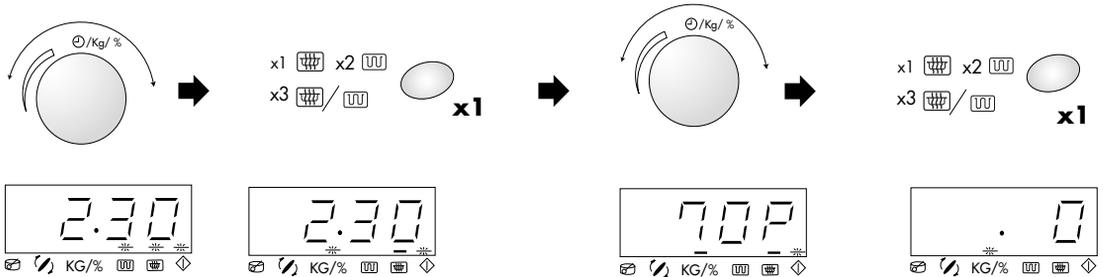
ESCALÓN 1

Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.

Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** una vez (sólo microondas).

Se pone el nivel de potencia deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.

Se pulsa la tecla de **MODO DE COCCIÓN** antes de programar el escalón 2.

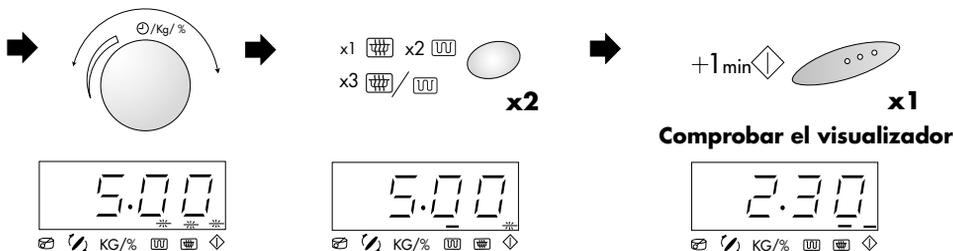


ESCALÓN 2

Se pone el tiempo deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.

Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla de **MODO DE COCCIÓN** dos veces (sólo parrilla)

Se pulsa la tecla de **+1 min/INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.



(El horno empezará a cocinar durante 2 minutos y 30 segundos a 70 P y luego durante 5 minutos con sólo parrilla).

Ejemplo:

Para hacer Calabacines y pasta al horno en la página 212 del Libro de cocina).

1. 18 minutos a 100 P.

2. 7 minutos con parrilla y microondas a 70 P.



OTRAS FUNCIONES CÓMODAS

2. FUNCIÓN DE MÁS

La tecla de **+1 min/INICIO DE COCCIÓN** 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 **+1 min/INICIO DE COCCIÓN**.



NOTA:

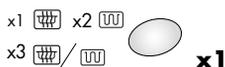
Para evitar manipulaciones indebidas por los niños la tecla de **+1 min/INICIO DE COCCIÓN** sólo puede usarse dentro de 1 minuto de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA**.

b. Prolongación del tiempo de cocción.

Se puede prolongar el tiempo de cocción en múltiplos de 1 minuto si se pulsa la tecla mientras el horno está 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 **MODO DE COCCIÓN**.



Mientras se está tocando la tecla de **MODO DE COCCIÓN** 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

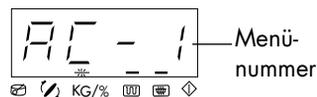


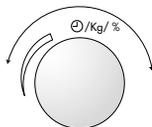
En la modalidad **OPERACIÓN AUTOMÁTICA** se calcula automáticamente el modo y el tiempo de cocción correctos. Se puede elegir de entre 10 menús de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**. Lo que se necesita saber cuando se use esta función automática es:

1. Pulsar la tecla de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA** una vez; en el visualizador se verá lo indicado. El menú puede elegirse pulsando la tecla de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA** hasta que se vea en el visualizador el número del menú deseado. Ver las páginas 188-190 "TABLA DE **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**".
2. El peso o la cantidad del alimento puede introducirse girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** hasta que se visualice el peso o cantidad deseados.
 - Introducir sólo el peso del alimento. No incluir el peso del envase.
 - Tratándose de productos que pesen más o menos que los pesos/cantidades que se indican en la tabla de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**, usar los programas manuales. Para conseguir los mejores resultados conviene seguir lo indicado en las tablas del Libro de Cocina.
3. Para empezar a cocinar, pulsar la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

1. **AUTO COOK**  **x1**

tecla de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**



2. 

Mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS**

3. **+1 min**   **x1**

Botón de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**

Cuando se necesita alguna acción (p.ej. dar vuelta al alimento) el horno se para y suenan las señales, y en el visualizador se verá intermitentemente el tiempo de cocción que queda y cualquier indicador. Para continuar cocinando hay que pulsar la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

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.

Ejemplo:

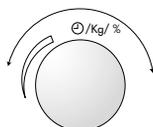
Para cocinar al gratín 1,5 kg (AC-9)

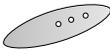
Se selecciona el menú requerido pulsando la tecla de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**.

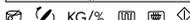
Se introduce el peso girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.

Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**

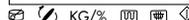
AUTO COOK  **x9**



+1 min   **x1**



Comprobar el visualizador





TABLAS DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA

OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-1

Patatas fritas

Cantidad: 0,2 - 0,4 kg
Utensilios: Cacerola plana
Rejilla alta
Unidad de incremento: 50 g
Temp. inicial del alimento: -18° C, (congelado)
Menús
recomendados: Patatas fritas congeladas
(para hornos convencionales)

OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-2

Patatas cocidas y patatas en su monda

Cantidad: 0,1 - 0,8 kg
Utensilios: Fuente y tapa
Unidad de incremento: 100 g
Temp. inicial del alimento: (Temperatura ambiente de 20° C)

OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-3

Verduras congeladas

Cantidad: 0,1 - 0,6 kg
Utensilios: Fuente y tapa
Unidad de incremento: 100 g
Temp. inicial del alimento: -18° C, (congelado)
Menús
recomendados: Coles de Bruselas, judías verdes, guisantes, verduras mixtas y brécol

OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-4

Filete de pescado gratinado

Cantidad: 0,6 - 1,2 kg* de
(pescado: 0,3 - 0,6 kg)
(salsa: 0,3 - 0,6 kg)
Utensilios: Cacerola plana, Rejilla baja
Unidad de incremento: 100 g
Temp. inicial del alimento: Pescado 5° C,
Menús
recomendados: Pescado gratinado a la italiana
Filete de pescado gratinado
Esterhazy,
Gratén de pescado con brécol.

Procedimiento:

- Sacar del paquete las patatas fritas congeladas y ponerlas en una fuente de porcelana.
- Poner la fuente en la rejilla alta en el horno.
- Cuando suenen las señales, dar vuelta.
- Después de la cocción, sacar las patatas fritas de la fuente y ponerlas en un plato para servir. (No es necesario tiempo de reposo).
- Añadir sal según el gusto.

NOTA:

La fuente se pone muy caliente durante la cocción. Para evitar quemarse conviene ponerse guantes de cocina para sacar del horno la fuente.

Procedimiento:

Patatas cocidas: pelar las patatas y cortarlas en trozos de tamaños similares. Patatas con su monda: elegir patatas del mismo tamaño y lavarlas.

- Poner las patatas cocidas o en su monda en una fuente.
- Añadir la cantidad de agua requerida (por 100 g) aprox. 2 cucharones y un poco de sal
- Cubrir con una tapa
- Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo.
- Después de la cocción, dejar en reposo las patatas 1-2 minutos.

Procedimiento:

- Añadir 1 cucharón de agua por cada 100 g. (Tratándose de setas no se necesita agua adicional).
- Cubrir con una tapa.
- Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo.
- Después de la cocción, dejar en reposo aprox. 1-2 minutos.

NOTA:

Si se compactan juntas las verduras congeladas, cocerlas empleando el modo manual.

Procedimiento:

- Ver las recetas de Filete de pescado gratinado en la página 191.

* Peso total de pescado y salsa



OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-5

Pollo asado

Cantidad: 0,9 - 1,8 kg
 Utensilios: Rejilla baja
 Unidad de incremento: 100 g
 Temp. inicial del alimento: 5° C, refrigerado
 Menús recomendados: Pollo
 Ingredientes para 1,2 kg de pollo asado:
 Sal y pimienta, 1 cdta. de pimentón dulce, 2 cucharones de aceite

Procedimiento:

- Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre el pollo.
- Perforar la piel del pollo.
- Poner el pollo con la pechuga hacia abajo.
- Colocarlo en el plato giratorio y dejar cocer.
- Cuando suenen las señales, dar vuelta al pollo.
- Una vez terminada la cocción, sacar el pollo y ponerlo en un plato para servirlo. (No es necesario tiempo de reposo).

OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-6

Patas de pollo

Cantidad: 0,2 - 0,8 kg
 Utensilios: Rejilla alta
 Unidad de incremento: 100 g
 Temp. inicial del alimento: 5° C, refrigerado
 Menús recomendados: Patas de pollo
 Ingredientes para 600 g de patas de pollo:
 (3 piezas), 1-2 cucharones de aceite, 1/2 cdta. de sal, 1 cdta. de pimentón dulce, 1 cdta. de romero.

Procedimiento:

- Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre las patas de pollo.
- Perforar la piel de las patas.
- Poner las patas en la rejilla, con el lado con piel abajo y con los extremos delgados hacia el centro.
- Cuando suenen las señales, dar vuelta a las patas.
- Terminada la cocción, sacar las patas y ponerlas en un plato para servirlos. (No es necesario tiempo de reposo).

OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-7

Cerdo asado

Cantidad: 0,6 kg - 2,0 kg
 Utensilios: Rejilla baja
 Unidad de incremento: 100 g
 Temp. inicial del alimento: 5° C, refrigerado
 Menús recomendados: carne magra de cerdo enrollada

Procedimiento:

- Se recomienda carne magra de cerdo asada.
- Mezclar todos los ingredientes y esparcirlos sobre la carne.
- Poner la carne con la pechuga hacia abajo.
- Cuando suenen las señales, dar vuelta a la carne.
- Terminada la cocción, dejar en reposo la carne envuelta en lámina de aluminio durante aproximadamente 10 minutos.

Ingredientes para 1kg de carne magra de cerdo enrollada

1 diente de ajo machacado, 2 cucharones de aceite, 1 cucharón de pimentón dulce, un poco de comino en polvo, 1 cdta. de sal.

OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-8

Pinchitos

Cantidad: 0,2 - 0,8 kg
 Utensilios: Rejilla alta
 Unidad de incremento: 100 g
 Temp. inicial del alimento: 5° C, refrigerado
 Menús recomendados: Ver recetas en la página 209.

Procedimiento:

- Preparar los asadores.
- Poner en una rejilla y asar.
- Cuando suene la señal, dar vuelta.
- Terminada la cocción, sacar y poner en un plato para servir. (No es necesario tiempo de reposo).



TABLAS DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA

OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC- 9

Gratinado

Cantidad: 0,5 - 1,5 kg

Utensilios: Fuente ovalada poco profunda para gratinar, Rejilla baja

Unidad de incremento: 100 g

Temp. inicial del alimento: (Temperatura ambiente de 20° C)

Menús

recomendados: Calabacines y pasta al gratín.

Procedimiento:

- Preparar el gratinado consultando la sección del libro de cocina adjunto, página 212.
- Terminada la cocción, dejar en reposo el alimento cubierto durante aproximadamente 5-10 minutos.

OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-0

Descongelación fácil

Este menú sirve para descongelar patas de pollo, bistec, chuletas, filetes de pescado y carne de aves.

Patas de pollo, bistec, chuletas y filetes de pescado

Cantidad: 0,2 - 0,8 kg

Utensilios: (Ver la nota que sigue)

Unidad de incremento: 100 g

Temp. inicial del alimento: -18° C, (congelado)

Procedimiento:

- Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio.
- Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar..
- Terminada la cocción, dejar en reposo el alimento cubierto durante aproximadamente 5-10 minutos otra vez.
- Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-30 minutos hasta que esté totalmente descongelado.

Aves

Cantidad: 0,9 - 2,0 kg

Utensilios: (Ver la nota que sigue)

Unidad de incremento: 100 g

Temp. inicial del alimento: -18° C, (congelado)

Procedimiento:

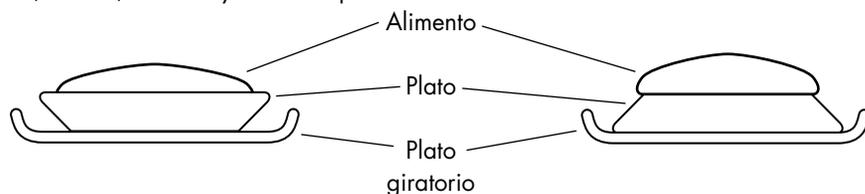
- Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, darle vuelta y repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal.
- Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 30-90 minutos hasta que esté completamente descongelado.

NOTA: Descongelación fácil (AC-0)

- 1 Bistecs, chuletas, patas de pollo y filetes de pescado deben congelarse en una sola capa.
- 2 Después de dar vuelta, proteger las partes descongeladas con trozos pequeños planos de lámina de aluminio.
- 3 La carne de aves debe procesarse inmediatamente después de descongelarla.
- 4 Disponer los alimentos en el horno como se indica.

Patas de pollo, bistecs, chuletas y filetes de pescado

Aves





Pescado gratinado a la italiana

Ingredientes

600 g	filetes de pescado
	zumo de 1/2 limón
2 cdas.	mantequilla de anchoas
75 g	queso Gouda rallado
	pimienta
420 g	tomates
2 cdas.	hierbas picadas mezcladas (albahaca, orégano, perejil)
250 g	Mozarella
1 cda.	albahaca picada
3 cdas.	espesante en polvo para salsa

Preparación

1. Lavar y secar el pescado, rociar con el zumo de limón, sazonar y untar con la mantequilla de anchoas. Colocar en una fuente ovalada para gratinar (32 cm).
2. Espolvorear el queso Gouda sobre el pescado.
3. Lavar los tomates y quitarles el rabo. Cortar en rodajas y colocar sobre el queso.
4. Condimentar con sal, pimienta y las hierbas mezcladas.
5. Escurrir la mozzarella, cortar en rodajas y colocar sobre los tomates. Espolvorear con la albahaca.
6. Colocar la fuente sobre la rejilla baja y cocinar en el PROGRAMA AUTOMÁTICO AC-4 para "Pescado gratinado".

Truco: Una vez cocinado sacar el pescado de la fuente y añadir un poco de espesante en polvo a la salsa. Cocinar de nuevo durante 1-2 minutos a 100 P.

Filete de pescado gratinado Esterhazy

Ingredientes

600 g	filetes de pescado
2 (250 g)	puerros
1 (50 g)	cebolla (mediana)
1 (100 g)	zanahoria (grande)
1 cda. (20 g)	mantequilla
	pimienta, sal y nuez moscada
2 cdas.	zumo de limón
125 g	nata fresca
100 g	queso Gouda rallado (45 % grasa)

Preparación

1. Lavar los puerros, dividir a lo largo y después en tiras.
2. Pelar las cebollas y cortar en tiras finas.
3. Pelar las zanahorias y cortar en rodajas finas.
4. Poner las verduras, mantequilla y especias en una cazuela (2 litros) y mezclar bien. Cocinar durante 5-6 minutos a 100 P. Remover una vez mientras se está cocinando.

5. 1. Lavar el pescado, secar, rociar con zumo de limón y sal.
6. Mezclar la nata fresca con las verduras y sazonar de nuevo.
7. Poner la mitad de las verduras en una fuente ovalada para gratinar (32 cm). Colocar el pescado encima y cubrir con las verduras restantes.
8. Espolvorear con el queso Gouda y colocar en la rejilla baja, cocinar en el PROGRAMA AUTOMÁTICO AC-4 para "Pescado gratinado".

Gratén de pescado con brécol

Ingredientes

500 g	filetes de pescado
2 cdas.	zumo de limón
	sal
2 cdas. (40 g)	mantequilla
2 cdas. (40 g)	harina
300 ml	leche
	hinojo picado, pimienta
250 g	brécol congelado
100 g	queso Gouda rallado (45 % grasa)

Preparación

1. Lavar el pescado y secar. Rociar con zumo de limón y sal.
2. Calentar la mantequilla y la harina juntas en una cazuela redonda sin la tapa durante aprox. 1-1 1/2 minutos a 100 P.
3. Añadir la leche y remover muy bien. Cocinar de nuevo sin la tapa durante 3-4 minutos a 900 vatios. Una vez cocinado remover otra vez y aderezar con el hinojo, la sal y la pimienta.
4. Poner el brécol congelado en una cazuela (1 1/2 l.) y descongelar durante 4-6 minutos a 100 P.
5. Poner el brécol en una fuente para gratinar (32 cm) y colocar el pescado encima. Volver a sazonar.
6. Verter la salsa encima y finalmente espolvorear con el queso.
7. Colocar en la rejilla baja y cocinar en el PROGRAMA AUTOMÁTICO AC-4 para "Pescado gratinado".

Truco: Espolvorear unas pocas almendras en láminas por encima del pescado gratinado momentos antes de que termine el tiempo de cocción.

NOTA: Para todas las recetas anteriores es necesario que los filetes de pescado sean de buena calidad.



CUIDADO Y LIMPIEZA

Precauciones

No utilice líquidos de limpieza para hornos, abrasivos, detergentes o almohadillas apseras de limpieza en ninguna parte del horno.

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 mandos

Abra la puerta antes de limpiar para que se desactive el panel de mandos. Hay que tener cuidado al limpiar el panel de mandos. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, y páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno

1. Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, después de usarlo y mientras está todavía caliente. Para limpiar las salpicaduras o manchas más grandes, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que desaparezcan por completo..

2. 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.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.
4. Caliente regularmente el horno haciendo uso de la parrilla, vea la nota 2 de la página 184. Los restos de comida o las salpicaduras de grasa pueden producir humo o mal olor.

Plato giratorio y soporte del rodillo

Retire primero el plato giratorio y el soporte del rodillo del horno. Lave después tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo en agua jabonosa y séquelos con un paño seco. Tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo pueden lavarse también en un lavaplatos.

Puerta

Limpie frecuentemente la puerta, los sellos de la puerta, zanas adyacentes y los dos lados de la ventana con un paño húmedo para limpiar los alimentos derramados o las salpicaduras.

Rejillas

Deben lavarse con una solución jabonosa suave y secarse. Puede lavarlas también en el lavaplatos.



COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES

Sírvase consultar los puntos siguientes antes de solicitar los servicios de un técnico.

1. 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.

2. Cuando se abre la puerta, ¿se enciende la lámpara del horno? SI _____ NO _____

3. Ponga una taza de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre la puerta de manera segura.

Programa 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 _____

NOTA: El plato giratorio da vueltas en cualquier sentido.

¿Funciona la ventilación? SI _____ NO _____

(Ponga la mano por encima de las rendijas de ventilación y compruebe si pasa aire).

¿Suena 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 _____

4. Programe la parrilla para tres minutos y ponga en funcionamiento el horno.

Después de 3 minutos ¿se pone rojo el elemento de la parrilla? 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 comunique los resultados de la comprobación previa.



Las microondas son - igual que las ondas de radio y televisión - ondas electromagnéticas.

En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.

El secreto de los cortos tiempos de cocción reside en que las microondas penetran directamente y de todos los lados en la comida a cocer. La energía se aprovecha óptimamente. En comparación con lo expuesto, al cocinar en el horno eléctrico, la energía sólo llega indirectamente al producto alimenticio pasando primero por la hornalla y después por el fondo de la olla. En este trayecto se pierde mucha energía.

Producto ALIMENTICIO - Las microondas se absorben. Metal - Las microondas son reflejadas

LAS PROPIEDADES DE LAS MICROONDAS

Las microondas penetran todos objetos no metálicos que consisten en vidrio, porcelana, cerámica,

plástico, madera y papel. Este es el motivo por el que dichos materiales no se calientan a pesar de estar expuestos a las microondas. Los recipientes sólo se calientan de forma indirecta a través de la comida.

Las comidas absorben microondas y por ello se calientan.

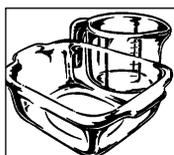
Las microondas no penetran materiales metálicos sino que reverberan. Por eso normalmente no son apropiados los objetos metálicos para la acción de las microondas. Hay excepciones, sin embargo, y Vd. puede sacar partido precisamente de dichas propiedades. Durante la descongelación o cocción, determinadas superficies de las comidas se cubren con lámina de aluminio por lo que se evitan partes calientes, muy calientes o incluso cocidas en demasía si se trata de trozos desiguales. Sírvese observar al respecto las demás recomendaciones mencionadas.

Vidrio, porcelana, cerámica plástico, papel, etc. - Las microondas penetran.

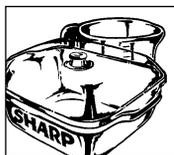
LA VAJILLA APPROPIADA



VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



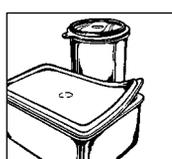
La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).



CERÁMICA

Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla (descrito en la página 194).

PLÁSTICO

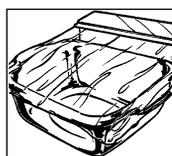


La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

VAJILLA DE PAPEL

También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

PAPEL DE COCINA



Se puede emplear para que absorba la humedad que se produce en cortos procesos de calentamiento, por ej. de pan o panecillos. Intercalar el papel entre el alimento y el plato giratorio.

Así, la superficie del alimento se conserva bien tostada y seca. Al cubrir los alimentos grasos se evitan las salpicaduras.

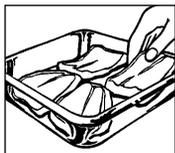


LA VAJILLA APROPIADA

LÁMINAS PARA MICROONDAS

o láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sírvase observar las indicaciones del fabricante.

BOLSAS PARA ASADOS



Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grapas metálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor.

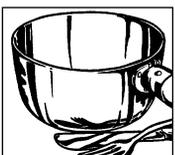
No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

PLATOS APROPIADOS

En modalidad de cocción doble (microondas + asador) y en la modalidad a la parrilla pueda utilizar cualquier plato ordinario termorresistente como, por ejemplo, los de porcelana, cerámica y vidrio. Los platos metálicos pueden usarse sólo para asados.

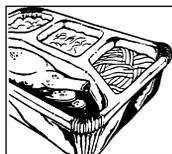
RECIPIENTE PARA DORAR

Es un recipiente especial de asar por microondas que consiste en cerámica de vidrio con una aleación metálica en el fondo con la cual se puede dorar la comida. Al usar tal vajilla para dorar hay que intercalar un aislante apropiado, por ej. un plato de porcelana, entre el plato giratorio y la bandeja de dorar. Respete Vd. minuciosamente el tiempo de calentamiento de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Al sobrepasar dicho tiempo se pueden producir daños en el plato giratorio y en el soporte del mismo o se puede activar el fusible protector del horno, quedando éste desconectado.



METAL

No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas. Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo).

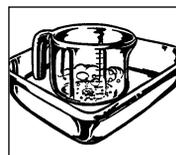


Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre $\frac{2}{3}$ y $\frac{3}{4}$ de su volumen. Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas.

Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas.

Nunca se debe usar vajilla con revestimiento metálico o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.

ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con

150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia. Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.



ANTES DE QUE EMPIECE VD. ...

Para facilitarle el manejo del horno de microondas lo máximo posible hemos confeccionado para Vd. la siguiente lista de las indicaciones y sugerencias más importantes: Sólo conecte el horno después de haber puesto alimentos en la cámara de cocción.

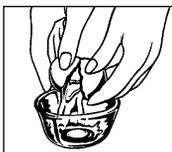
AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este recetario; ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Terminada la cocción haga la prueba si el alimento está cocido. Es preferible volver a cocerlo un poco más que cocerlo en demasía.

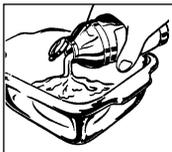
TEMPERATURA DE PARTIDA

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquéllos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5° C, temperatura ambiental de unos 20° C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de 18° C.

Las palomitas de maíz sólo se deben preparar en recipientes especiales a tal fin y apropiados para la cocción por microondas. Respete minuciosamente las respectivas indicaciones del fabricante. No utilice nunca recipientes normales de papel o vajilla de vidrio.



No cueza huevos en su cáscara porque en la misma se forma presión que podría hacer reventar el huevo. Pinche la yema antes de cocinar.



No caliente ni aceite ni grasa para freír en el horno de microondas.

La temperatura del aceite no se puede controlar y éste podría saltar de repente del recipiente.

Nunca caliente recipientes cerrados, como vasos o latas. La presión que se

genera podría hacer reventar los recipientes. (Excepción: la preparación de conservas).

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos. (Ausnahme: Einkochen).

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

Las comidas cocidas en el horno por microondas conservan mejor su sabor propio que aquéllas preparadas de forma convencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólo después de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca la superficie. Las especias y hierbas se pueden usar como de costumbre.

GAMA DE APLICACIONES

Cocción por microondas: Esta modalidad pueda utilizarse para descongelar, calentar y cocinar rápidamente la comida.

Cocción doble (microondas + asador): Combina el funcionamiento por microondas y la cocción por asador para dar, al mismo tiempo, cocción y dorado a la comida. La cocción combinada le permite aprovechar por completo las ventajas de las funciones de este aparato: el calor del asador cierra rápidamente los poros de las capas exteriores de la comida, mientras que las microondas cocinan de forma suave y veloz. La comida permanece jugosa en el interior y se vuelve dorada en el exterior.

Cocción a la parrilla: Su horno cuenta con un asador de cuarzo que puede usar también prescindiendo de las microondas, igual que cualquier otro asador convencional.

PRUEBA PARA COMPROBAR LA SITUACIÓN DE COCCIÓN

La situación de cocción de los alimentos se puede probar igual que si se tratara de la preparación convencional:

- Termómetro de alimentos: Una vez terminado el proceso de calentamiento o cocción, respectivamente, cada alimento tiene una determinada temperatura interior. Mediante el termómetro Vd. puede comprobar si la comida está suficientemente caliente, o cocida.
- Tenedor: El pescado se puede comprobar con un tenedor. Si la carne del pescado ya no tiene aspecto vidrioso y se puede soltar fácilmente de las espinas, el pescado está cocido. Al cocerlo en demasía se pone estropeado y seco.
- Mondadientes: Los pasteles y el pan se pueden comprobar pinchándolos con un mondadientes. Si



DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Cada bebida y cada plato tiene una determinada temperatura interior (temperatura en el núcleo), una vez terminado el proceso de la cocción. Si dicho proceso de cocción se interrumpe en este punto el resultado será satisfactorio. Dicha temperatura se puede leer en un termómetro especial para comidas. La siguiente tabla de temperaturas informa sobre las temperaturas más importantes.

TABLA: Determinación del tiempo de cocción con el termómetro de alimentos

Bebida/comida	Temperatura interior al final del tiempo de la cocción	Temperatura interior después de 10 a 15 minutos de tiempo de reposo
Calentar bebidas (café, té, agua, etc)	65-75° C	
Calentar leche	75-80° C	
Calentar sopas	75-80° C	
Calentar guisados/estofados	75-80° C	
Aves	80-85° C	85-90° C
Carne de cordero asada ligeramente	70° C	70-75° C
bien asada	75-80° C	80-85° C
Roast beef soasado	50-55° C	55-60° C
medio	60-65° C	65-70° C
bien asado	75-80° C	80-85° C
Carne de cerdo, ternera	80-85° C	80-85° C

ADICIÓN DE AGUA

Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando muy poca agua. Así se conservan muchas vitaminas y sustancias minerales en el alimento.

ALIMENTOS EN SU PIEL O CÁSCARA, como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su monda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

COMIDAS GRASAS

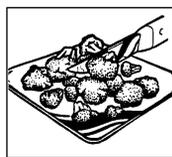
Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.

BLANQUEADO DE VERDURAS

Las verduras se deben blanquear antes de proceder a su congelación para conservar mejor así su calidad y sustancias aromáticas.

Procedimiento:

Lave la verdura y córtela en trozos. Ponga 250 g de verdura con 275 ml de agua en una fuente para calentarla, tapada, 3 a 5 minutos. Terminado el blanqueado, sumerja la verdura en seguida en agua helada para evitar que siga la cocción; después déjela escurrir. Envase la verdura blanqueada en recipiente a prueba de aire y congélela.



PREPARACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS

Las conservas se pueden preparar de manera rápida y sencilla usando el horno de microondas. El comercio tiene disponibles tarros especiales para conservas, anillos de goma y las apropiadas grapas de plástico, todo apto para la cocción por microondas. Los fabricantes dan instrucciones de uso exactas.

PEQUEÑAS Y GRANDES

CANTIDADES

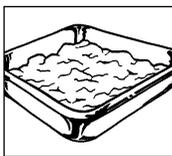
Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

Como regla empírica rige:

DOBLE CANTIDAD = CASI EL DOBLE TIEMPO

MEDIA CANTIDAD = MITAD DEL TIEMPO

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS



Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que el llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

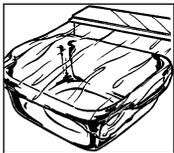
RECIPIENTES REDONDOS Y

OVALADOS

En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.

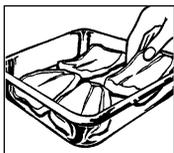


TAPAR



Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en el horno de microondas; y todo lo que se cocina sin tapar en el horno convencional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.

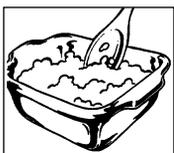
ALIMENTOS IRREGULARES



Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.

REMOVER

Es preciso remover la comida porque, primero, las



microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

DISPOSICIÓN

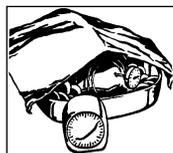
Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones

para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta porque la parte superior recibe mayor cantidad de energía de microondas y, por lo tanto, podría desecarse si no se le da la vuelta.

TIEMPO DE REPOSO



Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan,

calientan o cuecen por microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.

INGREDIENTES PARA DORAR

Transcurridos más de 15 minutos del tiempo de cocción, los alimentos adquieren aspecto dorado que, sin embargo, no se puede comparar con el dorado intenso y crujiente que adquieren al cocerlos de forma convencional. Para que reciban un color dorado apetitoso se pueden aplicar ingredientes para dorar. Estos suelen servir simultáneamente de especias. A continuación enumeramos algunas recomendaciones acerca de ingredientes para dorar y sus posibilidades de aplicación:

INGREDIENTES PARA DORAR	PLATO	PROCEDIMIENTO
Mantequilla derretida y pimentón en polvo	Aves	Untar las aves con la mezcla de mantequilla/pimentón
Pimentón en polvo	Platos al horno, tostadas de queso	Espolvorear con pimentón
Salsa de soja	Carnes y aves	Untar con la salsa
Salsa de barbacoa y Worcestershire, jugo de asado	Asados, albóndigas, asados pequeños	Untar con la salsa
Cuadrados de tocino derretidos o cebolla desecada	Platos al horno, platos tostados, sopas, guisados	Poner por encima trocitos de bacon o la cebolla desecada
Cacao, copos de chocolate, garapiña, miel y mermelada	Pasteles, tartas y postres	Espolvorear o garapiñar pasteles, tartas y postres



CALENTAMIENTO

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados. Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20° C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.



DESCONGELACION

El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelación son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos.

Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

ENVASES Y RECIPIENTES

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para microondas que a la vez son resistentes a bajas temperaturas (hasta unos - 40° C) y a altas temperaturas (hasta unos 220° C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

TAPAR



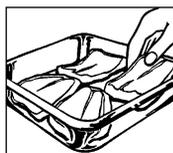
Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

AJUSTE CORRECTO

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

DAR VUELTA/REMOVER

A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta



durante su preparación o precisan ser removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

PEQUEÑAS CANTIDADES

Pequeñas cantidades se descongelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por lo tanto recomendamos congelar, a ser posible, pequeñas porciones. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.

ALIMENTOS DELICADOS

Alimentos delicados, como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar la descongelación completa a la temperatura ambiental. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

TIEMPO DE REPOSO

El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos.

Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de reducido espesor o aquellos de estructura porosa. En el caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, Vd. puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo.

Transcurrido el tiempo de reposo, los alimentos se deben elaborar en seguida, a ser posible, y no se deben volver a congelar.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS



- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimento como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura aprox. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto. Vea la página 202
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES



- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne, pescado y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierda menos jugo.

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS



En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 204.

Observe Vd., además, las instrucciones generales en

lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación". Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.



EXPLICACION DE LAS SEÑALES

RENDIMIENTO DEL MICROONDAS

Su aparato de microondas tiene un rendimiento de 900 W con 5 ajustes

Para la selección del ajuste del microondas usted debe consultar en las instrucciones en este recetario. Generalmente son válidas las siguientes recomendaciones:

100 P de la potencia = 900 W

se utiliza para cocción o calentamiento rápido, p. ej. para comidas preparadas, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

70 P de la potencia = 630 W

Reduzca la potencia de las microondas para procesos largos de cocción de alimentos compactos como asados o platos delicados como salsas de queso. Con potencia reducida, los alimentos no se derraman al hervir y la carne se cocina con uniformidad sin que se haga demasiado por los bordes.

50 P de la potencia = 450 W

Para platos compactos que, convencionalmente, requieren largo tiempo de cocción, como p. ej. platos de carne vacuna, conviene reducir la potencia y prolongar un poco el tiempo de cocción. Así, la carne estará más tierna.

30 P de la potencia = 270 W

Para descongelar hay que seleccionar una potencia reducida con lo que queda garantizado que los alimentos se descongelen uniformemente. Este escalón es ideal para dar el último toque de cocción a arroz, pa

10 P di potencia = 90 Watt

Para descongelar con cuidado, p. ej. tortas de crema, Vd. debería elegir este escalón inferior de la potencia.

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera

Ctda. = Cucharadita

P.g = Pizca grande

P.p = Pizca pequeña

Tz = Taza

Bsta. = Bolsita

kg = Kilogramo

g = Gramo

l = Litro

ml = Mililitro

cm = Centímetro

mat. grasa = Materia grasa

PrCon = Producto congelado

MO = Horno microondas

min. = Minutos

s = segundos

dm - diámetro

INDICADOR MICROONDAS / PARRILLA

 MICROONDAS

 PARRILLA

 MODO COMBINADO



ADAPTACION DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL MICROONDAS

Si Ud. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente:

Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario.

Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos.

La adición de líquido a alimentos crudos a basearse se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción.

La adición de materia grasa se puede reducir notablemente.

Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

COMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica lo contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a los utensilios apropiados y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la receta.
- Por norma las cantidades indicadas se asumen listas para el consumo, a menos que se indique específicamente lo contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría M).

MODIFICACIONES DE RECETAS CONVENCIONALES

Generalmente las mismas reglas se aplican para los ajustes del microondas. Además debe prestarse especial atención a los siguientes consejos:

1. El rendimiento del microondas debe ser ajustado al tipo de comida y al tiempo de cocción.
2. Cuando prepare comida en el modo combinado de microondas y parrilla, debe prestar atención a lo siguiente: para piezas de comida grandes o gruesas, por ejemplo chuletas de cerdo, el microondas tomará más tiempo que para las piezas pequeñas. Al contrario, cuando use la parrilla, las piezas más pequeñas tomarán más tiempo. Mientras más cerca se encuentre la comida a la parrilla, más rápidamente se cocerá. Esto quiere decir que, si está asando grandes piezas de comida en el modo combinado, el tiempo de cocción será más corto que para las piezas más pequeñas.
3. Al cocinar con la parrilla superior, debe usar un ajuste alto para asegurarse que la comida se dore rápida y uniformemente. (excepción: grandes gruesas piezas de comida y pudines deben cocinarse en la parrilla inferior).



TABLAS

TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -en g/ml-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento
Café, 1 taza	150	100 P	1 unos	Sin tapar
Leche, 1 taza*	150	100 P	1 unos	Sin tapar
Agua, 1 taza	150	100 P	2 unos	Sin tapar, hacer hervir
6 tazas	900	100 P	8-10	Sin tapar, hacer hervir
1 tazón	1000	100 P	9-11	Tapar, hacer hervir
Platos	500	100 P	4-6	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en intervalos
Guisados	200	100 P	1 ¹ / ₂ -2	Tapar, remover después de calentar
Consomé	200	100 P	1-1 ¹ / ₂	Tapar, remover después de calentar
Sopa de crema	200	100 P	1 ¹ / ₂ -2 ¹ / ₂	Tapar, remover después de calentar
Verduras	200	100 P	2-3	Agregar un poco de agua, dado el caso, tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento
	500	100 P	3-5	
Guarniciones	200	100 P	2-3	Salpicar con poca agua, tapar, remover en ciertos intervalos
	500	100 P	4-5	
Carne, 1 tajada*	200	100 P	3 unos	Añadir con un poco de salsa, tapar
Filete de pescado*	200	100 P	3-5	Tapar
Salchichas, 2	180	100 P	1-1 ¹ / ₂	Pinchar la piel varias veces
Tarta, 1 porción	150	50 P	¹ / ₂ -1	Poner en una rejilla para pasteles
Productos alimenticios para bebés, 1 vaso	190	50 P	¹ / ₂ -1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar, comprobar la temperatura
Derretir margarina o mantequilla*	50	100 P	1 unos	
Derretir chocolate	100	50 P	3-4	Remover en ciertos intervalos
Disolver 6 hojas de gelatina	10	50 P	ca. ¹ / ₂	Mojar en agua, exprimir bien y poner en taza sopera; remover en ciertos intervalos
Glaseado para tarta para ¹ / ₄ 1	10	50 P	4-6	Mezclar el azúcar en 250 ml de líquido, tapar, de líquido remover bien durante y después del calentamiento

* a la temperatura del refrigerador

TABLA: COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

Verdura	Calidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Procedimiento	Adición de agua -ECuSop/ml-
Alcachofas	300	100 P	5-7	Quitar los tallos, tapar	3-4CuSop
Espinacas	300	100 P	4-5	Después de lavarla, secarla, tapar, removerla una o dos veces	-
Coloflor	800	100 P	12-15	1 cogollo entero, tapar, cortar en varios trozos, remover durante la cocción	5-6CuSop
	500	100 P	6-8		4-5CuSop
Brécol	500	100 P	6-8	Cortar en varios trozos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Champiñones	500	100 P	6-8	Cabezas enteras, tapar y remover ocasionalmente	-
Col de la China	300	100 P	5-7	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Guisantes	500	100 P	6-8	Tapar, remover ocasionalmente	4-5CuSop
Hinojo	500	100 P	6-8	Cortar en cuartos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Cebolla	250	100 P	4-5	Entera, cocer en lámina apta para microondas	-
Judías verdes	500	100 P	7-9	Cortar en trocitos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Colinabo	500	100 P	9-11	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Zanahorias	500	100 P	6-8	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Pimientos	500	100 P	6-8	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Patatas cocidas (con su monda)	500	100 P	7-9	Tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Puerros	500	100 P	15-17	Cortar en anillos, tapar y remover ocasionalmente	50CuSop
Col lombards	500	100 P	7-9	Cortar en franjas, tapar y remover una o dos veces	50ml
Patatas cocidas (sazonadas)	500	100 P	7-9	Cortar en trozos grandes e iguales, sazonar un poco, tapar y remover ocasionalmente	150ml
Apio	500	100 P	7-9	Cortar en cuadraditos finos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Col blanca	500	100 P	15-17	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Calabacines	500	100 P	6-8	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop



TABLA: COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

Carne, pescado y aves	Cantidad - en g -	Ajuste	Potencia -escalón-	Tiempo de cocción -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de compensación -en minutos
Asado (cerdo, ternera, cordero)	500	#	50 P	4-6	Condimentar a gusto, ponerlo en el nivel inferior y darlo vuelta después de transcurridos (*)	10
		# w	50 P	5-7 (*)		
	1000	#	50 P	4-6		
		# w	50 P	4-5		
	1500	#	50 P	14-16		
		# w	50 P	4-6 (*)		
		#	50 P	12-14		
		# w	50 P	3-5		
		#	50 P	25-27		
		# w	50 P	4-6(*)		
Roast beef, medium	1000	#	70 P	5-8	Condimentar a gusto, ponerlo en el nivel inferior con el lado graso hacia abajo y darlo vuelta después de transcurridos (*)	10
		# w	70 P	7-10(*)		
	1500	#	70 P	2-5		
		# w	70 P	12-14		
Pastel de carne	1000	#	70 P	12-14(*)	Preparar la carne picada (mitad cerdo/mitad vaca), poner en un molde de gratinar y cocer en el nivel inferior.	10
		# w	70 P	4-5		
		#	70 P	20-23		
Pollo	1200	#	100 P	9-11	Condimentar a gusto, ponerlo en el nivel inferior con la pechuga hacia abajo, darlo vuelta después de transcurridos (*). Colocar un recipiente hondo debajo del asado.	
		# w	70 P	5-7 (*)		
		#	100 P	9-11		
Pata de pollo	200	#	70 P	3-5	Condimentar a gusto, ponerlas en el nivel superior indicando los lados de la piel hacia abajo, darles vuelta después de transcurridos (*)	3
		# w	50 P	6-8 (*)		
Trucha	250	#	50 P	5-6	Lavar, rociar con zumo de limón, sazonar interior y exteriormente, poner en el nivel superior y darles vuelta después de (*)	2
		# w	10 P	6-8 (*)		
		#	10 P	3-5		

TABLA: CARNE A LA PARRILLA Y DORADA, PLATOS HORNEADOS Y TOSTADAS DE QUESO

Plato	Cantidad - en g -	Ajuste	Potencia -escalón-	Tiempo de cocción -en minutos-	Procedimiento
Carne de rabadilla, 2 piezas (medio)	400	w		10-11(*)	Poner en el nivel superior y darles vuelta después de (*), condimentar después de asados
		w		5-7	
Filetes de vaca 2 filetes (medio)	200	w		10-11(*)	Poner en el nivel superior y darles vuelta después de (*), condimentar después de asados
		w		6-7	
Chuletas de cordero, 2 asado ligero	300	w		13-14(*)	Poner en el nivel superior y darles vuelta después de (*), condimentar después de asadas
		w		9-10	
Salchichas a la parrilla, 5 salchichas	400	w		9-11(*)	Poner en el nivel superior, darles vuelta después de (*)
		w		6-7	
Platos gratinados		w		8-10	Poner el molde para gratinados en el nivel inferior
Tostadas de queso					
1 tostada		#	50 P	1/2	Tostar la rebanada de pan, untarla con mantequilla, poner 1 loncha de jamón, 1 rodaja de piña y 1 loncha de queso para fundir; asar en el nivel superior
		w		5-6	
4 tostadas		#	50 P	1/2	
		w		5-6	



TABLAS

TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de descongelación -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de reposo - en minutos -
Puchero húngaro	500	30 P	8-9	Separar y remover después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Bacon o embutidos sin cortar	200	30 P	2-3	Sólo descongelar parcialmente	5
Fiambres	200	30 P	2-4	Transcurrido 1 minuto en cada caso, quitar las lonjas exteriores	5
Salchichas, 8	600	30 P	6-8	Poner una al lado de la otra, darle vuelta después de	5-10
4	300	30 P	3-5	transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Pechuga de pollo	450	30 P	7-9	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pescado (trozo entero)	800	30 P	12-13	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Filete de pescad	400	30 P	5-7	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Cangrejos	300	30 P	6-8	Darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación y sacar los trozos descongelados	30
Panecillos, 2	80	30 P	1-1 1/2	Sólo descongelar parcialmente	-
Rebanadas de pan para tostar	250	30 P	ca. 2	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar sólo parcialmente	5
Pan blanco, entero	500	30 P	3-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	30
Pan integral en rebanadas	250	30 P	2-3	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar sólo parcialmente	5
Pan de varios cereales, entero	1000	30 P	8-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	30
Pastel, 1 porción	150	30 P	1-3	Poner en una rejilla de pasteles	5
Pastel de frutas, 1 porción	150	30 P	2-3	Poner en una rejilla de pasteles	10
Tarta de crema, 1 porción		30 P	ca.1	Poner en una rejilla de pasteles	-
Tarta entera, 28 cm diá.		30 P	9-11	Poner en una rejilla de pasteles	60
Mantequilla	250	30 P	1-3	Sólo descongelar parcialmente	5
Nata	200	30 P	2+2	Quitar la tapa; después de 2 minutos de descongelación poner en un tazón y seguir descongelando	5-10
Queso en lonchas	200	30 P	1-2	Sólo descongelar parcialmente	10
Frutas, como fresas frambuesas, crezas, ciruelas	250		3-5	Distribuir uniformemente y darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5

Descongelación aves, pata de pollo, chuletas, filetes, asado, pulse el botón COMIDAS RAPIDAS (AC-0).

TABLA: DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Adición de agua de agua -CuSop/ml-	Procedimiento	Tiempo de reposo -en minutos-
Filete de pescado	400	100 P	9-11	-	tapar	1-2
Trucha, 1	250	100 P	6-8	-	tapar	1-2
Comida preparada	400	100 P	8-10	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento	2
Espinaces	300	100 P	7-10	-	tapar, remover una o dos veces durante la cocción	2
Brécol	300	100 P	6-8	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Guisantes	300	100 P	6-8	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Colinabo	300	100 P	7-8	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Verduras mixtas	500	100 P	9-11	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Coles de Bruselaas	300	100 P	6-8	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col lombarda	450	100 P	10-12	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Repollo	600	100 P	13-15	3-5CuSop	desprenda las hojas. Después de la mitad del tiempo, muévalas.	2



Francia

SOPA DE CEBOLLA

Soupe à l'oignon et au fromage

Tiempo total de cocción: 14 a 17 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 2 l)
4 tazas soperas (volumen: 200 ml c/u)

Ingredientes

- 1 CuSop de mantequilla o margarina (10 a 20 g)
- 2 cebollas (100 g) en rodajas
- 800ml de caldo de carne
sal, pimienta
- 2 rebanadas de pan para tostar
- 4 CuSop de queso rallado (40 g)

1. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir las rodajas de cebolla, el caldo de carne y los condimentos; cocer con la tapa puesta.
9 a 11 min. ☼ 100 P
2. Tostar las rebanadas del pan, cortarlas en dados y distribuir las en las tazas soperas. Verter la sopa sobre éstos y poner el queso por encima.
3. Poner las tazas en el nivel superior para derretir el queso. **5 a 6 min.** W

Suecia

SOPA DE CANGREJOS

Kräftsoppa

Tiempo total de cocción: 11 a 15 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)
Ingredientes

- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 50 g de zanahorias, en rodajas
- 3 CuSop de mantequilla o margarina (30 g)
- 500 ml de caldo de carne
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de vino de Madeira
- 200 g de carne de cangrejo en lata
- 1/2 hoja de laurel
- 3 granos de pimienta blanca
Tomillo
- 3 CuSop de harina (30 g)
- 100 ml de nata

1. Poner la verdura y la mantequilla/margarina en la fuente, tapar y calentar.
2-3 Min. ☼ 100 P
2. Agregar a la verdura caldo, vino blanco, vino de Madeira, así como la carne de cangrejo y las especias. Tapar y cocer.
7-9 Min. ☼ 50 P
3. Quitar la hoja de laurel y los granos de pimienta de la sopa. Mezclar la harina con un poco de agua fría y agregar la mezcla a la sopa. Añadir la nata, mezclarla revolviendo y volver a calentar
2-3 Min. ☼ 100 P
4. Remover la sopa y dejar reposar durante 5 minutos. Agregar la mantequilla justo antes de servir.

Suiza

SOPA DE CEBADA A LA GRISONA

Bündner Gerstensuppe

Tiempo total de cocción: 27 a 34 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 3 l)
Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 1-2 zanahoria(s) (130 g), en rodajas
- 15 g de apio, en dados
- 1 puerro (130 g) cortado en anillos
- 3 hojas de col blanca (100g), cortadas en tiras
- 200 g de huesos de ternera
- 50 g de bacon entreverado, en tiras
- 50 g de cebada
- 700 ml de caldo de carne
Pimienta
- 4 salchichas de Viena (Frankfurter) (300 g)

1. Poner la mantequilla y la cebolla picada en la fuente, rehogar con la tapa puesta.
unos. 1-2 Min. ☼ 100 P
2. Poner la verdura en la fuente. Agregar los huesos, las tiras de bacon y la cebada y rellenar con el caldo. Condimentar con la pimienta y cocer con la tapa puesta.
1. **9-11 Min.** ☼ 100 P
2. **17-21 Min.** ☼ 50 P
3. Cortar las salchichas en trocitos y calentarlos durante los últimos 5 minutos en la misma fuente.
4. Terminada la cocción, dejar reposar la sopa unos 5 minutos. Antes de servir la sopa sacar los huesos de la misma.



España

CHAMPIÑONES RELLENOS AL ROMERO

Tiempo total de cocción: 10 a 17 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 1 l)
fuente redonda llana con tapa
(unos 22 cm diámetro)

Ingredientes

- 8 champiñones grandes enteros (unos 225 g)
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 50 g de jamón crudo, bien troceado
- Pimienta negra molida,
- Romero desmenuzado
- 125ml de vino blanco, seco
- 125ml de nata
- 2 CuSop de harina (20 g)

España

JAMÓN RELLENO

Tiempo total de cocción: 13 a 18 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)
fuente llana ovalada con tapa (longitud:
unos 26 cm)

Ingredientes

- 150 g de espinaca, sin tallos
- 150 g de requesón, 20 % de mat. grasa
- 50 g de queso suizo rallado
- Pimienta
- Pimentón
- 8 lonjas de jamón cocido (400 g)
- 125 ml de agua
- 125 ml de nata
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 2 CuSop mantequilla o margarina (20 g)
- 1 Cdta. de mantequilla o margarina para untar el molde

1. Sacar tallos de los champiñones antes de cortarlos en trozos pequeños. Cortar el jamón en pequeños dados.
2. Untar con la mantequilla el fondo de la fuente. Agregar la cebolla, los trozos de jamón y tallos de los champiñones troceados, condimentar con pimienta y romero, tapar y cocer.
3 a 5 min. ☼ 100 P
Dejar enfriar.
3. Calentar en la otra fuente 100 ml de vino y la nata.
1 a 3 min. ☼ 100 P
4. Mezclar el resto del vino con la harina, agregar la mezcla revolviendo al líquido caliente, tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.
1 min. unos. ☼ 100 P
5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocar en la salsa y dorarlos en el nivel superior.
6 a 8 min. ☼ U 30 P
Terminada la cocción, dejar reposar los champiñones durante 2 minutos aprox.

1. Cortar la espinaca finamente y mezclarla con el requesón y el queso suizo, condimentar a gusto.
2. Colocar en cada lonja de jamón cocido una cucharada sopera de relleno y enrollar. Fijar los rollitos con pinchos de madera.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.
2-4 Min. ☼ 100 P
Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta obtener una mezcla homogénea. Tapar, darle un hervor y dejar espesar.
1-2 Min. ☼ 100 P
Revolver y condimentar.
4. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos, tapar y cocer.
10-12 Min. ☼ U 70 P
Dejar reposar los rollitos de jamón durante 5 minutos, una vez terminada la cocción.

Sugerencia:

También puede emplear la salsa bechamel disponible en el mercado.



Alemania

PAVO PICANTE CON ARROZ

Pikante Putenpfanne (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 20 a 25 minutos

Utensilios: Fuente llana y ovalada con tapa
(unos 26cm de longitud)

Ingredientes

- 1 taza de arroz de grano largo, sancochado (120 g)
- 1 bolsita de hilos de azafrán
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 cebolla (50 g), en rodajas
- 1 pimiento morrón (100 g), en tiras
- 1 puerro pequeño (100 g), en tiras
- 300 g de pechuga de pavo, en dados
- Pimienta, pimentón
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 tazas de caldo de carne (300 ml)

Grecia

BERENJENAS RELLENAS CON CARNE PICADA

Melitsánes jemistés mé kimá

Tiempo total de cocción: 17 a 22 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 1 l)
Fuente llana y ovalada con tapa (unos 30cm de longitud)

Ingredientes

- 2 berenjenas, sin tallo (cada una de unos 250 g)
- Sal
- 3 tomates (unos 200 g)
- 1 Cda. de aceite de oliva para untar el molde
- 2 cebollas (100 g), picadas
- 4 pimientos verdes poco picantes
- 200 g de carne picada (de vaca o cordero)
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 CuSop de perejil, picado
- Sal & Pimienta
- Pimentón
- 60 g de queso de oveja griego, en dados

Sugerencia:

Las berenjenas se pueden sustituir por calabacines.

1. Mezclar el arroz con los hilos de azafrán y poner la mezcla en la fuente untada. Mezclar las rodajas de cebolla, las tiras de puerro y pimiento y los dados de pechuga de pavo y condimentar. Poner esta mezcla encima del arroz. Encima de todo esto se distribuyen los copos de mantequilla.
2. Verter el caldo de carne sobre todo, tapar y cocer.
 1. **4-6 Min.** ☼ 100 P
 2. **16-19 Min.** ☼ 30 P
 Terminada la cocción, dejar reposar el pavo picante durante 5 minutos.

1. Partir longitudinalmente las berenjenas en mitades. Sacar la pulpa con una cucharita para que quede un borde de aprox. 1 cm de espesor. Sazonar las berenjenas. Cortar la pulpa en dados.
2. Pelar 2 tomates, sacar los rabillos y cortar en dados.
3. Untar el fondo de la fuente con el aceite de oliva, agregar las cebollas picadas, tapar y rehogar ligeramente.

unos. 2 Min. ☼ 100 P
4. Quitar los tallos de los pimientos, sacar los granos y cortarlos en anillos. Reservar un tercio para la guarnición. Mezclar la carne picada con los dados de berenjenas, cebollas y tomates, los anillos de pimiento, los dientes de ajo machacados y el perejil, condimentar.
5. Secar cuidadosamente las mitades de las berenjenas. Rellenarlas con la mitad de la carne picada, repartir el queso de oveja por encima, y distribuir sobre éste el relleno restante.
6. **11-13 Min.** ☼ U 70 P
Adornar las mitades de las berenjenas con el tercer tomate cortado en rodajas y anillos de pimiento, ponerlos en el molde, tapar y cocer.

4-7 Min. ☼ U 70 P



Países Bajos

CAZUELA PICADA

Gehacktschotel

Tiempo total de cocción: 20 a 23 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 500 g de carne picada (mitad de cerdo, mitad de vaca)
- 3 cebollas (150 g), bien picadas
- 1 huevo
- 50 g de pan rallado
- Sal & Pimienta
- 350 ml de caldo de carne
- 70 g de puré de tomate
- 2 patatas (200 g), en dados
- 2 zanahorias (200 g), en dados
- 2 CuSop de perejil, picado

1. Amasar la carne picada con la cebolla picada, el huevo y el pan rallado para obtener una masa que se condimenta con sal y pimienta. Poner la masa de carne picada en la fuente.
2. Mezclar el caldo de carne con el puré de tomates.
3. Añadir los dados de patatas y zanahorias con el líquido a la carne picada, mezclar, tapar y cocer. Remover ocasionalmente durante la cocción.

20-23 Min. 🍴 100 P

Volver a remover el plato y dejar reposar durante unos 5 minutos. Servirlo con guarnición de perejil.

Austria

POLLITO RELLENO

Gefülltes Brathendl (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 36 a 40 minutos

Utensilios: fuente (volumen 2 l), hilo de cocinar

Ingredientes

- 1 pollo entero (1000 g)
- Sal
- Romero desmenuzado & Mejorana desmenuzada
- 1 panecillo duro (40 g)
- 1 manojo de perejil, bien picado (10 g)
- Nuez moscada
- 5 CuSop de mantequilla o margarina (50 g)
- 1 yema de huevo
- 1 CuSop de pimentón
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar la fuente

1. Lavar y secar cuidadosamente el pollo, condimentarlo en su interior con sal, romero y mejorana.
2. Para el relleno, remojar el panecillo unos 10 minutos en agua fría, estrujarlo después. Mezclarlo con sal, perejil, nuez moscada, mantequilla y la yema de huevo, y rellenar el pollo. Coser la abertura con hilo o bramante de carnicero.
3. Derretir la mantequilla.
unos. 1 Min. 🍴 100 P
Mezclar la mantequilla con el pimentón y la sal y untar el pollo.
4. Cocer el pollo en la fuente untada sin taparla. Darle vuelta ocasionalmente transcurrida la mitad del tiempo de cocción
35-39 Min. 🍴 70 P
Después de cocinar dejar que el pollo relleno repose durante unos 3 minutos.



Suiza

LONCHAS DE TERNERA A LA ZURICH

Züricher Geschnetzeltes

Tiempo total de cocción: 9 a 14 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

600 g de filete de ternera

1 CuSop de mantequilla o margarina

1 cebolla (50 g), bien picada

100 ml de vino blanco

espesante para salsas

para aprox. 1/2 l de salsa

300 ml de nata

1 CuSop de perejil, picado

1. Cortar el filete en tiras del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, tajarla y cocer. Remover una vez durante la cocción.
6-9 Min. ☼ 100 P
3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.
3-5 Min. ☼ 100 P
4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjela reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

Italia

ESCALOPE DE TERNERA CON QUESO "MOZZARELLA"

Scalope alla pizzaiola

Tiempo total de cocción: 24 a 31 minutos aprox.

Utensilios: fuente rectangular llana con tapa (unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

2 quesos "Mozzarella" (150 g c/u)

500 g de tomates pelados en conserva

4 escalopes de ternera (600 g)

20 ml de aceite de oliva

2 dientes de ajo, cortados en láminas

pimienta recién molida

2 CuSop de alcaparras (20 g)

orégano, sal

1. Cortar el queso "Mozzarella" en láminas. Hacer puré los tomates utilizando la batidora de mano.
2. Lavar los escalopes, secarlos cuidadosamente y achatarlos golpeando. Distribuir el aceite y el ajo en la fuente. Poner los escalopes y distribuir el puré de tomates por encima. Añadir la pimienta, alcaparras y orégano y cocinarlos con la tapa puesta.
15 a 19 Min. ☼ 70 P
Dar vuelta los escalopes.
3. Poner en cada escalope unas lonchas de queso, sazonarlos y dorarlos en el nivel superior sin poner la tapa.
9 a 12 Min. ☼ 70 P
Terminada la cocción, dejar reposar los escalopes durante 5 minutos aprox.

Sugerencia: Se puede acompañar con spaghetti y una ensalada fresca.

Alemania

BROCHETAS MIXTAS DE CARNE

Bunte Fleischspieße

Tiempo total de cocción: 17 a 18 minutos

Utensilios: Nivel superior
cuatro pinchos de madera
(unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

400 g de filete de cerdo

100 g de jamón

2 cebollas (100 g) en cuartos

4 tomates (250 g) en cuartos

1/2 pimiento verde (100 g), en 8 secciones

2 CuSop de aceite

4 Cda. de pimentón

sal

1 Cda. de pimienta de Cayena

1 Cda. de salsa Worcester

1. Cortar la carne y el jamón en dados de unos 2 a 3 cm de tamaño.
2. Colocar alternando la carne y las hortalizas en los cuatro pinchos de madera.
3. Mezclar removiendo el aceite con los condimentos y untar los pinchos con la mezcla. Colocar los pinchos en el nivel superior y asarlos. Darlos vuelta una vez transcurridos dos tercios del tiempo indicado. La cocción: - OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-8).



Francia

FILETES DE LENGUADO

Filets de sole (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 11 a 13 minutos

Utensilios: Fuente llana y ovalada con tapa
(longitud: unos 26 cm)

Ingredientes

- 400 g de filetes de lenguado
- 1 limón entero
- 2 tomates (150 g)
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 CuSop de aceite vegetal
- 1 CuSop de perejil, picado
Sal & Pimienta
- 4 CuSop de vino blanco (30 ml)
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1. Lavar y secar cuidadosamente los filetes de enguado. Quitar las espinas.
2. Cortar el limón y los tomates en rodajas finas.
3. Untar la fuente con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
4. Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rodajas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de tomate y se mojan con el vino blanco.
5. Colocar copos de mantequilla sobre las rodajas del limón, tapar y cocer.

11-13 Min. ☼ 70 P

Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar unos 2 minutos.

Sugerencia:

Para preparar este plato, también se puede usar eglefino, hipogloso, múgol, platija o bacalao.

Italia

CODORNICES EN SALSA DE QUESO Y HIERBAS

Quaglie in salsa vellutata

Tiempo total de cocción: 27 a 33 minutos

Utensilios: hilo de cocin fuente llana redonda
(unos 22 cm)
fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 4 codornices (600 g)
sal & pimienta
- 200 g de bacon entreverado, lonjas delgadas
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 CuSop de perejil, salvia, romero y albahaca frescos, recién picados
- 150 ml de vino de Oporto
- 250 ml de caldo de carne
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 50 g de queso suizo rallado

1. Lavar y secar cuidadosamente los codornices. Condimentar exterior e interiormente, envolver en las lonjas de tocino y fijar con un hilo.
2. Untar la fuente, poner las codornices y darles un ligero rehogo. Darles vuelta de vez en cuando.

10-12 Min. ☼ 100 P

3. Picar bien las hierbas y echarlas sobre las codornices, mojarlas con el vino de Oporto. Seguir cociendo las codornices.

13-15 Min. ☼ 70 P

Sacar las codornices de su jugo.

4. En una fuente con tapa, calentar el caldo de carne para hacer la salsa.

2-3 Min. ☼ 100 P

Amasar la mantequilla con la harina y agregar revolviendo al líquido, darle un hervor y dejar que cueza lentamente, removiendo ocasionalmente.

1-2 Min. ☼ 100 P

5. Agregar revolviendo el queso a la salsa. Verter la salsa de queso en el jugo de las codornices y remover todo bien; echar la salsa lista sobre las codornices y servir.

1 Min. ☼ 100 P



Suiza

FILETE DE PESCADO CON SALSA DE QUESO

Fischfilet mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: 21 a 25 minutos aprox.

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 1 l)

Fuente llana y ovalada
(unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

4 filetes de pescado (unos 800 g)
(p.ej. trucha, platija o bacalao)

2 CuSop de zumo de limón
sal

1 CuSop de mantequilla o margarina

1 cebolla (50 g), bien picada

2 CuSop de harina (20 g)

100 ml de vino blanco

1 Cda. de aceite vegetal para untar la fuente

100 g de queso suizo rallado

2 CuSop de perejil picado

1. Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y rociarlos con el zumo de limón. Dejarlos reposar unos 15 minutos, volver a secarlos y sazonarlos.
2. Esparcir la mantequilla en el fondo de la fuente. Agregar la cebolla picada y rehogar ligeramente con la tapa puesta.

1 a 2 Min. ☼ 100 P

3. Echar la harina sobre la cebolla picada y mezclar revolviendo. Agregar el vino blanco y mezclar todo.
4. Untar la fuente ovalada y poner los filetes. Verter la salsa sobre los filetes y esparcir el queso por encima. Poner en el nivel inferior y cocinar.

1. **6 a 7 Min.** ☼ 50 P

2. **14 a 16 Min.** ☼ 50 P

Terminado el tiempo de cocción dejar reposar los filetes durante 2 minutos aprox. Adornar los filetes de pescado con el perejil picado y servirlos.

Alemania

TRUCHAS ALMENDRADAS

Mandelforellen

Tiempo total de cocción: 16 a 19 minutos aprox.

Utensilios: Fuente llana ovalada

(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

4 truchas (200 g c/u) listas para su preparación
zumo de un limón

sal

30 g de mantequilla o margarina

5 CuSop de harina (50 g)

1 CuSop de mantequilla o margarina para untar la fuente

50 g almendras en laminitas

1. Lavar las truchas, secarlas cuidadosamente y rociarlas con el zumo de limón. Sazonar el pescado interior y exteriormente y dejarlo reposar durante 15 minutos.
2. Derretir la mantequilla.

1 Min. ☼ 100 P

3. Secar cuidadosamente el pescado y untarlo con la mantequilla; pasarlo por la harina.
4. Untar la fuente, poner las truchas y cocinar en el nivel inferior. Transcurridos dos tercios del tiempo indicado se les dará vuelta y cubrirá con las almendra.

15 a 18 Min. ☼ 50 P

Terminado el tiempo de cocción de las truchas almendradas dejarlas reposar durante 2 minutos aprox.

Sugerencia: Se sirven acompañadas de patatas al perejil y ensalada de lechuga.



VERDURAS, PASTAS, ARROZ Y ALBÓNDIGAS

Alemania

CALABACINES Y PASTA AL HORNO

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tiempo total de cocción: 37 a 44 minutos aprox.

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 2 l)

fuelle para horno

(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

500 ml de agua

1/2 Cda.de aceite

80 g de macarrones

400 g de tomates en conserva, troceados

3 cebollas (150 g)

albahaca bien picada

tomillo, pimienta, sal

1 CuSop de aceite para untar el molde

450 g de calabacines cortados en rodajas

150 g de nata amarga

2 huevos

100 g de queso "Cheddar" rallado

1. Poner el agua, el aceite y la sal en la fuente y hervir con la tapa puesta.

3 a 4 Min. 🍴 100 P

2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos al líquido, remover y dejar que hiervan lentamente.

9 a 11 Min. 🍴 30 P

Ecurrir las pasta y dejar enfriar.

3. Mezclar los tomates con las cebollas y condimentar bien. Untar el molde para soufflés.

Echar los macarrones y verter la salsa de tomates por encima. Los calabacines en rodajas se distribuyen por encima.

4. Batir la nata con los huevos y verter sobre la mezcla. Espolvorear el queso rallado por encima y cocer en el nivel inferior.

18 a 21 Min. 🍴 100 P

7 a 8 Min. 🍴 70 P

Terminada la cocción, dejar reposar el plato durante 5 a 10 minutos aprox.

Austria

ALBÓNDIGAS DE PAN

Semmelknödel 5 albóndigas

Tiempo total de cocción: 8 a 11 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 1 l)

5 tazas o moldecitos de flan

Ingredientes

2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1 cebolla (50 g), bien picada

unos 500 ml de leche

200 g de panecillos duros cortados en dados

(unos 5 panecillos)

3 huevos

1. Distribuir la mantequilla en el fondo de la fuente, agregar la cebolla, tapar y rehogar.

2. Agregar la leche y volver a calentar.

1-2 Min. 🍴 100 P

3. Cortar los panecillos en pequeños dados y verter la mezcla de leche por encima. Batir los huevos, añadirlos y mezclar revolviendo todo bien hasta que se produzca una masa blanda.

Añadir más leche si fuera necesario.

4. Repartir la masa en las 5 tazas o moldecitos, cubrir con lámina para microondas, disponer cerca del borde del plato giratorio del horno y cocer.

6-8 Min. 🍴 100 P

Terminada la cocción, dejar reposar las albóndigas dos minutos. Antes de servir las, desmoldear las albóndigas sobre un plato.



Italia

LASAÑA AL HORNO

Lasagne al forno

Tiempo total de cocción: 18 a 25 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuelle cuadrada llana con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

- 300 g de tomates de lata
- 50 g de jamón crudo, en dados finos
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 250 g de carne picada de vaca
- 2 CuSop de pulpa de tomate (30 g)
- Sal & Pimienta
- Orégano, Tomillo & Albahaca
- 150 ml de nata (Crème fraîche)
- 100 ml de leche
- 50 g de queso parmesano rallado
- 1 Cda. de hierbas mixtas picadas
- 1 Cda. de aceite de oliva
- Nuez moscada
- 1 Cda. de aceite vegetal para untar la fuente
- 125 g de láminas de lasaña verde
- 1 CuSop de queso parmesano rallado
- 1 CuSop de mantequilla o margarina

1. Cortar los tomates en rodajas y mezclarlos con el jamón, cebolla, ajo, carne picada y la pulpa de tomate, condimentar, tapar y rehogar.

5-8 Min. 🍴 100 P

2. Mezclar la nata y la leche con el queso parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar la fuente cuadrada y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, seguida de mezcla de carne y de salsa, poniendo el resto de la pasta por encima como capa final.

Cubrirlo todo con mucha salsa y el queso parmesano. Se adorna con copos de mantequilla; tapar y cocer.

13-17 Min. 🍴 70 P

Terminada la cocción dejar reposar la lasaña de 5 a 10 minutos.

Italia

TAGLIATELLE A LA NATA Y ALBAHACA

Tagliatelle alla panna e basilico (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 16 a 22 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuelle redonda para soufflé
(unos 20 cm de diámetro)

Ingredientes

- 1 l de agua
- 1 Cda. de sal
- 200 g de tagliatelle (tallarines)
- 1 diente de ajo
- 15 - 20 hojas de albahaca
- 200 g de nata (Crème fraîche)
- 30 g de queso parmesano rallado
- Sal & Pimienta

1. Poner agua salada en la fuente, tapar y hervir.

9-11 Min. 🍴 100 P

2. Agregar los tallarines, volver a iniciar la cocción y dejar cocer lentamente.

1. **1-2 Min.** 🍴 100 P

2. **6-9 Min.** 🍴 30 P

3. En el interín untar el molde para soufflé con el diente de ajo y picar las hojas de albahaca. Guardar un poco de la albahaca para la guarnición posterior.
4. Escurrir bien los tallarines y mezclarlos con la nata y la albahaca distribuida por encima.
5. Agregar el queso parmesano, sal y pimienta, poner en el molde para soufflé y remover. Adornar el plato con guarnición de albahaca y servirlo en caliente.



VERDURAS, PASTAS, ARROZ Y ALBÓNDIGAS

Suiza

RISOTTO A LA TICINO

Tessiner Risotto

Tiempo total de cocción: 20 a 25 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 50 g de bacon entreverado
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 200 g de arroz de grano redondo (Arboris)
- 400 ml de caldo de carne
- 70 g de queso "Sbrinz", rallado
(se puede sustituir por queso suizo rallado)
- 1 pizca de azafrán
- Sal Pimienta

1. Cortar el bacon en dados. Untar el fondo de la fuente con la mantequilla, poner el bacon y la cebolla, tapar y rehogar ligeramente.

2-3 Min. ☼ 100 P

2. Agregar el arroz y el caldo de carne, iniciar la cocción y dejar hervir lentamente.

3-5 Min. ☼ 100 P

15-17 Min. ☼ 30 P

Terminada la cocción, dejar reposar el arroz de 3 a 5 minutos.

3. Mezclar con el queso y el azafrán y condimentar.

Sugerencia:

Como aditamentos se pueden recomendar rebuzuelos o champiñones y una ensalada mixta.

Suiza

COLINABO EN SALSA DE ENELDO

Kohlrabi in Dill Sauce 2 porciones

Tiempo total de cocción: 10¹/₂ - 13¹/₂ minutos

Utensilios: 2 fuentes con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

- 400 g de colinabo, en rodajas (2 cabezas)
- 4-5 CuSop de agua
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 150 ml de nata (Crème fraîche)
- Sal & Pimentón
- Nuez moscada & Pimiento en polvo
- unas gotas de zumo de limón
- 1 manojo de eneldo, bien picado

1. Poner los colinabos con el agua en la fuente, tapar y cocer. Remover ocasionalmente.

9-12 Min. ☼ 100 P

Vaciar el líquido.

2. Distribuir la mantequilla en la segunda fuente, agregar la nata y calentar sin poner la tapa. ¡No debe hervir!

unos. 1¹/₂ Min. ☼ 100 P

3. Condimentar a gusto con la sal, las especias y el zumo de limón. Mezclar cuidadosamente con el eneldo y verter la salsa sobre el colinabo. Después de cocinado, dejar reposar durante 2 minutos aprox.

Sugerencia:

El colinabo se puede sustituir por salsifí negro.

Grecia

PASTA DE PATATAS AL AJO

Skordaliá mé patates

Tiempo total de cocción: 8 a 10 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

- 400 g de patatas con su monda
- 2-3 CuSop de agua
- 2-3 dientes de ajo
- 6 CuSop de aceite de oliva
- 6 CuSop caldo de carne
- sal
- Zumo de 1 limón
- 1 pimiento morrón dulce

1. Poner las patatas y el agua en una fuente, tapar y cocer. Remover ocasionalmente.

8-10 Min. ☼ 100 P

2. Mondar las patatas y, todavía calientes, pasarlas por un pasapurés o un tamiz fino.
3. Machacar los dientes de ajo con una prensa para ajo y agregarlos a las patatas.
4. Agregar a las patatas y mezclando a gusto el aceite de oliva, el caldo, la sal y el zumo de limón hasta que obtenga una masa homogénea. Dado el caso añadir un poco más de aceite o caldo.
5. Servir la pasta con guarnición de pimiento morrón cortado en anillos.



Austria

SOUFFLE DE ESPINACA

Spinatauflauf

Tiempo total de cocción: unos 37 a 42 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuelle ovalada llana
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1 cebolla (50 g), bien picada

600 g de espinaca, congelada

Sal & Pimienta

Nuez moscada

Ajo en polvo

1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde

500 g de patatas cocidas, cortadas en rebanadas

200 g de jamón cocido, en dados

4 huevos

125 ml de nata (Crème fraîche)

Sal & Pimienta

100 g de queso suizo rallado

Pimentón para espolvorear

1. Untar el fondo de la fuente con la mantequilla, poner la cebolla picada, tapar y rehogar ligeramente.

2-3 Min. ☼ 100 P

2. Agregar la espinaca, tapar la fuente, cocer. Remover una o dos veces.

12-14 Min. ☼ 100 P

Vaciar el líquido y condimentar la espinaca.

3. Untar con mantequilla la fuente ovalada. Poner, alternado, capas de rodajas de patatas, dados de jamón y espinaca. La capa superior debería ser de espinaca.

4. Batir los huevos con la nata, condimentar la mezcla y verter sobre la verdura. Al final espolvorear con el queso rallado y el pimiento en polvo.

23 a 25 Min. ☼ 70 P

Sugerencia:

Los ingredientes del soufflé se pueden variar a gusto, p.ej. utilizando brécol, salchichón y pastas.



España

MELOCOTONES NEVADOS

(unas 8 porciones)

Tiempo total de cocción: 3 a 5 minutos aprox

Utensilios: Fuente llana redonda para horno

(unos 24cm de diámetro)

Ingredientes

470 g de mitades de melocotones en conserva, escurridas

2 claras de huevo

70 g de azúcar

75 g de almendras molidas

2 yemas de huevo

2 CuSop de coñac

1 Cda. de mantequilla o margarina para untar la fuente

1. Secar cuidadosamente las mitades de los melocotones.
2. Batir las claras hasta montarlas. Al final incorporar cuidadosamente un poco de azúcar (35 g).
3. Mezclar las almendras, el azúcar (35 g) restante, las yemas de huevo y el coñac.
4. Rellenar las mitades de los melocotones con la mezcla. Aplicar la clara batida sobre los melocotones rellenos utilizando una manga para adornar.
5. Untar la fuente. Colocar los melocotones en la misma y dorarlos en el nivel inferior.

3 a 5 min. ☼ U 70 P



Alemania

BUDÍN DE SÉMOLA CON SALSA DE FRAMBUESAS

Grießflammeri mit Himbeersauce

Tiempo total de cocción: unos 15 a 20 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

500 ml de leche
 40 g de azúcar
 15 g de almendras picadas
 50 g de sémola
 1 yema de huevo
 1 CuSop de agua
 1 clara de huevo
 250 g de frambuesas
 50 ml de agua
 40 g de azúcar

1. Poner la leche, azúcar y almendras en la fuente, tapar y calentar.
3-5 Min. ☼ 100 P
2. Añadir la sémola, remover, tapar y cocer.
10-12 Min. ☼ 30 P
3. En una taza batir la yema de huevo con una cucharada sopera de agua y agregarla a la mezcla caliente revolviendo. Batir la clara de huevo hasta montarla y añadirla a la mezcla. Poner el budín de sémola en moldecitos.
4. Para la salsa: Lavar y secar cuidadosamente las frambuesas y ponerlas, junto con agua y azúcar, en una fuente; tapar y calentar.
2-3 Min. ☼ 100 P
5. Preparar un puré con las frambuesas que, con el budín de sémola, se puede servir tanto frío o caliente.

Francia

PERAS AL CHOCOLATE

Poires au chocolat

Tiempo total de cocción: 8 a 13 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)
 fuente con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

4 peras (600 g)
 60 g de azúcar
 1 bolsita de azúcar de vainilla (10 g)
 1 CuSop de licor de peras (de 30 P en volumen)
 150 ml de agua
 130 g de chocolate amargo
 100 g de nata (Crème fraîche)

1. Pelar las peras enteras.
2. Poner el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en la fuente (más grande), mezclar removiendo, tapar y calentar.
1-2 Min. ☼ 100 P
3. Colocar las peras en este líquido, tapar y cocer.
5-8 Min. ☼ 100 P
 Sacar las peras del líquido y dejarlas enfriar en un lugar frío.
4. Echar 50 ml de este líquido de las peras en la fuente menor. Agregar el chocolate cortado en trozos pequeños y la nata. Tapar y calentar.
2-3 Min. ☼ 100 P
5. Remover bien la salsa y verterla sobre las peras, servir.

Sugerencia:

Se puede acompañar con helado de vainilla.

Austria

CHOCOLATE CON NATA

schokolade mit schlagobers (1 porción)

Tiempo total de cocción: 1 minuto

Utensilios: taza grande (volumen: 200 ml)

Ingredientes

150 ml de leche
 30 g de chocolate de taza amargo rallado
 30 ml de nata
 Fideos de chocolate para decoración

1. Verter la leche en la taza. Añadir el chocolate, revolver y calentar. Volver a remover una vez mientras se calienta.
unos. 1 Min. ☼ 100 P
2. Batir la nata hasta montarla, ponerla sobre el chocolate y adornar con guarnición de fideos de chocolate; servir.



Suecia

ARROZ CON PISTACHOS Y FRESAS

Pistaschris med zordgubbe

Tiempo total de cocción: 27 a 31 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

125 g de arroz de grano largo

150 ml de leche

175 ml de agua

1 vaina de vainilla

1 pizca de sal

50 g de azúcar

250 g de fresas

40 g de azúcar

40 ml de "Cointreau" (licor de naranja, de 40 P en volumen)

200 ml de nata

1 clara de huevo

50 g de pistachos

1. Poner el arroz en la fuente y rellenar con el líquido. Abrir la vaina de vainilla y agregarla, junto con sal y azúcar, al arroz. Tapar y cocer.

1. **3-5 Min.** ☼ 100 P

2. **24-26 Min.** ☼ 30 P

Terminada la cocción, dejar reposar el arroz unos 5 minutos.

2. Partir las fresas en mitades y mezclarlas con el azúcar y el licor de naranja.
3. Sacar la vaina de vainilla del arroz y dejarlo enfriar, revolviéndolo sobre una fuente de agua fría. Batir separadamente la nata y la clara de huevo hasta montarlas. Mezclar con el arroz frío primero los pistachos, después la nata batida, y al final la clara de huevo con el arroz frío.
4. Preparar el arroz en una fuente grande, hacer un hueco en el centro y llenarlo con las fresas.

Países Bajos

PONCHE

Vuurdrank (10 porciones)

Tiempo total de cocción: 8 a 10 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

500 ml de vino blanco

500 ml de vino tinto, seco

500 ml de ron, de 54 P en volumen

1 naranja entera

3 barritas de canela

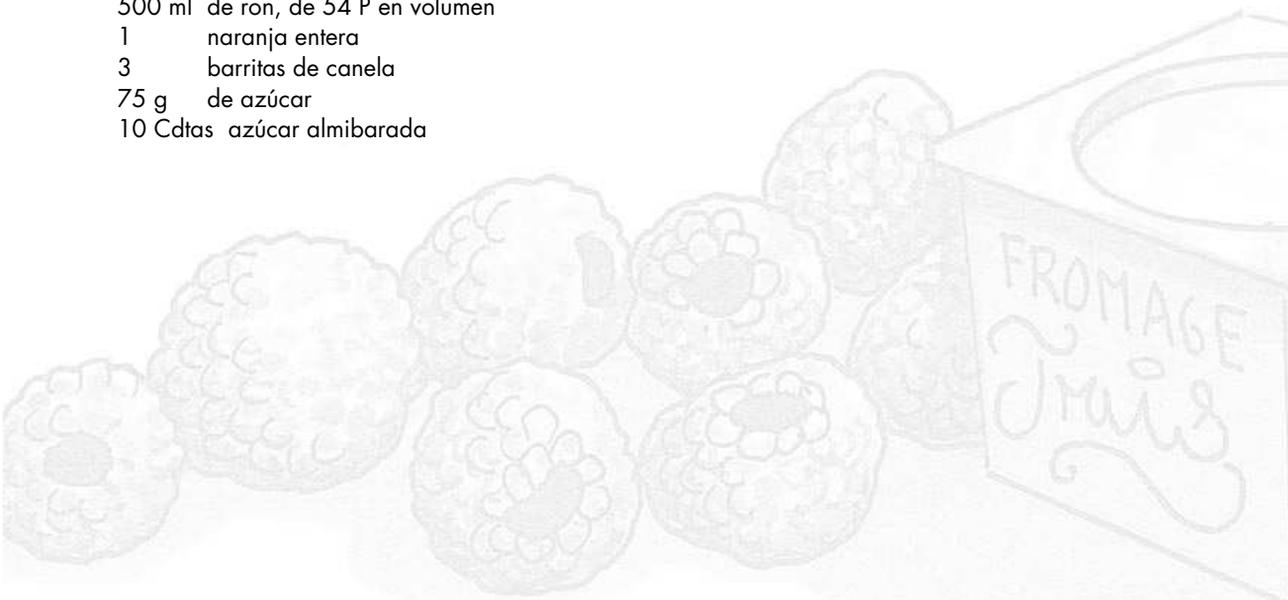
75 g de azúcar

10 Cdtas azúcar almibarada

1. Primero echar el alcohol en la fuente. Sacar una cáscara delgada de la naranja y poner esta cáscara en el alcohol, junto con la canela y el azúcar. Tapar y calentar el ponche.

8-10 Min. ☼ 100 P

Sacar la cáscara de naranja y la canela. Poner una cucharadita de azúcar almibarada en vasos para "grog", rellenar con el ponche y servir.





Dinamarca

JALEA DE BAYAS CON SALSA DE VAINILLA

Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo total de cocción: 8 a 12 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 150 g de grosellas, limpias y sin tallo
- 150 g de fresas, limpias y sin tallo
- 150 g de frambuesas, limpias y sin tallo
- 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 fécula (espesante de alimentos)

Sugerencia:

La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata fría o yogur.

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré con las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar.

5-7 Min. ☼ 100 P

Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.

2. Remojar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla ocasionalmente transcurrido ese lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se disuelva. Poner la jalea en el frigorífico para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la otra fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar revolviendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. Remover durante la cocción y también al final.

3-5 Min. ☼ 100 P

4. Desmoldar la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

Alemania

TARTA DE QUESO

Käsekuchen (12 porciones)

Tiempo total de cocción: 21 a 27 minutos

Utensilios: molde redondo (unos 26cm de diámetro)

Ingredientes

- 300 g de harina
- 1 CuSop de cacao
- 3 Cdtas de levadura en polvo (9 g)
- 150 g de azúcar
- 1 huevo
- 150 g de mantequilla o margarina
- 1 Cda de mantequilla o margarina para untar el molde
- 100 g de mantequilla o margarina
- 100 g de azúcar
- 1 bolsita de azúcar de vainilla (10 g)
- 3 huevos
- 400 g de requesón, 20P de mat. grasa
- 1 bolsita de polvo para flan, sabor de vainilla (40 g)

1. Mezclar la harina con el cacao y la levadura en polvo, agregar el azúcar, el huevo y la mantequilla; amasar todo bien usando los accesorios amasadores de la batidora de mano.
2. Untar el molde y llenarlo con aprox. 2/3 de la masa que se aplica bien sobre el fondo. Subir un borde de 2 cm de altura y prehornear dicha masa.

6-8 Min. ☼ 70 P

3. Para el relleno: Batir la mantequilla con el batidor de mano, agregar el azúcar y gradualmente añadir los huevos. Al final mezclar revolviendo el requesón y el polvo para flan.
4. Distribuir el requesón preparado sobre la base prehornada seguido del resto de la masa y hornear.

15-19 Min. ☼ 70 P



Gran Bretaña

TARTA DE CHOCOLATE CON HELADO

Chocolate cake with ice-cream (12 porciones)

Tiempo total de cocción: 15 a 21 minutos

Utensilios: molde de bizcocho de Saboya (unos 21 cm de diámetro, 10 cm de altura)
2 fuentes con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

175 g de mantequilla o margarina
175 g de azúcar
3 huevos
175 g de harina
1 Cda. de levadura en polvo
2 CuSop de cacao (20 g)
50 ml de leche
500 ml de helado de vainilla
65 g de frambuesas congeladas
250 g de chocolate de cubierta, semiamargo

Sugerencia:

Esta tarta tiene muy buen sabor incluso sin relleno

Variaciones:

- Tarta de cerezas: Sustituir el cacao por una cucharadita de esencia de vainilla y agregar 50 g de cerezas (escarchadas) picadas a la masa. Utilizar chocolate blanco de cubierta.
- Tarta de café: Agregar a la masa 2 cucharadas soperas de café instantáneo disuelto en 2 cucharadas soperas de agua caliente. Reducir la cantidad de leche a 1 cucharada soperas. Utilizar chocolate normal de cubierta.
- Tarta de nueces: Agregar 50 g de nueces. Utilizar cubierta de chocolate con nueces.

- Batir la mantequilla hasta que esté cremosa; a continuación agregar revolviendo lentamente el azúcar. Añadir un huevo después del otro y remover bien. Agregar la mezcla consistente en harina, levadura en polvo y cacao. Echar la leche y remover todo bien.
- Untar el molde, llenarlo con la masa y cocer.
8-10 Min. ☼ 70 P
Pruebe con un mondadientes si la masa está cocida.
- Dejar reposar la tarta en el molde unos 10 minutos, después desmoldear. Dejar enfriar totalmente antes de proceder al relleno.
- Cortar horizontalmente unos 2 cm desde el fondo de la tarta y poner aparte. Dar la vuelta a la tarta y hacer cortes verticales de aproximadamente 1 cm de los bordes interior y exterior. Sacar con cuidado la sección interior de la tarta con una cuchara.
- Poner el helado en una fuente e iniciar la descongelación.
unos. 1 Min. ☼ 30 P
Rellenar la tarta con el helado e introducir las frambuesas en el relleno de helado. Poner el fondo sobre la tarta y fundirlo.
- Poner el chocolate de cubierta en la segunda fuente y hacerlo fundir.
3-6 Min. ☼ 50 P
Remover y cubrir la tarta.
- Congelar la tarta y descongelarla ligeramente poco antes de servirla.
3-4 Min. ☼ 30 P

Alemania

LIMÓN CALIENTE

Heiße Zitrone (1 porción)

Tiempo total de cocción: 1 minuto

Utensilios: vaso para té (volumen: 150 ml)

Ingredientes

100 ml de agua
El zumo de un limón
2-3 CuSop de azúcar

- Poner el agua y el zumo de limón en la taza; calentar.
unos. 1 Min. ☼ 100 P
Agregar azúcar a gusto.

ÖSTERREICH

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

Manfred Mayer GmbH, Sipackgasse 6, 1234 Wien, Phone: 01-6093120, Fax: 01-6993629 / **MCL-Service GmbH**, Deutschstr. 19, 1232 Wien, Phone: 01-6168800, Fax: 01-6168800-15 / **Karl Roher**, Simmeringer Hauptstr. 11, 1110 Wien, Phone: 01-7498432, Fax: 01-7498432-12 / **Roland Göschl**, Bayerhamerstr. 12c, 5020 Salzburg, Phone: 662-882307, Fax: 662-881926 / **Franz Schuhmann**, Gablonzweg 18, 4030 Linz, Phone: 732-382280, Fax: 732-382280-8 / **Arnold Moser**, An der Heufurt 28, 6900 Bregenz, Phone: 5574-75777, Fax: 5574-75777 / **Anton Reitmeir**, Leopoldstr. 57, 6020 Innsbruck, Phone: 512-562277, Fax: 512-562277 / **Scheuermann**, Rennsteinerstr. 8, 9500 Villach, Phone: 4242-21174, Fax: 4242-21174 / **Pichler**, Am Wagrain 342, 8055 Graz, Phone: 316-291292, Fax: 316-291292 / **Audio Video Service**, Sonnengasse 13, 9020 Klagenfurt, Phone: 463-43114, Fax: 463-43113

BELGIUM

En cas d'une réclamation concernant une four à 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.

AVTC, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, Phone: 02/2674019, Fax: 2679670,
ETS HENROTTE, Rue Du Campinaire 154, 6240 Henriennes, Phone: 071/396290, Fax: 391237
Nouvelle Central Radio (N.G.R) Rue des Jons 15 L1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax. 2402085

NEDERLAND

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, Telefoon: 09-007427728, Fax: 030-6359621

DEUTSCHLAND

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

01067 Dresden, Gehado Service GmbH, Webergasse 24, Tel: 0351-5966-254, Fax: -5966244 / **03226 Vetschau**, Bernd Mindach, Juri-Gagarin-Str. 79, Tel: 035433-2125 / **04159 Leipzig**, Rudolph Franz, Elli-Voigt-Str. 1, Tel: 0341-581469, Fax: -581469 / **04430 Bienenitz**, OT Gehado Service GmbH Ringstraße 176 Tel: 034205-675/0 Fax: 67544 / **04600 Altenburg**, Mechanik Altenburg, Dostoiewskistr. 17a, Tel: 03447-311102, Fax: -311248 / **06217 Merseburg**, Merseburger Haushaltsg.GmbH, Gotthardstr.23, Tel: 03461-210290, Fax: -216891 / **06295 Eisleben**, Rudolf Schwarzbach, Hallesche Str. 36, Tel: 03475-3079 / **06618 Naumburg**, Hausgeräte Service, Wenzelstr. 15, Tel: 03445-2016, Fax: -2016 / **06618 Naumburg**, Elektro Schröder, Postring 11-12, Tel: 03445-2960 / **06844 Dessau**, Dessau Elektrik GmbH, Albrechtstr. 116-118, Tel: 0340213331, Fax: -213332 / **07407 Rudolfsdorf**, Elektro Granowki, Emil-Hartmann-Str. 2, Tel: 03672-32123 / **07545 Gera**, ESS GmbH, Amthorstr. 12, Tel: 0365-6112316, Fax: -6112244 / **07607 Hainstspitz**, Herrmann&Söhne, Böllschützer Str. 1, Tel: 036691-53490, Fax: -53493 / **07973 Greiz**, Elektro Riederer, Reichenbacher Str. 44d, Tel: 03661-3148, Fax: -2488 / **08280 Aue**, Weichhold GmbH, Juri-Gagarin-Ring 12a, Tel: 03771-552222, Fax: -552255 / **08523 Plauen**, Elektrotechnik Plauen, Tel: 03741-26645, Fax: -26868 / **09126 Chemnitz**, Tele-Service GmbH, Bernsdorfer Str. 213, Tel: 0371-586960, Fax: 0371-55938 / **09221 Neukirchen**, Elektro Walther, Hauptstr. 74, Tel: 0371-37061 / **09246 Pleiße**, ETS Electrotechnische Großh., Zeppelinstr. 8, Tel: 03722-6040, Fax: 03722-604200 / **09328 Lunzenau**, Peter Welsch GmbH, Schulstr. 6, Tel: 037383-6434, Fax: -6600 / **09376 Oelsnitz**, Oelsnitz Elektrotechnik GmbH, Bahnhofstr. 43, Tel: 037298-360, Fax: -36102 / **10178 Berlin**, hatec Handels-Service GmbH, Dircksenstr. 113-117, Tel: 030-2426915, Fax: -2423924 / **10553 Berlin**, Deubel & Höfermann GmbH Wiebestraße 41 Tel: 030-3455055 Fax: 3455056 / **12157 Berlin**, Michael Kittler, Cranachstr.2, Tel: 030-8554835, Fax: 030-8554835 / **12681 Berlin**, Gehado Service GmbH Wolfenerstraße 36 Tel: 030-936934/0 Fax: 93693444 / **12683 Berlin**, Deubel + Höfermann, Rapsweg 53, Tel: 030-5619112, Fax: -5619112 / **16866 Kyritz**, hatec Handels-Service GmbH, Hamburger Str. 31, Tel: 033971-4137, Fax: -4137 / **17033 Neubrandenburg**, ATV Service GmbH, Woldegker Str.12, Tel: 0395-587504, Fax: -587518 / **18055 Rostock**, Helec, Mühlendamm 5, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18435 Stralsund**, RDS Haushaltsg. Service, Kedingshäger Str.78, Tel: 03831-391426, Fax: -390121 / **20357 Hamburg**, Dieter Müller, Schulterblatt 132, Tel: 040-435332, Fax: -4302120 / **20537 Hamburg**, Deubel + Höfermann, Elbfest. 398, Tel: 040-257227, Fax: -2500192 / **23562 Lübeck**, Lutz H. Boenisch, Helmholzstr. 12, Tel: 0451-51929 / **24116 Kiel**, Jürgen Skop GmbH, Eckernförder Str. 93, Tel: 0431-13038, Fax: -13811 / **24357 Fleckebye**, Kaack Haushaltgeräte Service, Südring 14, Tel: 04354-700, Fax: -1311 / **24975 Husby**, Günter Josten, Flensburger Str. 41, Tel: 04634-422, Fax: 723 / **25770 Hemmingstedt**, Dirk Stübner, Koelner Str. 18, Tel: 0481-64943, Fax: -64764 / **26655 Westerstede**, Gerhard Ahrenholz, Südring 37, Tel: 04488-84770, Fax: -847711 / **26802 Noormerland**, Weert Nordbrock, Königsstr. 187, Tel: 04954-6654, Fax: -6516 / **27404 Heeslingen**, Helmut Willenbrock, Kirchstr. 9-11, Tel: 04281-1031, Fax: -6467 / **27478 Cuxhaven**, Oskar Wiewandt & Sohn, Am Kanal 5, Tel: 04724-81300, Fax: -813050 / **28207 Bremen**, Hansa Haushaltsg. Service, Neidenburger Str. 20, Tel: 0421-492526, Fax: -440932 / **29439 Lüchzwang**, Elektro-Kittler, Guldenboden 25, Tel: 052841-3322, Zentrale: 030-8551335 / **30165 Hannover**, Strickling Werkkundendienste, Meelbaumstr.8, Tel: 0511-3524686, Fax: -3505800 / **33607 Bielefeld**, Voss GmbH, Kuckucksweg 47, Tel: 0521-285058, Fax: -285059 / **34123 Kassel**, von Rappard GmbH, Heinrich-Hertz-Str. 9, Tel: 0561-580950, Fax: -5809570 / **34128 Kassel**, Elektro Mohrhenne, Ahnatalstr. 84, Tel: 0561-61727, Fax: 0561-65470 / **35037 Marburg**, Hans-Georg Fuchs, Wilhelmstr. 16, Tel: 06421-22424, Fax: -27549 / **35415 Pohlheim**, Jung Kundenzentrum, Ludwigstr. 13, Tel: 06403-61131 / **36088 Hünfeld**, Elektro Vogt GmbH, Hauptstr. 22, Tel: 06652-2215, Fax: -5782 / **37671 Hötter**, Elektro-Kühlanlagen Nonn, Krämerstr. 8, Tel: 05271-7959, Fax: -35053 / **38440 Wolfsburg**, G. Gärtner, Grauhorststr. 16, Tel: 05361-31063, Fax: -31272 / **39106 Magdeburg**, Industrie-Elektronik, Kaiser-Otto-Ring 24, Tel: 0391-551402, Fax: -553520 / **40210 Düsseldorf**, Herbert Dahm KG, Bendemannstr. 9, Tel: 0211-35550, Fax: -3555120 / **40476 Düsseldorf**, Horst Leven, Raiter Str. 21, Tel: 0211-486025, Fax: -443399 / **41065 Mönchengladbach**, Herbert Hommers, Gutenbergstr. 28, Tel: 02161-603256, Fax: 651951 / **42781 Haan**, Hest Kerkuhn, Talstr. 8b, Tel: 02129-4466, Fax: -4037 / **44357 Dortmund**, Gehado Service, Freigrafenstr. 23-29, Tel: 0231-937000-0, Fax: 93700044 / **44869 Bochum**, ML Werks-Service GmbH, Ruhrstr. 181, Tel: 02327-77899, Fax: -74692 / **45219 Essen**, R.Drengenburg, Corneliusstr. 39, Tel: 02054-84114 / **46045 Oberhausen**, Elektro Kroppen, Feldmannstr. 76, Tel: 0208-871711, Fax: -876652 / **48165 Münster**, Günter Pfeifer, Rohrkampstr. 23, Tel: 02501-3033 / **49324 Melle**, Borgards GmbH, Plettenberger Str. 50, Tel: 05422-949740, Fax: -949792 / **49492 Westerkappeln**, Elektro Iborg, Goedekingsstr. 8, Tel/Fax: 05404-1616 / **50827 Köln**, Hermann F. Esser, Wilhelm-Mausser-Str.47, Tel: 0221-583006, Fax: -585555 / **51598 Friesenhagen**, Hans Krempel Haustechnik, Mühlendorf 6, Tel: 02734-7377, Fax: -40618 / **52146 Würselen**, Hubert Hamacher, De Gasperistr. 6+10, Tel: 02405-9600, Fax: -2704 / **53757 Sankt Augustin**, HDL Elektro-Kundendienst, Kölnstr. 4, Tel: 02241-334408, Fax: -920334 / **54309 Neuwel**, Hans Krempel Haustechnik, Römerstr. 22, Tel: 06505-8899 / **55130 Mainz**, Norbert Schwamb, nur telefonische Annahmestelle, Tel: 06131 - 881070 / **55543 Bad Kreuznach**, Hans Krempel Haustechnik, Industriestr. , Tel: 0671-7940, Fax: -79446 / **55569 Monzingen**, Hans Krempel GmbH Jahnstraße 16 Tel: 06751-2841 Fax: 2841 / **56070 Koblenz**, Hans Krempel Haustechnik, August-Horch-Str. 14, Tel: 0261-890938, Fax: -83074 / **57080 Siegen**, Hans Krempel Haustechnik, Gosenbacher Hütte 44, Tel: 0271-354114, Fax: -351408 / **57234 Wilsdorf**, Elektro Mutschler, Hauptstr. 18, Tel: 02739-3069, Fax: -4699 / **58239 Schwerte**, HHKT Electronica J. Schlütz, Holzener Weg 79, Tel: 02304-82025, Fax: -86360 / **59457 Werl**, Mayer Elektro, Westdahlher Weg 2, Tel: 02292-3541, Fax: -85382 / **61381 Friedrichsdorf**, Großkücheneinr. Hollmann, Bahnstr. 17a, Tel: 06172-5276, Fax: 75883 / **63150 Heusenstamm**, Heberer Electronic, Goethestr. 10, Tel: 06104-923704, Fax: 923705 / **63739 Aschaffenburg**, Reis Radio Fernsehen, Maximilianstr. 8, Tel: 06021-15177, Fax: -15199 / **65239 Hochheim**, Norbert Schwamb GmbH, Ellvillerstr. 14, Tel: 06146-4085, Fax: -4088 / **65627 Elbtal**, Rudi Wagner, Am Ohlenrod 10, Tel/Fax: 06436-3444 / **65931 Frankfurt**, Norbert Schwamb, nur telefonische Annahme: 069-371525 / **66117 Saarbrücken**, Hans Krempel Haustechnik, Zinzing Str. 13, Tel: 0681-500850, Fax: 5008524 / **66280 Sulzbach-Neuweiler**, R. + F. Service Industriestraße Tel: 06897-2370 Fax: 2314 / **67434 Neustadt**, Hans Krempel GmbH Saarlandstraße 55 Tel: 06321-83077 Fax: 83077 / **67549 Worms**, Hans Krempel Haustechnik, Müllerstr. 24,

Tel: 06241-54224, Fax: - 54225 / **67663 Kaiserslautern**, Hans Krempf Haustechnik, Merkurstr. 6a, Tel: 0631-52078, Fax: - 52079 / **68309 Mannheim**, Hans Krempf Haustechnik, Heppenheimer Str.23, Tel:0621-737978, Fax:-722404 / **68309 Mannheim**, Electronic SVC Schaaf, Reichenbachstr. 21-23, Tel:0621-727877, Fax:-7278750 / **68526 Ladenburg**, Solinger Elektro Service, Brauergasse 2, Tel: 06203-3341, Fax: - 16919 / **70329 Stuttgart**, Elektro Herterich, Fruchstr. 11, Tel: 0711-4201780, Fax: - 426153 / **74564 Crailsheim**, Elektro Reu, Lange Str. 20-22, Tel: 07951-6019, Fax: - 6018 / **75236 Kämpfelbach**, Horst Frei, Goethestr. 19, Tel: 07232-1518, Fax: - 5238 / **76185 Karlsruhe**, Electronic Service Franke, Loitzbeckstr. 9, Tel: 0721-570070, Fax: - 5700736 / **76872 Winden**, Hans Krempf Haustechnik, Hauptstr. 103, Tel: 06349-8571, Fax: - 3390 / **78462 Konstanz**, Elektro Herterich, nur telefonische Annahemestelle: Tel: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln**, Edmund Schneider, Schafbaumstr. 9, Tel: 07402-482, Fax: - 8014 / **79115 Freiburg**, Electronic Service Franke, Wiesentalstr. 13, Tel: 0761-42671-72, Fax: - 42675 / **79650 Schopfheim**, R. Grossmann, Feldbergstr. 21, Tel: 07622-7673, Fax: - 61900 / **80339 München**, Kesel & Schnitt, Schwanthaler Str. 110, Tel: 089-505802, Fax: - 5021596 / **82166 Gräfelfing**, Jung TV Service, Lohenstr. 14, Tel: 089-8545081, Fax: - 852413 / **85095 Denkendorf**, Reinhold Pfeiffer, Michlstr. 3, Tel/Fax: 08466-1319 / **85413 Hörgerthausen**, Elektro Radlmaier, Schloßstr. 7, Tel: 08764-458, Fax: - 1228 / **85609 Aschheim**, Dieter Beise, Waldweg 9a, Tel: 089-9034005, Fax: - 9044859 / **86157 Augsburg**, Johann Haslinger, Stadlberger Str. 67, Tel: 0821-523125, Fax: - 526664 / **87439 Kempten**, Radio Hartmann, Heiligkreuzer Str. 17, Tel: 0831-93231, Fax: 91319 / **89231 Neu-Ulm**, Markus Schneider, Gartenstr. 4, Tel: 0731-85897, Fax: - 74681 / **89564 Nattheim**, Elektro Oechsle GmbH, Fleinheimerstr. 49, Tel: 07321-71442, Fax: - 72341 / **90431 Nürnberg**, Gehado SVC, Dottenheimer Str. 4, Tel:0911-939740, Fax:0911-3263378 / **91126 Schwabach**, Elektro & Elektronik KD, Limbacherstr. 81, Tel: 09122-84135, Fax: - 61677 / **91522 Ansbach**, Elektro Merk GmbH, Am Ring 17, Tel: 0981-89574, Fax: - 86715 / **93102 Pfaffert**, Franz Bernhard, Regensburger Str. 60, Tel: 09481-1505, Fax: - 8124 / **94130 Oberzell**, Elektro Service Schurig, Hamelerstr. 31, Tel: 08591-2400, Fax: - 1285 / **96052 Bamberg**, Bernhard Jackl, Aronstr. 2a, Tel: 0951-39332, Fax: - 37423 / **97070 Würzburg**, Wels GmbH, Untere Johannertergasse 16, Tel: 0931-355710, Fax: - 3557121 / **97318 Kitzingen**, K & M Hoffritz GmbH, Herrmstr. 4-6, Tel: 09321-4221, Fax: - 32185 / **98724 Neuhaus**, DLG Haustechnik GmbH, Eisfelder Str. 32, Tel: 03679-4651, Fax: - 2169 / **99096 Erfurt**, Ernst Grüssler, Goethestr. 14, Tel: 0361-5626519, Fax: - 5626519 / **99734 Nordhausen**, Südharzer Diensil. GmbH, Grimmallee 40, Tel: 03631-2040, Fax: 3654 / **99817 Eisenach**, Blitz Electronic GmbH, Bahnhofstr. 17, Tel: 03691-77291, Fax: 72105

FRANCE

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. Tél : 03 20 62 18 98 - Fax : 03 20 86 20 60. Départements desservis : 02, 08, 59, 62, 80 / **ASYSTEC** : P.A. Charles de Gaulle, 4 rue des Artisans, 95190 Goussainville. Tél : 01 39 88 80 00 - Fax : 01 34 38 91 20. Départements desservis : 60, 77, 93, 95 / **ATELIER ROUSSEL** : 12 Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient. Tél : 02 97 83 07 41 - Fax: 02 97 87 02 36. Départements desservis : 22, 29, 35, 44, 56 / **C.E.A.T.** : 9, Rue de Venise, 21000 Dijon. Tél : 03 80 66 15 57 - Fax: 03 80 67 12 36. Départements desservis : 10, 21, 25, 39, 52, 58, 71, 89 / **C.M.T.S.** : 38, Rue des Ormeaux, 75020 Paris. Tél : 01 43 70 20 00 - Fax: 01 43 70 36 46. Départements desservis : 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95 / **C.T.E.** : Zone Tilly - 116 rte de Thionville, 57140 Woippy. Tél : 03 87 30 14 14 - Fax: 03 87 30 85 07. Départements desservis : 51, 54, 55, 57, 88 / **ELECMA** : 6 Bld Gueidon, 13013 Marseille. Tél : 04 91 06 22 56 - Fax: 04 91 06 22 90. Départements desservis : 13, 26, 30, 34, 43, 48, 83, 84 / **ELECTRO SERVICE** : 21 rue de Mulhouse, BP 122, 68313 ILLZACH. Tél : 03 89 62 50 00 - Fax : 03 89 50 80 14. Départements desservis : 67, 68, 70, 90 / **M.E.C.** : 118 Bld Tonnelé, 37020 Tours. Tél : 02 47 77 90 90 - Fax : 02 47 77 90 91. Départements desservis : 18, 36, 37, 41, 45, 44, 49, 79, 85, 86 / **M.R.T.** : 74, Rue Albert Einstein, 72021 Le Mans Cedex. Tél : 02 43 28 52 20 - Fax: 02 43 24 93 81. Départements desservis : 28, 53, 61, 72 / **ROSSIGNOL** : ZI du Brezet Est, 6 rue P. Boulanger, 63100 Clermont Ferrand. Tél : 73 91 93 09, Fax: 73 92 28 79. Départements desservis : 3, 15, 19, 23, 43, 63 / **SETELEC** : 23, Rue du Chatelet, 76420 Bihorel les Rouen. Tél : 35 60 64 39 - Fax: 35 59 93. 48. Départements desservis : 14, 27, 50, 76 / **S.T.E.** : 3, Chemin de l'Industrie, 06110 Le Cannet Rocheville. Tél : 93 46 05 00 - Fax: 93 46 51 18. Départements desservis : 04, 06 / **S.T.V.S.** : 18, Rue Benoit Malon, 42000 Saint Etienne. Tél : 77 37 45 29, Fax: 77 37 45 29. Départements desservis : 03, 07, 42, 43, 63 / **S.T.V.S.** : 10, Chemin Saint-Gobain, 69190 Saint Fons. Tél : 78 70 03 32 - Fax: 78 70 86 61. Départements desservis : 01, 38, 69, 71, 73, 74 / **TECH SERVICE** : Batiment G-impasse Boudeville, 31100 Toulouse. Tél : 61 44 98 45 - Fax: 62 14 16 13. Départements desservis : 09, 11, 31, 32, 33, 40, 47, 64, 65, 66, 81, 82 / **TIMO VIDEO** : 29 rue Elisabeth, 91330 Yverres. Tél : 69 48 04 80 - Fax: 69 83 36 10. Départements desservis : 28, 45, 77, 89, 912, 94 / **U.N.T.D.** : 1, Rue des Lourdines, 76000 Rouen. Tél : 35 72 28 04 - Fax: 35 73 18 32. Départements desservis : 14, 27, 50, 76

ITALIA

NEL CASO SI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA POTRETE RIVOLGERVI PRESSO UN NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA AUTORIZZATO SHARP

Microcentro, Via Falloppio 11, 20100 Milano, Phone: 02-26827306 / **Rota G.**, Via Martinella 65, 24020 Torre Baldone (BG), Phone: 035-344492 / **ServiceTVA**, Via Vergnano 59, 25127 Brescia, Phone: 011-2296000, Fax. 011253921 / **Tre Esse**, Via M. Coppino 96/e, 10147 Torino, Phone: 011-2296000, Fax: 011-253921 / **Video Service s.n.c.**, Via Giordano 52/54, 16100 Genova, Phone: 010-6043580 / **Tecnoservice s.n.c.**, Via San Vigilio 64/b-c-d, 39100 Bolzano, Phone: 0471-289062 / **Campi**, Via Noalese 87, 31100 Treviso, Phone: 0422-436245, Fax: 0422-435996 / **Video Service**, Via Vitruvio 11, 37100 Verona, Phone: 045-566299, Fax: 045-573865 / **Video Hi-fi**, Via Longhi 16 a/b, 40128 Bologna, Phone: 051-360986, Fax: 051-366863 / **Aerre Digit**, Via Marbellini 10/12, 50127 Firenze, Phone: 055-410874, Fax: 055-411490 / **Saec di Coppa**, Via Rinchiostro Nord 34, 54100 Massa, Phone: 0585-251724, Fax: 0585-791177 / **Tecnoconsult**, Via Mad. Alta 185, 06100Perugia, Phone: 075-5003089 / **Digitecnica s.n.c.**, Via Zuccarini 1-Zona Baraccola, 60131 Candia (AN) Phone: 071-2866067 / **S.A.R.E. s.r.l.**, Via Barbana 35/37, 00142 Roma, Phone 06-5406796 / **Tecno Labs**, Via Naz. Delle Puglie 294, 80026 Casoria (NA), Phone: 081-5845923 / **Marcantonio**, Via G.M. Giovine 45, 70124 Bari, Phone: 080-5618029 / **Audio Video**, Via A. de Gasperi 44, 88018 Vibo Valentia, Phone: 0963-45571/2 / **A.V.S.**, Via Sassarit2/c, 95100 Catania, Phone: 095-446696, Fax: 095-434337 / **AS. Tec.**, Via R. Villasanta 227, 09100 Cagliari, Phone: 070-524153, Fax: 070-504109

ESPAÑA

En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o informarse en una de las SHARP Service casas siguientes.

MERINO NICOLAS JOSE A., - 945/ 25.18.92 - AV JUDIZMENDI 24, 01003 VITORIA-GASTEIZ, ALAVA / **TELE-COLOR** - 96/585.24.60, CL DEL VENT 9, 03500 BENDIMOR, ALICANTE / **TELECOM ELECTRONICA** - 96/539.50.21, CL HERNAN CORTES 8, 03600 ELDA, ALICANTE / **EUROSAT, S.L.** - 96/525.80.40, CL MONTERO RIOS 3303013 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA GOMEZ** - 96/ 546.75.81, CL BALTASAR TRISTANY 100, 03201 ELCHE, ALICANTE / **ANGEL AVELLAN PUIG** - 965/ 21.32.55, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA ELER** - 965/ 25.63.32, CL PINOSO 8, 03012 ALICANTE, ALICANTE / **INSAT, CB** - 971/ 36.53.18, CL PINTOR CALBO 30, 07703 MAHON, BALEARES (MENORCA) / **REPARACIONES ORTEGA** - 971/ 39.01.55, CL VIA PUNICA 33, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA) / **AUDIO IMAGEN** - 971/ 31.46.59, CL JOSE RIGUER LLOBET 8, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA) / **IRTESA ELECTRONICA** - 971/ 20.47.02, CL JAUME FERRAN 72 BJOS, 07004 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **INSTALACIONES MAES, S.L.** - 971/ 27.49.47, CL SON NADAL 63, 07008 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **ELECTRON. PONS GOMILA SA** - 971/ 37.22.76 , CR NUEVA 162, 07730 ALAYOR, BALEARES (MENORCA) / **JOSE MARQUES ANGLADA, S.L.** - 971/ 38.54.54, CL LEPANTO 19, 07760 CIUDADELA, BALEARES (MENORCA) / **ANIOA ELECTROVISIO** - 93/ 805.11.90, AV BALMES 12, 08700 IGUALADA, BARCELONA / **AUDIO VISION** - 385.78.08, CL MARE DEU MONTSERRAT 22, 08922 STA.COLOMA, BARCELONA / **SAC-2, S.C.P.** - 331.77.54, CL RIERA BLANCA 113, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **FERMO** - 465.22.00, AV MORERA 5, 08915 BADALONA, BARCELONA / **ELEC.SAFONT** - 821.30.03, CL GRAL MANSO SOLA 31, 08600 BERGA, BARCELONA / **SERVINTERS, S.C.S.L.** - 389.44.60 - PZ CASAGEMES 20, 08911 BADALONA, BARCELONA / **TECNIK'S, S.C.P.** - 630.11.20, CL JOAN BARDINA 32, 08830 SANT BOI DE LL, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 785.51.11, CR MATADEPERA 87, 08225 TERRASSA, BARCELONA / **LAUREA S.A.T.** -

889.02.48, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 710.76.13, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL, BARCELONA / **VILLARET POLO RAMON** - 798.02.48, CL MOLI DE VENT 21, 08303 MATARO, BARCELONA / **ESTARLICH PRADAS VICENTE** - 766.22.33, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, BARCELONA / **VIDEOCOLOR** - 93/ 454.99.08, CL VILLARROEL 44, 08011 BARCELONA, BARCELONA / **ELDE** - 872.85.42, CL BRUCH 55, 08240 MANRESA, BARCELONA / **PULGAR I EDO S.L.** - 93/ 436.44.11, CL CASTILLEJOS 333, 08025 BARCELONA, BARCELONA / **ELECTRONICA MATEOS** - 849.28.77, CR DE CALDAS (BAJOS) 76, 08400 GRANOLLERS, BARCELONA / **ANTONIO ROBLES SANCHEZ** - 872.55.41, CL SANT BARTOMEU 42, 08240 MANRESA, BARCELONA / **TOP ELECTRONICA**, 890.35.91, CL MISSER RUFET 4 bjos, 08720 VILAFRANCA PENEDES, BARCELONA / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, 93/ 236.44.11, CL BALMES 160, 08008 BARCELONA, BARCELONA / **FIX SERVICIO TECNICO**, 675.59.02, CL SANT RAMON 3 L2, 08190 SANT CUGAT VALLES, BARCELONA / **SONITEV ELECTRONICA, C.B.**, 815.74.44, CL AIGUA 143, 08800 VILANOVA I GELTRU, BARCELONA / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, 873.88.81, PJ FERRER 14, 08240 MANRESA, BARCELONA / **4 EN 1 REPARACIONES**, 430.97.2, CL TAQUIGRAFO MARTI 19, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **MOVILFRIT S.A.**, 93/ 630.14.53, CL OSCA 11-C POL.SALINAS, 08830 SANT BOI DE LL., BARCELONA / **TELE-SERVEI BRUC S.L.**, 93/ 207.08.08, CL ROSSELLO 289, 08037 BARCELONA / **SABE ELECTRONICA**, 964/ 21.52.65, CLJOAQUIN COSTA 46, 12004 CASTELLON, CASTELLON / **F.CARCELLER-F.CERVERA,C.B.**, 964/ 45.44.65, CL CARRERO 29, 12500 VINAROS, CASTELLON / **ASISTE, S.L.**, 964/ 21.57.69, AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, CASTELLON / **TECHNOTRONIC**, 971/ 32.27.62, CL IBIZA 12, 07860 SAN FCO. JAVIER, FORMENTERA / **REPARACIONES PILSA S.C.**, 972/ 20.66.96, CL J. PASCUAL I PRATS 8, 17004 GERONA, GERONA / **SATEL**, 972/ 26.55.19, PS DE BARCELONA 12, 17800 OLOT, GIRONA / **SALLERAS PUIG JUAN**, 972/ 50.67.54, CL POU ARTESIA 4, 17600 FIGUERES, GIRONA / **RIERA DAVIU**, 972/ 50.32.64, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, GIRONA / **LAVISON, C.B.**, 972/ 23.01.22, CL MONTSENY 35, 17005 GIRONA, GIRONA / **MONJEU'REA MANUEL**, 972/ 70.25.52, CL SANT QUIRINTI 33, 17534 RIBES DE FRESER, GIRONA / **ESTUDIOS 3, C.B.**, 943/ 45.37.97, PZ DE LOS ESTUDIOS 3, 20011 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **NOMBRE I, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / TEKNIBAT ELECTRONICA**, 943/ 70.24.37, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR, GUIPUZCOA / **REPARACIONES URRUTU S.L.**, 943/ 45.84.10, PS AINTZIETA 32, 20014 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **TELESERVIC**, 974/ 31.34.44, CL ESTADILLA 6, 22300 BARBASTRO, HUESCA / **SERVIELECTRO**, 974/ 21.00.14, CL BALITARS GRACIAN 5, 22002 HUESCA, HUESCA / **TELESONIC**, 974/ 36.32.97, CL TERUEL 6, 22700 JACA, HUESCA / **TELESERVICIO**, 974/ 22.01.39, CL TENERIAS 20, 22001 HUESCA, HUESCA / **SATEF**, 973/ 50.08.48, AV RAVAL DEL CARMÉ 12, 25300 TARRAGA, LERIDA / **IELSA, C.B.**, 973/ 24.71.27, CL TARRAGONA 40, 25005 LLEIDA, LLEIDA / **CRISTEL**, 973/ 27.08.26, CL VALLCAIENT 32, 25006 LLEIDA, LLEIDA / **UNITEC**, 948/ 82.74.34, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31500 TUDELA, NAVARRA / **TELSAN, C.B.**, 948/ 24.19.50, CL GAYARRE 1 BIJOS, 31005 PAMPLONA, NAVARRA / **EURO TECNICAS ELECTRONICA**, 977/ 32.24.89, CL LEFANTO 16-18, 43202 REUS, TARRAGONA / **ELECTRO SERVEI C.B.**, 977/ 51.04.42, PS MOREIRA 10, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **A.B.R. ELECTRONICA S.L.**, 977/ 50.21.20, CL CALDERON LA BARCA 3, 43520 ROQUETAS, TARRAGONA / **CURTO GAMUNDI S.R.C.**, 977/ 44.13.14, CL RIEROL CAPUTXINS 6, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **SELECCO S.L.**, 977/ 70.00.12, CL CALDERON DE LA BARCA 11, 43870 AMPOSTA, TARRAGONA / **ELECTRONICA S. TORRES**, 977/ 21.21.48, CL JOAN MIRO 4 ESC.D 1-2, 43005 TARRAGONA, TARRAGONA / **BUIRA TECNIC'S**, 977/ 66.04.37, CL SAN JAVIER 55, 43700 EL VENDRELL, TARRAGONA / **TECNO SERVEIS MORA**, 977/ 40.08.83, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE, TARRAGONA / **SERTECS, S.C.**, 977/ 22.18.51, CL CAPUTXINS (BAJOS) 22, 43001 TARRAGONA, TARRAGONA / **ELECTRONICA JOSEP**, 977/ 88.04.41, CTRA. IGUALADA 29 BIJOS, 43420 STA. COLOMA QUERALT, TARRAGONA / **MARTORELL ALTES**, 977/ 75.32.41, CL ROSETA MAURI 10, 43205 REUS, TARRAGONA / **TELESERVICIO S.C.**, 978/ 87.08.10, CL ROMUALDO SOLER 4, 44600 ALCANIZ, TERUEL / **ELECTRONICA ALCANIZ S.L.**, 979/ 87.07.94, CL CARMEN 21, 44600 ALCANIZ, TERUEL / **SONOVISION, C.B.**, 978/ 60.11.74, CL ABADIA 5, 44001 TERUEL, TERUEL / **ELECTRONICA MONCHO**, 96/287.23.29, CL PARE PASCUAL CAT. 5, 46700 GANDIA, VALENCIA / **ENVISA ELECTRONIC, S.L.**, 96/241.24.87, CL GENERAL ESPARTERO 9, 46600 ALZIRA, VALENCIA / **ANTONIO MONLEON, S.L.**, 96/334.55.87, AV DE LA PLATA 91, 46006 VALENCIA, VALENCIA / **TECNO HOGAR**, 96/286.53.35, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, VALENCIA / **SERVICIOS ELECTRONICOS**, 96/340.20.34, CL DOCTOR OLORIZ 3, 46009 VALENCIA, VALENCIA / **ELECTRONICA LAS HERAS**, 96/ 238.11.14, CL JOSE IRANZO 6, 46870 ONTINYENT, VALENCIA / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, 94/411.22.82, CL PADRE PERNET 8, 48004 BILBAO, VIZCAYA / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, 94/ 483.21.22, CL ORTUÑO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, VIZCAYA / **ARGI GILTZ**, 94/ 443.77.93, CL AUTONOMIA 15, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **SERVITEV**, 94/444.89.02, CL AUTONOMIA 24 Galerias, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **CINCA MONTERDE ANTONIO**, 976/ 31.69.65, CL VIA UNIVERSITAT 52, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **ARAGON TELEVIDE0, S.C.**, 976/ 32.97.12, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **TV VIDEO JIMENEZ, S.L.**, 967/ 34.04.43, CL JUAN XXIII 38, 02640 ALMANSA, ALBACETE / **JUMAN**, 967/ 22.40.78, CL EJERCITO 1, 02002 ALBACETE, ALBACETE / **TELEVIDE0**, 950/ 40.18.63, CL VELAZQUEZ 7 LOCALA, 04770 ADRA, ALMERIA / **SERVICIO TECNICO PONCE**, 950/ 45.67.53, UB MONTE ALMAGRO 10, 04610 CUEVAS DE ALMANZORA, ALMERIA / **SONIVITEL S.L.**, 950/ 22.97.55, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA, ALMERIA / **ELECTRONICA EDIMAR, S.A.**, 98/535.34.51, CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, ASTURIAS / **CAÑEDO S.T.**, 98/522.29.68, CL OTERO, S/N C. CIAL, 33008 OVIEDO, ASTURIAS / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, 98/522.37.39, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, ASTURIAS / **SANTIAGO VALDERREY**, 98/ 563.18.61, CL DR. VENANCIO MTEZ. 7, 33710 NAVIA, ASTURIAS / **ASTUSETEL S.L.**, 98/539.10.11, CL CEA BERMUDEZ 9, 33208 GIJON, ASTURIAS / **ASTURSERVICE**, 98/556.83.87, CL SANCHEZ CALVO 6 bjos., 33401 AVILES, ASTURIAS / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, 98/567.40.24, AV DE GIJON 19, 33930 LA FELGUERA/LANGREO, ASTURIAS / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, 98/ 581.22.48, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, ASTURIAS / **DANIEL SERRANO LABRADO**, 920/ 37.15.16, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, AVILA / **ELECTRONICA GREDOS**, 920/ 22.48.39, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, AVILA / **JIMENEZ ALMOHALLA**, 920/ 25.08.76, CL JACINTO BENAVENTE 1, 05001 AVILA, AVILA / **ELECTRONICA BOTE**, 924/ 22.17.40, PZ PORTUGAL 2, 06001 BADAJOZ, BADAJOZ / **MARCIAL LAGOA GONZALEZ**, 924/ 49.03.33, CL RAMON Y CAJAL 7, 06100 OLIVENZA, BADAJOZ / **C.E. VILANOVENSE C.B.**, 924/ 84.59.92, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL-5, 06700 VILLANUEVA SERENA, BADAJOZ / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, 924/ 57.53.08, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, BADAJOZ / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, 924/ 66.47.01, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, BADAJOZ / **PATRICIO ELECTRONICA**, 924/ 33.04.13, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, BADAJOZ / **ELECTRONICA MAS**, 947/ 31.49.94, CL ALFONSO VI 6, 09200 MIRANDA DE EBRO, BURGOS / **SERVITEC BURGOS S.L.**, 947/ 22.41.68, CL LAVADEROS 7-9, 09007 BURGOS, BURGOS / **RUIZ GARCIA JOSE**, 927/ 22.48.86, CL ECUADOR 5B, 10005 CACERES, CACERES / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, 927/ 41.11.21, CL TORNAVACAS 9, 10600 PASENCIA, CACERES / **ZABALA VAZQUEZ JOSE**, 927/ 57.06.13, CL DEL AGUA 39, 10460 LOSAR DE LA VERA, CACERES / **RADIO SANCHEZ C.B.**, 927/ 32.06.88, AV DE MIAJADAS S/N, 10200 TRUJILLO, CACERES / **ELECTRONICA JEDA**, CL PAGADOR 31, 11500 PTO. STA. MARIA, CADIZ / **SERVICIO TECNICO**, 956/ 87.07.05, CL DIVINA PASTORA E-1 L4, 11402 JEREZ LA FRONTERA, CADIZ / **JOSE BORJA Y JOSE ARANA**, 956/ 66.60.53, CL SAN ANTONIO 31, 11201 ALGECIRAS, CADIZ / **VHIFITEL**, 956/ 46.25.01, CL FCO.FDEZ.ORDOIEZ 5, 11600 UBRIQUE, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 20.14.17, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 83.35.35, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, CADIZ / **ELECTRONICA SEYMA**, 942/ 23.69.19, CL DEL MONTE 69 C bjos, 39006 SANTANDER, CANTABRIA / **TELE-NUOVA**, 926/ 50.59.96, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA ARELLANO**, 926/ 54.78.95, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCAZAR DE SAN JUAN, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA LARA**, 926/ 21.17.87, CL DE LA JARA 1, 13002 CIUDAD REAL, CIUDAD REAL / **MANUEL VAZQUEZ**, 926/ 42.09.93, CL ADUANA 3, 13500 PUERTOLLANO, CIUDAD REAL / **ELECTRODIJAZ S.L.**, 926/ 32.23.24, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPEÑAS, CIUDAD REAL / **DUEÍAS CAÍAS TEODORO**, 957/ 26.35.06, CL HERMANO JUAN FDEZ 15, 14014 CORDOBA, CORDOBA / **ELECTRONICA SALES**, 957/ 66.09.04, CL ANDALUCIA 11, 14920 AGUILAR FRONTERA, CORDOBA / **LAVISON ELECTRONICA S.L.**, 957/ 75.01.75, CM DE LA BARCA 3, 14010 CORDOBA, CORDOBA / **ANTONIO GONZALEZ**, 957/ 57.10.50, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PEÑARROYA, CORDOBA / **ELECTRONICA GARCIA**, 969/ 22.24.83, CL RAMON Y CAJAL 17, 16004 CUENCA, CUENCA / **GALLARDO ALONSO MIGUEL**, 958/ 67.64.81, CL CARMEN 104, 18510 BENALUA DE GUADIX, GRANADA / **VILCHEZ VILCHEZ RAFAEL**, 958/ 60.06.50, CL AMADEO VIVES 9, 18600 MOTRIL, GRANADA / **ELECTRONICA WENCESLAO**, 958/ 81.16.16, CL FONTIVEROS 42, 18008 GRANADA, GRANADA / **DIGIMAT ELECTRONICA**, 958/ 70.04.52, CL CASICAS 7, 18800 BAZA, GRANADA / **MEGATECNICA EXTREMERA**, 958/ 26.06.01, C./MOZART L2 Ed.Granate, 18004 GRANADA, GRANADA / **TECNICAS MARVI S.L.**, 949/ 23.27.63, PZ CAPITAN BOIXAREU 51, 19001 GUADALAJARA,

GUADALAJARA / **ABRIL SANCHEZ VALENTIN**, 959/ 10.60.41, CL CADIZ 2, 21270 CALA, HUELVA / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, 959/ 24.38.60, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4, 21002 HUELVA, HUELVA / **ELECTRONICA SUR**, 959/ 47.11.51, CL M. LERDO DE TEJADA 9, 21400 AYAMONTE, HUELVA / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, 953/ 24.22.56, CL ADARVES BAJOS 4-C, 23001 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA JUMAR**, 953/ 26.17.08, CL GOYA (LAS FLORES) 1, 23006 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA GONZALEZ**, 953/ 50.33.82, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR, JAEN / **UNISERVIC ELECTRONICA**, 953/ 75.14.19, CL GOYA 1 B/OS, 23400 UBEDA, JAEN / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / ANUMA**, 953/ 69.70.41, CL PAREDON 24, 23700 LINARES, JAEN / **TALLERES INSTALUZ**, 981/ 26.80.26, CL JUAN FLOREZ 110, 15005 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **GARCIA QUINTELA ARTURO**, 981/ 70.21.07, CL XOANE, 15100 CARBALLO, LA CORUÑA / **MANUEL MATO SENARIS**, 981/ 53.71.14, CL SILVOUTA-PEDRA DA, 15896 SANTIAGO COMPOSTELA, LA CORUÑA / **ZENER ELECTRONICA**, 981/ 22.07.00, CL RONDA DE MONTE AITO 15, 15002 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **S.T. MENDEZ**, 981/ 27.52.52, CL GIL VICENTE 13, 15011 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **ELECTRONICA CASTILLA**, 981/ 32.14.09, CR CASTILLA 377-bis bjos, 15404 FERROL, LA CORUÑA / **BANDIN AUDIO**, 981/ 86.60.23, CL RUA ARCOS MOLDES 2 B-3, 15920 RIANXO, LA CORUÑA / **ELECTRONICA TORRES, S.C.**, 941/ 24.76.15, AV NAVARRA 14, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TOP SERVICE**, 941/ 13.50.35, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, LA RIOJA / **AGUADO GIL ROBERTO**, 941/ 25.25.53, AV VIANA 10, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TELSON**, 987/ 21.25.18, CL BATALLA CLAVIJO 2, 24006 LEON, LEON / **SALVADOR RODRIGUEZ, C.B.**, 987/ 40.36.02, CL ORTEGA Y GASSET 24, 24400 PONFERRADA, LEON / **PROSAT**, 987/ 20.34.10, PZ DOCE MARTIRES 5, 24004 LEON, LEON / **ELECTRONICA FOUDES**, 982/ 40.24.38, CL BENITO VICETTO 34, 27400 MONFORTE DE LEMOS, LUGO / **TELEVEXO S.L.**, 982/ 58.18.57, CL NOSA SRA. do CARMEN 82, 27880 BURELA, LUGO / **ELECTRONICA PENELO**, 982/ 21.47.43, CL SERRA GA#IDOIARA 63, 27004 LUGO, LUGO / **GOMESCAN**, 91/305.48.90, PZ DEL JUBILADO 8, 28042 BARRAJAS-MADRID, MADRID / **ELECTRONICA GARMAN, C.B.**, 91/368.01.79, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, MADRID / **ELECTRONICA ANSAR**, 91/ 460.47.45, CL TOMASA RUIZ 4, 28019 MADRID, MADRID / **TEC-NORTE**, 91/851.63.47, CL SANTIAGO APOSTOL 12, 28400 COLLADO VILLAIBA, MADRID / **VARIOSAT, S.L.**, 91/662.04.68, CL ISLA DE CORCEGA 24, 28100 ALCOBENDAS, MADRID / **ELBESERVI, S.A.**, 91/386.27.11, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID, MADRID / **ALCALA SERVITEC C.B.**, 91/889.00.32, CL SANTA URSULA 5, 28801 ALCALA DE HENARES, MADRID / **GARMAN C.B.**, CL CARLOS SOLE 38 local, 28038 MADRID, MADRID / **AVILES SANCHEZ ANTONIO**, 952/ 36.16.02, CL CIUDAD DE ANDUJAR 2, 29006 MALAGA, MALAGA / **VIDEO TALLER, S.C.**, 952/ 54.23.95, EDIF. LA NORIA B B/OS-5, 29740 TORRE DEL MAR, MALAGA / **SERVISUEL, EDIF. LA UNION**, 952/ 46.90.28, CM DE LAS CA#ADAS LC 2, 29640 FUENGIROLA, MALAGA / **BISER, S.L.**, 952/ 25.55.53, CL LOZANO DE TORRES 8, 29013 MALAGA, MALAGA / **ELECTRO RONDA**, 952/ 87.59.99, CL SANTA CECILIA 11, 29400 RONDA, MALAGA / **DIEGO LOPEZ JODAR**, 959/ 280.12.23, PZ DEL RELOJ 13, 29680 ESTEPONA, MALAGA / **CARO PORLAN RAIMUNDO**, 968/ 46.18.11, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, MURCIA / **REG. C.B.**, 968/ 51.00.06, CL ANTONIO OLIVER 17, 30204 CARTAGENA, MURCIA / **ELECTROSERVICIOS SEBA, C.B.**, 968/ 29.85.93, CL ISAAC ALBENIZ 4 B/OS, 30009 MURCIA, MURCIA / **VISATEL**, 968/ 24.16.47, CL TORRE ALVAREZ S/N, 30007 MURCIA, MURCIA / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, 968/ 28.45.67, CL GOMEZ CORTINA 10, 30005 MURCIA, MURCIA / **RAFAEL GOMEZ YELO**, 968/ 26.14.67, PS CORBERA 17, 30002 MURCIA, MURCIA / **FERNANDEZ GONZALEZ JOSE**, 988/ 23.48.53, AV BUENOS AIRES 75 B/OS, 32004 ORENSE, ORENSE / **ELECTRONICA JAVIER**, 979/ 75.03.74, CL RAMIREZ 5, 34005 PALENCIA, PALENCIA / **CENTRAL DE SERVICIOS**, 986/ 37.47.45, CL ASTURIAS (BAJO) 10, 36206 VIGO, PONTEVEDRA / **MONTAJES SERVICIOS TECN.**, 986/ 84.16.36, CL LOUREIRO CRESPO 43, 36004 PONTEVEDRA, PONTEVEDRA / **SIAL-ALVIMO S.L.**, 986/ 29.93.01, C/C.TORRECEDEIRA 92 bjos, 36202 VIGO, PONTEVEDRA / **ELECTRONICA CAMBADOS**, 986/ 50.83.27, CL CAMILO JOSE CELA 13, 36600 VILAGARCIA AROUSA, PONTEVEDRA / **ALMAT ELECTRONICA**, 923/ 22.45.08, CL GAILLEO 21, 37004 SALAMANCA, SALAMANCA / **GUIJO S.T.**, 921/ 42.94.18, CL RAMON Y CAJAL 1, 40002 SEGOVIA, SEGOVIA / **AVITELSAT, S.A.**, 954/ 66.21.52, CL ESPINOSA Y CARCEL 31, 41005 SEVILLA, SEVILLA / **VANHCOLOR, S.L.**, 95/433.83.03, CL SAN JACINTO 96, 41010 SEVILLA, SEVILLA / **TELEPAL**, 95/464.95.80, CL JULIO VERNE 49, 41006 SEVILLA, SEVILLA / **AUVITEL, S.L.**, 95/427.57.07, CL VIRGEN DE AFRICA 20, 41011 SEVILLA, SEVILLA / **AUDIO COLOR**, 95/457.94.47, CL GOLGOTA 3 LOCALIZDA, 41003 SEVILLA, SEVILLA / **ELECTRO 93 S.L.**, 95/ 472.37.16, CL MELILLA 1, 41700 DOS HERMANAS, SEVILLA / **TECO**, 975/ 22.61.25, CL ANTOIN DE SORIA 10, 42003 SORIA, SORIA / **ELECTRONICA RIVAS**, 925/ 80.55.46, CL BARRIO SAN JUAN 1, 45600 TALAVERA LA REINA, TOLEDO / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.**, 925/ 21.21.45, AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, 925/ 25.04.42, AV SANTA BARBARA S/N, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRO ANAYA**, 925/ 48.09.81, CL VERTEDERA ALTA 14, 45700 CONSUEGRA, TOLEDO / **TELESERVICIOS**, 983/ 30.92.61, CL ESGUEVA 6, 47003 VALLADOLID, VALLADOLID / **ASIST. TECNICA MARCOS**, 983/ 29.78.66, CL PIO DEL RIO HORTEGA 24, 47014 VALLADOLID, VALLADOLID / **ELECTRONICA VITELSON**, 983/ 80.43.56, PZ DEL MERCADO 9, 47400 MEDINA DEL CAMPO, VALLADOLID / **R.T.V. BLANCO**, 980/ 51.14.41, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA, ZAMORA

SWITZERLAND

FALCOMAT AG, Allmendstrasse 134, 4058 BASEL. Tel. 061601-1919. Fax. 061601-5755

SWEDEN

Vid förfrågningar angående din mikrovågsgun var vänlig kontakta din återförsäljare eller någon av Sharps representanter
Centralservice Umeå, Formvägen 8, 90621 Umeå, Phone: 090-125001, Fax: 090-131135 / **MN Elektronikservice AB**, Flygplatsinfarten 10A, 161 11 Bromma, Phone: 08-6275900, Fax: 08-6275160 / **Jönköpings Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, Phone: 036-161690, Fax: 036-160211 / **Ratronic Radio & TV Service**, Nordlanderгатan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Högersten, Phone: 08-186170, Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östernovägen 33, 854 62 Sundsvall, Phone: 060-155925, Fax: 060-173690 / **TV-Trim Service AB**, S:T Pauligatan 37, 416 60 Göteborg, Phone: 031-847200, Fax: 031-847500

NORWAY

Finn Clausen AS, Postbox 274, No-0511 Oslo, Phone: 47-22635000, Fax: 47-22646655
Norsk Elektronik senter, Postbox 13, No-2007 Kjeller, Phone: +47-63804500, Fax: +47-63804501

ICELAND

Braedumir Ormsson Ltd, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, Phone: +354-5332800, Fax: +354-5332810
Hjoltmaekni Ehf, Skeifar, IS-108 Reykjavik, Phone: +354-5332150, Fax: +354-5332151

DENMARK

Sö Höyem AS, Büllowsvej 3, DK-1870 Fredriksberg C, Phone: 45-31224434, Fax: 45-31224127
Almstoc Radio & Tv service, Sallingsvej 61, DK-2720 Vanløse, Phone: 45-38740021, Fax: 45-38740031

SUOMI

Oy Perkkio, PL 40 Rällsintie 6, SF-00721 Helsinki, Phone: +35-8947805000, Fax: +35-8947805480
Theho Video, Kuokatankatu 7, SF-00520 Helsinki, Phone: +35-891451500, Fax: +35-891461767

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
	Grill/Mikrowelle	: 2,7 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 900 W (IEC 705)
	Mikrowelle	: 1200 W (600 W x 2)
	Grill	: 2450 MHz
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: 520 mm (B) x 305 mm (H) x 413 mm (T)
Garraumabmessungen		: 342 mm (B) x 207 mm (H) x 368 mm (T)
Garrauminhalt		: 26 Liter
Drehteller		: ø 325 mm
Gewicht		: ca 18 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EEC und 73/23/EEC mit Änderung 93/68/EEC.

DIE TECHNISCHEN DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,52 kW
	Gril	: 1,25 kW
	Gril/Micro-ondes	: 2,7 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 900 W (IEC 705)
	Micro-ondes	: 1200 W (600 W x 2)
	Gril	: 2450MHz
Fréquence des micro-ondes		: 2450MHz
Dimensions extérieures		: 520 mm (W) x 305 mm (H) x 413 mm (D)
Dimensions intérieures		: 342 mm (W) x 207 mm (H) x 368 mm (D)
Capacité		: 26 litres
Plateau tournant		: ø 325 mm
Poids		: 18 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

Ce four est conforme aux exigences des Directives 89/336/EEC et 73/23/EEC révisées par 93/68/EEC.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APORTEES A L'APPAREIL

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 16 A
Stroombenodigheid:	Magnetron	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
Uitvoermogen	Grill/Magnetron	: 2,7 kW
	Magnetron	: 900 W (IEC 705)
Magnetronfrequentie	Magnetron	: 1200 W (600 W x 2)
	Grill	: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: 520 mm (B) x 305 mm (H) x 413 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 342 mm (B) x 207 mm (H) x 368 mm (D)
Ovencapaciteit		: 26 liter
Draaitafel		: ø 325 mm
Gewicht		: 18 kg
Ovenlampje		: 25 W/240-250 V

Deze magnetronoven voldoet aan de vereisten van Richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC zoals gewijzigd door 93/68/EEC.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

Tensione di linea CA		: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico		: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
Potenza erogata:	Grill/Microonde	: 2,7 kW
	Microonde	: 900 W (IEC 705)
Frequenza microonde	Grill	: 1200 W (600 W x 2)
		: 2450 MHz
Dimensioni esterne		: 520 mm (L) x 305 mm (A) x 413 mm (P)
Dimensioni cavità		: 342 mm (L) x 207 mm (A) x 368 mm (P)
Capacità forno		: 26 litri
Piatto rotante		: ø 325 mm
Peso		: 18 kg
Lampada forno		: 25 W/240-250 V

Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive EEC/89/336 e EEC/73/23 come emendata dalla direttiva EEC/93/68.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

Tensión de CA		: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase		: Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
	Grill/Microondas	: 2,7 kW
Potencia de salida:	Microondas	: 900 W (IEC 705)
	Grill	: 1200 W (600 W x 2)
Frecuencia microondas		: 2450 MHz
Dimensiones exteriores		: 520 mm (An) x 305 mm (Al) x 413 mm (P)
Dimensiones interiores		: 342 mm (An) x 207 mm (Al) x 368 mm (P)
Capacidad del horno		: 26 litros
Plato giratorio		: ø 325 mm
Peso		: 18 kg
Lámpara del horno		: 25 W/240-250 V

Este horno cumple con las exigencias de las directivas 89/336/EEC y 73/23/EEC según la modificación 93/68/EEC.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Germany

TINS-A127URRO

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedruckt in Groot-Brittannië
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido

This file has been downloaded from:

www.UsersManualGuide.com

User Manual and User Guide for many equipments like mobile phones, photo cameras, monther board, monitors, software, tv, dvd, and othes..

Manual users, user manuals, user guide manual, owners manual, instruction manual, manual owner, manual owner's, manual guide, manual operation, operating manual, user's manual, operating instructions, manual operators, manual operator, manual product, documentation manual, user maintenance, brochure, user reference, pdf manual