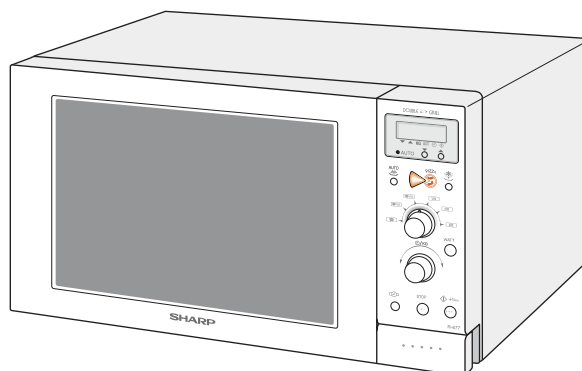


SHARP



R-677 / R-677F

- | | |
|--|--|
| MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL OBEN UND UNTEN | - BEDIENTUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH |
| FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRILS HAUT ET BAS | - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES |
| MAGNETRONOVEN MET BOVEN- EN ONDERGRILL | - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK |
| FORNO A MICROONDE CON GRILL SUPERIORE E INFERIORE | - MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE |
| HORNO DE MICROONDAS CON GRILL SUPERIOR E INFERIOR | - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO |
| MICRO-ONDAS COM GRILL SUPERIOR E INFERIOR | - MANUAL DE INSTRUÇÕES COM LIVRO DE RECEITAS INCLuíDO |

(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.

(P)

Este manual de instruções contém informações importantes que deverá ler cuidadosamente antes de utilizar o seu forno micro-ondas.

Importante: Podem verificar-se graves riscos para a saúde caso os procedimentos indicados neste manual não sejam respeitados ou se o forno for modificado de modo a funcionar com a porta aberta.

800 W (IEC 60705)

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia
Importante



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Grill und Unterhitze, 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**

D INHALT Bedienungsanleitung

GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	6-7
ZUBEHÖR	7
BEDIENFELD	10
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	13-15
AUFSTELLANWEISUNGEN	15
VOR INBETRIEBNAHME	16
ENERGIESPARMODUS	16
EINSTELLEN DER UHR	17
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	17
MIKROWELLENLEISTUNG	18
GAREN MIT DER MIKROWELLE	19
GRILLBETRIEB	19-20

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	31
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	31-32
TIPS UND TECHNIKEN	33-35
ERHITZEN	36
AUFTAUEN	36
GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE	37
GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	37
AUFTAUEN UND GAREN	37

HEIZEN OHNE SPEISEN	20
KOMBI-BETRIEB	21
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	22-23
AUTOMATIK-BETRIEB	24-25
PIZZA-TABELLE	25
GAR-AUTOMATIK-TABELLE	26
AUFTAU-AUTOMATIK-TABELLE	27
REZEPTE FÜR GAR-AUTOMATIK AC-5	28
REINIGUNG UND PFLEGE	29
FUNKTIONSPRÜFUNG	30
SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	265-270
TECHNISCHE DATEN	271

ZEICHENERKLÄRUNG	38
REZEPTE	39
TABELLE	40-42
SUPPEN UND VORSPEISEN	42-44
HAUPTSPISEN	44-47
ZWISCHENGERICHTE	48-50
GEMÜSE, NUDELN, REIS UND KNÖDEL	51-52
GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN	52-54

F Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes avec gril haut et gril bas qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.

Cet appareil allie les avantages du four à micro-ondes 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 utilisées, 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

F TABLE DES MATIERES: Mode d'emploi

FOUR:LES ORGANES	6-7	FONCTIONNEMENT A VIDE	62
ACCESSOIRES	8	CUISSON COMBINEE	63
TABEAU DE COMMANDE	11	AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	64-65
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE ..	55-57	FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE	66-67
INSTALLATION	57	TABEAU PIZZA	67
AVANT UTILISATION	58	TABEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE	68
MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE	58	TABEAU DE DECONGELATION AUTOMATIQUE ..	69
REGLAGE DE L'HORLOGE	59	RECETTES POUR CUISSON AUTOMATIQUE AC-5 ..	70
TOUCHE STOP (ARRET)	59	ENTRETIEN ET NETTOYAGE	71
NIVEAUX DE PUISSANCE MICRO-ONDES	60	AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	72
FONCTIONNEMENT MANUEL	61	ADRESSES DU SERVICE APRES-VENTE	265-270
CUISSON AU GRIL	61-62	CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	271
Livre de recette			
QUE SONT LES MICRO-ONDES?	73	EXPLICATION DES SIGLES	80
LES UTENSILES APPROPRIES	73-74	RECETTES	81
CONSEILS ET TECHNIQUES	75-77	TABEAUX	82-84
RECHAUFFAGE	78	SOUPES ET ENTREES	84-86
DECONGELATION	78	PLATS PRINCIPAUX	86-89
CUISSON DES LEGUMES FRAIS	79	ENTREMETS	90-92
CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET		LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES	93-94
DE VOLAILLES	79	BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX	94-96
DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS ..	79		

(NL) Geachte klant,

Wij feliciteren u met uw nieuwe magnetronoven met bovenste en onderste grill, die u voortaan het werk in de huishouding aanmerkelijk zal vergemakkelijken. Dit toestel combineert de voordelen van een snelle magnetron met die van een grill. De intense hitte zal gegrilleerd voedsel een krokante, bruine korst leveren. U zult aangenaam verrast zijn over hetgeen men allemaal met de magnetron kan doen. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en verhitten, maar u kunt tevens hele menu's bereiden. Ons magnetron-team heeft voor u in onze kookstudio de lekkerste internationale recepten samengesteld, die u gemakkelijk en snel kunt bereiden. Laat u zich door de vermelde recepten stimuleren en bereid u ook eigen en beproefde recepten in uw

nieuwe grill-magnetron.

De magnetron biedt u vele voordelen, die u enthousiast zullen maken:

- U kunt tot maar liefst 80% aan tijd en energie besparen.
- De levensmiddelen kunnen direct in de serveerschalen worden toebeïeld, zodat er weinig vaat onstaat.
- Korte gaartijden, weinig water en weinig vet zorgen ervoor dat er veel vitamines, mineralstoffen en eigen smaak behouden blijft.

Wij adviseren u de kookboek-handleiding en de bedieningsaanwijzing zorgvuldig door te lezen. Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

**Veel plezier bij het werk met uw nieuwe grill-magnetron en bij het uitproberen van de lekkere recepten.
Uw magnetron-team.**

(NL) INHOUDSOPGAVE: Gebruiksaanwijzing

OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	6-7
TOEBEHOREN	8
BEDIENINGSPANEEL	11
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	97-99
INSTALLATIE	99
VOOR INGEBRUIKNAME	100
ENERGIESPAARSTAND	100
DE KLOK INSTELLEN	101
GEbruIK VAN DE STOP-TOETS	101
ENERGIENIVEAU VAN DE MAGNETRON	102
KOKEN MET DE MAGNETRON	103
KOKEN MET DE GRILL	103-104

DE OVEN LEEG OPWARMEN	104
DUBBELE-KOKEN	105
ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES	106-107
AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE	108-109
PIZZA-TABEL	109
AUTOMATISCH KOOK-TABEL	110
AUTOMATISCH ONTDOOI-TABEL	111
RECEPTEN VOOR AUTO KOOK AC-5	112
ONDERHOUD EN REINIGING	113
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	114
ADRESSENLIJST MET REPARATEURS	265-270
SPECIFICATIES	272

Kookboek

WAT ZIJN MICROGOLVEN?	115
GESCHIKTE SCHALEN	115-116
TIPS EN TRUCS	117-119
VERWARMEN	120
ONTDOOIEN	120
BEREIDEN VAN VERSE GROENTE	121
BEREIDEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE	121
ONTDOOIEN EN BEREIDEN	121

VERKLARING VAN DE SYMBOLEN	122
RECEPTEN	123
TABELLEN	124-126
SOEPEN EN VOORGERECHTEN	126-128
HOOFDGERECHTEN	128-131
TUSSENDOORTJES	132-134
GROENTE, PASTA, RIJST EN KNOEDELS	135-136
DRANKEN, TOETJES EN TAARTEN	136-138

I Carissimi clienti,

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde con grill inferiore e superiore, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti. Esso combina i vantaggi dell'azione veloce delle microonde con quelli della griglia, fornendo una attraente doratura grazie al suo calore intenso. Ben presto Vi accorgerete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, oppure se vorrete preparare anche interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica. La nostra équipe di cuochi ha realizzato per Voi un ricettario completo di specialità internazionali che potete facilmente preparare con il forno a microonde con griglia.

Prendete spunto dalle ricette proposte e cimentatevi nell'arte culinaria creando nuovi piatti e pietanze con l'aiuto del Vostro nuovo forno a microonde con griglia: Esso Vi offre vantaggi che Vi entusiasmeranno:

- Un risparmio di quasi l'80% di tempo e di energia elettrica rispetto all'uso del forno tradizionale.
- Le vivande possono essere preparate direttamente nell stoviglie di portata, riducendo così il numero di piatti e pentole da lavare.
- I brevi tempi di cottura, il ridotto impiego di acqua e di grassi, contribuiscono a conservare contenuto di vitamine e di minerali dei cibi cotti che mantengono così inalterato il loro sapore.

Vi consigliamo di leggere attentamente il ricettario con i nostri consigli e proposte. Esso Vi servirà per aiutar. Vi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro.

**Vi auguriamo già ora il miglior successo in cucina e...
buon appetito!**

I INDICE: Manual d'istruzioni

FORNO	6-7	RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO	146
ACCESSORI	9	COTTURA COMBINATA	147
PANNELLO DI CONTROLLO	11	ALTRE COMODE FUNZIONI	148-149
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	139-141	FUNZIONAMENTO AUTOMATICO	150-151
INSTALLAZIONE	141	TABELLA PIZZA	151
PRIMA DI USARE IL FORNO	142	TABELLA DI COTTURA AUTOMATICA	152
MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGETICO	142	TABELLA DI SCONGELAMENTO AUTOMATICO	153
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO	143	RICETTE PER COTTURA AUTOMATICA	154
USO DEL PULSANTE DI ARRESTO (STOP)	143	MANUTENZIONE E PULIZIA	155
LIVELLI DI POTENZA	144	CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI	
COTTURA A MICROONDE	145	RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA	156
COTTURA ALLA GRILL	145-146	CENTRI DI ASSISTENZA AUTORIZZATI	265-270
		DATI TECNICI	272
Libro de ricette			
COSA SONO LE MICROONDE?	157	SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI	164
I RECIPIENTI PIÙ INDICATI	157-158	RICETTE	165
TECNICHE E SUGGERIMENTI	159-161	TABELLAS	166-168
RISCALDAMENTO	162	ZUPPE E ANTIPASTI	168-170
DECONGELAMENTO	162	PIATTI PRINCIPALI	170-173
COTTURA DI VERDURA FRESCA	163	PIATTI DI MEZZO	174-176
COTTURA DI CARNE, PESCE E POLLAME	163	VERDURE, PASTA, RISO E CANEDERLI	177-178
DECONGELAMENTO E COTTURA	163	BEVANDE, DESSERT E TORTE	178-180

E Muy estimada cliente, muy estimado cliente:

Le felicitamos a Vd. por haber adquirido este nuevo horno microondas con parrilla y calefactor inferior que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos. Este aparato combina todas las ventajas propias de la acción rápida de las microondas con las de cocción por asador, ofreciéndole un dorado y tostado perfecto de los alimentos gracias al intenso calor generado. Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas, pues, Vd. no sólo puede proceder a descongelación y cocción con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

Nuestro equipo "microondas" ha recopilado para Vd. en nuestro estudio de cocina experimental las recetas internacionales más ricas que puede preparar rápidamente y con facilidad.

Hágase inspirar por las recetas indicadas y prepare también recetas propias y probadas en su horno de microondas. El horno de microondas con asador le brinda una amplia gama de ventajas que le van a fascinar:

- Vd. puede ahorrar hasta el 80% en tiempo y energía.
- Los productos alimenticios se pueden preparar directamente en la vajilla lista para servir, por lo que se reduce la cantidad de piezas a lavar.

Cortos tiempos de cocción, poca agua y poca materia grasa hacen que se preserven muchas vitaminas, sustancias minerales y el sabor propio.

Le recomendamos a Vd. lea minuciosamente el recetario y el manual de manejo para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.

Que tenga mucho placer manejando su nuevo horno de microondas con asador y probando las recetas sabrosas, le desea a Vd. el equipo "microondas"

E INDICE: Manual de instrucciones

HORNO	6-7
ACCESORIOS	9
PANEL DE MANDOS	12
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE	
SEGURIDAD	181-183
INSTALACIÓN	183
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO ..	184
MODO DE AHORRO DE ENERGIA	184
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	185
UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA	185
NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS	186
COCCIÓN CON MICROONDAS	187
COCCIÓN CON GRILL	187-188

CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS	188
COCCIÓN COMBINADA	189
OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS	190-191
OPERACIÓN AUTOMÁTICA	192-193
TABLA DE PIZZAS	193
TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA	194
TABLA DE DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA ..	195
RECETAS PARA COCCIÓN AUTOMATICA	196
CUIDADO Y LIMPIEZA	197
LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES	198
DIRECCIONES DE SERVICIOS DE	
REPARACIÓN	265-270
DATOS TÉCNICOS	273

Recetario

QUE SON LAS MICROONDAS?	199
LA VAJILLA ADECUADA	199-200
CONSEJOS Y TECNICAS	201-203
CALENTAR	204
DESCONGELAR	204
COCCIÓN DE VERDURA FRESCA	205
COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES	205
DESCONGELAR Y COCINAR	205

EXPLICACION DE LOS SIMBOLOS	206
RECETAS	207
TABLAS	208-210
SOPAS Y ENTRANTES	210-212
PLATOS PRINCIPALES	212-215
PEQUENOS PLATOS	216-218
VERDURA, PASTA, ARROZ Y ALBÓNDIGAS ..	219-220
BEBIDAS, POSTRES Y PASTELERIA	220-222

P Caro cliente:

Parabéns por ter adquirido o seu novo forno micro-ondas com grill. A partir deste momento as suas tarefas na cozinha ficarão muito mais facilitadas. Vai ficar espantado com o tipo de coisas que pode fazer com o seu micro-ondas: pode usá-lo para descongelar e aquecer rapidamente os alimentos e também para preparar refeições completas. A nossa equipa especializada em micro-ondas reuniu, a partir de ensaios feitos na nossa cozinha, uma selecção das melhores e mais deliciosas receitas internacionais, fáceis e simples de preparar. Inspire-se nas receitas que incluímos neste manual e prepare os seus pratos favoritos no forno micro-ondas.

São tantas as vantagens em ter um forno micro-ondas que estamos certos de que as vai achar irresistíveis:

- Os alimentos podem ser preparados directamente nos pratos, reduzindo a quantidade de loiça para lavar.
- O facto de cozinhar mais rapidamente, utilizando pouca água e gordura, garante a preservação das vitaminas, dos minerais e do sabor natural dos alimentos

Recomendamos-lhe uma leitura atenta do manual de instruções e do livro de receitas.

Desta forma, será mais fácil perceber como usar o micro-ondas.

Aproveite ao máximo o seu forno micro-ondas e experimente as nossas deliciosas receitas!

P ÍNDICE: Manual de instruções

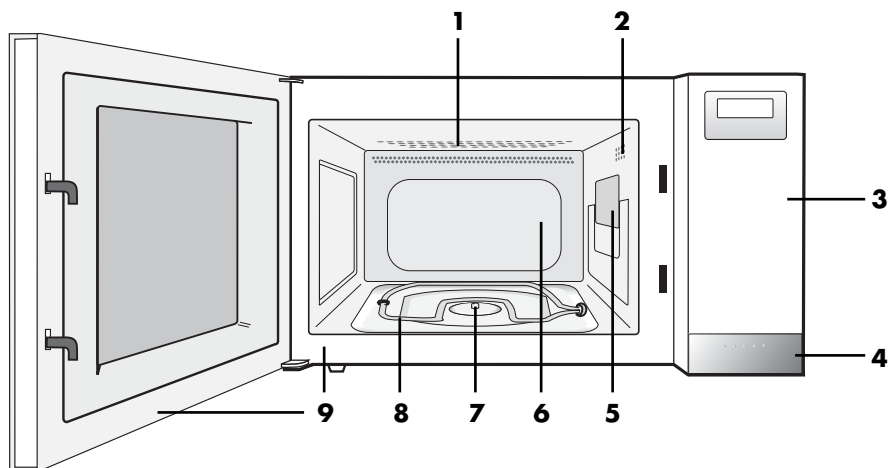
FORNO	6-7	AQUECER SEM ALIMENTOS	230
ACESSÓRIOS	9	COZEDURA DUAL	231
PAINEL DE COMANDOS	12	OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS	232-233
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA		FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO	234-235
IMPORTANTES	223-225	TABELA PARA PIZZA	235
INSTALAÇÃO	225	TABELA AUTO COZEDURA	236
ANTES DE COMEÇAR	226	TABELA AUTO DESCONGELAMENTO	237
MODO DE ECONOMIA DE ENERGIA	226	RECEITAS PARA AUTO COZEDURA AC-5	238
ACERTAR O RELÓGIO	227	CUIDADOS E LIMPEZA	239
UTILIZAR O BOTÃO STOP	227	IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS	240
NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS	228	ENDEREÇOS DOS CENTROS DE	
COZEDURA COM MICRO-ONDAS	229	ASSISTÊNCIA	265-270
COZEDURA COM GRILL	229-230	ESPECIFICAÇÕES	273

Livro de receitas

O QUE SÃO MICRO-ONDAS?	241	SIMBOLOGIA	248
RECIPIENTES APROPRIADOS	241-242	RECEITAS	249
SUGESTÕES E TÉCNICAS	243-245	TABELA	250-252
AQUECER	246	SOPAS E ENTRADAS	252-254
DESCONGELAR	246	PRATOS PRINCIPAIS	254-257
COZINHAR LEGUMES FRESCOS	247	REFEIÇÕES RÁPIDAS	258-260
COZINHAR CARNE, PEIXE E AVES	247	LEGUMES, MASSA ARROZ E BOLINHOS	261-262
DESCONGELAR E COZINHAR	247	BEBIDAS, SOBREMESAS E BOLOS	262-264



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO



- D**
1. Grill-Heizelement (Grill oben)
 2. Garraumlampe
 3. Bedienfeld
 4. Türöffner
 5. Spritzschutz für den Hohlleiter
 6. Garraum
 7. Antriebswelle
 8. Grill-Heizelement (Grill unten)
 9. Türdichtungen und Dichtungsoberflächen

- I**
1. Resistenza del grill (superiore)
 2. Luce forno
 3. Pannello di controllo
 4. Pulsante di apertura dello sportello
 5. Coperchio guida onde
 6. Cavità del forno
 7. Albero motore del piatto rotante
 8. Resistenza del grill (inferiore)
 9. Guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello

- F**
1. Élément chauffant du grill (gril haut)
 2. Eclairage du four
 3. Tableau de commande
 4. Bouton d'ouverture de la porte
 5. Cadre du répartiteur d'ondes
 6. Cavitè du four
 7. Entraînement
 8. Élément chauffant du grill (gril bas)
 9. Joints de porte et surfaces de contact du joint

- E**
1. Resistencia del grill superior
 2. Lámpara del horno
 3. Panel de mandos
 4. Botón para abrir la puerta
 5. Tapa de la guía de ondas
 6. Interior del horno
 7. Arrastre del plato giratorio
 8. Resistencia del grill inferior
 9. Juntas de la puerta y superficies de cierre

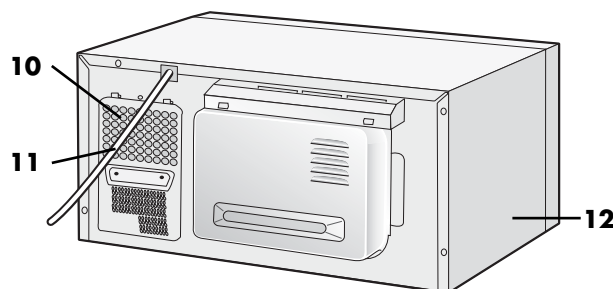
- NL**
1. Grillverwarmingselement (boven grill)
 2. Ovenlamp
 3. Bedieningspaneel
 4. Deur open-toets
 5. Afdekplaatje (voor golfgeleider)
 6. Ovenruimte
 7. Verbindingsstuk
 8. Grillverwarmingselement (onderste grill)
 9. Deurafdichtingen en pasvlakken

- P**
1. Elemento de aquecimento do grill (superior)
 2. Lâmpada do forno
 3. Paineel de Comandos
 4. Botão de abertura da porta
 5. Protecção da guia de onda
 6. Cavidade do forno
 7. Eixo motor do prato giratório
 8. Elemento de aquecimento do grill (inferior)
 9. Juntas da porta e superfícies isolantes

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO



- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------|------------------------|
| (D) 10. Lüftungsöffnungen | 11. Netzanschlußkabel | 12. Außenseite |
| (F) 10. Ouvertures de ventilation | 11. Cordon d'alimentation | 12. Partie extérieure |
| (NL) 10. Ventilatie-openingen | 11. Snoer | 12. Behuizing |
| (I) 10. Prese d'aria | 11. Cavo di alimentazione | 12. Mobile esterno |
| (E) 10. Orificios de ventilación | 11. Cable de alimentación | 12. Caja exterior |
| (P) 10. Orifícios de ventilação | 11. Cabo de alimentação | 12. Estrutura exterior |



ZUBEHÖR



(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, daß die Zubehöerteile vorhanden sind:

13. Drehteller 14. Rost

Den Drehteller auf die Antriebswelle am Boden des Gerätes setzen.

Vor der ersten Benutzung den Drehteller und das Rost mit milder Seifenlauge reinigen.

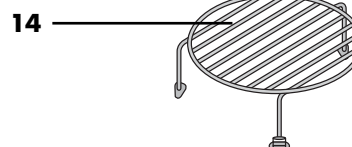
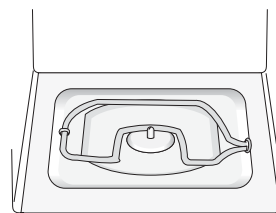
Den Drehteller nicht zerschneiden oder zerkratzen.

Warnung:

Das Zubehör (z.B. der Drehteller) wird im Grill-, Kombi- und Automatikbetrieb (außer bei der Auftau-Automatik) sehr heiß. Um Verbrennungen zu vermeiden, stets dicke Ofenhandschuhe tragen, wenn Sie die Speisen oder den Drehteller aus dem Gerät entnehmen.

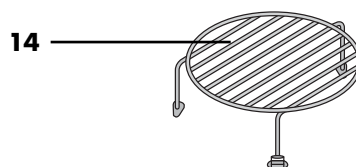
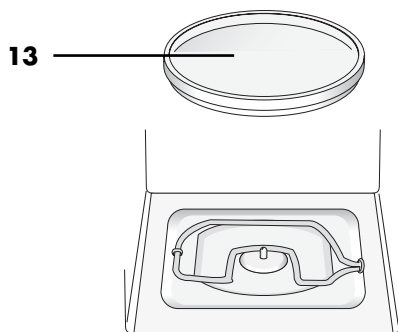
Hinweis:

Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP-Kundendienst immer folgendes angeben: Teilebezeichnung und Modelnamen.





ACCESSOIRES/TOEBEHOREN



(F) ACCESSOIRES:

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:

13. Plateau tournant **14.** Trépied

Placer le plateau tournant sur l'arbre du moteur de plateau tournant à l'intérieur du four.

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

Ne pas couper ou gratter le plateau tournant.

Avertissement:

Les accessoires (plateau tournant par exemple) deviennent très chauds lors du fonctionnement en mode Gril, Combiné et Automatique (sauf Décongélation Auto). Il faut toujours utiliser des gants lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.

Remarques:

Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP ces deux types d'information: nom des pièces et nom du modèle.

(NL) TOEBEHOREN:

Controleer of de volgende accessoires zijn geleverd:

13. Draaitafel **14.** Rek

Plaats de draaitafel over de moeras onderin de holte.

Maak de draaitafel en de rekken met een milde water en zeep-oplossing schoon, voordat u ze voor het eerst gebruikt.

Bekras of beschadig de draaitafel niet.

Waarschuwing:

De accessoires (zoals de draaitafel) worden gedurende de grill-, de dubbele- en de automatische kookstand erg heet (behalve tijdens een automatisch ontdooiprogramma). Altijd dikke overhandschoenen gebruiken om de etenswaren of de draaitafel uit de oven te halen, om verbrandingen te voorkomen.

Opmerking:

Stel uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel bij het nabestellen van accessoires op de hoogte van: de naam en de modelnaam.

ACCESSORI/ACCESORIOS



I ACCESSORI:

Controllare che la confezione contenga tutti gli accessori elencati di seguito:

13. Piatto rotante

14. Griglia

Collocare il piatto rotante sull'albero motore posto sul fondo della cavità.

Prima di usare le griglie ed il piatto rotante, si consiglia di lavarli in acqua leggermente saponata. Non incidere né graffiare la superficie del piatto rotante.

Avvertenza:

Tutti gli accessori (come il piatto rotante) diventano estremamente caldi quando si utilizzano la cottura con il grill, la cottura combinata e le funzioni automatiche (ad esclusione dello scongelamento). Per evitare scottature, utilizzare sempre guanti da cucina per togliere le pentole o il piatto rotante dal forno.

Nota:

Ordinando gli accessori, diti al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

E ACCESORIOS:

Compruebe que ha recibido los siguientes accesorios:

13. Plato giratorio

14. Rejilla

Coloque la plato giratorio sobre el arrastre en la solera del interior del horno.

Antes de utilizar el plato giratorio y las rejillas por primera vez lávelos con agua jabonosa usando un detergente suave.

No corte o raye el plato giratorio.

Advertencia:

Los accessories (ej. plato giratorio) se calentarán mucho durante los modos de operación con Grill, Combinado y Automático (salvo Descongelación automática). Use siempre manoplas para horno al sacar el alimento o el plato giratorio del horno para evitar quemarse.

Nota:

Cuando haga el pedido de los accesorios, indíquelo a su distribuidor o técnico de servicio SHARP autorizado los dos datos siguientes: el nombre de la pieza, y el nombre del modelo.

P ACESSÓRIOS:

Verifique se o forno inclui os seguintes acessórios:

13. Prato giratório

14. Grelha

Posicione o prato giratório sobre o seu eixo motor na parte inferior da cavidade.

Antes de utilizar pela primeira vez o prato giratório e a grelha, limpe com água com um pouco de detergente.

Não quebre nem risque o prato giratório.

Aviso:

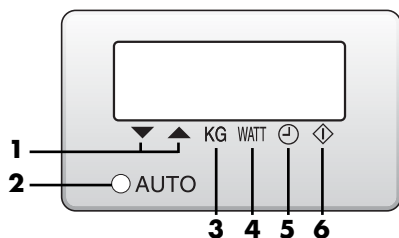
Os acessórios (por exemplo, o prato giratório) aquecem muito sempre que se utilizarem os modos Grill, Dual e Automático (excepto o modo Auto Defrost). Use sempre luvas ao retirar os alimentos ou o prato giratório do forno, para evitar queimaduras.

Nota:

Caso pretenda encomendar acessórios, não se esqueça de mencionar o número da peça e o nome do modelo ao seu revendedor ou ao agente autorizado da SHARP.

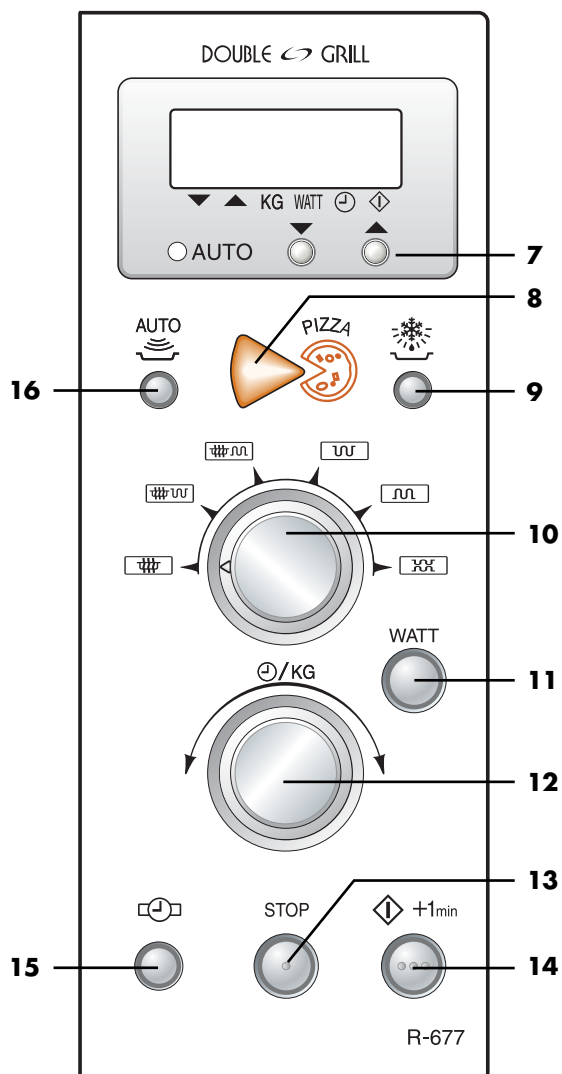


BEDIENFELD



D Anzeigen und Symbole

- 1 Symbol für **KÜRZER/LÄNGER**
- 2 Anzeige für **AUTOMATIKPROGRAMME**
Die Anzeige leuchtet auf während des Automatikprogrammbetriebs
- 3 Symbol für **GEWICHT (KG)**
- 4 Symbol für **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN (WATT)**
- 5 Symbol für **UHR/ZEITEINGABE**
- 6 Symbol für **GARVORGANG**



Bedienungstasten

- 7 **KÜRZER/LÄNGER**-Tasten
- 8 **PIZZA**-Taste
- 9 **AUFTAU-AUTOMATIK**-Taste
- 10 Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART**
Drehen Sie den Knopf so, daß er auf das entsprechende Symbol zeigt:
 - Mikrowelle
 - Mikrowelle mit GRILL OBEN
 - Mikrowelle mit GRILL UNTEN
 - GRILL OBEN
 - GRILL UNTEN
 - GRILL OBEN & UNTEN
- 11 **WATT**-Taste
Zum Ändern der Mikrowellenleistung in Watt
- 12 **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf
- 13 **STOP**-Taste
- 14 **(START) + 1 min**-Taste
- 15 **UHR**-Taste
- 16 **GAR-AUTOMATIK**-Taste

TABLEAU DE COMMANDE / BEDIENINGSPANEEL / PANNELLO DE CONTROLLO



F Affichage numérique et témoins

- 1 Témoins **MOINS/PLUS**
- 2 Témoin **FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE**
- 3 Témoin **POIDS (KG)**
- 4 Témoin **MICRO-ONDES (WATT)**
- 5 Témoin **HORLOGE/TEMPORISATEUR**
- 6 Témoin **CUISSON**

Touches de fonctionnement

- 7 Touches **MOINS/PLUS**
- 8 Touche **PIZZA**
- 9 Touche **DECONGELATION AUTO**
- 10 Bouton rotatif **MODE CUISSON**
Tourner le bouton pour que le témoin désigne le symbole approprié:
 - Micro-ondes
 - Micro-ondes avec GRIL DU HAUT
 - Micro-ondes avec GRIL DU BAS
 - GRIL DU HAUT
 - GRIL DU BAS
 - GRILLES DU BAS & DU HAUT
- 11 Touche **WATT**
Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes.
- 12 Bouton rotatif **DUREE/POIDS**
- 13 Touche **STOP (ARRET)**
- 14 Touche **(DEPART) + 1 min**
- 15 Touche **HORLOGE**
- 16 Touche **CUISSON AUTO**

NL Digitaal display en lichtjes

- 1 **MINDER/MEER**-lichtje
- 2 **AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE**-lichtje
- 3 **GEWICHT (KG)**-lichtje
- 4 **MAGNETRON (WATT)**-lichtje
- 5 **KLOK/TIJDOPNEMER**-lichtje
- 6 **KOKEN**-lichtje

Bedieningstoetsen

- 7 **MINDER/MEER**-toetsen
- 8 **PIZZA**-toets
- 9 **AUTOMATISCH ONTDOOIEN**-toets
- 10 **KOOKSTAND**-draaiknop
Draai de knop tot de gewenste kookstand op het display verschijnt:

I Display digitale ed indicatori

- 1 Indicatore **MENO/PIÙ**
- 2 Indicatore **FUNZIONAMENTO AUTOMATICO**
- 3 Indicatore **PESO (KG)**
- 4 Indicatore **MICROONDE (WATT)**
- 5 Indicatore **OROLOGIO/TEMPORIZZATORE**
- 6 Indicatore **COTTURA**

Pulsanti

- 7 Pulsanti **MENO/PIÙ**
- 8 Pulsante **PIZZA**
- 9 Pulsante **SCONGELAMENTO AUTOMATICO**
- 10 Manopola **MODO DI COTTURA**
Far ruotare la manopola in modo che l'indicatore si trovi in corrispondenza del simbolo prescelto:
 - Microonde
 - Microonde con il GRILL SUPERIORE
 - Microonde con il GRILL INFERIORE
 - GRILL SUPERIORE
 - GRILL INFERIORE
 - GRILL SUPERIORE E INFERIORE
- 11 Pulsante **WATT**
Premere per modificare l'impostazione
- 12 Manopola **TEMPO/PESO**
- 13 Pulsante **ARRESTO**
- 14 Pulsante **(AVVIO) + 1 min**
- 15 Pulsante **OROLOGIO**
- 16 Pulsante **COTTURA AUTOMATICA**

- Magnetron
- Magnetron met BOVENSTE GRILL
- Magnetron met ONDERSTE GRILL
- BOVENSTE GRILL
- ONDERSTE GRILL
- BOVENSTE en ONDERSTE GILL

- 11 **WATT**-toets
Hiermee stelt u het vermogen van uw magnetron in
- 12 **TIJD/GEWICHT**-draaiknop
- 13 **STOP**-toets
- 14 **(START) + 1 min**-toets
- 15 **KLOK**-toets
- 16 **AUTOMATISCH KOKEN**-toets



PANEL DE MANDOS/PAINEL DE COMANDOS

E Display e indicadores digitales

- 1 Indicador **MENOS/MÁS**
- 2 Indicador de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**
- 3 Indicador de **PESO (KG)**
- 4 Indicador de **MICROONDAS (WATT)**
- 5 Indicador de **RELOJ/CONTADOR DE TIEMPO**
- 6 Indicador de **COCCIÓN**

Teclas de operación

- 7 Teclas **MENOS/MÁS**
- 8 Tecla de **PIZZA**
- 9 Tecla de **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA**
- 10 Mando de **MODO DE COCCIÓN**
Gire el mando hasta que la señal apunte hacia el símbolo deseado.
 - Microondas
 - Microondas con GRILL SUPERIOR
 - Microondas con GRILL INFERIOR
 - GRILL SUPERIOR
 - GRILL INFERIOR
 - GRILL SUPERIOR e INFERIOR
- 11 Tecla de **WATT**
Pulse esta tecla para cambiar el nivel de potencia
- 12 Mando de **TIEMPO/PESO**
- 13 Tecla de **PARADA**
- 14 Tecla de **(INICIO) + 1 min**
- 15 Tecla de **RELOJ**
- 16 Tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA**

P Visor digital e indicadores

- 1 Indicador **MENOS/MAIS**
- 2 Indicador **FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO**
- 3 Indicador **PESO (KG)**
- 4 Indicador **MICRO-ONDAS (WATT)**
- 5 Indicador **ACERTAR O RELÓGIO/ TEMPORIZADOR**
- 6 Indicador **COZEDURA**

Botões de funcionamento

- 7 Botões **MENOS/MAIS**
- 8 Botão **PIZZA**
- 9 Botão **AUTO DESCONGELAMENTO**
- 10 Manípulo do **MODO DE COZEDURA**
Rode o manípulo para seleccionar as posições correspondentes.
 - Micro-ondas
 - Micro-ondas com GRILL SUPERIOR
 - Micro-ondas com GRILL INFERIOR
 - GRILL SUPERIOR
 - GRILL INFERIOR
 - GRILL SUPERIOR/INFERIOR
- 11 Botão **WATT**
Premir para alterar as definições da potência do micro-ondas.
- 12 Manípulo de **TEMPO/PESO**
- 13 Botão **STOP**
- 14 Botão **(INICIAR) + 1 min**
- 15 Botão **RELÓGIO**
- 16 Botão **AUTO COZEDURA**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

Zur Vermeidung von Feuer

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

Dieses Gerät ist nicht für den Einbau in einer Wand oder Einbauschrank vorgesehen.

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

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

Es wird empfohlen das Gerät an einen separaten Stromkreis anzuschließen.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

NIEMALS DIE TÜR ÖFFNEN, wenn im Gerät erwärmte Lebensmittel zu rauchen beginnen. Das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und warten, bis die Lebensmittel nicht mehr rauchen. Öffnen der Tür während der Rauchentwicklung kann Feuer verursachen.

Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechenden Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber (Seite 31).

Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff-, Papier- oder andere brennbare Lebensmittelbehälter verwendet werden.

Den Spritzschutz für den Hohlleiter, den Garraum und den Drehteller nach der Verwendung reinigen. Nach dem Garen (ohne Deckel) von fetthaltigen Lebensmitteln, immer den Garraum und besonders das Grillelement gründlich reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

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

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

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

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

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

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, dass das Gerät wie gewünscht arbeitet. Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

WARNUNG:

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

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

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

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

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

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und angrenzenden Teilen. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel Reinigung und Pflege auf Seite 29.

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

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.

DEUTSCH



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschließlich Geräterückseite.

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

Wenn das Netzkabel dieses Geräts beschädigt ist, muß es bei einer von SHARP autorisierten Kundendienststelle ersetzt werden.

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

WARNUNG: Speisen in flüssiger und anderer Form dürfen nicht in verschlossenen Gefäßen erhitzt werden, da sie explodieren könnten.

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

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

Beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Mikrowellengeräten beim Entnehmen des Behälters vorsichtig sein, da es zu einem verspätetem Aufwallen durch Siedeverzug kommen kann.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
2. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand in den Behälter zu stecken.
3. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeit noch kurze Zeit im Gerät stehen lassen für mindestens 20 Sekunden, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

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

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

Zur Vermeidung von Verbrennungen

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

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

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

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

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

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

Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.

Die Gerätetür, die Geräteaußenflächen, die Geräterückseite, der Geräteinnenraum Lüftungsöffnungen, Zubehörteile und das Geschirr im **GRILL, KOMBI-** und in der **AUTOMATIK**-Betriebsart (außer AUFTAU-AUTOMATIK) nicht berühren, da sie heiß werden. Vor der Reinigung sicherstellen, dass alle Geräteteile abgekühlt sind.

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

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

Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend schwingen. Das Mikrowellengerät ist kein Spielzeug! Kinder sollten mit allen wichtigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden: z.B. Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen (z.B. selbstbräunende Materialien), indem sie besonders heiß werden.

Sonstige Hinweise

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.

Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen, es sei denn, dies wird in der Bedienungsanleitung ausdrücklich empfohlen (siehe Seite 20). Durch Inbetriebnahme des Gerätes ohne Gargut kann das Gerät beschädigt werden.

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

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

Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller verwenden.

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

Keine Kunststoffbehälter für den Mikrowellenbetrieb verwenden, wenn das Gerät nach dem Gebrauch der **GRILL**-, der **KOMBI**- oder der **AUTOMATIK**-Betriebsart (außer AUFTAU-AUTOMATIK) noch heiß ist, da diese sonst schmelzen könnten. In diesen Betriebsarten dürfen keine Kunststoffbehälter verwendet werden, es sei denn, der Hersteller weist auf deren Eignung zu diesem Zweck hin.

HINWEISE:

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

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

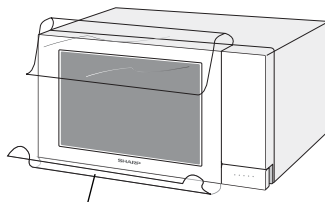
Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.

DEUTSCH

AUFSTELLANWEISUNGEN



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



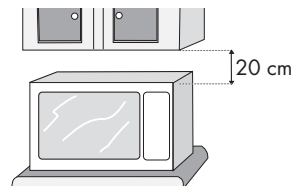
✓ Entfernen

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

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

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

6. Stellen Sie sicher, dass der Abstand über der Mikrowelle mindestens 20 cm beträgt.



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



VOR INBETRIEBNAHME

Das Gerät wird mit eingestelltem "Energiesparmodus" geliefert. Wenn Sie das Gerät das erste Mal anschließen erscheint nichts in der Anzeige.

Betrieb der Mikrowelle im Energiesparmodus:

1. Verbinden Sie das Gerät mit der Steckdose. Die Anzeige zeigt dabei noch nichts an.
2. Öffnen Sie die Tür. Auf der Anzeige blinkt ".0".
3. Schließen Sie die Tür.
4. Heizen Sie den Grill des Gerätes ohne Nahrungsmittel auf (siehe Seite 20).

HINWEIS:

Sie können auf Wunsch den Uhrenmodus einstellen (siehe Seite 17). Durch Einstellen der Uhr wird der Energiesparmodus deaktiviert.

Wenn Sie das Gerät im Energiesparmodus betreiben und länger als 2 Minuten nicht verwenden (d. h. die Tür schließen, die **STOP**-Taste drücken oder das Ende einer eingestellten Garzeit erreichen), ist die Mikrowelle erst wieder einsatzbereit, nachdem Sie die Tür öffnen und schließen.



ENERGIESPARMODUS

Ihr Mikrowellengerät verfügt über zwei grundlegende Betriebsarten, Energiesparmodus und Uhrenmodus. Im Energiesparmodus erscheint nichts in der Anzeige, wenn die Mikrowelle nicht im Betrieb ist, während im Uhrenmodus die Uhrzeit angezeigt wird.

Wenn Sie das Gerät im Energiesparmodus betreiben und länger als 2 Minuten nicht verwenden (d. h. die Tür schließen, die Taste **STOP** drücken oder das Ende einer eingestellten Garzeit erreichen), ist die Mikrowelle nicht mehr einsatzbereit.

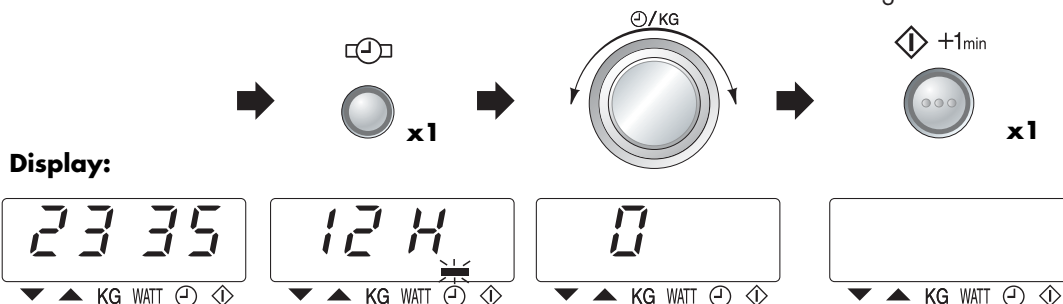
Durch Einstellen der Uhr wird der Energiesparmodus deaktiviert.

Sie können den Energiesparmodus nach dem unten beschriebenen Verfahren manuell wiederherstellen.

Beispiel:

So schalten Sie den Energiesparmodus ein: (aktuelle Zeit ist 23:35 Uhr)

1. Prüfen Sie, ob die richtige Zeit auf der Anzeige erscheint.
2. Drücken Sie die **UHR**-Taste.
3. Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf auf 0.
4. Drücken Sie die **START + 1min**-Taste. Die Stromversorgung wird abgeschaltet und die Anzeige erlischt.

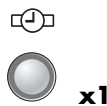


EINSTELLEN DER UHR

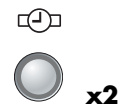


Die Uhr läuft im 12 Stunden- oder im 24 Stunden-Format.

- 1.** Um die Uhr auf das 12 Stunden-Format einzustellen, die **UHR**-Taste einmal drücken.



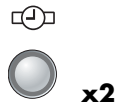
- 2.** Um die Uhr auf das 24 Stunden-Format einzustellen, die **UHR**-Taste zweimal drücken.



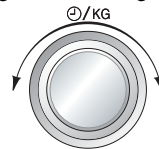
Beispiel:

Einstellen der Uhr auf 23 Uhr 35 Min.

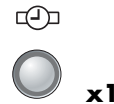
- 1.** Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr durch zweimaliges Drücken der **UHR**-Taste.



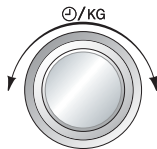
- 2.** Stellen Sie die Stunden ein. Den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis die richtige Stunde angezeigt wird.



- 3.** Durch einmaliges Drücken der **UHR**-Taste von den Stunden zu den Minuten wechseln.



- 4.** Stellen Sie die Minuten ein. Den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis die richtigen Minuten angezeigt werden.



- 5.** Die **UHR**-Taste drücken, um die Uhr zu starten.



Überprüfen Sie das Display.



HINWEISE:

- Sie können den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Drücken Sie die **STOP**-Taste, wenn Sie beim Programmieren einen Fehler gemacht haben.
- Wenn sich das Gerät im Garprozess befindet und Sie die Uhrzeit wissen möchten, drücken Sie die **UHR**-Taste. Solange Ihr Finger die Taste berührt, wird die Uhrzeit angezeigt.
- Falls die Stromversorgung Ihres Mikrowellengerätes unterbrochen wird, öffnen und schließen Sie die Tür, sobald die Spannung wieder hergestellt ist.

Auf der Anzeige erscheint "0". Bei Stromausfall während des Garens, geht das Bedienungsprogramm und auch die Uhrzeit verloren.

- Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen möchten, verfahren Sie wie im obigen Beispiel.
- Wenn Sie die Uhr nicht einstellen, drücken Sie einmal die **STOP**-Taste "0" erscheint auf dem Display. Wenn der Betrieb des Gerätes beendet ist, erscheint anstelle der Uhrzeit wieder "0" auf dem Display.
- Bei Einstellung der Uhr wird der "Energiesparmodus" abgeschaltet.

VERWENDUNG DER STOP-TASTE



STOP



Verwendung der **STOP**-Taste:

- Löschen eines Eingabefehlers während des Programmierens.
- Unterbrechen des Gerätes während des Betriebs.
- Zum Löschen eines Programms während des Betriebs die **STOP**-Taste zweimal drücken.



MIKROWELLENLEISTUNG

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

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

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

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

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

80 WATT (80 P) 10 % zum sanften Auftauen, z.B. für Sahnetorten oder Blätterteig.

P = LEISTUNG

- Um die Einstellung Mikrowelle zu wählen, drehen Sie den Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** in die Einstellung  Mikrowelle.
- Um die Leistung einzustellen, die **WATT**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe angezeigt wird.
- Wenn die **WATT**-Taste einmal gedrückt wird, erscheint 800 P (100 %).
Falls die gewünschte Leistungsstufe überschritten wird, die **WATT**-Taste so lange drücken, bis die gewünschte Stufe wieder angezeigt wird.
- **Falls die Taste nicht gedrückt wird, ist automatisch die volle Leistung 800 P (100 %) eingestellt.**

GAREN MIT DER MIKROWELLE



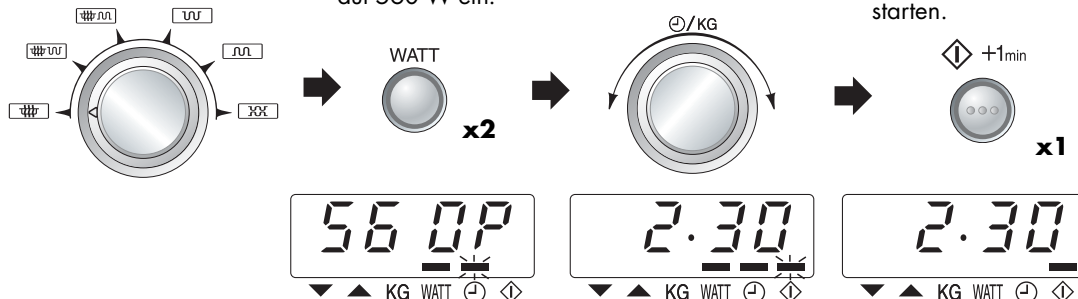
Ihr Gerät läuft sich bis zu 90 Minuten (90.00) programmieren. Die Zeiteinheiten zum Garen (Auftauen) variieren von 10 Sekunden bis fünf Minuten, in Abhängigkeit von der Gesamtgar- oder Auftauzeit, wie in der Tabelle aufgeführt:

Garzeit:	Zeitenheiten:
0-5 Minuten	10 Sekunden
5-10 Minuten	30 Sekunden
10-30 Minuten	1 Minute
30-90 Minuten	5 Minuten

Beispiel:

Angenommen, Sie wollen 2 Minuten und 30 Sekunden lang mit 560 W Mikrowellenleistung garen.

1. Drehen Sie den Drehknopf für **BETRIEBSART** in die Position  **MIKROWELLE**.
2. Durch zweimaliges Drücken der **WATT**-Taste stellen Sie die Mikrowellenleistung auf 560 W ein.
3. Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf nach rechts, um die Garzeit einzustellen.
4. Drücken Sie die  (**START**) + **1min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



NOTES:

1. Wenn die Tür während der Garzeit geöffnet wird, wird die Garzeit auf dem Display automatisch gestoppt. Sie läuft weiter, sobald die Tür geschlossen und die **◇ (START) + 1 min**-Taste gedrückt wurde.
2. Wenn Sie während der Garzeit die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **WATT**-Taste. Solange Ihr Finger die **WATT**-Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Sie können den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf im oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie den Knopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, verringert sich die Garzeit allmählich von 90 Minuten.
4. Wenn das Gerät für länger als 2 Minuten nicht bedient wurde, öffnen Sie die Tür und schließen Sie sie, um es wieder zu aktivieren.

GRILLBETRIEB



Ihr Mikrowellengerät verfügt über zwei Grill-Heizelemente (3 verschiedene Grill-Betriebsarten). Wählen Sie den gewünschten Grillbetrieb, indem Sie den Drehknopf für die **BETRIEBSART** in die gewünschte Position drehen.

BETRIEBSART	BENUTZTES GRILLHEIZELEMENT
 	Grill oben
 	Grill unten
 	Grill oben und unten gemeinsam



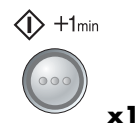
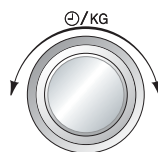
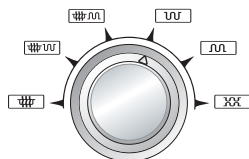
GRILLBETRIEB

Beispiel: Angenommen, Sie möchten 5 Minuten einen Käsetoast mit dem Grill oben zubereiten:
(Den Toast auf den hohen Rost legen).

1. Drehen Sie den Drehknopf für **BETRIEBSART** in die Position GRILL OBEN.

2. Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf nach rechts, um die Garzeit einzustellen.

3. Drücken Sie die (**START**) + 1 min-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Display:



1. Zum Grillen wird die Verwendung des Rosts empfohlen.
2. Bei der ersten Benutzung des Grills kann es zu Rauch- und Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist. (Siehe unten 'Heizen ohne Speisen'.)

3. Nach dem Garen mit der Einstellung GRILL OBEN & UNTEN kann die Anzeige "Hot" erscheinen.

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Rost, Geschirr und besonders der Grill unten werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät **dicke Ofenhandschuhe tragen**, um Verbrennungen zu verhindern.



HEIZEN OHNE SPEISEN

Bei der ersten Benutzung des/der Grills oder des Kombi-Grills kann es zu Rauch- oder Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, daß das Gerät funktionsuntüchtig ist. Um dieses Problem beim erstmaligen Gebrauch des Gerätes zu vermeiden, betreiben Sie den Grill oben und unten 20 Minuten lang ohne Speisen.

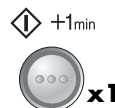
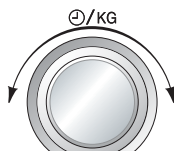
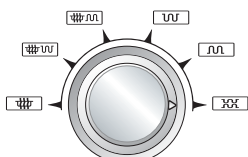
WICHTIG: Damit während des Grillbetriebs entstehender Rauch oder Gerüche abziehen können, öffnen Sie ein Fenster oder schalten Sie die Abzugshaube/den Ventilator ein.

1. Drehen Sie den Drehknopf für **BETRIEBSART** in die Position GRILL OBEN & UNTEN.

2. Geben Sie die gewünschte Heizzeit ein. (20 Min).

3. Drücken Sie die (**START**) + 1 min-Taste, um den Garvorgang zu starten.

4. Das Gerät zählt nun die Zeit zurück. Nach dem Aufheizen die Gerätetür öffnen und den Garraum auskühlen lassen.



WARNUNG: Die Gerätetür, die Außenflächen und der Garraum werden heiß. Achten Sie darauf, daß Sie sich keine Verbrennungen zuziehen, während das Gerät abkühlt.

KOMBI-BETRIEB



Ihr Mikrowellengerät verfügt über 2 **KOMBI**-Betriebsarten, bei denen die Mikrowelle mit dem Grill kombiniert wird. Zur Auswahl der **KOMBI**-Betriebsart stellen Sie den Drehknopf für die Wahl der Betriebsart in die gewünschte Einstellung. Im allgemeinen verkürzt die Kombi-Betriebsart die Gesamtgarzeit.

Position	BETRIEBSART	Mikrowellenleistung	Garmethode
KOMBI 1 		240 W	Grill oben
KOMBI 2 		240 W	Grill unten

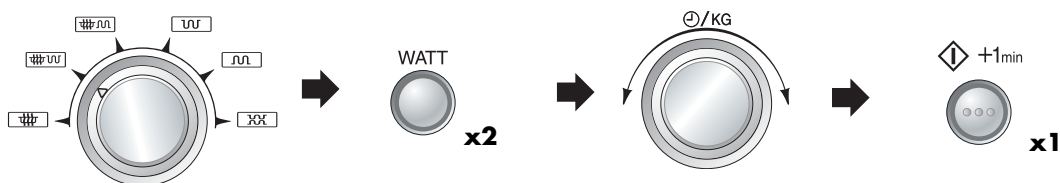
DEUTSCH

* Wenn Sie die Leistungsstufe der Mikrowelle verändern wollen, drücken Sie die **WATT**-Taste. Sie können bis zu 800 W einstellen.

Beispiel:

Angenommen, Sie wollen mit KOMBI 1 für 20 Minuten bei 80 W Mikrowellenleistung und GRILL OBEN garen.

1. Drehen Sie den Drehknopf für **BETRIEBSART** in die Position KOMBI 1 für MIKROWELLE mit GRILL OBEN.
2. Durch zweimaliges Drücken der **WATT**-Taste stellen Sie die Mikrowellenleistung auf 80 W ein.
3. Drehen Sie den **ZEIT/ GEWICHTS**-Knopf nach rechts, um die Garzeit einzustellen.
4. Drücken Sie die **(START) +1 min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Display:



HINWEIS: Nach dem Garen sehen Sie die Anzeige "Hot".

WARNUNG:

Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Rost, Geschirr und besonders der Grill unten werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.



ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

1. KÜRZER / LÄNGER-Taste.

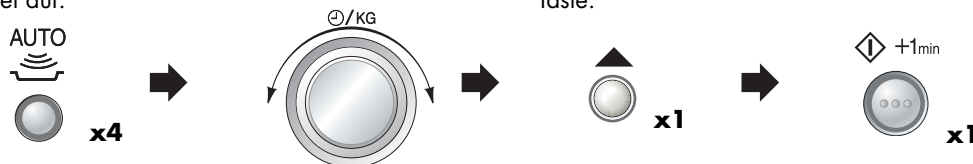
Mit den **KÜRZER** (▼)- und **LÄNGER** (▲)-Tasten können Sie die programmierten Zeiteinstellungen problemlos verkürzen oder verlängern (um die Speisen mehr oder weniger durchzugaren).

a) Ändern der vorprogrammierten Zeiteinstellung.

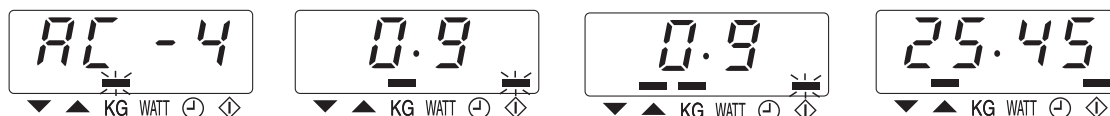
Beispiel:

Angenommen, Sie wollen 0,9 kg Grillhähnchen mit der **GAR-AUTOMATIK**-Taste und der **LÄNGER** (▲)-Taste garen.

1. Das GAR-AUTOMATIK-Menü für Grillhähnchen durch viermaliges Drücken der **GAR-AUTOMATIK**-Taste wählen. Die Automatikanzeige leuchtet auf.
2. Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf nach rechts, um das Gewicht einzustellen.
3. Wählen Sie das gewünschte Garergebnis (gut gegart) durch einmaliges Drücken der **LÄNGER** (▲)-Taste.
4. Drücken Sie die **(START) +1 min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Display:



HINWEISE:

Zum Abbrechen von **KÜRZER** oder **LÄNGER** drücken Sie die gleiche Taste noch einmal.
Um von **LÄNGER** zu **KÜRZER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **KÜRZER** (▼)-Taste.
Um von **KÜRZER** zu **LÄNGER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **LÄNGER** (▲)-Taste.

b) Ändern der Garzeit bei laufendem Garvorgang.

Sie können die Garzeit um je 1 Minute vermindern oder erhöhen, indem Sie die **KÜRZER** (▼)- oder **LÄNGER** (▲)-Taste drücken.

HINWEIS:

Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.

ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



2. MINUTE PLUS-Funktion.

Mit der **(START) +1min**-Taste können Sie die folgenden beiden Funktionen ausführen:

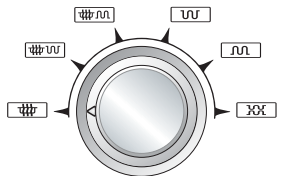
a) 1 Minute Zubereitung

Sie können die gewünschte Betriebsart 1 Minute lang direkt einschalten, ohne die Garzeit einzugeben.

Beispiel:

Angenommen, Sie wollen ein Gericht 1 Minute lang bei 400 W Mikrowellenleistung erwärmen.

1. Drehen Sie den Drehknopf für **BETRIEBSART** in die Position MIKROWELLE.
2. Durch dreimaliges Drücken der **WATT**-Taste stellen Sie die Mikrowellenleistung auf 400 W ein.
3. Drücken Sie die **(START) +1min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Display:



HINWEIS:

1. Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.
2. Wenn der Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** auf Mikrowellengaren () eingestellt ist und Sie die **(START) +1min**-Taste drücken, beträgt die Leistung für Mikrowelle immer **800 W**.
Steht der Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** auf der Stellung (oder) und Sie drücken die **(START) +1min**-Taste, beträgt die Mikrowellenleistung immer **240 W**.
3. Um eine Fehlbedienung durch Kinder zu verhindern, kann die **(START) +1min**-Taste nur 3 Minuten nach der vorhergehenden Bedienung genutzt werden, z.B. nach dem Schließen der Tür oder dem Betätigen der **STOP**-Taste.

b) Verlängerung der Garzeit

Sie können die Garzeit je 1 Minute verlängern, wenn Sie während des Betriebs die **(START) +1min**-Taste drücken.

HINWEIS: Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.

3. ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE

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

WATT



Solange Sie die **WATT**-Taste mit dem Finger drücken, wird die Leistungsstufe angezeigt. Das Gerät zählt zurück, auch wenn das Display die Leistungsstufe anzeigt.



AUTOMATIK-BETRIEB

Diese automatischen Funktionen sind speziell dafür bestimmt, die richtige Garmethode und Garzeit für ein optimales Ergebnis einzustellen. Sie haben die Wahl zwischen 3 PIZZA-, 7 GAR-AUTOMATIK- und 2 AUFTAU-AUTOMATIK-Funktionen.

PIZZA-Taste



GAR-AUTOMATIK-Taste



AUFTAU-AUTOMATIK-Taste



WARNUNG: Für alle Menüs außer AUFTAU-AUTOMATIK:

Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Rost, Geschirr und besonders der Grill unten werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern

Die folgenden Punkte bieten zusätzliche Informationen zu dieser Funktion:

1. Das Menü dass Sie auswählen möchten wird eingegeben, indem Sie die **PIZZA, GAR-AUTOMATIK** oder **AUFTAU-AUTOMATIK** Tasten drücken, bis die gewünschte Menünummer auf dem Display angezeigt wird.
2. Das Gewicht der Speisen wird über den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf eingestellt, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird. Nur das Gewicht der Speisen eingeben. Das Gewicht des Behälters nicht einbeziehen. Speisen, deren Gewicht die Angaben in der Tabelle über- oder unterschreitet, garen Sie bitte in manuellem Betrieb.
3. Die programmierten Garzeiten sind Mittelwerte. Falls Sie die Lebensmittel stärker oder schwächer garen möchten als vom Programm vorgesehen, kann die Garzeit mit der Taste für **KÜRZER (▼)** bzw. **LÄNGER (▲)** entsprechend abgeändert werden. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Anleitungen in der Tabelle und im Kochbuch folgen (siehe Seiten 25 - 27).
4. Drücken Sie die **◇ (START) + 1 min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.

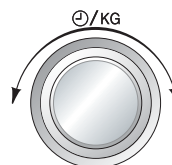
Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät und das akustische Signal ertönt. Im Anzeigefeld sehen Sie die notwendige Aktion. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **◇ (START) + 1 min**-Taste.

1.



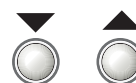
PIZZA-Taste

2.



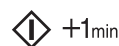
ZEIT/GEWICHTS-Knopf

3.



KÜRZER/LÄNGER-Tasten

4.



◇ (START) + 1 min-Taste

Die Endtemperatur ist je nach Anfangstemperatur verschieden, d.h. sie ist davon abhängig, ob die Speise gekühlt war oder Raumtemperatur hatte. Stellen Sie sicher, dass Speisen nach dem Garen richtig heiß sind. Bei Bedarf können Sie die Garzeit manuell verlängern.

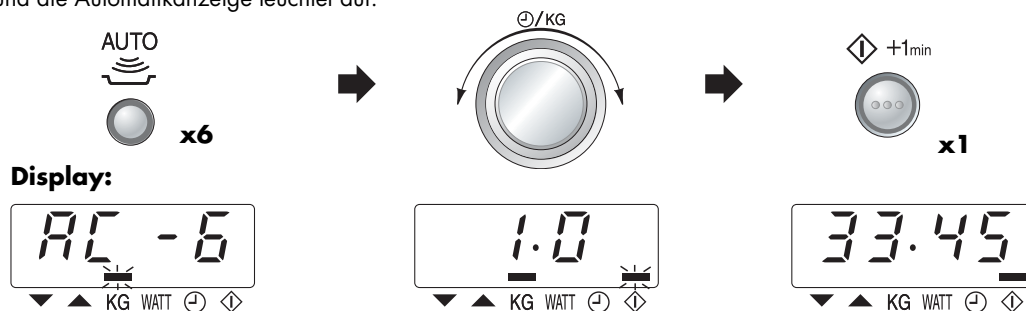
AUTOMATIK-BETRIEB



Die **PIZZA**, **GAR-AUTOMATIK** und **AUFTAU-AUTOMATIK** geben Ihnen die Möglichkeit, die Lebensmittel schnell und einfach zuzubereiten.

Beispiel: Angenommen, Sie wollen 1,0 kg Schweinerollbraten mit der **GAR-AUTOMATIK**-Taste garen.

1. Wählen Sie das Garautomatik-Programm 6 (Schweinebraten), indem sie die **GAR-AUTOMATIK**-Taste 6x drücken. Das Symbol für Gewicht blinkt in der Anzeige und die Automatanzeige leuchtet auf.
2. Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf nach rechts, um das Gewicht einzustellen.
3. Drücken Sie die **(START) +1 min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



HINWEIS: Nach dem Garen (ausgenommen Auftau-Automatik) kann das Display "Hot" (Heiss) anzeigen.

PIZZA-TABELLE



TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
	AP-1 Pizza Tiefgekühlte Pizza	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	- Die tiefgekühlte Pizza aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen. Für Pizza mit dickem Boden die LÄNGER-Taste (▲) drücken. - Nach dem Garen auf einem Teller servieren.
	AP-2 Pizza Gekühlte Pizza	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Ausgangstemp. 5° C) Direkt auf den Drehteller	- Die fertig vorbereitete, gekühlte Pizza aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen. - Nach dem Garen auf einem Teller servieren.
	AP-3 Pizza Frische Pizza z.B. Hausgemachte Pizza	0,7 - 0,9 kg (100 g) (Ausgangstemp. 20° C) Direkt auf den Drehteller	- Die Pizza nach dem untenstehenden Rezept zubereiten. - Direkt auf den Drehteller legen. - Nach dem Garen auf einem Teller servieren.

PIZZAREZEPT

Zutaten:

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

Verfahren:

1. Den Teig laut Anleitung herstellen. Auf die Größe des Drehtellers ausrollen.
2. Den Drehteller leicht einfetten und den Pizzaboden darauf legen und den Teig einstechen.
3. Die Tomaten abgießen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten mit den Kräutern würzen und auf dem Teigboden verteilen. Die anderen Zutaten auf der Pizza verteilen und abschließend mit Käse bestreuen.
4. Mit dem **AP-3 Pizza** "Frische Pizza" garen.



GAR-AUTOMATIK-TABELLE

TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
AUTO x1	AC-1 Garen * Pommes frites Standardsorte und dicke Sorte (Empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	- Die tiefgekühlten Pommes frites aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen. - Beim Garen von dicken Pommes die LÄNGER-Taste (▲) drücken. - Nach dem Garen auf einem Teller servieren.
AUTO x2	AC-2 Garen * Tiefgekühlte Baguettes z.B. Baguettes mit Pizza-Belag	0,15 - 0,4 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	- Die Baguettes aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen. - Nach dem Garen auf einem Teller servieren.
AUTO x3	AC-3 Garen * Fischstäbchen, Panierte Hähnchenteile	0,2 - 0,4 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	- Die tiefgekühlten Fischstäbchen/Panierten Hähnchenteile aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen. - Nach dem Garen auf einem Teller servieren.
AUTO x4	AC-4 Garen * Grillhähnchen Zutaten für 1,0 kg Grillhähnchen: 1/2 TL Salz und Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß, 2 EL Öl	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Pyrex-Mikrowellenform und Untertasse	- Die Zutaten vermischen und auf dem Hähnchen verteilen. - Die Haut des Hähnchen mit einer Gabel anstechen. - Legen Sie die Untertasse verkehrt herum in eine Mikrowellenform und legen Sie das Hähnchen auf die Untertasse. - Wenn das akustische Signal ertönt, wenden. - Die Speisen nach dem Garen ca. 3 Minuten im Gerät stehen lassen.
AUTO x5	AC-5 Garen * Gratinirtes Fischfilet	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Auflaufform	Siehe Rezept für Gratinirtes Fischfilet auf Seite 28. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.
AUTO x6	AC-6 Garen * Schweinebraten Zutaten für 1kg mageren Rollbraten: 1 zerdrückte Knoblauchzehe 2EL Öl 1EL Paprika, edelsüß eine Prise Kreuzkümmel 1TL Salz	0,6 - 1,5 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Pyrex-Mikrowellenform und Untertasse	- Mageres Schweinefleisch wird empfohlen. - Alle Gewürze vermischen und auf dem Fleisch verteilen. - Legen Sie das Schweinefleisch in die Mikrowellenform und stellen Sie die Form auf den Drehteller. - Beim Ertönen des Signals den Braten wenden. - Nach dem Garen ca. 10 Minuten in Aluminiumfolie gewickelt stehenlassen.
AUTO x7	AC-7 Garen * Grillspieße Siehe Rezepte auf Seite 46.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Rost	- Die Grillspieße vorbereiten. - Die Grillspieße auf den Rost legen. - Beim Ertönen des Signals die Spieße wenden. - Nach dem Garen auf einem Teller servieren.

AUFTAU-AUTOMATIK TABELLE

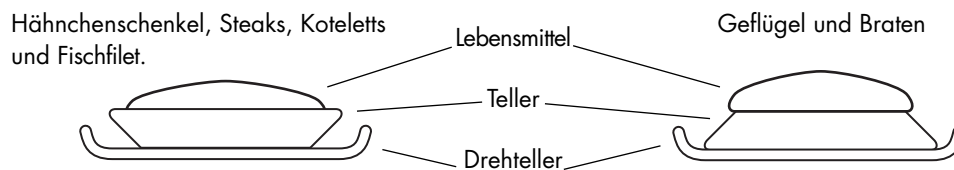


DEUTSCH

TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
  x1	Ad-1 Auftau * Geflügel 	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (siehe Hinweis unten)	• Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller stellen und das Geflügel darauf legen. • Beim ertönen des Signals das Geflügel wenden. • Beim ertönen des Signals noch einmal wenden. • Nach dem Auftauen, in Aluminiumfolie eingewickelt 30-90 Minuten stehenlassen, bis das Geflügel vollkommen aufgetaut ist.
  x2	Ad-1 Auftau * Hähnchenschenkel 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (siehe Hinweis unten)	• Die Hähnchenschenkel auf einen Teller legen. • Wenn das akustische Signal ertönt, die Hähnchenschenkel wenden und neu anordnen. • Wenn das akustische Signal ertönt, die Hähnchenschenkel noch einmal wenden. • Die Hähnchenschenkel nach dem Auftauen in Aluminiumfolie gewickelt 10-30 Minuten lang stehen lassen, bis sie vollständig aufgetaut ist.
  x3	Ad-1 Auftau * Steak, Kotelett und Fischfilet 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (siehe Hinweis unten)	• Das Lebensmittel in einer Schicht auf den Teller legen. Wenn die Portionen zusammengefroren sind, so zeitig wie möglich trennen. • Wenn das akustische Signal ertönt, die Speise wenden und neu anordnen. • Wenn das akustische Signal ertönt, die Speise noch einmal wenden. • Die Speise nach dem Auftauen in Aluminiumfolie gewickelt 10-30 Minuten stehen lassen, bis sie vollständig aufgetaut ist.
  x4	Ad-2 Auftau * Bratenfleisch 	0,6 - 1,5 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (siehe Hinweis unten)	• Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller stellen und das Fleisch darauf legen. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Fleisch wenden. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Fleisch noch einmal wenden. • Das Fleisch nach dem Auftauen in Aluminiumfolie gewickelt 30-90 Minuten stehen lassen, bis es vollständig aufgetaut ist.

HINWEIS:

- 1 Steaks, Koteletts, Fischfilets und Hähnchenschenkel sollten in einer Schicht eingefroren werden.
- 2 Nach dem Wenden die aufgetauten Teile mit kleinen, flachen Aluminiumfolienstücken abdecken.
- 3 Das Geflügel sollte sofort nach dem Auftauen gegart werden.
- 4 Die Lebensmittel, wie unten dargestellt, in das Gerät stellen:





REZEPTE FÜR GAR-AUTOMATIK AC-5

GRATINIERTES FISCHFILET (AC-5) Fischaufauf nach italienischer Art

Zutaten: für 600 g Rotbarschfilet:
ca. 250 g Mozzarella
250 g Tomaten
2 EL Anchovisbutter
Salz und Pfeffer
1 EL geh. Basilikum
Saft einer halben Zitrone
2 EL geh. gemischte Kräuter
75 g ger. Gouda (45 % Fett)
Soßenbinder

Verfahren:

- Den Fisch waschen und abtrocknen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und mit der Anchovisbutter einfetten.
- In eine ovale Auflaufform geben (25 cm).
- Den Gouda auf dem Fisch verteilen.
- Die Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden.
- In Scheiben schneiden und auf den Käse legen.
- Mit Salz, Pfeffer und den gemischten Kräutern würzen.
- Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen. Basilikum darüber streuen.
- Die Auflaufform auf den Drehteller stellen und mit dem **GAR-AUTOMATIK AC-5** "Gratiniertes Fischfilet" garen (1,2 kg).

Tip: Nach dem Garen den Fisch aus der Auflaufform nehmen und etwas Soßenbinder in die Sauce einrühren. Noch einmal 1-2 Minuten bei 800 W Mikrowellen-Leistung garen.

GRATINIERTES FISCHFILET (AC-5) Gratinierte Rotbarschfilets 'Esterhazy'

Zutaten: für 600 g Rotbarschfilet:
250 g Stangen Porree
50 g Zwiebel
100 g Karotten
1 EL Butter
Salz, Pfeffer und Muskat
2 EL Zitronensaft
125 g Crème fraîche.
100 g ger. Gouda (45 % Fett).

Verfahren:

- Den Porree waschen und längs in zwei Teile schneiden. In dünne Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln und Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden.
- Das Gemüse, die Butter und die Gewürze in eine Schüssel mit Deckel geben und gut durchmischen. 5-6 Minuten bei 800 W Leistung garen. Während des Garens einmal umrühren.
- In der Zwischenzeit das Fischfilet waschen, abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
- Die Crème fraîche unter das Gemüse mischen und nachwürzen.
- Die Hälfte des Gemüses in eine ovale Auflaufform geben (25 cm). Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Gemüse bedecken.
- Den Gouda darüber streuen und die Form auf den Drehteller stellen. Mit dem **GAR-AUTOMATIK AC-5** "Gratiniertes Fischfilet" garen (1,2 kg).

GRATINIERTES FISCHFILET (AC-5) Fisch-Brokkoliaufauf

Zutaten: für 500 g Fischfilet:
2 EL Zitronensaft
1 EL Butter
2 EL Mehl
300 ml Milch
geh. Dill, Pfeffer, Salz
250 g gefrorener Brokkoli
100 g ger. Gouda (45 % Fett)

Verfahren:

- Das Fischfilet waschen und abtrocknen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
- Butter und Mehl in einer runden Schüssel ohne Deckel ca. 1-1/2 Minuten bei 800 W Leistung erhitzen.
- Die Milch hinzufügen und sehr gründlich verrühren. Noch einmal ohne Deckel 3-4 Minuten bei 800 W Leistung kochen. Anschließend erneut umrühren und mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.
- Den Brokkoli in einer Schüssel mit Deckel 4-6 Minuten lang bei 800 W Leistung auftauen. Nach dem Auftauen den Brokkoli in eine Pyrex-Mikrowellenform füllen, den Fisch darauf legen und würzen.
- Die Soße darübergießen und abschließend mit dem Käse bestreuen.
- Die Form auf den Drehteller stellen und mit dem **GAR-AUTOMATIK AC-5** "Gratiniertes Fischfilet" garen (1,1 kg).

REINIGUNG UND PFLEGE



VORSICHT! KEINE HANDELSÜBLICHEN OFENREINIGER, SCHEUERnde ODER SCHARFE REINIGUNGSMITTEL ODER METALLWOLLEREINIGER AM MIKROWELLENGERÄT VERWENDEN.

WARNUNG!
Nach dem GRILL-, KOMBI- und AUTOMATIK betrieb (außer beim Auftauen) werden der Garraum, die Tür, die Außenflächen und Zubehörteile sehr heiß. Vor dem Reinigen vollständig abkühlen lassen.

Außen

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

Bedienfeld

Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren. Das Bedienfeld vorsichtig reinigen. Verwenden Sie ein nur mit Wasser befeuchtetes Tuch und wischen Sie das Bedienfeld vorsichtig sauber. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Garraum

1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind.
Die Hohlleiterabdeckung nicht entfernen.
2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum. Verwenden Sie keinen Dampfreiniger.
4. Erhitzen Sie Ihr Gerät regelmäßig unter Verwendung beider Heizelemente, siehe „Heizen ohne Speisen“ auf Seite 20. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

Drehteller

Entfernen Sie zuerst den Drehteller aus dem Gerät. Den Drehteller mit einer milden Seifenlauge reinigen und mit einem weichen Tuch trocknen. Der Drehteller ist spülmaschinenfest.

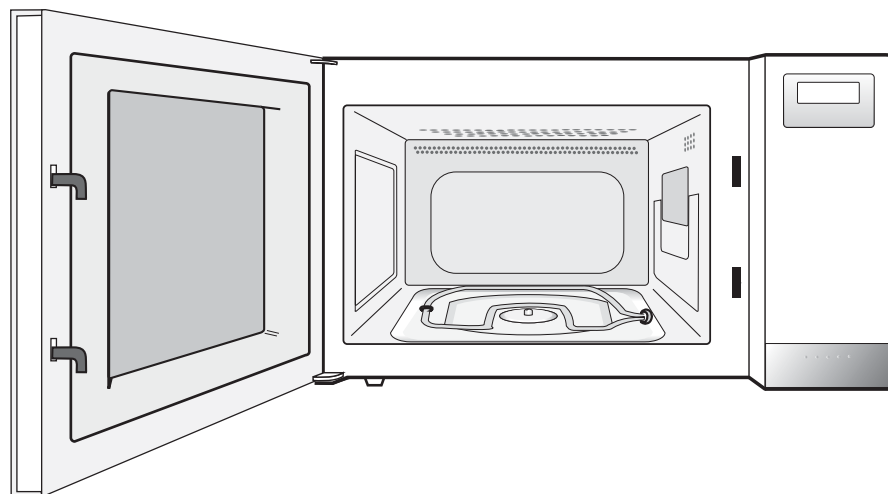
Rost

Reinigen Sie den Grillrost in milder Seifenlösung und lassen Sie ihn trocknen. Der Grillrost ist spülmaschinenfest.

Gerätetür

Die Tür auf beiden Seiten, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen.

DEUTSCH





FUNKTIONSPRÜFUNG

BITTE PRÜFEN SIE DIE FOLGENDEN PUNKTE, BEVOR SIE DEN KUNDENDIENST RUFEN.

1. Stromversorgung

Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.
Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung/Sicherungsautomat in Ordnung sind.

2. Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür?

JA _____ NEIN _____

3. Stellen Sie einen Meßbecher mit etwa 150 ml Wasser in das Gerät und schließen Sie die Tür.

Drehen Sie den Drehknopf für die Wahl der Betriebsart in die Einstellung Mikrowelle.

Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 800 W Mikrowellenleistung und starten Sie es.

Leuchtet die Lampe?

JA _____ NEIN _____

Dreht sich der Drehteller?

JA _____ NEIN _____

HINWEIS: Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.

Arbeitet die Lüftung?

JA _____ NEIN _____

(Legen Sie Ihre Hand über die Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)

Ertönt der Signalton nach einer Minute?

JA _____ NEIN _____

Erlischt die Anzeige "Garen"?

JA _____ NEIN _____

Ist das Wasser im Meßbecher nach dem gerade durchgeführten

Betrieb heiß?

JA _____ NEIN _____

4. Stellen Sie den Drehknopf für die Wahl der Betriebsart für drei

Minuten in die Position GRILL OBEN & UNTEN. Nach 3

JA _____ NEIN _____

Minuten werden beide Grill-Heizelemente rot.

Falls für eine der obigen Fragen die Antwort "NEIN" ist, den Händler oder den SHARP-Kundendienst benachrichtigen und das Ergebnis der Prüfung mitteilen.

ACHTUNG: Wenn auf dem Display nichts erscheint, selbst wenn das Gerät korrekt ans Netz angeschlossen ist, könnte der Energiesparmodus aktiviert sein. Öffnen und schließen Sie die Tür, um das Gerät einsatzbereit zu machen. Siehe Seite 16.

HINWEISE:

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

Betriebsart	Standardzeit
Mikrowelle 800 W	20 Min.
Grillbetrieb	
GRILL OBEN	30 Min.
GRILL UNTEN	45 Min.
GRILL OBEN und UNTEN	Grill oben - 15 Min. Grill unten - 15 Min.
Kombi 1 (nur bei 800 Watt Leistung der Mikrowelle)	Mikro - 20 Min. Grill oben - 15 Min.
Kombi 2 (nur bei 800 Watt Leistung der Mikrowelle)	Mikro - 20 Min. Grill unten - 15 Min.

- Nach dem GRILL- (mit beiden Heizelementen), KOMBI- und AUTOMATIK-BETRIEB (außer bei AUFTAU-AUTOMATIK) läuft der Lüfter, und auf dem Display wird "KÜHLUNG" angezeigt. Auch wenn Sie während dieser Betriebsarten die **STOP**-Taste drücken und die Gerätetür öffnen, läuft der Lüfter, und Sie können fühlen, wie die Luft aus den Lüftungsöffnungen ausströmt.

WAS SIND MIKROWELLEN?



Mikrowellen sind wie Radio- und Fernsehwellen elektromagnetische Wellen.

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

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

EIGENSCHAFTEN DER MIKROWELLEN

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

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

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

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

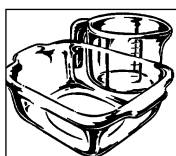
DEUTSCH

WAS SIND MIKROWELLEN?

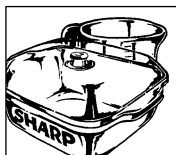


DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN MIKROWELLENBETRIEB

GLAS UND GLAS-KERAMIK



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



KERAMIK

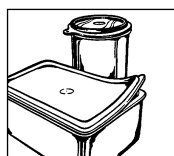
ist im allgemeinen gut geeignet.

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

PORZELLAN

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

KUNSTSTOFF

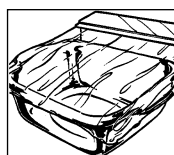


Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

PAPIER-GESCHIRR

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

KÜCHENPAPIER



kann benutzt werden, um entstehende Feuchtigkeit bei kurzen Erhitzungsvorgängen aufzunehmen, z.B. von Brot oder Paniertem. Das Papier zwischen

die Speise und den Drehteller legen. So bleibt die Oberfläche der Speise knusprig und trocken. Durch Abdecken von fettigen Speisen mit Küchenpapier werden Spritzer aufgefangen.

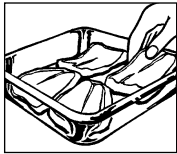


DAS GEEIGNETE GESCHIRR

MIKROWELLENFOLIE

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

BRATBEUTEL



können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutel folie schmelzen kann.

Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN KOMBIBETRIEB

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

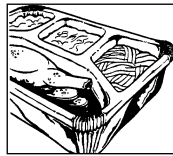
METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden, da



Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie

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



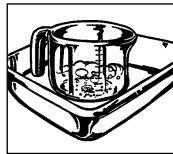
Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr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

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

KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE

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

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



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

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

TIPS UND TECHNIKEN



DEUTSCH

BEVOR SIE BEGINNEN ...

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

EINSTELLUNG DER ZEITEN

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

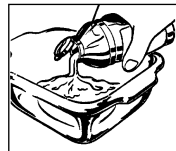
AUSGANGSTEMPERATUR

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

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



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



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

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

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN...

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

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

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

EINSATZMÖGLICHKEITEN

Mikrowellenbetrieb: Mit dieser Betriebsart können Sie in kürzester Zeit Speisen auftauen, erhitzen und garen.

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

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

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

GARPROBEN

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

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



TIPS UND TECHNIKEN

GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

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

TABELLE: GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

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

WASSERZUGABE

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

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

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

FETTE SPEISEN

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

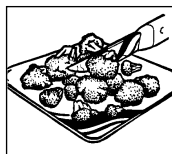
deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE

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

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

EINKOCHEN VON OBST UND GEMÜSE



Das Einkochen in der Mikrowelle ist schnell und einfach. Im Handel gibt es speziell für die Mikrowelle geeignete Einmachgläser, Gummiringe und passende Einmachklammern aus Kunststoff. Die Hersteller geben genaue Anwendungshinweise.

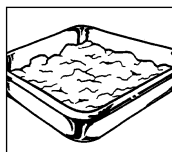
KLEINE UND GROSSE MENGEN

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

Als Faustregel gilt:

DOPPELTE MENGE=FAST DOPPELTE ZEIT

HALBE MENGE=HALBE ZEIT



HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

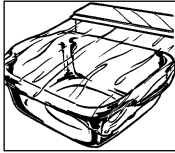
Beide Gefäße haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der

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

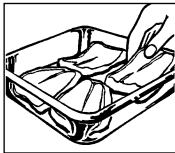
RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

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

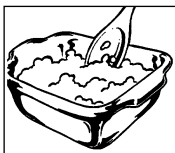
TIPS UND TECHNIKEN

**ABDECKEN**

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

UNREGELMÄSSIGE TEILE

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

UMRÜHREN

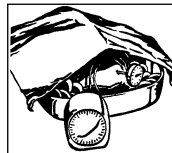
Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

ANORDNUNG

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

WENDEN

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

STANDZEIT

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



ERHITZEN

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



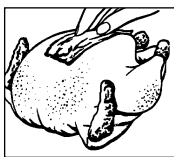
AUFTAUEN

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

VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER

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

ABDECKEN



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

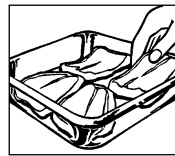
Dies verhindert, dass dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

DIE MIKROWELLENLEISTUNG...

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

WENDEN/UMRÜHREN

Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die



aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.

KLEINERE MENGEN...

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

EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,

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

DIE STANDZEIT...

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

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE



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

DEUTSCH

GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL



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

AUFTAUEN UND GAREN



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

Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.



ZEICHENERKLÄRUNG

MIKROWELLENLEISTUNG

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

100 % Leistung = 800 Watt (800 P)

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

70 % Leistung = 560 Watt (560 P)

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

50 % Leistung = 400 Watt (400 P)

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

So wird das Fleisch zarter.

30 % Leistung = 240 Watt (240 P)

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

10 % Leistung = 80 Watt (80 P)

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

BENUTZUNG DER GRILLFUNKTIONEN

Symbol Erklärung

Grill oben

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

Grill unten

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

Grillbetrieb oben und unten

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

Kombibetrieb-1 Mikrowelle und Grill oben

Kombibetrieb-2 Mikrowelle und Grill unten

In diesen Betriebsart können verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen mit dem Grill oben oder dem Grill unten kombiniert werden.

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

P = Power (Leistung)

W = Watt

AUTO DEF = Auftauprogramme

AUTO COOK = Gar-Automatikprogramme

EL = Eßlöffel

TL = Teelöffel

Pr = Prise

Ta = Tasse

Min = Minuten

MWG = Mikrowellengerät

kg = Kilogramm

g = Gramm

l = Liter

ml = Milliliter

cm = Zentimeter

Durchm = Durchmesser

Pck = Päckchen

MW = Mikrowellen

Sec = Sekunden

TK = Tiefkühlprodukt

Msp = Messerspitze

F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

REZEPTE



ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

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

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

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

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

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

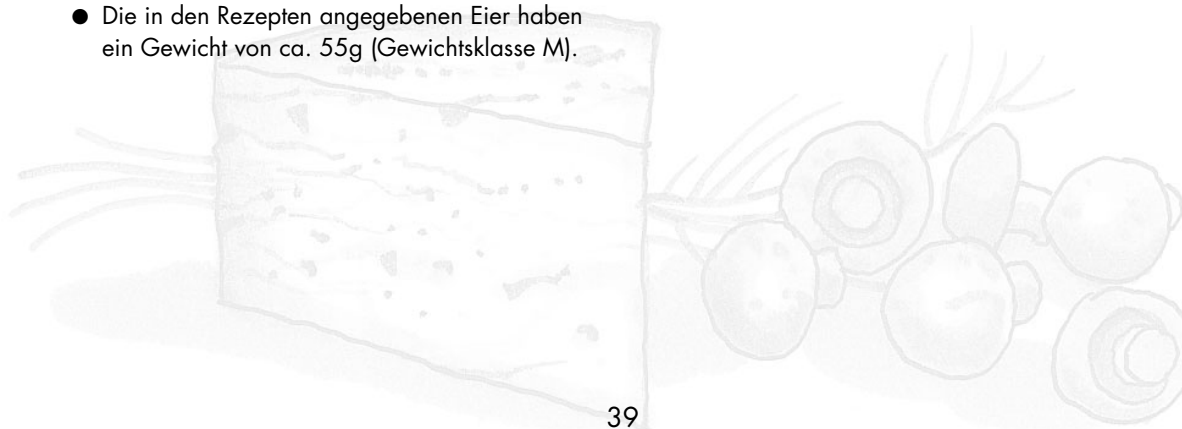
- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.
- Es wird in der Regel von verzehrsfertigen Mengen ausgegangen, außer wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ca. 55g (Gewichtsklasse M).

FÜR DEN KOMBIBETRIEB

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

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

DEUTSCH





TABELLE

TABELLE : AUFTAUEN MIT MIKROWELLE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt- leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Würstchen	300	240 W	4-5	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Fisch im Stück	700	240 W	9-12	nach der halben Auftauzeit wenden	30-60
Krabben	300	240 W	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Brötchen, 2 Stück	80	240 W	ca. 1	nur antauen	-
Brot in Schreiben	250	240 W	2-3	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Brot, ganz	1000	240 W	9-11	nach der halben Auftauzeit wenden	15
Kuchen, 1 Stück	150	240 W	1-3		5
Torte ganz, Ø 24cm		240 W	8-9		30-60
Butter	250	240 W	2-3	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	240 W	2-4	gleichmäßig nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5

Zum Auftauen von Geflügel, Hähnchenschenkeln, Koteletts, Steaks und Bratenfleisch bitte die Automatikprogramme zum Auftauen AUTO DEF benutzen.

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -min-	Wasserzu- gabe	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	300		800 W	6-8	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250		800 W	6-8	-	abdecken	1-2
Tellergericht	450		800 W	10-12	-	abdecken, nach 6 Minuten umrühren	2
Gemüse	300		800 W	8-10	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Gemüse	450		800 W	10-12	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Taco, 4 Stück	320		800 W	ca. 6	-	im Ständer auf den Drehteller stellen	-
Tostada, 1 Stück	100		800 W	ca. 3	-	aus der Packung nehmen und auf den Drehteller legen	-
Kräuterbrot, 2 Stück	350		240 W	6-8	-	auf den Rost legen, nach der halben Zeit umdrehen	-

TABELLE



TABELLE : GAREN, GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Schweine- braten	500-1500				Mit dem Automatikprogramm AC-6 für Schweinebraten zubereiten	10
Roastbeef medium	1000		560 W	5-8	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten in eine flache Auflaufform geben, nach (*) wenden	10
			560 W	9-11(*)		
			560 W	4-6		
Roastbeef medium	1500		560 W	10-12	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten in eine flache Auflaufform geben, nach (*) wenden	10
			560 W	10-13(*)		
			560 W	2-5		
Hackbraten	700		400 W	13-15	Hackfleischteig (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine Auflaufform legen und auf dem Drehteller garen	10
			400 W	5-7		
Hähnchen	1200		560 W	5-7	Nach Geschmack würzen, mit der Brustseite nach unten in eine flache Auflaufform legen, nach (*) wenden: oder mit dem Automatikprogramm AC-4 für Grillhähnchen zubereiten	3
			560 W	8-10(*)		
			560 W	6-8		
Hähnchen- schenkel	200		80 W	7-9(*)	Nach Geschmack würzen und mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen, nach (*) wenden	3
			80 W	7-9		
Hähnchen- schenkel	600		560 W	3-4	Nach Geschmack würzen und mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen	3
			400 W	7-8(*)	nach (*) wenden	
				7-8		
Forelle	350		80 W	9-11(*)	Waschen, mit Zitronensaft beträufeln, von innen und außen salzen, in Mehl wälzen, auf den Rost legen, nach (*) wenden	3
				9-11		
Rumpsteak	200			8-10(*)	Auf den Rost legen, nach(*) wenden	-
				5-7		
Grillwürst 5 Stück	400			10-12(*)	Auf den Rost legen, nach(*) wenden	-
				10-12		
Gratinieren von Auflaufen u.a.				11-13	Auflaufform auf den Rost stellen	-
Käsetoasts			800 W	1/2	Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen, mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen. Diesen in der Mitte einstechen und auf den Rost stellen.	-
				5-8		

DEUTSCH

TABELLE : GAREN, VON FRISCHEN GEMÜSE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt- leistung	Auftauzeit- -Min-	Verfahrenshinweise	Wassermenge -EL-
Gemüse (z.B. Blumenkohl, Porree, Fenchel, Brokkoli, Paprika, Zucchini)	300	800 W	6-8	wie üblich vorbereiten, abdecken zwischen durch umrühren	5
	500	800 W	9-11		5

Kartoffeln benötigen eine 1-3 Minuten längere Garzeit.



TABELLE

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/mL-	Watt - leistung	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Getränke, 1 Tasse	150	800 W	ca. 1	nicht abdecken
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	800 W	4-6	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf, Suppe	200	800 W	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Beilagen	200	800 W	ca. 2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe ¹	200	800 W	2-3	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken,
Würstchen, 2 Stück	180	400 W	ca. 2	die Haut mehrmals einstechen
Babynahrung, 1 Glas	190	400 W	ca. 1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen ¹	50	800 W	¹ / ₂ -1	
Schokolade schmelzen	100	400 W	ca. 3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	400 W	¹ / ₂ -1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren

¹ ab Kühlschranktemperatur.



SUPPEN UND VORSPEISEN

Frankreich

ZWIEBELSUPPE

Soupe à l'oignon et au fromage

Gesamtgarzeit: ca 18 - 22 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

4 Suppentassen (à 200 ml)

Zutaten

- 1 EL Butter oder Margarine (10g)
- 2 Zwiebeln (100g), in Scheiben
- 800 ml Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 Toastscheiben
- 4 EL geriebener Käse (40 g)

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

9-11 Min.  **800 W**

2. Die Toastscheiben toasten, in Würfel schneiden und auf die Suppentassen verteilen. Die Suppe darübergießen und mit dem Käse bestreuen.
3. Die Tassen auf den Rost stellen und die Suppe gratinieren.

11-13 Min.  **80 W**

SUPPEN UND VORSPEISEN



DEUTSCH

Spanien

CHAMPIGNONS MIT ROSMARIN

Champiñones rellenos al romero

Gesamtgarzeit: ca. 12-18 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
 Flache runde Schüssel mit Deckel
 (Durchm. ca. 22 cm)

Zutaten

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

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

3-5 Min. **800 W**

Abkühlen lassen.

3. In der zweiten Schüssel 100 ml Wein und die Sahne abgedeckt erhitzen.

1-3 Min. **800 W**

4. Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren.
5. Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem Rost gratinieren.

8-10 Min. **240 W**

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

Spanien

GEFÜLLTER SCHINKEN

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 12-16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Flache ovale Auflaufform
 (ca. 26 cm lang)
 8 Kleine Holzspieße

Zutaten

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

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

2-4 Min. **800 W**

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

4. Die Röllchen in die Auflaufform geben mit Sauce übergießen und abgedeckt garen.

10-12 Min. **560 W**

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

Tipp:

Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.



SUPPEN UND VORSPEISEN

Niederlande

CHAMPIGNONSUPPE

Gesamtgarzeit: 10-14 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

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

7-9 Min. **800 W**

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

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

3-5 Min. **800 W**



HAUPTSPEISEN

Griechenland

AUBERGINEN MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG

Melitsánes jemistés mé kimá

Gesamtgarzeit: ca. 21-24 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

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

Zutaten

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

Tipp:

Sie können die Auberginen durch Zucchini ersetzen.

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

2. Zwei Tomaten häuten, die Stengelansätze herauschneiden und würfeln.

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

ca. 2 Min. **800 W**

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

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

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

14-16 Min. **560 W**

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

5-6 Min. **560 W**

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

HAUPTSPEISEN



DEUTSCH

Niederlande

HACKSCHÜSSEL

Gehacktschotel

Gesamtgarzeit: ca. 20-23 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2,5 Inhalt)

Zutaten

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

1. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
2. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.
3. Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, miteinander vermengen und abgedeckt garen.
Zwischendurch einmal umrühren.
20-23 Min. **800 W**
Die Hackschüssel nochmals umrühren, und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Österreich

GEFÜLLTES BRATHÄHNCHEN

Gefülltes Brathendl (2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 32 Minuten

Geschirr: Quicheform, Zwirnsfaden

Zutaten

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

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und innen mit Salz, Rosmarin und Majoran würzen.
2. Für die Füllung das Brötchen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken. Mit Salz, Petersilie, Muskatnuß, Butter (20 g) und Eigelb mischen und das Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Bindfaden oder Fleischerrollfaden zunähen.
3. Die Butter (30 g) erhitzen.
ca. 1 Min. **400 W**
Paprika und Salz unter die Butter rühren und das Hähnchen damit bestreichen.
4. Das Hähnchen in der Quicheform offen mit dem Automatikprogramm (**AC-4**) für Grillhähnchen und der **LÄNGER** Taste (▲) garen.
Gewichtseingabe: 1,3 kg.
Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Das gefüllte Brathähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten stehen lassen.

Deutschland

PIKANTE PUTENPFANNE (für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten

Geschirr: flache ovale Auflaufform mit Deckel (26 cm)

Zutaten

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

1. Den Reis mit Safran mischen und mit den Fleischwürfeln in die Auflaufform geben. Die Fleischbrühe darüber gießen, abdecken und garen. **4-6 Min.** **800 W**
2. Das Gemüse und die Gewürze zugeben und umrühren. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen, abdecken und garen.
1.1-2 Min. **800 W**
2.17-19 Min. **240 W**

Die Putenpfanne nach dem Garen ca. 2-3 Minuten stehen lassen.



HAUPTSPESIEN

Schweiz

ZÜRICHES GESCHNETZELTES

Züricher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: ca. 10-14 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
7-9 Min. [Stufe 3] 800 W
3. Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.
3-5 Min. [Stufe 3] 800 W
4. Das Geschnetzelte abschmecken, nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Italien

KALBSSCHNITZEL MIT MOZZARELLA

Scaloppe all pizzaiola

Gesamtgarzeit: ca. 23-27 Minuten

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

Zutaten

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

1. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren.
2. Die Schnitzel waschen, trockentupfen und flachklopfen. Das Öl und die Knoblauchscheiben in der Auflaufform verteilen. Die Schnitzel hineinlegen und das Tomatenpüree darauf verteilen. Mit Pfeffer, Kapern und Oregano bestreuen und abgedeckt garen.
14-16 Min. [Stufe 3] 560 W
Die Fleischscheiben wenden.
3. Auf jedes Stück Fleisch einige Scheiben Mozzarella legen, salzen und offen auf dem Rost grillen.
9-11 Min. [Stufe 4] 560 W
Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp: Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.

Deutschland

BUNTE FLEISCHSPIESSE

Gesamtgarzeit: 26-27 Minuten

Geschirr: Rost

Drei Holzspieße (ca. 25 cm lang)

Zutaten

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

1. Das Schnitzelfleisch und den Bauchspeck in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf die Holzspieße stecken.
3. Das Öl mit den Gewürzen verrühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße auf den Rost legen und mit dem Automatikprogramm **AC-7** garen.

HAUPTSPEISEN



DEUTSCH

Frankreich

KABELJAUFILLET PROVENCAL

Filets de morue à la provençale

Gesamtgarzeit: 29-32 Min.

Geschirr: Flache Auflaufform

Zutaten

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

1. Butter, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch zusammen in einer flachen Auflaufform garen.
3 Min. **800 W**
2. Eine Sauce herstellen. Dafür Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Pfeffer und Salz mischen.
3. Das Fischfilet auf das Gemüse legen und mit Sauce und etwas Gemüse bedecken.
26-29 Min. **560 W**

Schweiz

FISCHFILET MIT KÄSESAUCE

Gesamtgarzeit: ca. 26 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache runde Auflaufform
(25 cm Durchm.)

Zutaten

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

1. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Min. Im Kühlschrank stehenlassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.
1-2 Min. **800 W**
3. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Den Weißwein dazugießen und mischen.
4. Die Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Die Sauce über die Filets gießen und mit Käse bestreuen. Auf den Drehteller stellen und mit dem Automatikprogramme, **AC-5** garen. Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Deutschland

FRIKADELLEN

Gesamtgarzeit: 16-21 Minuten

Zutaten

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

1. Aus den angegebenen Zutaten einen glatten Hackfleischteig zubereiten. Die Masse 5-10 Minuten im Kühlschrank stehen lassen.
2. Anschließend ca. 8 gleichgroße, flache Frikadellen formen. Die Frikadellen auf den Drehteller legen und garen.
9-12 Min. **400 W**
3. Die Frikadellen wenden.
7-9 Min. (Grill oben und unten)



ZWISCHENGERICHTE

Frankreich

CROQUE MONSIEUR

Gesamtgarzeit: ca. 6 Minuten

Zutaten

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

1. Die Toastscheiben mit der Butter bestreichen.
2. Den Käse und anschließend den Schinken auf eine Toastscheibe legen. Mit dem Crème fraîche bestreichen.
3. Mit der zweiten Toastscheibe belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
Den Croque auf den Drehteller legen und garen.
1. **ca. 2 Min.** **240 W**
2. **ca. 4 Min.** (Grill oben und unten)

Schweiz

PFLAUMEN IM SPECKMANTEL

Gesamtgarzeit: 3-4 Minuten

Zutaten

- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 16 Trockenpflaumen

1. Die Schinkenspeckscheiben in der Mitte durchschneiden. Jeweils eine Pflaume in einer halben Scheibe einrollen und mit einem Holzspießchen befestigen. Auf den Drehteller legen und garen
3-4 Min. **800 W**

KÄSESTANGEN

Gesamtgarzeit: 6-7 Minuten

Zutaten

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

1. Den Blätterteig dünn ausrollen.
2. Das Eigelb mit den Gewürzen vermischen und den Teig damit bestreichen. In 1cm x 7cm lange Streifen schneiden. Den Käse darüber streuen, etwas festdrücken und die Streifen auf den Drehteller platzieren.
6-7 Min.

Deutschland

RÜHREI MIT ZWIEBELN UND SPECK

Gesamtgarzeit: 4-6 Minuten

Zutaten:

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

1. Das Fett, die Zwiebeln und den Speck auf dem Drehteller verteilen und andünsten.
2-3 Min. **400 W**
2. Die Eier mit der Milch und den Gewürzen verschlagen.
Die Eiernmilch über die Zwiebeln und den Speck geben und stocken lassen.
2-3 Min. **560 W**
Das Rührei zwischendurch einmal umrühren.

HAMBURGER

Gesamtgarzeit: 11-15 Minuten

Zutaten

- 400 g Rinderhack
Salz, Pfeffer

1. Zutaten zu einem glatten Hackfleischteig verkneten.
Mit kalten Händen vier gleichgroße, flache Frikadellen formen. Die Frikadellen auf den Drehteller legen und garen.
5-7 Min. **400 W**
2. Die Frikadellen wenden.
6-8 Min. (Grill oben und unten)

ZWISCHENGERICHTE



DEUTSCH

Italien

PIZZA ARTISCHOCKEN

Pizza ai carciofi

Gesamtgarzeit: 17-18 Minuten

Geschirr: Drehteller

Zutaten:

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

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

2-3 Min. **80 W**

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

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

Hinweis: Das Rezept ergibt ca. 0.9 kg.

Frankreich

ZWIEBELKUCHEN

Tarte à l' onion

Gesamtgarzeit: ca. :24-27 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l)

Zutaten:

- 15 g Hefe
- 75 ml Wasser
- 185 g Mehl
- 60 ml Öl
- 1TL Salz
- 50 g Margarine oder Butter
- 800 g Gemüsezwiebeln, gehackt
- 3 Eier
- 150 g Crème fraîche
- Salz, Paprikapulver
- frisch gemahlene Muskatnuß
- 50 g durchwachsener Speck
- Majoran oder Thymian

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

2-3 Min. **80 W**

Anschließend den Teig 10 - 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2. Die Margarine in einer Schüssel verteilen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
- 7-9 Min.** **800 W**
3. Die Zwiebeln abkühlen lassen und anschließend die Flüssigkeit abgießen. Nach und nach die Eier und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Paprika und Muskat würzen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe des Drehtellers ausrollen.
Den Drehteller einfetten, den Teig hineinlegen und die Ränder hochdrücken.
Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
5. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Teig einstechen. Die Zwiebelmischung auf dem Teig verteilen. Speckwürfel darübergeben. Mit Majoran oder Thymian bestreuen.
Mit dem Pizzaprogramm **AP-3** und der **LÄNGER** Taste (▲) backen. Für noch mehr Bräune noch weitere 2-3 Min. mit dem Grill oben backen.



ZWISCHENGERICHTE

Frankreich

QUICHE MIT SHRIMPS

Quiche aux crevettes

Gesamtgarzeit: 16-19 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 L)

Zutaten

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

1. Mehl, Butter und Wasser verkneten und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Butter in der Schüssel verteilen. Zwiebeln, Schinkenspeck und Shrimps in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
2-3 Min. 800 W
3. Nach dem Abkühlen die Flüssigkeit abgießen. Die Eier mit dem Sauerrahm und den Gewürzen und Kräutern verschlagen.
4. Den Teig zu einem Kreis von ca. 26 cm Durchmesser ausrollen, in die Mitte des Drehtellers legen und einen Rand formen.
5. Die Zutaten für den Belag mischen, auf dem Teigboden verteilen.
Mit dem Pizzaprogramm **AP-3** und mit der **LÄNGER (▲)** Taste backen.
Gewichtseingabe: 0,7 kg
Eventuell während des Garens die **◇ (START) + 1min**-Taste einmal drücken.

Rußland

RICOTTA PIROGGEN

Тлупоцу

Gesamtgarzeit: ca.: 17-19 Minuten

Zutaten:

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

Zum Bestreichen:

1 Eigelb
1 EL Milch

1. Für den Teig Mehl, Backpulver, Margarine, Salz, Ei und Saure Sahne zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 1 Stunde kaltstellen.
2. Den Parmesan mit Ricotta und dem Ei verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte je einen gehäuften Teelöffel der Füllung setzen.
4. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Den Teig zur Hälfte über die Füllung klappen, so dass Halbkreise entstehen. Die Ränder mit den Zinken einer Gabel fest zusammendrücken. Die Piroggen mit der restlichen Eiermilch bestreichen.
5. Die Piroggen auf den Drehteller legen und garen.
Ergibt ca. 12-13 Stücke.
1. **9-10 Min. 240 W**
2. **8-9 Min. 240 W**

Hinweis: Die Piroggen sollten frisch und warm gegessen werden.

GEMÜSE, NUDELN, REIS UND KNÖDEL



DEUTSCH

Spanien

GEFÜLLTE KARTOFFELN

Patatas Rellenas

Gesamtgarzeit: 13-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Porzellanteller

Zutaten

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

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

9-11 Min. **800 W**

Abkühlen lassen.

2. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit dem Schinken, der Zwiebel, der Milch und dem Parmesankäse zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, mit dem Emmentaler bestreuen, auf den Teller setzen und garen.

4-6 Min. **800 W**

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

Deutschland

ZUCCHINI-NUDEL-AUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 30-38 Minuten

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

Zutaten

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

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

3-5 Min. **800 W**

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

9-11 Min. **240 W**

Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Makkaroni in die Auflaufform hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.
4. Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und garen.

1. **14-16 Min.** **800 W** anschließend2. **4-6 Min.** **560 W**

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



GEMÜSE, NUDELN, REIS UND KNÖDEL

Österreich

SPINATAUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 47-50 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

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

1. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und andünsten.

2-3 Min. **800 W**

2. Den Spinat zugeben, die Schüssel abdecken und garen. Zwischendurch ein- bis zweimal umrühren.

12-14 Min. **800 W**

Die Flüssigkeit abgießen und den Spinat würzen.

3. Die Auflaufform einfetten. Abwechselnd die Kartoffelscheiben, die Schinkenwürfel und den Spinat in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollte Spinat sein.

4. Die Eier mit dem Rahm verrühren, würzen und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse und zum Schluß mit dem Paprikapulver bestreuen.

Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen

1. 28 Min. **400 W**

2. 5 Min. **400 W**

Tip:

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



GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN

Spanien

WEISSE PFIRSICHBERGE

Melocotones nevados (ergibt ca. 8 Stück)

Gesamtgarzeit: ca. 4-6 Minuten

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

Zutaten

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

1. Die Pfirsichhälften trockentupfen.

2. Das Eiweiß steifschlagen. Zum Schluß etwas Zucker (35 g) einrieseln lassen.

3. Die Mandeln, den restlichen Zucker (35 g), das Eigelb und den Cognac miteinander verrühren.

4. Die Pfirsichhälften mit der Mischung füllen. Den Eischnee mit einem Spritzbeutel auf die Füllungen spritzen.

5. Die Form einfetten. Die Pfirsiche in die Glasform setzen und auf dem Drehteller gratinieren.

4-6 Min. **560 W**

GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN



DEUTSCH

Deutschland

GRIESSFLAMMERI MIT HIMBEERSAUCE

Gesamtgarzeit: ca. 17-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

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

1. Milch, Zucker und Mandeln in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
5-6 Min. 800 W
2. Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen, zwischendurch einmal umrühren.
10-12 Min. 240 W
3. Das Eigelb mit dem Wasser in einer Tasse verrühren und unter den heißen Brei rühren. Eiweiß steifschlagen und locker unterheben. Den Grießflammeri in Schälchen umfüllen.
4. Für die Sauce die Himbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen. Wasser mit der Stärke verrühren und mit den Früchten und dem Zucker in eine Schüssel geben. Abgedeckt erhitzen. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.
2-3 Min. 800 W
5. Die Himbeeren pürieren und entweder kalt oder heiß zum Grießflammeri servieren.

Frankreich

BIRNEN IN SCHOKOLADE

Paires au chocolat

Gesamtgarzeit: ca. 13-17 Minuten

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

Zutaten

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

Tipp:

Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.

1. Die Birnen im Ganzen schälen.
2. Den Zucker, den Vanillezucker, den Likör und das Wasser in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt erhitzen.
1-2 Min. 800 W
3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.
8-12 Min. 800 W
 Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.
4. 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen und abgedeckt erhitzen.
2-3 Min. 800 W
5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

Österreich

SCHOKOLADE MIT SAHNE

Schokolade mit Schlagobers (für 1 Portion)

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minute

Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

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

1. Die Milch in die Tasse gießen. Die Blockschokolade zur Milch geben, umrühren und erhitzen. Zwischendurch nochmals umrühren.
ca. 1 Min. 800 W
2. Die Sahne steifschlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.



GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN

Dänemark

BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 8-11 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

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

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
5-7 Min. [Icon] 800 W
Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluß noch einmal umrühren.
3-4 Min. [Icon] 800 W
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Deutschland

KÄSEKUCHEN

(für 12 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 23-27 Minuten

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

Zutaten

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

1. Das Mehl mit dem Kakao und dem Backpulver mischen. Den Zucker, das Ei und die Butter zugeben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes verrühren.
2. Die Form eintetten, etwa 2/3 des Teiges hineingeben und auf dem Boden andrücken. Einen Rand von 2 cm hochdrücken und den Tieg vorbacken.
7-9 Min. [Icon] 560 W
3. Für die Füllung die Butter mit dem Schneebesen des Handrührgerätes schaumig rühren, den Zucker dazugeben und die Eier nach und nach einrühren. Zum Schluß den Quark und das Puddingpulver unterrühren.
4. Die Quarkmasse auf dem vorgegarten Tieg verteilen, die restlichen Teigkrümel auf dem Kuchen verteilen und backen.
16-18 Min. [Icon] 560 W

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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

Pour éviter tout danger d'incendie

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

Ce four n'est pas conçu pour être encastré..

La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 16 A minimum, ou un disjoncteur de 16 A minimum.

Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.

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

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

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

Si les aliments que chauffe le four viennent à fumer, N'OUVREZ PAS LA PORTE. Mettez le four hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et attendez que la fumée se soit dissipée. Ouvrir le four alors que les aliments fument peut entraîner leur inflammation.

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes (voir page 73).

Surveillez le four lorsque vous utiliser des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.

Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four et le plateau tournant après chaque utilisation du four. Après cuisine des nourritures grasses sans couvercle, nettoyez toujours la cavité et particulièrement l'élément de gril complètement. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

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

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

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure**AVERTISSEMENT:**

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

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

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

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

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

Evitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 71.

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



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Pour éviter toute secousse électrique

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

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

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

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

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

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

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

Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, veuillez-le faire remplacer par un réparateur SHARP agréé.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

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

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

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

Le chauffage par micro-ondes des boissons peut avoir comme conséquence l'ébullition éruptive retardée, donc le soin doit être pris en manipulant le récipient.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. Remuez le liquide avant de le chauffer ou de le réchauffer.
2. Placez une tige de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide.
3. Conservez le liquide quelque temps dans le four pendant au moins 20 secondes à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

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

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

Pour éviter toute brûlure

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

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

Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées.

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

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

Coupez en tranches les plats cuisinés farcis après chauffage afin de laisser s'échapper la vapeur et d'éviter les brûlures.

Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four pour éviter les brûlures.

Ne touchez pas la porte du four, le compartiment extérieur, le compartiment arrière, la cavité du four, les ouvertures de ventilation, les accessoires et les plats en mode **GRIL**, en mode **CUISSON COMBINEE** ou en mode **CUISSON AUTOMATIQUE**, car ils s'échauffent. Avant nettoyage, s'assurer qu'ils ne soient pas chauds.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants.

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

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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

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

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommandation du mode d'emploi, voir page 62. Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

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

N'utilisez que le plateau tournant conçus pour ce four. N'utilisez aucun récipient en matière plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au **GRIL**, en mode **CUISSON COMBINEE** ou en mode **CUISSON AUTOMATIQUE**, ces récipients peuvent fondre. Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant a précisé qu'ils conviennent à cet usage.

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

REMARQUES:

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

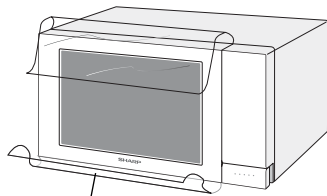
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

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

INSTALLATION



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



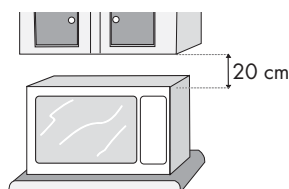
✓ Retirer ce film

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

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

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

6. Assurez-vous qu'il existe bien un espace de 20 cm au-dessus du four.



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



AVANT UTILISATION

Votre four est pré-réglé en mode Economie d'énergie. Lorsque vous le brancherez pour la première fois, l'écran numérique n'affichera aucune indication.

Pour utiliser le four en mode Economie d'énergie:

1. Branchez le four. L'écran numérique n'affichera aucune indication.
2. Ouvrez la porte. ".0" clignote.
3. Refermez la porte.
4. Faites chauffer le four à vide (voir page 62).

REMARQUE:

Vous pouvez opter pour le mode Réglage horloge si vous le désirez (voir page 59 du mode d'emploi). Le mode Economie d'énergie ne fonctionnera cependant pas si l'horloge est réglée.

Si le four est en mode Economie d'énergie et n'est pas utilisé pendant 2 minutes ou plus (fermeture de la porte, activation de la touche **STOP**, fin de cuisson, etc.), il ne fonctionnera pas jusqu'à ce que la porte soit à nouveau ouverte et fermée.



MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE

Votre four offre deux modes de fonctionnement : le mode Economie d'énergie et le mode Réglage horloge. En mode Economie d'énergie, l'écran numérique n'affiche aucune indication lorsque le four n'est pas utilisé. En mode Réglage horloge, l'heure est affichée.

Si le four est en mode Economie d'énergie et n'est pas utilisé pendant 2 minutes ou plus (fermeture de la porte, activation de la touche **STOP**, fin de cuisson, etc.), il ne fonctionnera pas jusqu'à ce que la porte soit à nouveau ouverte et fermée.

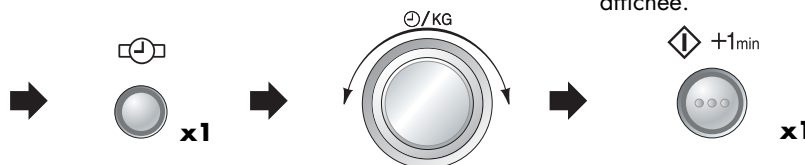
Le mode Economie d'énergie est annulé quand l'horloge est réglée.

Pour démarrer le mode Economie d'énergie manuellement, suivez les instructions ci-dessous.

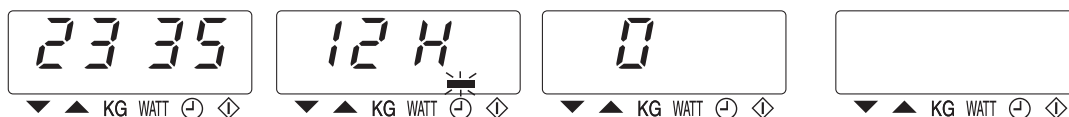
Exemple:

Pour activer le mode d'économie d'énergie (il est actuellement 23:35):

1. Vérifiez l'exactitude de l'heure affichée.
2. Appuyez sur le bouton **HORLOGE**.
3. Affichez la valeur 0 en tournant le cadran **HEURE/POIDS**.
4. Appuyez sur le bouton **DEPART** + 1min. L'alimentation est coupée et aucune donnée n'est affichée.



Vérifier l'affichage:



REGLAGE DE L'HORLOGE



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

- 1.** Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, appuyer une fois sur la touche **HORLOGE**.



x1

- 2.** Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer deux fois sur la touche **HORLOGE**.



x2

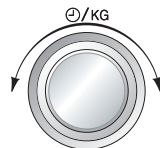
Exemple: Pour régler l'horloge en mode 24 heures sur 23:35:

- 1.** Choisir l'horloge 24 heures en appuyant deux fois sur la touche **HORLOGE**.



x2

- 2.** Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'affichage de l'heure correcte.

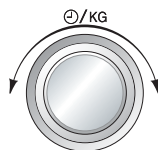


- 3.** Passer des heures aux minutes en appuyant une fois sur la touche **HORLOGE**.



x1

- 4.** Régler les minutes. Tourner le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'affichage de l'heure correcte.



- 5.** Appuyer sur la touche **HORLOGE** pour démarrer l'horloge.



x1

Vérifier l'affichage.



FRANÇAIS

REMARQUES:

- Vous pouvez tourner le bouton rotatif **DUREE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
- Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
- Si le four est en mode cuisson ou minuterie et si vous voulez connaître l'heure, appuyer sur la touche **HORLOGE**. Tant que la touche reste enfoncée, l'heure s'affiche.
- S'il y a une coupure de courant, débranchez le four, rebranchez-le, ouvrez la porte puis refermez-la, l'écran indique ".0".
- Si cela se produit lorsque le four est en service, le programme est effacé, l'horloge est dérégulée et vous devez la régler de nouveau.
- Pour régler l'heure à nouveau, suivre l'exemple ci-dessous.
- Si vous ne réglez pas l'horloge, appuyez une fois sur la touche **ARRET (STOP)**. ".0" apparaît à l'affichage. A la fin du fonctionnement du four, ".0" réapparaît sur l'affichage au lieu de l'heure.
- Si vous réglez l'horloge, le mode d'économie d'énergie est hors service.

TOUCHE STOP (ARRET)



STOP



Utiliser la touche **STOP (ARRET)** pour:

- Effacer une erreur lors de la programmation.
- Faire une pause en cours de cuisson.
- Annuler un programme en cours de cuisson (appuyer sur la touche **STOP (ARRET)** deux fois).



NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES

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

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

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

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

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

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

P = PUISSANCE

- Pour sélectionner la cuisson micro-ondes, faites tourner le bouton MODE CUISSON et mettez le sur le réglage micro-ondes .
- Pour régler la puissance, appuyer sur la touche **WATT** jusqu'à l'affichage du niveau désiré.
- Si l'on appuie une fois sur la touche **WATT** 800 P (100%) s'affiche. Si vous dépassez le niveau désiré, continuez d'appuyer sur la touche **WATT** jusqu'à revenir à la puissance voulue.
- **Si vous ne sélectionnez pas de puissance, le four se règle automatiquement sur 800 P (100 %).**

FONCTIONNEMENT MANUEL



Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 90 minutes. L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

Cuisson:

0-5 minutes
5-10 minutes
10-30 minutes
30-90 minutes

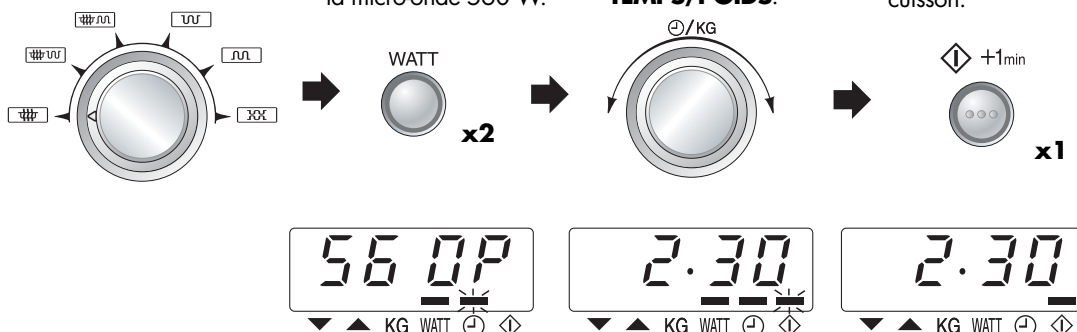
Incrément:

10 secondes
30 secondes
1 minute
5 minutes

Exemple:

Pour réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 560 W.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur MICRO-ONDES.
2. Appuyez sur la touche de **WATT** deux fois pour la puissance de la micro-onde 560 W.
3. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
4. Appuyez sur la touche **(DEPART) +1min** pour démarrer la cuisson.



FRANÇAIS

REMARQUES:

1. Si l'on ouvre la porte pendant la cuisson, le temps de cuisson affiché s'arrête automatiquement. Le compte à rebours reprend lorsque l'on referme la porte et que l'on appuie sur la touche **(DEPART) +1min**.
2. Pour connaître la puissance utilisée en cours de cuisson, appuyez sur la touche **WATT**. La puissance s'affiche tant que la touche **WATT** reste enfoncée.
3. Il est possible de tourner le bouton **TEMPS/POIDS** dans le sens ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si l'on tourne le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le temps de cuisson diminue progressivement à partir de la valeur de 90 minutes.
4. Si vous n'utilisez pas le four pendant plus de 2 minutes, ouvrez, puis fermez la porte.

CUISSON AU GRIL



Ce four dispose de 2 éléments grill chauffants (3 modes de cuisson au grill). Entrer d'abord la durée puis sélectionner le grille désiré en tournant le bouton **MODE CUISSON** comme indiqué ci-dessous.

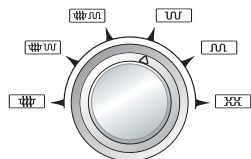
MODE CUISSON	ELEMENT(S) GRIL CHAUFFANT(S) UTILISES
	Gril haut
	Gril bas
	Gril haut et bas simultanément



CUISSON AU GRIL

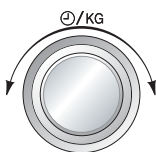
Exemple: Pour faire cuire du pain grillé au fromage pendant 5 minutes avec l'élément gril haut seulement. (Placer le pain sur le trépied haut).

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur GRIL HAUT.

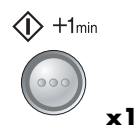


Affichage:

2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.



3. Appuyer sur la touche **(DEPART) + 1 min** pour démarrer de la cuisson.



1. Les trépied sont recommandés pour la cuisson au gril.
2. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du gril, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable.
3. Après le fonctionnement du gril haut et bas le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "Hot".

AVERTISSEMENT:

L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépieds, les plats et surtout le gril bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.

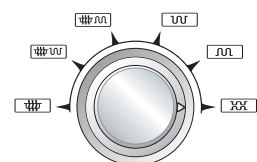


FONCTIONNEMENT A VIDE

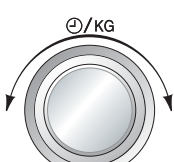
Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du mode gril(s) ou cuisson combinée, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Pour éviter ceci, faire fonctionner le four à vide pendant 20 minutes avec les grils haut et bas avant la première utilisation du four.

IMPORTANT: De la fumée et des odeurs se dégagent pendant cette opération. Ouvrir les fenêtres et faire fonctionner le ventilateur d'aération de la pièce.

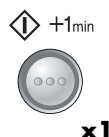
1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur GRIL HAUT ET BAS.



2. Saisir la durée de fonctionnement. (20 min.)



3. Appuyer sur la touche **(DEPART) + 1 min** pour démarrer de la cuisson.



4. Le four commence à décompter. A la fin du fonctionnement à vide, ouvrir la porte pour laisser refroidir le four.



AVERTISSEMENT: La porte du four, les parois extérieures et l'intérieur du four seront chauds. Prendre soin d'éviter les risques de brûlures pendant que le four refroidit.

CUISSON COMBINEE



Ce four dispose de 2 modes de **cuisson combinee** pour une cuisson associant micro-ondes et gril. Pour sélectionner le mode de cuisson combinee, mettez le bouton rotatif **MODE CUISSON** sur le réglage voulu puis choisissez d'abord la durée de cuisson. En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

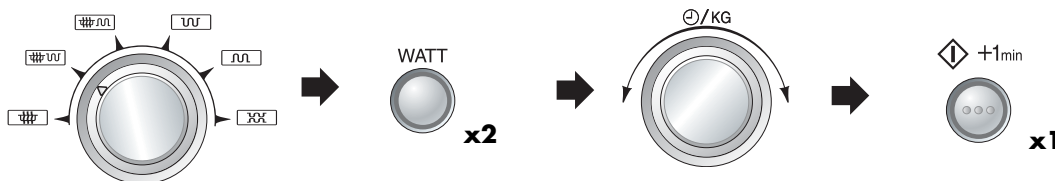
Setting	MODE CUISSON	Puissance de Micro-ondes	Méthode de cuisson
COMB. 1 		240 W	Gril haut
COMB. 2 		240 W	Gril bas

* Pour ajuster la puissance micro-ondes, appuyer sur la touche **WATT**.
Il est possible de régler la puissance jusqu'à 800 W maximum.

Exemple:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide de la (puissance micro-ondes 80 W et GRIL HAUT).

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur COMBINEE 1.
2. Appuyez sur la touche de **WATT** deux fois pour la puissance de la micro-onde 80 W.
3. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
4. Appuyez sur la touche (**DEPART**) +1min pour démarrer de la cuisson.



Vérifier l'affichage:



REMARQUE: Après cuisson, l'affichage est le suivant "Hot".

AVERTISSEMENT:

L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépieds, les plats et surtout le gril bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

1. Touche **MOINS / PLUS**.

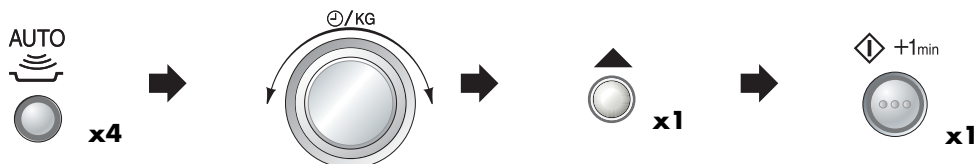
Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) vous permettent de diminuer ou d'augmenter facilement les réglages programmés (pour une cuisson plus ou moins avancée) en mode automatique ou en cours de cuisson.

a) Modification de la durée des programmes automatiques.

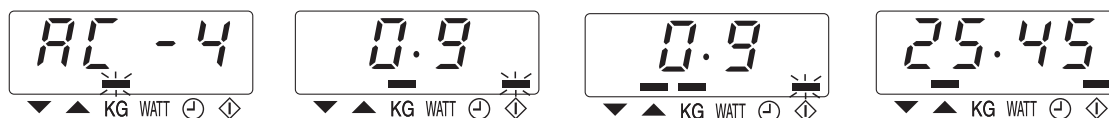
Exemple:

Pour faire cuire 0,9 kg de poulet grillé à l'aide de la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** et de la touche **PLUS** (▲).

1. Sélectionner **CUISSON AUTOMATIQUE** (Poulet grillé) en appuyant 4 fois sur la touche **CUISSON AUTO**. Le voyant **AUTO** s'allume.
2. Écrivez le poids désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
3. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **PLUS** (▲).
4. Appuyer sur la touche **DEPART** + 1 min pour démarrer de la cuisson.



Affichage:



REMARQUES:

Pour annuler les réglages **MOINS** ou **PLUS**, appuyer à nouveau sur la touche.

Pour passer de **PLUS** à **MOINS**, appuyer simplement sur la touche **MOINS** (▼).

Pour passer de **MOINS** à **PLUS**, appuyer simplement sur la touche **PLUS** (▲).

b) Modification de la durée de cuisson pendant le fonctionnement.

Vous pouvez augmenter ou diminuer la durée de cuisson par multiples de 1 minute en appuyant sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲).

REMARQUE: Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



2. Fonction **MINUTE PLUS**.

Le bouton (**DEPART**) + 1min permet d'activer les deux fonctions suivantes:

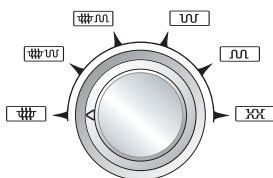
a) Cuisson 1 minute

Vous pouvez faire cuire des aliments dans le mode de votre choix pendant 1 minute sans définir de temps de cuisson.

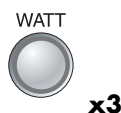
Exemple:

Si vous désirez faire cuire des aliments pendant 1 minute à 400 W en mode micro-ondes.

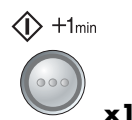
1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur MICRO-ONDES.



2. Appuyez sur la touche de **WATT** trois fois pour la puissance de la micro-onde 400 W.



3. Appuyez sur la touche (**DEPART**) + 1min pour démarrer de la cuisson.



Affichage:



REMARQUES:

1. Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.
2. Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position micro-ondes () et que vous appuyez sur (**DEPART**) + 1min, la puissance est toujours égale à **800 W**.
Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position (ou) et que vous appuyez sur le touche (**DEPART**) + 1min, la puissance de cuisson micro-ondes est toujours égale à **240 W**.
3. Pour la sécurité des enfants, le touche (**DEPART**) + 1min ne peut être utilisé que dans les 3 minutes qui suivent la dernière opération, à savoir la fermeture de la porte ou l'utilisation du touche **ARRET**.

b) Allongement du temps de cuisson

Vous pouvez allonger le temps de cuisson par incrément d'une minute lorsque vous appuyez sur le touche et que le four fonctionne.

REMARQUE: Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.

3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyez sur la touche **WATT**.



Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance. Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, le niveau de puissance est affiché.



FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

Ces fonctions automatiques sont conçues pour calculer le mode et le temps de cuisson corrects et obtenir les meilleurs résultats. Ce four comprend 3 menus PIZZA, 7 menus CUISSON AUTO et 2 menus DECONGELATION AUTO.

Touche **PIZZA**



Touche **CUISSON AUTO**



Touche **DÉCONGÉLATION AUTO**



AVERTISSEMENT: Pour tous les menus excepté **DECONGELATION AUTO** : **L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépieds, les plats et surtout le gril bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.**

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

1. Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **PIZZA**, **CUISSON AUTO** ou **DÉCONGÉLATION AUTO** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré.
2. Saisir le poids des aliments en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** jusqu'à l'affichage du poids désiré.
Indiquer uniquement le poids des aliments. Ne pas tenir compte du poids du récipient.
Pour les aliments de poids supérieur ou inférieur aux poids/quantités donnés dans le tableau, faire cuire sans utiliser le programme automatique.
3. Les temps de cuisson programmés sont des durées moyennes. Pour diminuer ou augmenter ces durées, utiliser la touche **MOINS** (▼) ou la touche **PLUS** (▲) respectivement. Pour les meilleurs résultats, suivez les instructions à cuire de tableau aux pages 67 - 69.
4. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **DEPART** (+1 min).

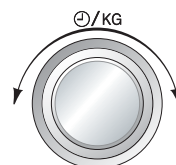
S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche **DEPART** (+1 min).

1.



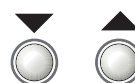
Touche **PIZZA**

2.



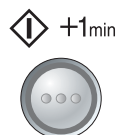
Bouton rotatif **TEMPS/POIDS**

3.



Touches **MOINS/PLUS**

4.



Touche **DEPART** (+1 min)

La température finale variera en fonction de la température initiale, par ex. selon que la pizza est surgelée ou à la température ambiante. Vérifiez que la pizza est bien cuite. Le cas échéant, prolongez manuellement le temps de cuisson.

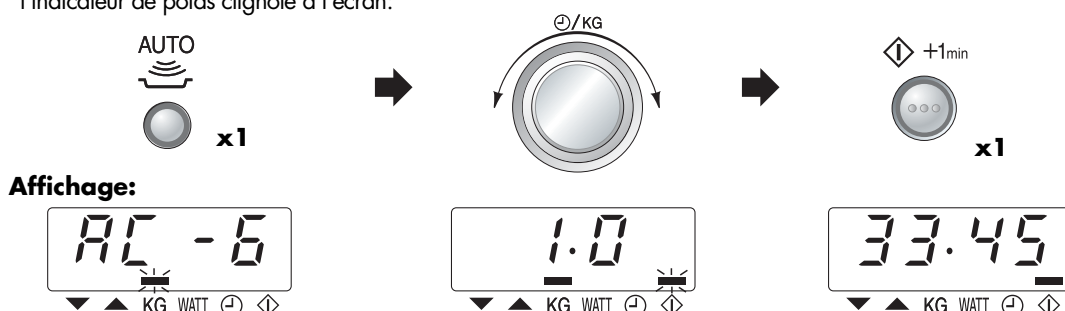
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE



La touche **PIZZA**, **CUISSON AUTO** et **DECONGELATION AUTO** vous permet de cuire des aliments rapidement et facilement.

Exemple: Pour faire cuire 1 kg de rôti de porc à l'aide de la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.

1. Appuyer 6 fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** pour choisir le programme **CUISSON AUTOMATIQUE NO AC-6**. Les informations de cuisson apparaissent et l'indicateur de poids clignote à l'écran:
2. Saisir le poids en tournant le bouton **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer sur la touche **DEPART** + 1min pour démarrer la cuisson.



REMARQUE: Après cuisson (sauf en mode Decongelation Auto), l'affichage est le suivant "Hot".

FRANÇAIS

TABLEAU DE PIZZA



TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
	AP-1 Pizza Pizza surgelée	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. initiale. -18° C) Sur le plateau tournant	- Retirer la pizza préparée surgelée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant. Pour la cuisson des pizzas à fond épais appuyer sur la touche PLUS (▲). - Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.
	AP-2 Pizza Pizza réfrigérée	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. initiale 5° C) Sur le plateau tournant	- Retirer la pizza préparée réfrigérée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant. - Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.
	AP-3 Pizza Pizza Fraîche z.B. Pizza faite maison	0,7 - 0,9 kg (100 g) (Temp. initiale 20° C) Sur le plateau tournant	- Préparer la pizza selon la recette ci-dessous. - La mettre directement sur le plateau tournant. - Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.

RECETTE POUR PIZZA

Ingrédients:

- 300 g env. Pâte prête à l'emploi (mélange en sachet ou pâte à dérouler)
- 200 g env. Tomates en conserve Basilic, origan, thym, sel, poivre.
- 150 g Garniture au choix. (ex. maïs, jambon, salami, ananas)
- 50 g Fromage râpé

Préparation:

1. Préparer la pâte selon les instructions de l'emballage. La rouler à la taille du plateau tournant et la mettre dessus.
2. Graisser légèrement le plateau tournant, posez-y le fond de la pizza et percez la pâte.
3. Egoutter les tomates et les couper en morceaux. Assaisonner les tomates avec les épices et les étaler sur la pâte. Mettre tous les autres ingrédients sur la pizza et recouvrir de fromage.
4. Faites cuire avec **AP-3 Pizza** "Pizza Fraîche".



TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
AUTO x1	AC-1 Cuisson * Pommes frites types standard et épais (recommandé pour les fours conventionnels)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	- Retirer les frites surgelées de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant. - Pour les frites épaisses, utiliser la touche PLUS (▲). - Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.
AUTO x2	AC-2 Cuisson * Baguettes surgelées e.g. Baguettes avec l'écimage de pizza	0,15 - 0,4 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	- Retirer les morceaux de baguette surgelés de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant. - Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.
AUTO x3	AC-3 Cuisson * Bâtonnets de poisson / croquettes de volaille	0,2 - 0,4 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	- Retirer les bâtonnets de poisson/croquettes de volaille de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant. - Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.
AUTO x4	AC-4 Cuisson Poulet grillé Ingrédients pour 1,0 kg poulet grillé: 1/2 cuill. à café de sel et poivre. 1 cuill. à café de paprika, doux. 2 cuill. à soupe d'huile	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat en Pyrex et soucoupe	- Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet. - Percer la peau des morceaux de poulet. - Retournez la soucoupe dans le plat et placez le poulet dessus. - Au signal sonore, retourner le poulet. - Après cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes dans le four, les disposer sur le plat de service.
AUTO x5	AC-5 Cuisson Filet de poisson gratiné	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat à gratin	Voir recettes pour le filet de poisson gratiné à la page 70. * Poids total tout les ingrédients.
AUTO x6	AC-6 Cuisson Rôti de porc Ingrédients pour 1,0 kg rôti de porc: 1 gousse d'ail écrasée. 2 cuill. à soupe d'huile. 1 cuill. à soupe de paprika, doux. une pincée de cumin en poudre. 1 cuill. à café de sel.	0,6 - 1,5 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat en Pyrex	- Utiliser de préférence un rôti de porc maigre. - Mélanger tous les ingrédients et les étaler sur le porc. - Placer le plat contenant le porc sur le plateau tournant. - Au signal sonore, retourner le rôti. - Après la cuisson, laisser reposer le rôti dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes.
AUTO x7	AC-7 Cuisson Brochettes grillées Voir recettes à la page 96.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Trépied	- Préparer les brochettes. - Mettre les brochettes sur le trépied haut. - Au signal sonore, retourner les brochettes. - Après la cuisson, disposer les brochettes sur un plat et servir.

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE



TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
  x1	Ad-1 Décongélation Volaille	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (voir remarque ci-dessous)	- Placer une assiette à l'envers sur le plateau tournant et poser la volaille dessus. - Au signal sonore, retourner la volaille. - Au signal sonore suivant, la retourner à nouveau. - Après la décongélation, laisser reposer dans du papier aluminium pendant 30-90 minutes, jusqu'à décongélation complète.
  x2	Ad-1 Décongélation Cuisses de poulet	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (voir remarque ci-dessous)	- Placer les cuisses de poulet sur une assiette. - Au signal sonore, retourner et redispser les morceaux. - Au signal sonore suivant, les retourner à nouveau. - Après la décongélation, laisser reposer dans du papier aluminium pendant 10-30 minutes, jusqu'à décongélation complète.
  x3	Ad-1 Décongélation Steak, Côtelettes et Filet de poisson	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (voir remarque ci-dessous)	- Disposer la viande sur une assiette sans superpositions, les morceaux les plus fins au milieu. Si les morceaux ont été collés à la congélation, essayer de les séparer dès que possible. - Au signal sonore, retourner et redispser les morceaux. - Au signal sonore suivant, la retourner à nouveau. - Après la décongélation, laisser reposer dans du papier aluminium pendant 10-30 minutes, jusqu'à décongélation complète.
  x4	Ad-2 Décongélation Rôti	0,6 - 1,5 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (voir remarque ci-dessous)	- Placer une assiette à l'envers sur le plateau tournant et y placer la viande. - Au signal sonore, retourner le rôti. - Au signal sonore suivant, le retourner à nouveau. - Après la décongélation, laisser reposer dans du papier aluminium pendant 30-90 minutes, jusqu'à décongélation complète.

FRANÇAIS

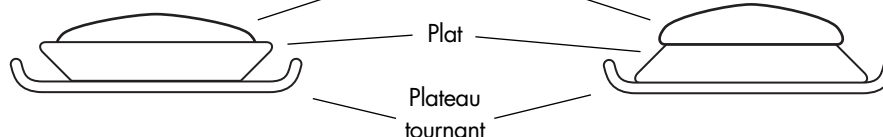
REMARQUES:

- Les steaks, côtelettes, filets de poisson et cuisses de poulet doivent être congelés en couches séparées.
- Après avoir retourné la viande, recouvrir les portions déjà décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- Cuisiner la volaille immédiatement après décongélation.
- Disposer la viande dans le four comme indiqué sur le schéma:

Cuisses de poulet, steaks, côtelettes et filets de poisson.

Viande

Volaille et rôtis de viande.





RECETTES POUR CUISSON AUTOMATIQUE AC-5

FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-5)

Gratin de poisson à l'italienne

Ingrédients:

pour 600 g de poisson:
250 g de mozzarella environ.
250 g tomates.
2 CS de beurre d'anchois.
sel et poivre.
1 CS de basilic haché.
jus d'un demi-citron.
2 CS de fines herbes hachées.
75 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver et sécher le poisson. L'arroser de jus de citron, saler et graisser au beurre d'anchois.
- Placer dans un plat à gratin ovale (25 cm).
- Saupoudrer le poisson de gouda.
- Laver les tomates et retirer la queue. Couper en tranches et placer sur le fromage.
- Saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
- Egoutter la mozzarella, couper en tranches et placer sur les tomates. Parsemer de basilic.
- Placer le plat à gratin sur le plateau tournant et faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-5** "Filet de poisson gratiné" (1,2 kg).

Conseil: Après la cuisson, retirer le poisson du plat à gratin et ajouter du liant de sauce. Faire cuire à nouveau pendant 1-2 minutes à 800 W.

FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-5)

Filet de poisson gratiné 'Esterhazy'

Ingrédients:

pour 600 g de poisson:
250 g poireaux.
50 g d'oignon.
100 g de carottes
1 CS de beurre.
poivre, set et muscade.
2 CS de jus de citron.
125 g de crème fraîche.
100 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver les poireaux, les couper dans le sens de la longueur puis en rondelles.
- Peler les oignons et les carottes et les couper en rondelles fines.
- Mettre les légumes, le beurre et les épices dans une terrine et bien mélanger. Faire cuire pendant 5-6 minutes à 800 W. Remuer une fois en cours de cuisson.
- Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
- Mélanger la crème fraîche aux légumes et assaisonner à nouveau.
- Placer la moitié des légumes dans un plat à gratin ovale (25 cm). Placer le poisson au-dessus des légumes et recouvrir du reste des légumes.
- Recouvrir de gouda et placer sur le plateau tournant. Faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-5** "Filet de poisson gratiné" (1,2 kg).

FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-5)

Gratin de poisson au brocoli

Ingrédients:

pour 500 g de poisson:
2 CS de jus de citron
1 CS de beurre.
2 CS de farine
300 ml de lait.
aneth haché, sel et poivre.
250 g de brocoli surgelé.
100 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver et sécher le poisson. L'arroser de jus de citron et saler.
- Réchauffer le beurre et la farine dans une casserole ronde à découvert pendant environ 1-1 1/2 minutes à 800 W.
- Ajouter le lait et bien mélanger. Faire cuire à nouveau à découvert pendant 3-4 minutes à 800 W. Après la cuisson, remuer et assaisonner d'aneth, saler et poivrer.
- Décongeler le brocoli dans une terrine pendant 4-6 minutes à 800 W. Après décongélation, placer le brocoli dans un plat à gratin et poser le poisson au-dessus. Assaisonner.
- Verser la sauce et parsemer de fromage
- Placer sur le plateau tournant et faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-5** "Filet de poisson gratiné" (1,1 kg).

ENTRETIEN ET NETTOYAGE



ATTENTION : N'UTILISER AUCUN PRODUIT DE NETTOYAGE, AUCUN ABRASIF, AUCUN TAMPON DE RECURAGE POUR NETTOYER L'INTERIEUR OU L'EXTERIEUR DU FOUR.

AVERTISSEMENT!

Après l'utilisation des modes GRIL, COMBINÉ et AUTOMATIQUE (à l'exception du mode Décongélation automatique), l'intérieur du four, la porte, l'extérieur du four et les accessoires deviennent très chauds. Avant le nettoyage, s'assurer qu'ils sont complètement refroidis.

Extérieur du four

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

Tableau de commande

Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Nettoyez soigneusement à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. N'utilisez pas de produit chimique ou abrasif. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyer les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utiliser de l'eau savonneuse puis essuyer à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés. Ne pas enlever le cadre répartiteur d'ondes.
2. S'assurer que le savon doux ou l'eau ne pénètre pas dans les petits trous d'aération situés sur les parois du four au risque d'endommager le four.
3. Ne pas utiliser de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four. N'utilisez pas de nettoyeur à vapeur.
4. Faire chauffer régulièrement le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page 62). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

Plateau tournant

Retirer le plateau tournant. Les laver avec de l'eau légèrement savonneuse. Sécher avec un chiffon doux. Le plateau tournant sont résistants au lave-vaisselle.

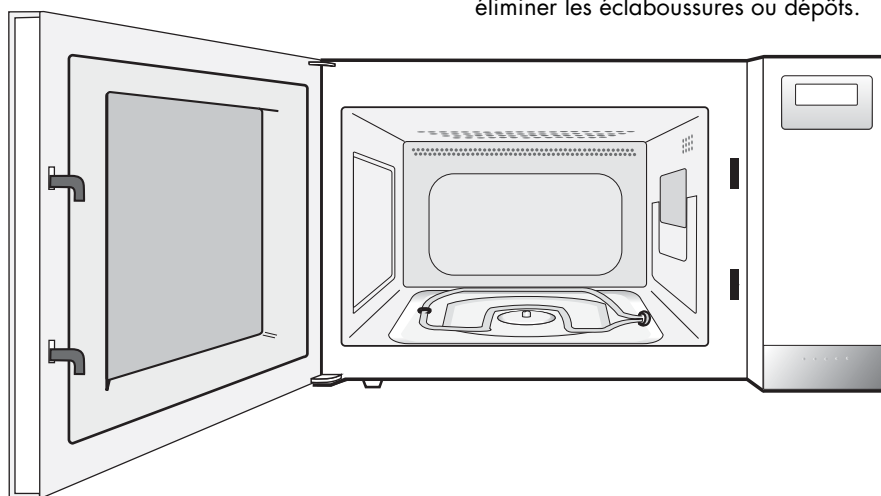
Grille

Lavez la grille dans une solution non abrasive et séchez-la. Vous pouvez la laver dans un lave-vaisselle.

Porte

Essuyer fréquemment la porte (intérieurement et extérieurement), les joints et les surfaces de contact des joints avec un chiffon doux et mouillé pour éliminer les éclaboussures ou dépôts.

FRANÇAIS





AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

AVANT DE FAIRE APPEL A UN TECHNICIEN, PROCEDEZ AUX VERIFICATIONS SUIVANTES.

1. Alimentation:

Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée?

OUI _____ NON _____

3. Placer une tasse de 150 ml d'eau env. dans le four et bien fermer la porte.

Mettre le four en mode micro-ondes .

Programmer le four une minute sur la puissance 800 W et le mettre en marche.

La lampe s'éclaire-t-elle?

OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI _____ NON _____

REMARQUE: Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.

La ventilation est-elle normale?

OUI _____ NON _____

(Poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

Après 1 minute, le signal se fait-il entendre?

OUI _____ NON _____

L'indicateur de cuisson en cours s'éteint-il?

OUI _____ NON _____

Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus?

OUI _____ NON _____

4. Sortir la tasse du four et fermer la porte. Mettre le four en mode

GRIL (gril haut et bas)  pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, les éléments chauffants du gril

sont-ils rouges?

OUI _____ NON _____

IMPORTANT:

Si l'écran n'affiche rien, même lorsque la fiche d'alimentation est correctement branchée, il est possible que le four soit en mode Economie d'énergie. Ouvrez et refermez la porte pour utiliser le four. Voir page 58.

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

REMARQUES:

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

Betriebsart	Standardzeit
Cuisson micro-ondes 800 W	20 min.
Cuisson Gril	
GRIL HAUT 	30 min.
GRIL BAS 	45 min.
GRIL HAUT et BAS 	Gril haut - 15 min. Gril bas - 1 min.
Combinée 1  (puissance micro-ondes de 800 W seulement)	Micro - 20 min. Gril haut - 15 min.
Combinée 2  (puissance micro-ondes de 800 W seulement)	Micro - 20 min. Gril bas - 15 min.

- Après la cuisson GRIL, (avec les deux éléments chauffants), COMBINÉE et AUTOMATIQUE (sauf DECONGELATION AUTOMATIQUE), le ventilateur se met en marche et le message "REFROIDISSEMENT EN COURS" apparaît sur l'affichage. De même, il se met en marche quand on appuie sur la touche **STOP** (ARRET) pour ouvrir la porte pendant ces modes de cuisson; il est donc possible de sentir de l'air provenant des ouvertures d'aération.

QUE SONT LES MICRO-ONDES ?



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

CARACTERISTIQUES DES MICRO-ONDES

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

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

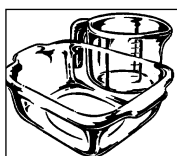
FRANÇAIS

LES USTENSILES APPROPRIES

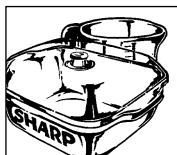


LES USTENSILES QUI CONVIENNENT POUR LES FOURS A MICRO-ONDES

VERRE ET VITROCERAMIQUE



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



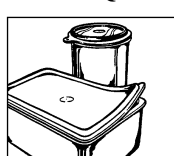
CERAMIQUE

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

LA PORCELAINE

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

PLASTIQUE

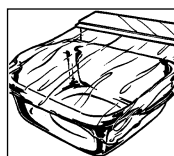


Les ustensiles en plastique résistants à la chaleur et conçus pour les micro-ondes conviennent pour décongeler, réchauffer et cuire des aliments. Veuillez respecter les consignes du fabricant.

USTENSILES EN CARTON

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

LE PAPIER ABSORBANT



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

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

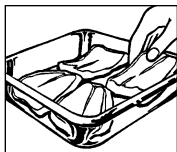


LES USTENSILES APPROPRIES

LE PAPIER POUR MICRO-ONDES

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

LES SACHETS CUISSON



peuvent être employés dans les fours à micro-ondes. N'utilisez toutefois pas de clips métalliques pour la fermeture, car la feuille du sachet cuisson risquerait de

fondre. Utilisez de la ficelle pour fermer le sachet et piquez plusieurs fois le sachet cuisson avec une fourchette. Les feuilles ne résistant pas à la chaleur, les feuilles fraîcheur, par exemple, ne sont pas recommandées pour les micro-ondes.

LES USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

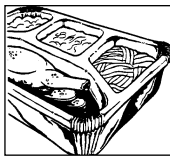
Pour la cuisson combinée (micro-ondes + grill) et le grill, vous pouvez employer n'importe quel ustensile résistant à la chaleur, par exemple, la porcelaine, la céramique ou le verre. Les ustensiles en métal conviennent uniquement pour la cuisson au grill simple. N'utilisez en aucun cas du papier absorbant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

LE MÉTAL

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



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



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

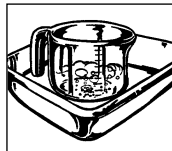
par rapport aux aliments. Par exemple, les plats en aluminium doivent être au moins remplis entre $\frac{2}{3}$ et $\frac{3}{4}$. Il est recommandé de transvaser les aliments dans des ustensiles convenant pour micro-ondes.

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

PAS D'USTENSILES RECOUVERTS D'UNE COUCHE MÉTALLIQUE,

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

TEST DE RESISTANCE DES USTENSILES.



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

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

CONSEILS ET TECHNIQUES



AVANT DE COMMENCER ...

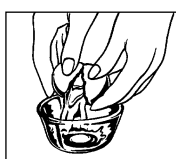
Pour vous faciliter autant que possible l'utilisation du four à micro-ondes, nous avons rassemblé pour vous toutes les recommandations et tous les conseils les plus importants. Ne mettez votre appareil en marche que lorsque les aliments se trouvent dans le four.

RÉGLAGE DES TEMPS

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

TEMPÉRATURE INITIALE

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



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

TOUS LES TEMPS INDIQUÉS...

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

SEL, ÉPICES ET HERBES AROMATIQUES

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

POSSIBILITES D'UTILISATION

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

Combiné. La combinaison de micro-ondes et de grill permet de cuire et brunir en même temps. Vous pouvez ainsi combiner judicieusement tous les avantages de cet appareil. La chaleur du grill referme rapidement les pores des couches superficielles des aliments à cuire et les micro-ondes permettent un temps de cuisson court tout en délicatesse. Les aliments restent tendres à l'intérieur et croustillants à l'extérieur.

Grill : Votre appareil est équipé d'un grill à quartz. Vous pouvez également l'utiliser sans le micro-ondes, comme n'importe quel grill traditionnel. En outre, votre appareil dispose d'un grill inférieur qui vous permet de griller le dessous de plats, comme les pizzas, et les faire croustiller.

ESSAI DE CUISSON

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

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



CONSEILS ET TECHNIQUES

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

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

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

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

AJOUT D'EAU

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

LES ALIMENTS À PEAU, PELURE OU COQUILLE

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

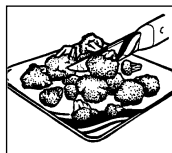
ALIMENTS GRAS

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

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

BLANCHIMENT DE LÉGUMES

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



CONSERVES DE FRUITS ET DE LÉGUMES

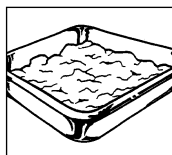
Il est très rapide et très facile de réaliser des conserves au four à micro-ondes. Vous trouverez

dans le commerce des bocaux de conserve, anneaux en caoutchouc et attaches en plastique spécialement conçus pour le micro-ondes. Respectez les consignes du fabricant.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

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

DOUBLE MOITIE DU TEMPS QUANTITE = MOITIE DU TEMPS



RÉCIPIENTS HAUTS ET PLATS

Les deux récipients ont la même capacité, mais avec la forme haute, le temps de cuisson est plus long qu'avec le récipient

plat. Choisissez dès lors de préférence des récipients aussi plats que possible avec une grande surface. N'utilisez les récipients hauts que lorsqu'il y a un danger de débordement, par exemple pour les pâtes, le riz, le lait, etc.

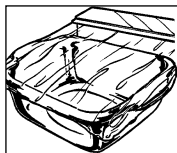
RÉCIPIENTS RONDS ET OVALES

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

CONSEILS ET TECHNIQUES

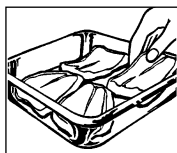


RECOUVREMENT DES RÉCIPIENTS



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

PLACEZ LES PIÈCES IRRÉGULIÈRES



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

MÉLANGE



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

DISPOSITION

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

RETOURNEMENT DES ALIMENTS

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

TEMPS DE REPOS



Le respect du temps de repos est une des composantes les plus importantes des règles du micro-ondes. Pratiquement tous les aliments qui sont décongelés, réchauffés ou cuits au four à micro-ondes nécessitent un temps de repos plus ou moins court, afin de permettre la compensation de la chaleur et la répartition régulière du liquide dans les aliments.



RECHAUFFEMENT

- Sortez les plats préparés des récipients en aluminium et réchauffez-les sur une assiette ou un plat.
- Couvrez les aliments avec une feuille pour micro-ondes, une assiette ou une plaque de recouvrement (disponible dans le commerce), de manière à ce que la surface ne se dessèche pas. Ne couvrez pas les boissons.
- Pour les récipients hermétiques, retirez le couvercle.
- Pour cuire des liquides comme l'eau, le café, le thé ou le lait, placez une tige en verre dans le récipient.
- Si possible, mélangez les grosses quantités, de manière à répartir régulièrement la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à une température ambiante de 20° C. Pour les aliments tempérés dans le réfrigérateur, augmentez légèrement le temps de réchauffement.
- Après avoir réchauffé les aliments, laissez-les reposer 1 à 2 minutes, de manière à ce que la température se répartisse régulièrement dans les aliments (temps de repos).
- Les temps sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de la température initiale, du poids, de la teneur en eau et en graisse, de l'état final désiré, etc.



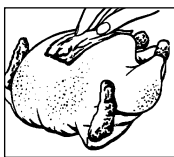
DECONGELATION

Le four à micro-ondes convient parfaitement pour décongeler des aliments. Les temps de décongélation sont considérablement plus courts qu'avec la méthode traditionnelle. Voici quelques conseils. Retirez les aliments congelés de l'emballage et posez-les sur une assiette. .

EMBALLAGES ET RÉCIPIENTS

Les emballages et récipients pour micro-ondes résistants aussi bien au froid (jusqu'à environ -40° C) qu'à la chaleur (jusqu'à environ 220° C) conviennent parfaitement pour décongeler et réchauffer des aliments. Vous pouvez ainsi décongeler, réchauffer et même cuire dans les mêmes ustensiles, sans devoir transvaser les aliments.

RECOUVREMENT



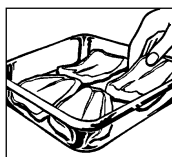
Avant de décongeler, recouvrez les parties les plus fines avec une petite bande de papier aluminium.

Pendant la décongélation, recouvrez également les parties décongelées ou chaudes avec une

bande de papier aluminium. Cela empêchera que les parties plus fines deviennent trop chaudes, alors que les parties plus épaisses seront encore congelées.

CHOISISSEZ UNE PUISSANCE MICRO-ONDES...

plutôt trop basse que trop élevée. Vous obtiendrez ainsi un résultat de décongélation régulier. Si la puissance micro-ondes est trop élevée, la surface des aliments commencera déjà à cuire, alors que l'intérieur sera encore congelé.



RETOURNEMENT / MÉLANGE DES ALIMENTS

Pratiquement tous les aliments doivent être retournés ou mélangés de temps en temps. Séparez et mélangez immédiatement les parties qui collent.

LES PETITES QUANTITÉS...

décongèlent plus régulièrement et plus rapidement que les grosses quantités. Nous vous recommandons dès lors de congeler par petites portions. Vous pourrez ainsi vous composer rapidement et facilement des menus complets.

NE DÉCONGELEZ PAS TOTALEMENT LES ALIMENTS DÉLICATS,

comme les tartes, la crème fraîche, le fromage, le pain, mais laissez-les décongeler à température ambiante. Vous éviterez ainsi que les parties extérieures soient trop chaudes, alors que les parties intérieures sont encore congelées.

LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation d'aliments est particulièrement important, étant donné que le processus de décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos pour différents aliments. Les gros aliments compacts nécessitent un temps de repos plus important que les aliments plats ou à structure poreuse. Si les aliments ne sont pas suffisamment décongelés, vous pouvez poursuivre la décongélation dans le four à micro-ondes et augmenter conformément le temps de repos. Préparez aussi rapidement que possible les aliments après le temps de repos et ne les recongelez pas.

CUISSON DE LEGUMES FRAIS



- Achetez des légumes de taille régulière. Ceci n'a de l'importance que si vous désirez cuire les légumes entiers (pommes de terre en robe des champs, par exemple).
- Avant la préparation, lavez et épluchez les légumes et seulement ensuite, vous pourrez les peser pour la recette et les débiter.
- Epicez comme d'habitude, mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Pour 500 g de légumes, comptez environ 5 cuillers à soupe d'eau. Pour les légumes fibreux, ajoutez un peu plus d'eau. Les quantités sont indiquées dans le tableau.
- En règle générale, cuisez les légumes dans un plat avec couvercle. Les légumes à haute teneur en liquide, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, peuvent être cuits dans une feuille pour micro-ondes, sans ajouter de l'eau.
- A la moitié du temps de cuisson, mélangez ou retournez les légumes.
- Lorsque les légumes sont cuits, laissez-les reposer environ 2 minutes, de manière à ce que la température se répartisse régulièrement (temps de repos).
- Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction du poids, de la température initiale et des caractéristiques des différents types de légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

CUISSON DE LA VIANDE, DU POISSON ET DE LA VOLAILLE



- Achetez des morceaux de viande aussi réguliers que possible. Vous obtiendrez ainsi un bon résultat de cuisson.
- Avant la préparation, nettoyez minutieusement la viande, le poisson et la volaille à l'eau froide courante et essuyez avec un papier absorbant. Procédez ensuite comme d'habitude.
- La viande de bœuf devra être reposée et déterrée.
- Même si les pièces de viande sont de même taille, il se peut que le résultat de cuisson soit différent. Cela est dû notamment au type d'aliment, à la teneur différente en eau et en graisse, mais aussi à la température avant cuisson.
- A la moitié du temps de cuisson, retournez les grosses pièces de viande, poisson et volaille, de manière à ce qu'elles soient bien cuites de tous les côtés.
- Après la cuisson recouvrez les rôtis avec une feuille d'aluminium et laissez reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, le rôti continue à cuire et le liquide se répartit régulièrement, de manière à perdre moins de jus de viande lors de la découpe.

DECONGELATION ET CUISSON



Les plats surgelés peuvent être décongelés et cuits en même temps au four à micro-ondes, en une seule et même procédure. Quelques exemples sont repris dans le tableau. A cet effet, veuillez respecter les conseils généraux en matière de "Réchauffement" et "Décongélation" des aliments.

Pour préparer les plats préparés surgelés, vendus dans le commerce, veuillez respecter les consignes du fabricant spécifiées sur l'emballage. En règle générale, les temps de cuisson exacts et des conseils sont fournis pour la préparation dans le four à micro-ondes.



EXPLICATION DES SIGLES

PUISSANCE MICRO-ONDES

Votre four à micro-ondes a une puissance de 800 W (800 P) et 5 niveaux de puissance. Pour choisir la puissance micro-ondes, veuillez consulter les indications fournies dans ce livre de cuisine. Les recommandations générales sont les suivantes :

Puissance 100 % = 800 W (800 P)

Convient pour cuire ou réchauffer rapidement, par exemple pour les assiettes préparées, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc.

Puissance 70 % = 560 W (560 P)

Pour les processus de cuisson plus longs d'aliments compacts, comme les rôtis ou les aliments délicats, par exemple les sauces au fromage, réduisez la puissance micro-ondes. Avec une puissance inférieure, vous ne surcuissez pas les aliments et la viande cuit régulièrement, sans brûler sur les côtés.

Puissance 50 % = 400 W (400 P)

Pour les aliments compacts qui nécessitent un temps de cuisson très long selon la méthode traditionnelle, par exemple les plats à base de viande de bœuf, il convient de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson, de manière à ce que la viande reste plus tendre.

Puissance 30 % = 240 W (240 P)

Pour décongeler, choisissez une puissance plus faible. Vous garantirez ainsi une décongélation régulière. Ce niveau de puissance est également idéal pour cuire du riz, des pâtes et des quenelles.

Puissance 10 % = 80 W (80 P)

Pour décongeler tout en douceur, par exemple les tartes à la crème, choisissez le niveau de puissance le plus faible.

UTILISATION DES FONCTIONS DU GRILL

Explications de symboles

Grill supérieur

Permet de cuire et griller la viande, la volaille et le poisson.

Grill inférieur

Ce type de cuisson peut être utilisé pour brunir des aliments par en bas.

Grill inférieur et supérieur

Fonctionnement simultané du grill inférieur et supérieur. Cette combinaison convient parfaitement, par exemple pour faire dorer des toasts, des quiches ou des fricadelles.

Combiné-1 Micro-ondes et grill supérieur

Combiné -2 Micro-ondes et grill inférieur

Ce type de fonctionnement permet de combiner différents niveaux de puissance micro-ondes avec le grill supérieur ou le grill inférieur.

ABBREVIATIONS UTILISÉES

P = Power (Puissance)
 W = Watt
 AUTO DEF = Programme de décongélation
 AUTO COOK = Programme de cuisson automatique
 c.s. = Cuiller à soupe
 c.c. = Cuiller à café
 Min = Minutes
 kg = Kilogramme
 g = Gramme
 l = Litre
 ml = Millilitre
 cm = Centimètre
 Diam. = Diamètre
 Sec. = Secondes
 M.G. = Matière grasse

RECETTES



ADAPTATION DE RECETTES TRADITIONNELLES

Si vous désirez adapter vos bonnes vieilles recettes au four à micro-ondes, prenez note des points suivants : Diminuez le temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Basez-vous sur les recettes de ce livre de cuisine. Les aliments à forte teneur en liquide, comme la viande, le poisson, la volaille, les légumes, les fruits, les conserves et les soupes peuvent être préparés sans problèmes dans le four à micro-ondes. Pour les aliments à faible teneur en liquide, comme les assiettes préparées, humectez la surface avant de réchauffer ou de cuire. Pour les aliments crus, cuits à la vapeur, réduisez la quantité d'environ deux tiers par rapport à la recette originale. Ajoutez si nécessaire du liquide pendant la cuisson.

Vous pouvez réduire considérablement l'ajout de graisse. Une petite quantité de beurre, de margarine ou d'huile est suffisante pour donner du goût aux aliments. C'est la raison pour laquelle le four à micro-ondes est parfait pour préparer des aliments maigres dans le cadre d'un régime.

UTILISATION DES RECETTES

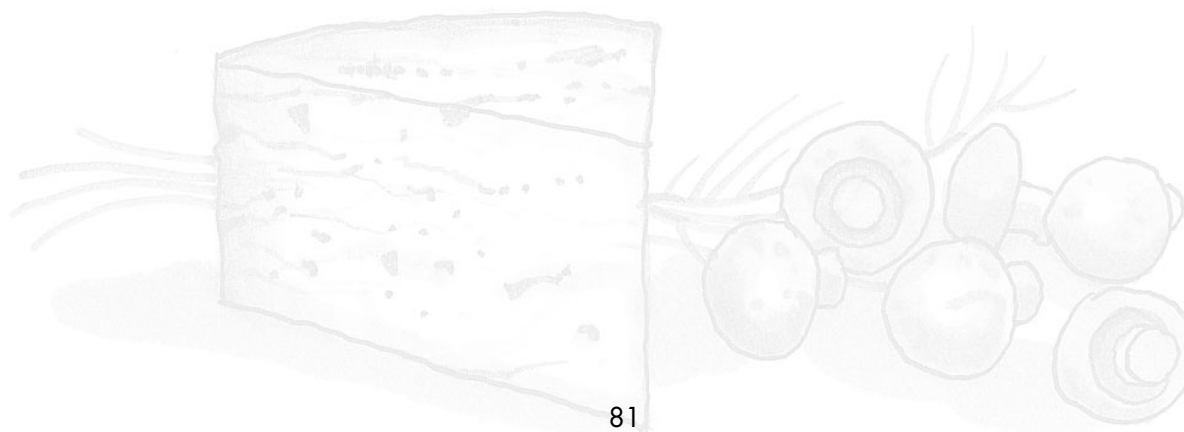
- Toutes les recettes de ce livre de cuisine sont calculées - sauf spécification contraire - pour 4 personnes.
- Des conseils relatifs aux ustensiles appropriés et au temps de cuisson total sont fournis au début des recettes.
- On part généralement de quantités prêtes à la consommation, sauf spécification contraire.
- Les œufs repris dans les recettes ont un poids approximatif de 55 g (classe de poids M).

POUR LE FONCTIONNEMENT COMBINÉ

En règle générale, les mêmes règles s'appliquent pour le four à micro-ondes. Veuillez en outre prendre note des conseils suivants :

1. Adaptez la puissance micro-ondes au type d'aliments et au temps de cuisson. A cet effet, reportez-vous aux recettes de ce livre de cuisine.
2. Si vous préparez des aliments en combinant le micro-ondes et le grill, prenez note des points suivants : pour les gros aliments épais, comme les rôtis de porc, la durée du micro-ondes est plus longue que pour des petits aliments plats. Mais pour le grill, les données sont inversées. Plus les aliments sont proches du grill, plus ils grillent rapidement. Cela signifie que si vous préparez de gros rôtis en fonctionnement combiné, le temps de grill sera le cas échéant plus court que pour de plus petits rôtis.
3. Pour le grill, utilisez la grille, afin de brunir les aliments rapidement et régulièrement. (Exception : les gros aliments épais sont grillés directement sur le plateau tournant).

FRANÇAIS





TABLEAU

TABLEAU : DECONGELER AU FOUR A MICRO-ONDES

Aliments	Quantité -g-	Puissance en W	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Petites saucisses	300	240 W	4-5	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Poisson entier	700	240 W	9-12	Retourner à la moitié du temps de décongélation	30-60
Crevettes	300	240 W	6-8	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Petits pains, 2 pièces	80	240 W	environ 1	Seulement commencer à décongeler	-
Pain en tranches	250	240 W	2-3	Poser les tranches les unes à côté des autres, seulement commencer à décongeler	5
Pain entier	1000	240 W	9-11	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Pâtisserie, 1 pièce	150	240 W	1-3		5
Tarte entière, Ø 24cm		240 W	8-9		30-60
Beurre	250	240 W	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	240 W	2-4	Poser régulièrement les uns à côté des autres, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler la volaille, les pattes de poulet, les côtelettes, les steaks et les rôtis, veuillez utiliser la fonction AUTO DEF.

TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Min-
Filet de poisson	300		800 W	6-8	-	Couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250		800 W	6-8	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	450		800 W	10-12	-	Couvrir, mélanger après 6 minutes	2
Légumes	300		800 W	8-10	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		800 W	10-12	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Taco, 4 pièces	320		800 W	environ 6	-	Poser sur le support sur le plateau tournant	-
Tostada, 1 pièce	100		800 W	environ 3	-	Retirer du paquet et poser sur le plateau tournant	-
Pain aux herbes, 2 pièces	350		240 W	6-8	-	Poser sur la grille, retourner à la moitié du temps	-

TABLEAU



TABLEAU : CUIRE, GRILLER, GRATINER

Plat	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rôti de porc	500-1500g				Préparer avec le programme automatique AC-6 pour rôtis de porc	10
Rosbif à point	1000	 	560 W 560 W 560 W	5-8 9-11(*) 4-6	Epicer selon le goût, poser dans un moule plat, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
Rosbif à point	1500	 	560 W 560 W 560 W	10-12 10-13(*) 2-5	Epicer selon le goût, poser dans un moule plat, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
Pain de viande	700	 	400 W 400 W	13-15 5-7	Préparer le pain de viande (moitié porc/moitié bœuf), poser dans un moule et cuire sur le plateau tournant	10
Poulet	1200	 	560 W 560 W 560 W	5-7 8-10(*) 6-8	Epicer selon le goût, poser dans un moule plat, avec le blanc vers le bas, retourner après (*). Ou préparer avec le programme automatique AC-4 pour poulets grillés	3
Pattes de poulets	200	 	80 W 80 W	7-9(*) 7-9	Epicer selon le goût et poser sur la grille, avec la peau vers le bas, retourner après (*)	3
Pattes de poulets	600	 	560 W 400 W	3-4 7-8(*) 7-8	Epicer selon le goût et poser sur la grille avec la peau vers le bas retourner après (*)	3
Truite	350	 	80 W	9-11(*) 9-11	Laver, humecter de jus de citron, saler à l'intérieur et à l'extérieur, rouler dans farine, poser sur la grille, retourner après (*)	3
Romsteck	200	 		8-10(*) 5-7	Poser sur la grille, retourner après (*)	-
Saucisse grillée 5 pièces	400	 		10-12(*) 10-12	Poser sur la grille, retourner après (*)	-
Faire gratiner				11-13	Poser la préparation sur la grille des préparations	-
Toasts au fromage		 	800 W	1/2 5-8	Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille.	-

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

Aliments	Quantité -g-	Puissance en W	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Quantité d'eau -C.S.-
Légumes (par exemple, chou-fleur, poireau fenouil, brocoli, poivron, courgette)	300	800 W	6-8	Préparer comme d'habitude, couvrir mélanger de temps en temps	5
	500	800 W	9-11		5

Les pommes de terre nécessitent un temps de cuisson plus long de 1 à 3 minutes.



TABLEAU

TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Puissance en W	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	800 W	environ 1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	800 W	4-6	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	800 W	2-3	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	800 W	environ 2	Humecter avec un peu d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche ¹	200	800 W	2-3	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	400 W	environ 2	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	400 W	environ 1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre ¹	50	800 W	¹ / ₂ -1	
Fondre du chocolat	100	400 W	environ 3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	400 W	¹ / ₂ -1	Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps

¹ à partir de la température du réfrigérateur.



SOUPES ET ENTREES

France

SOUPE À L'OIGNON ET AU FROMAGE

Temps de cuisson total : Environ 18-22 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)
4 bols (200 ml)

Ingrédients

- 1 c.s. Beurre ou margarine (10 g)
- 2 Oignons (100 g) coupés en rondelles
- 800 ml Bouillon de viande
- Sel, poivre
- 2 Tranches de toasts
- 4 c.s. Fromage râpé (40 g)

1. Répartir le beurre dans le plat. Ajouter les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire.

9-11 min. 800 W

2. Faire griller les tranches de toast, couper en dés et répartir dans les bols. Verser la soupe par-dessus et parsemer de fromage.
3. Poser les bols sur la grille et faire gratiner la soupe.

11-13 min. 80 W

SOUPES ET ENTREES



Espagne

CHAMPIGNONS AU ROMARIN

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total : Environ 12-18 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (1 l)

Plat rond et plat avec couvercle
(environ 22 cm de diamètre)

Ingrédients

- 8 gros champignons (environ 225 g) entiers
- 2 c.s. Beurre ou margarine (20 g)
- 1 Oignon (50 g), finement haché
- 50 g Jambon coupé finement en dés
- Poivre noir moulu,
- Romarin haché
- 125 ml Vin blanc sec
- 125 ml Crème fraîche
- 2 c.s. Farine (20 g)

1. Couper les pieds des champignons et les hacher finement.

2. Enduire le fond du plat avec le beurre. Ajouter l'oignon, les dés de jambon, les pieds de champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.

3-5 min. **800 W**

laisser refroidir.

3. Dans le deuxième plat, faire réchauffer 100 ml de vin et la crème fraîche avec le couvercle.

1-3 min. **800 W**

4. Avec le reste du vin, mélanger la farine et verser le mélange dans le liquide chaud.

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les placer dans la sauce et les faire gratiner sur la grille.

8-10 min. **240 W**

Après la cuisson, laisser reposer les champignons environ 2 minutes.

FRANÇAIS

Espagne

JAMBON FARCI

Jamón relleno

Temps de cuisson total : Environ 12-16 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Moule plat et ovale

(environ 26 cm de long)

8 petits bâtonnets en bois Ingrédients

- 150 g Feuilles d'épinards équeutées
- 150 g Fromage blanc, 20 % de M.G.
- 50 g Emmental râpé
- Poivre
- Paprika doux
- 8 Tranches de jambon cuit (400 g)
- 125 ml Eau
- 125 ml Crème fraîche
- 2 c.s. Beurre ou margarine (20 g)
- 2 c.s. Farine (20 g)

1. Couper finement les épinards, mélanger au fromage blanc et à l'Emmental râpé et assaisonner selon le goût.

2. Sur chaque tranche de jambon cuit, verser une cuiller à soupe du mélange et enrouler. Fixer le jambon avec un petit bâtonnet en bois.

3. Préparer une sauce béchamel. Verser le liquide dans le plat, couvrir et réchauffer.

2-4 min. **800 W**

Préparer une pâte avec le beurre et la farine, verser dans le liquide et battre avec le fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène. Rectifier l'assaisonnement.

4. Disposer les petits rouleaux de jambon dans le moule, verser la sauce par-dessus et cuire avec le couvercle.

10-12 min. **560 W**

Après la cuisson, laisser reposer les tranches de jambon environ 5 minutes.

Conseil: Vous pouvez utiliser de la sauce béchamel prête à l'emploi vendue en commerce.



SOUPES ET ENTRÉES

Pays-Bas

SOUPE AUX CHAMPIGNONS

Temps de cuisson total : 10-14 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Ingrédients

200 g Champignons coupés en tranches
1 Oignon (50 g) finement haché
300 ml Bouillon de viande
300 ml Crème fraîche
2 1/2 c.s. Farine (25 g)
2 1/2 c.s. Beurre ou margarine (25 g)
Sel
poivre
150 g Crème fraîche

1. Verser les légumes avec le bouillon de viande dans le plat et cuire avec le couvercle.
7-9 min. **800 W**
2. Réduire tous les ingrédients en purée avec le mixer. Ajouter la crème fraîche.
3. Préparer une pâte avec la farine et le beurre et la mélanger dans la soupe aux champignons. Saler et poivrer. Couvrir et cuire. En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche.

3-5 min. **800 W**



PLATS PRINCIPAUX

Grèce

AUBERGINES FARCIES À LA VIANDE

Melitsánes jemistés mé kimá

Temps de cuisson total : environ 21-24 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (1 l)

Moule plat et rond avec couvercle
(environ 25 cm de diamètre)

Ingrédients

2 Aubergines, sans pédoncule
(environ 250 g chacune)
3 Tomates (environ 200 g)
1 c.c. Huile d'olive pour graisser le moule
2 Oignons (100 g) hachés
4 Piments verts doux 200 g
Viande hachée (bœuf ou mouton)
2 Gousses d'ail écrasées
2 c.s. Persil plat haché
Sel & poivre
Paprika rose
60 g Fromage de chèvre grec, épicé

Conseil : Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Enlever la pulpe avec une cuiller à café, de manière à laisser un bord d'environ 1 cm de largeur. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
2. Peler deux tomates, retirer les tiges et couper en dés.
3. Graisser le fond du plat avec de l'huile d'olive, ajouter les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.
environ 2 min. **800 W**
4. Retirer la tige des piments, les épépiner et les couper en rondelles. Conserver un tiers pour la garniture. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergines, d'oignons et de tomates, les rondelles de piments, les gousses d'ail écrasées et le persil. Epicer.
5. Laisser égoutter les aubergines coupées en deux. Remplir les moitiés d'aubergines avec la farce à la viande hachée, parsemer de fromage de chèvre et verser le reste de la farce.
6. Poser les moitiés d'aubergines dans la forme graissée, les poser sur le plateau tournant et cuire.
14-16 min. **560 W**
Garnir les moitiés d'aubergines avec les rondelles de piments et les tranches de tomates. Poursuivre la cuisson.
5-6 min. **560 W**
Après la cuisson, laisser reposer les aubergines environ 2 minutes.

PLATS PRINCIPAUX



Pays-Bas

PAIN DE VIANDE

Gehacktschotel

Temps de cuisson total : Environ 20-23 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2,5 l)

Ingrédients

- 500 g Viande hachée (moitié porc, moitié bœuf)
- 3 Oignons (150 g), finement hachés
- 1 Œuf
- 50 g Chapelure
- Sel & poivre
- 350 ml Bouillon de viande
- 70 g Concentré de tomates
- 2 Pommes de terre (200 g) coupées en dés
- 2 Carottes (200 g) coupées en dés
- 2 c.s. Persil haché

Autriche

POULET RÔTI FARCI

Gefülltes Brathendl (Pour 2 personnes)

Temps de cuisson total : Environ 32 minutes

Ustensiles : Moule pour quiche, Ficelle culinaire

Ingrédients

- 1 Poulet (1100 g)
- Sel
- Romarin en poudre & marjolaine en poudre
- 1 petit pain rassis (40 g)
- 1 Botte de persil finement hachée (10 g)
- 1 Pincée Noix de muscade
- 5 c.s. Beurre ou margarine (50 g)
- 1 Jaune d'œuf
- 1 c.s. Paprika doux

Allemagne

POÊLÉE DE DINDONNEAU PIQUANT

Pikante Putenpfanne (Pour 2 personnes)

Temps de cuisson total : Environ 22-27 minutes

Ustensiles : Moule plat et ovale avec couvercle (26 cm)

Ingrédients

- 1 Tasse Riz longs grains, précuit (120 g)
- 1 Petit sachet de pistils de safran
- 300 g Poitrine de dindonneau coupée en dés
- Poivre & paprika en poudre
- 250 ml Bouillon de viande
- 1 Oignon (50 g) coupé en rondelles
- Poivron rouge (100 g) coupé en lamelles
- 1 tige de poireau (100 g) coupée en lamelles
- 2 Beurre ou margarine (20 g)

1. Préparer une pâte avec la viande hachée, les oignons hachés, l'œuf et la chapelure. Saler et poivrer. Verser le mélange de viande hachée dans le plat.
2. Mélanger le bouillon de viande avec le concentré de tomates.
3. Verser les pommes de terre et les carottes avec le liquide sur la viande hachée, mélanger le tout, couvrir et cuire.

Mélanger

20-23 min. **800 W**

Mélanger encore une fois le pain de viande et laisser reposer environ 5 minutes. Parsemer de persil et servir.

1. Laver le poulet, l'essuyer, l'assaisonner à l'intérieur de sel, de romarin et de marjolaine.
2. Pour la farce, tremper le petit pain environ 10 minutes dans de l'eau froide et ensuite en exprimer l'eau. Mélanger avec le sel, le persil, la noix de muscade, le beurre (20 g) et le jaune d'œuf et remplir le poulet de ce mélange. Recoudre l'orifice avec de la ficelle ou du fil de boucherie.
3. Réchauffer le beurre (30 g).

environ 1 min. **400 W**

Mélanger le paprika et le sel au beurre et en enduire le poulet.

4. Cuire le poulet dans le moule pour quiche ouvert avec le programme automatique (**AC-4**) pour poulets grillés et la **PLUS** touche (▲). Poids : 1,3 kg. Retourner à la moitié du temps de cuisson. Après la cuisson, laisser reposer le poulet rôti environ 3 minutes.

1. Mélanger le riz avec le safran et verser le mélange avec les dés de viande dans le moule. Verser le bouillon de viande par-dessus, couvrir et cuire. **4-6 min.** **800 W.**

2. Ajouter les légumes et les épices et mélanger. Parsemer de petits morceaux de beurre, couvrir et cuire.

1.1-2 min. **800 W****2.17-19 min.** **240W**

Après la cuisson, laisser reposer la poêlée de dindonneau environ 2-3 minutes.



PLATS PRINCIPAUX

Suisse

ESCALOPE À LA ZURICHOTSE

Zürcher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : Environ 10-14 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Ingrédients

- 600 g Filet de veau
- 1 c.s. Beurre ou margarine (10 g)
- 1 Oignon (50 g) finement haché
- 100 ml Vin blanc
- Liant épicé pour sauces brunes,
pour environ 1/2 l de sauce
- 300 ml Crème fraîche
- 1 c.s. Persil haché

1. Couper le filet en fines lamelles.
2. Répartir régulièrement le beurre dans le plat. Ajouter l'oignon et la viande dans le plat, couvrir et cuire. Mélanger une fois entre-temps.
7-9 min. [🔥] 800 W
3. Ajouter le vin blanc, le liant pour sauces et la crème fraîche, mélanger, couvrir et poursuivre la cuisson. Mélanger une fois entre-temps.
3-5 min. [🔥] 800 W
4. Rectifier l'assaisonnement, mélanger encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Garnir avec du persil.

Italie

ESCALOPE DE VEAU À LA MOZZARELLA

Scaloppe alla pizzaiola

Temps de cuisson total : Environ 23-27 minutes

Ustensiles : Moule rond et plat avec
couvercle (environ 25 cm de longueur)

Ingrédients

- 2 Mozzarella (150 g)
- 500 g Tomates pelées en conserve, égouttées
- 4 Escalopes de veau (600 g)
- 20 ml Huile d'olive
- 2 Gousses d'ail coupées en fines rondelles
- Poivre frais moulu
- 2 c.s. Câpres (20 g)
- Origan, sel

1. Couper la Mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée avec le presse-purée.
2. Laver les escalopes, les essuyer et les attendrir. Répartir l'huile et l'ail dans le moule. Déposer les escalopes et la purée de tomates. Saupoudrer de poivre, câpres et origan, couvrir et cuire.
14-16 min. [🔥] 560 W
Retourner les tranches de viande.
3. Poser quelques tranches de Mozzarella sur chaque tranche de viande, saler et faire griller sur la grille, sans couvercle.
9-11 min. [🔥] 560 W
Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.

Conseil : Vous pouvez servir avec des spaghetti et une salade fraîche.

Allemagne

BROCHETTES DE VIANDES VARIÉES

Bunte Fleischspiesse

Temps de cuisson total : 26-27 minutes

Ustensiles : Grille

3 bâtonnets en bois
(environ 25 cm de longueur)

Ingrédients

- 300 g Escalopes de porc
- 75 g Lard fumé
- 1-2 Oignons (75 g) coupés en quatre
- 3 Tomates (200 g) coupées en quatre
- 1/2 Poivron vert (75 g) coupé en huit
- 3 c.s. Huile
- 2 c.c. Paprika doux
- Sel
- 1/2 c.c. Poivre de Cayenne
- 1 c.c. Sauce Worcester

1. Couper les escalopes et le lard en dés de 2 à 3 cm.
2. Enfiler alternativement la viande et les légumes sur les bâtonnets en bois.
3. Mélanger l'huile et les épices et en enduire les brochettes. Poser les brochettes sur la grille et cuire avec le programme automatique **AC-7**.

PLATS PRINCIPAUX



France

FILETS DE MORUE À LA PROVENÇALE

Temps de cuisson total : 29-32 minutes

Ustensiles : Moule plat

Ingrédients

15-20 g Beurre
 75 g Champignons coupés en tranches
 40-50 g Oignons de printemps
 1 gousse d'ail (écrasée)
 600 g Tomates en conserve, égouttées (825 g)
 1 c.c. Jus de citron
 1 1/2 c.s. Ketchup
 1/2-1 c.c. Basilic séché, poivre, sel
 600 g Filet de morue

1. Cuire ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'ail dans un moule plat.
3 min. **800 W**
2. Préparer une sauce. A cet effet, mélanger les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le poivre et le sel.
3. Poser le filet de poisson sur les légumes et recouvrir avec la sauce et quelques légumes.
26-29 min. **560 W**

Suisse

FILET DE POISSON À LA SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total : Environ 26 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (1 l)

Moule plat et rond
 (25 cm de diamètre)

Ingrédients

4 Filets de poisson (environ 800 g)
 (par exemple, sole, flétan ou cabillaud)
 2 c.s. Jus de citron
 Sel
 1 c.s. Beurre ou margarine
 1 Oignon (50 g) finement haché
 1 c.s. Farine (20 g)
 100 ml Vin blanc
 1 c.c. Huile végétale pour graisser le moule
 100 g Emmental râpé
 2 c.s. Persil haché

1. Laver les filets, les sécher et les humecter de jus de citron. Laisser reposer environ 15 minutes au réfrigérateur, essuyer de nouveau et saler.
2. Beurrer le fond du plat. Ajouter les oignons hachés, couvrir et cuire à l'étuvée.
1-2 min. **800 W**
3. Saupoudrer les oignons de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le moule et poser les filets. Verser la sauce sur les filets et parsemer de fromage. Poser sur le plateau tournant et cuire avec le programme automatique **AC-5**.
 Après la cuisson, laisser reposer les filets de poisson environ 2 minutes. Saupoudrer de persil haché et servir.

Allemagne

FRICADELLES

Frikadellen

Temps de cuisson total : 16-21 minutes

Ingrédients

400 g Viande hachée (moitié porc, moitié bœuf)
 4 c.s. Panure
 1 c.s. Fécule
 50 ml Lait
 50 ml Eau
 1 Œuf
 50 g Oignons hachés
 1 c.c. Moutarde
 Sel, poivre, paprika en poudre

1. Avec les ingrédients, préparer un haché de viande homogène. Laisser reposer le mélange 5-10 minutes au réfrigérateur.
2. Former ensuite environ 8 fricadelles plates. Poser les fricadelles sur le plateau tournant et cuire.
9-12 min. **400 W**
3. Retourner les fricadelles.
7-9 min. (Grill supérieur et inférieur)

FRANÇAIS



ENTREMETS

France

CROQUE-MONSIEUR

Temps de cuisson total : Environ 6 minutes

Ingrédients

2 Tranches de toast
20 g Beurre
1-2 Tranches de fromage
(selon la grandeur du toast)
1 Tranche de jambon cuit
1 c.s. Crème fraîche
Environ 30 g fromage râpé

1. Beurrer les toasts.
2. Recouvrir le toast de fromage et ensuite de jambon. Enduire avec la crème fraîche.
3. Recouvrir avec la deuxième tranche de toast et parsemer de fromage râpé. Poser le croque-monsieur sur le plateau tournant et cuire.

1. **Environ 2 min.** **240 W**

2. **Environ 4 min.** (Grill supérieur et inférieur)

Suisse

PRUNEAUX AU LARD

Pflaumen im speckmantel

Temps de cuisson total : 3-4 minutes

Ingrédients

8 Tranches de lard au jambon
16 Pruneaux secs

1. Couper les tranches de lard en deux. Enrouler un pruneau dans chaque moitié et fixer avec un cure-dent. Poser sur le plateau tournant et cuire

3-4 min. **800 W**

BÂTONNETS DE FROMAGE

Käsestangen

Temps de cuisson total : 6-7 minutes

Ingrédients

100 g Pâte feuilletée surgelée
(environ 1 plaque), décongelée
1 Jaune d'œuf
Sel, poivre, noix de muscade
30 g Emmental râpé
20 g Parmesan râpé

1. Dérouler la pâte feuilletée.
2. Mélanger le jaune d'œuf avec les épices et en enduire la pâte. Couper en lamelles de 1 cm x 7 cm de longueur. Saupoudrer de fromage, un peu comprimer et placer les bâtonnets sur le plateau tournant.

6-7 min.

Allemagne

ŒUF BROUILLÉ AUX OIGNONS ET AU LARD

Rührei mit Zwiebeln und Speck

Temps de cuisson total : 4-6 minutes

Ingrédients:

5-10 g Margarine
25 g Oignons finement hachés
40 g Lard
3 Œufs
3 c.s. Lait
Sel & poivre

1. Répartir la matière grasse, les oignons et le lard sur le plateau tournant et laisser cuire à l'étuvée.

2-3 min. **400 W**

2. Battre les œufs avec le lait et les épices. Verser le mélange œufs/lait sur les oignons et le lard et laisser prendre.

2-3 min. **560 W**

Mélanger les œufs brouillés une fois entre-temps.

HAMBURGER

Temps de cuisson total : 11-15 minutes

Ingrédients

400 g Bœuf haché
Sel & poivre

1. Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène à base de viande hachée. Avec les mains froides, former quatre boulettes plates de même grandeur. Poser les boulettes sur le plateau tournant et cuire.

5-7 min. **400 W**

2. Retourner les boulettes.

6-8 min. (Grill supérieur et inférieur)

ENTREMETS



Italie

PIZZA AUX ARTICHAUTS

Pizza ai carciofi

Temps de cuisson total : 17-18 minutes

Ustensiles : Plateau tournant

Ingrédients:

- 150 g Farine
- 4 g Levure sèche
- 1 c.c. Sucre
- 1 c.c. Sel
- 2 c.c. Huile
- 90 ml Eau tiède
- 300 g Tomates en conserve, égouttées
- 100 g Cœurs d'artichaut
- 1 c.c. Huile d'olive pour graisser le plateau tournant
- 1 c.s. Concentré de tomates
- Basilic, origan, thym
- Sel & poivre
- 30 g Salami en tranches
- 50 g Jambon cuit
- 10 Olives
- 100 g Fromage râpé

France

TARTE À L'OIGNON

Temps de cuisson total : Environ : 24-27 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Ingrédients:

- 15 g Levure
- 75 ml Eau
- 185 g Farine
- 60 ml Huile
- 1 c.c. Sel
- 50 g Margarine ou beurre
- 800 g Oignons hachés
- 3 Œufs
- 150 g Crème fraîche
- Sel, paprika en poudre
- Noix de muscade fraîchement moulue
- 50 g Lard maigre
- Marjolaine ou thym

1. Mélanger la farine avec la levure sèche, le sucre et le sel (1/2 c.c.). Ajouter l'huile et l'eau et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser au four à micro-ondes.

2-3 min. **80 W**

Laisser ensuite reposer la pâte, couverte, 10-15 minutes.

2. Ecraser les tomates pelées et les cœurs d'artichaut.
3. Graisser le plateau tournant avec l'huile. Abaisser la pâte levée et la poser dans le plateau tournant.
4. Répartir le concentré de tomates sur la pâte et recouvrir de tomates. Epicer selon le goût et garnir avec le reste des ingrédients. Garnir ensuite la pizza avec des olives et parsemer de fromage.
5. Cuire avec le programme pizza **AP-3**.

Remarque : Les ingrédients sont fournis pour une pizza d'environ 0,9 kg.

FRANÇAIS

1. Emietter la levure et la dissoudre dans l'eau tiède. Verser la farine, l'huile, le sel et la levure dissoute dans un plat et former une pâte homogène. Laisser au four à micro-ondes.

2-3 min. **80 W**

Laisser ensuite reposer la pâte, couverte, 10-15 minutes.

2. Répartir la margarine dans un plat et faire revenir les oignons. Remuer à la moitié du temps de cuisson.
- 7-9 min.** **800 W**
3. Laisser refroidir les oignons et égoutter. Ajouter les œufs un à un et la crème fraîche. Assaisonner avec du sel, du paprika et de la muscade.
4. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné, à la grandeur du plateau tournant. Graisser le plateau tournant, y poser la pâte et remonter les bords. Laisser encore 10 minutes.
5. Couper le lard en petits dés. Piquer la pâte. Répartir le mélange d'oignons sur la pâte. Verser les dés de lard. Saupoudrer de marjolaine ou de thym. Cuire avec le programme pizza **AP-3** et la **PLUS** touche (▲). Pour brunir davantage, cuire avec le grill supérieur encore 2-3 min.



ENTREMETS

France

QUICHE AUX CREVETTES

Temps de cuisson total : 16-19 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (1 l)

Ingrédients

200 g Farine
90 g Beurre ou margarine
3 c.s. Eau froide
1 c.s. Beurre ou margarine
75 g Oignons finement hachés
120 g Lard finement coupé en dés
100 g Crevettes décortiquées
1 Œufs
100 ml Crème aigre
Sel, poivre, noix de muscade
1 c.s. Persil haché

1. Mélanger la farine, le beurre et l'eau et laisser reposer 30 minutes au frais.

2. Répartir le beurre dans le plat. Ajouter les oignons, le lard et les crevettes dans le plat, couvrir et cuire. Mélanger une fois entre-temps.

2-3 min. **800 W**

3. Lorsque la préparation est froide, égoutter. Battre l'œuf avec la crème aigre, les épices et les herbes aromatiques.

4. Dérouler la pâte sur un cercle d'environ 26 cm de diamètre, la poser au milieu du plateau tournant et former un rebord.

5. Mélanger les ingrédients pour la garniture, les répartir sur la pâte.

Cuire avec le programme pizza **AP-3** et avec la **PLUS** touche (▲).

Poids: 0,7 kg

Pendant la cuisson, appuyer éventuellement une fois sur la touche **(START) + 1 min.**

Russie

PÂTÉS À LA RICOTTA

Tlupozu

Temps de cuisson total : Environ: 17-19 minutes

Ingrédients:

200 g Farine
 $\frac{1}{2}$ c.c. Levure en poudre
30 g Beurre ou margarine
 $\frac{1}{2}$ c.c. Sel
1 Œuf
50 ml Crème aigre
30 g Parmesan, râpé
150 g Ricotta (ou fromage en tranche)
1 Petit œuf
Sel & poivre au moulin

Pour enduire :

1 Jaune d'œuf
1 c.s. Lait

1. Mélanger la farine, la levure en poudre, la margarine, le sel, l'œuf et la crème aigre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser reposer la pâte environ 1 heure au frais.

2. Mélanger le Parmesan avec la Ricotta et l'œuf. Saler et poivrer fortement.

3. Abaisser finement la pâte sur un plan de travail fariné. Découper des cercles d'environ 10 cm de diamètre. Poser une cuiller à café remplie de farce au milieu de la pâte.

4. Battre le jaune d'œuf avec le lait et en enduire le bord de la pâte. Rabattre la pâte à moitié par-dessus la farce, de manière à obtenir des demi-cercles. Comprimer les bords avec les dents d'une fourchette. Enduire les pâtés avec le reste du mélange œufs/lait.

5. Placer les pâtés sur le plateau tournant et cuire. Recette pour environ 12-13 pièces.

1. **9-10 min.** **240 W**

2. **8-9 min.** **240 W**

Remarque : Les pâtés doivent se manger chauds et frais.

LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES



Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas Rellenas

Temps de cuisson total : 13-17 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Assiette en porcelaine

Ingrédients

4	Pommes de terre moyennes (400 g)
100 ml	Eau
60 g	Jambon finement coupé en dés
1/2	Oignon (25 g) finement haché
75-100 ml	Lait
2 c.s.	Parmesan râpé (20 g)
	Sel
	poivre
2 c.s.	Emmental râpé

1. Mettre les pommes de terre dans le plat, ajouter l'eau, couvrir et cuire. Mélanger une fois entre-temps.

9-11 min.  **800 W**

Laisser refroidir.

2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les vider soigneusement. Mélanger la chair des pommes de terre avec le jambon, l'oignon, le lait et le Parmesan jusqu'à obtenir une pâte homogène. Saler et poivrer.
3. Remplir les demi-pommes de terre avec la farce, parsemer d'Emmental, poser sur l'assiette et cuire.

4-6 min.  **800 W**

Après la cuisson, laisser reposer les pommes de terre environ 2 minutes.

FRANÇAIS

Allemagne

PLAT DE NOUILLES AUX COURGETTES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total : environ 30-38 minutes

Ustensiles : plat avec couvercle (2 l)

Moule (environ 26 cm de longueur)

Ingrédients

500 ml	Eau chaude
1/2 c.c.	Huile
80 g	Macaroni
	Sel
400 g	Tomates en conserve, coupées
3	Oignons (150 g) finement hachés
	Basilic, thym, sel, poivre
400 g	Courgettes coupées en tranches
150 g	Crème aigre
2	Œufs
100 g	Cheddar râpé

1. Verser l'eau, l'huile et le sel dans le plat, couvrir et amener à ébullition.

3-5 min.  **800 W**

2. Découper les macaroni, les ajouter, mélanger et laisser gonfler.

9-11 min.  **240W**

Egoutter les pâtes et laisser refroidir.

3. Mélanger les tomates et les oignons et bien épicer. Verser les macaroni dans le moule et arroser de sauce tomates. Répartir les tranches de courgettes par-dessus.
4. Battre la crème aigre avec les œufs et répandre sur la préparation. Parsemer de fromage râpé et cuire.

1. **14-16 min.**  **800 W** ensuite2. **4-6 min.**  **560 W**

Après la cuisson, laisser reposer la préparation environ 5-10 minutes.



LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES

Autriche

PLAT D'ÉPINARDS

Spinatauflauf

Temps de cuisson total : Environ 47-50 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Moule plat et ovale

(environ 26 cm de longueur)

Ingrédients

- 2 c.s. Beurre ou margarine (20 g)
- 1 Oignon (50 g) finement haché
- 600 g Feuilles d'épinards surgelées
- Sel & poivre
- Noix de muscade
- Ail en poudre
- 1 c.c. Beurre ou margarine pour graisser la forme
- 500 g Pommes de terre cuites coupées en tranches
- 200 g Jambon cuit coupé en dés
- 4 Œufs
- 125 ml Crème fraîche
- 100 g Fromage râpé (Gouda, par exemple)
- Paprika en poudre pour saupoudrer

1. Répartir le beurre sur le fond du plat, ajouter les dés d'oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.

2-3 min. **800 W**

2. Ajouter les épinards, couvrir et cuire. Mélanger une à deux fois entre-temps.

12-14 min. **800 W**

Egoutter et assaisonner les épinards.

3. Graisser le moule. Alternier les couches de tranches de pommes de terre, les dés de jambon et les épinards dans le moule. La dernière couche doit se composer d'épinards.

4. Mélanger les œufs avec la crème fraîche, épicer et verser sur les légumes. Parsemer la préparation de fromage râpé en enfin de paprika en poudre. Après la cuisson, laisser reposer environ 10 minutes

1. 28 min. **400 W**

2. 5 min. **400 W**

Conseil : Vous pouvez varier les ingrédients selon votre propre goût, par exemple avec des brocolis, du salami, des nouilles.



BOISSONS, DESSERTS ET PATISseries

Espagne

PÊCHES BLANCHES

Melocotones nevados (Pour environ 8 pièces)

Temps de cuisson total : Environ 4-6 minutes

Ustensiles : Moule en verre plat et rond

(environ 25 cm de diamètre)

Ingrédients

- 470 g Demi-pêches en conserve, égouttées
- 2 Blancs d'œufs
- 70 g Sucre
- 75 g Amandes pilées
- 2 Jaunes d'œufs
- 2 c.s. Cognac
- 1 c.c. Beurre ou margarine pour graisser la forme

1. Sécher les demi-pêches.
2. Battre les blancs d'œufs en neige. Ajouter ensuite un peu de sucre (35 g).
3. Mélanger les amandes, le reste du sucre (35 g), le jaune d'œuf et le cognac.
4. Remplir les demi-pêches de ce mélange. Avec une douille, recouvrir les mélanges de blanc d'œuf battu en neige.
5. Graisser la forme. Placer les pêches dans le moule en verre, placer sur le plateau tournant et faire gratiner.

4-6 min. **560 W**

BOISSONS, DESSERTS ET PATISSERIES



Allemagne

SEMOULE À LA SAUCE AUX FRAMBOISES

Griessflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total : Environ 17-21 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Ingrédients

500 ml Lait

40 g Sucre

15 g Amandes pilées

50 g Semoule

1 Jaune d'œuf

1 c.s. Eau

1 Blanc d'œuf

250 g Framboises

50 ml Eau

10 g Fromage blanc

40 g Sucre

Conseil : Pour les fruits congelés, prolonger le temps de cuisson de 3 minutes.

1. Verser le lait, le sucre et les amandes dans le plat, couvrir et réchauffer.

5-6 min. **800 W**

2. Ajouter la semoule, mélanger, couvrir et cuire. Mélanger une fois entre-temps.

10-12 min. **240 W**

3. Mélanger le jaune d'œuf avec l'eau dans une tasse et ajouter à la préparation chaude. Battre le blanc d'œuf en neige et l'ajouter avec précaution. Verser la préparation dans de petits plats.

4. Pour la sauce, laver les framboises, les laisser égoutter délicatement. Mélanger l'eau et la fécule et ajouter ce mélange aux fruits et au sucre dans un plat. Couvrir et réchauffer. Mélanger une fois entre-temps et en fin de cuisson.

2-3 min. **800 W**

5. Réduire les framboises en purée. Servir froid ou chaud avec la semoule.

FRANÇAIS

France

POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : Environ 13-17 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Plat avec couvercle (1 l)

Ingrédients

4 Paires (600 g)

60 g Sucre

1 Petit sachet de sucre vanillé (10 g)

1 c.s. Liqueur de poires à 30 %

150 ml Eau

130 g Chocolat noir

100 g Crème fraîche

Conseil :

Vous pouvez servir avec une boule de glace à la vanille.

1. Peler les poires.

2. Verser le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau dans le plat, mélanger, couvrir et réchauffer.

1-2 min. **800 W**

3. Ajouter les poires au liquide, couvrir et cuire.

8-12 min. **800 W**

Retirer les poires et les conserver au frais.

4. Prélever 50 ml du jus de poires et les verser dans un plat plus petit. Ajouter le chocolat coupé en morceaux et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.

2-3 min. **800 W**

5. Bien mélanger la sauce. Arroser les poires de sauce et servir.

Autriche

CHOCOLAT À LA CRÈME FRAÎCHE

Schokolade mit Schlagobers (Pour 1 personne)

Temps de cuisson total : Environ 1 minute

Ustensiles : Grande tasse (200 ml)

Ingrédients

150 ml Lait

30 g Chocolat amer râpé

30 ml Crème fraîche

Granulés de chocolat

1. Verser le lait dans la tasse. Ajouter le chocolat en bloc au lait, mélanger et réchauffer. Mélanger encore une fois entre-temps.

Environ 1 min. **800 W**

2. Battre la crème fraîche, la verser sur le chocolat, garnir avec des granulés de chocolat et servir.



BOISSONS, DESSERTS ET PATISSERIES

Danemark

GELÉE DE FRUITS ROUGES À LA SAUCE VANILLE

Rødgrød med vanilie sovs

Temps de cuisson total : Environ 8-11 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Ingrédients

150 g Groseilles rouges mûres et triées
 150 g Fraises, mûres et triées
 150 g Framboises mûres et triées
 250 ml Vin blanc
 100 g Sucre
 50 ml Jus de citron
 8 Feuilles de gélatine
 300 ml Lait
 Substance de 1/2 gousse de vanille
 30 g Sucre
 15 g Fromage blanc

Conseil : Servez en accompagnement de la crème fraîche froide ou du yogourt.

1. Conserver quelques fruits pour la garniture. Réduire le reste des baies en purée avec le vin blanc, verser dans le plat, couvrir et réchauffer.

5-7 min. 800 W

Ajouter le sucre et le jus de citron.

2. Laisser tremper la gélatine dans l'eau froide pendant environ 10 minutes, la sortir et en exprimer l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits rouges chaude, jusqu'à ce qu'elle soit totalement dissoute. Placer la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle durcisse.

3. Pour la sauce vanille, verser le lait dans un plat. Entailler la gousse de vanille et en extraire la substance. Mélanger la substance de la vanille, le sucre et la fécule dans le lait, couvrir et cuire. Mélanger une fois entre-temps et encore une fois en fin de cuisson.

3-4 min. 800 W

4. Renverser la gelée sur une assiette et garnir avec les fruits. Servir avec la sauce vanille.

Allemagne

GATEAU AU FROMAGE

Käsekuchen (Pour 12 personnes)

Temps de cuisson total : Environ 23-27 minutes

Ustensiles : Moule à pâtisserie rond
 (environ 26 cm de diamètre)

Ingrédients

300 g Farine
 1 c.s. Cacao
 3 c.c. Levure en poudre (9 g)
 150 g Sucre
 1 Œuf
 150 g Beurre ou margarine
 1 c.c. Beurre ou margarine pour graisser le moule
 100 g Beurre ou margarine
 100 g Sucre
 1 Sachet de sucre vanillé (10 g)
 3 Œufs
 400 g Fromage blanc, 20 % de M.G.
 1 Petit sachet de pudding vanille en poudre (40 g)

1. Mélanger la farine avec le cacao et la levure en poudre. Ajouter le sucre, l'œuf et le beurre et mélanger avec un fouet.

2. Graisser le moule, verser environ 2/3 de la pâte, abaisser le fond. Former un bord de 2 cm et précuire la pâte.

7-9 min. 560 W

3. Pour la farce, battre le beurre avec le fouet jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajouter le sucre et les œufs, tout en continuant à mélanger. A la fin, ajouter le fromage blanc et le pudding en poudre.

4. Verser le fromage blanc sur la pâte précuite, répartir le reste des miettes de pâte sur le gâteau et cuire.

16-18 min. 560 W

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Deze oven is niet geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kunt trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230 V, 50Hz wisselstroom met een minimale 16 A zekering of een minimale 16 A circuitonderbreker.

Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.

Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

OPEN NOOIT DE OVENDEUR indien er rook van verwarmd voedsel in de oven komt. Schakel de oven uit, trek de stekker uit het stopcontact en wacht todat er geen rook meer van het voedsel komt. Openen van de oven deur terwijl er rook van het voedsel komt kan brand veroorzaken.

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen (zie pagina 115).

Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerp-plastik, papier of andere brandbare materialen gebruikt.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte en draaitafel na gebruik. Na het koken van vettig voedsel zonder een deksel, grondig maak altijd de holte en vooral het grillelement schoon. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.

Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet.

De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Controleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING:

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Controleer alvorens gebruik het volgende:

- Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderszijds beschadigd.
- Kontroleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
- Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
- Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
- Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

De oven nooit zelf repareren en geen onderdelen van de oven aanpassen of vervangen. Niemand, behalve een gekwalificeerde technicus, dient onderhouds- of reparatiewerkzaamheden uit te voeren waarbij een afdekking die bescherming biedt tegen blootstelling aan microgolven, wordt verwijderd. Dit kan gevaarlijk zijn.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan. Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg dat er geen vet of vuil is op de aangrenzende oppervlakken. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 113 goed op.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddellijk uit, trek de stekker uit het stopcontact en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen.



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.

Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.

Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.

Als de stroomkabel van dit toestel beschadigd is, moet hij vervangen worden door een erkende SHARP servicemonteur

Explosie en het overkoken van voedsel voorkomen

WAARSCHUWING: Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel
Vloeistoffen en andere etenswaren moeten niet in afgesloten bakjes worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen.

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.

Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Le chauffage par micro-ondes des boissons peut avoir comme conséquence l'ébullition éruptive retardée, donc le soin doit être pris en manipulant le récipient.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Roer de vloeistof alvorens het verwarmen/opwarmen door.
2. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp in de vloeistof.
3. Laat de vloeistof na het koken even in de oven staan voor 20 seconden zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

Kook nooit hele eieren in hun schaal in de magnetron. Ook hardgekookte eieren moeten niet in magnetronovens worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen, zelfs nadat de magnetronoven is uitgezet. Opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hard gekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.

Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

Voorkomen van brandwonden

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.

Voorkom brandwonden door hete stoom en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven.

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Controleer altijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

Blijf altijd op veilige afstand van de ovendeur staan wanneer u hem open doet, om verbranding door ontsnappende stoom of hitte te voorkomen.

Snijd gevulde gebakken etenswaren na het koken even open om de stoom te laten ontsnappen en verbrandingen te vermijden.

Houd kinderen uit de buurt van de oven zodat zij zich niet aan een hete oven kunnen branden.

Raak de ovendeur, de behuizing aan de buitenkant, de behuizing aan de achterkant, de ovenruimte, de ventilatiegaten, de accessoires en de schalen tijdens de **GRILL, DUBBELE FUNCTIE** of **AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S** niet aan, aangezien deze heet worden. Laat ze afkoelen voordat u ze schoonmaakt.

Let op kleine kinderen

WAARSCHUWING: Laat kinderen de oven alleen zonder toezicht gebruiken als ze voldoende instructies hebben gekregen, zodat ze weten hoe de oven veilig gebruikt dient te worden en de gevaren begrijpen die gepaard gaan met het oneigenlijk gebruik ervan.

Kinderen dienen alleen de oven onder toezicht van een volwassene te gebruiken.

Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen. De oven is geen speelgoed.

Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN



Ovenge waarschuwingen

Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt. Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

Voorkomen van problemen of beschadiging

Zet de oven nooit leeg aan, behalve wanneer dat in de gebruiksaanwijzing staat vermeld, zie pagina 104. U kunt daardoor de oven beschadigen.

Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel door oververhitting dient u bij gebruik van bruiningsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.

Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflecteren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel.

Gebruik geen plastic schalen en dergelijke met de magnetron indien de oven nog heet is na gebruik van de **GRILL, DUBBELE FUNCTIE** of **AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S**, bediening. Het plastic smelt anders. Gebruik tevens geen plastic tijdens een van de bovenstaande functies, tenzij de fabrikant vermeldt dat het plastic produkt hittebestendig is en met de magnetron kan worden gebruikt.

Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.

OPMERKING:

Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfels aangaande het aansluiten van de oven heeft.

Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.

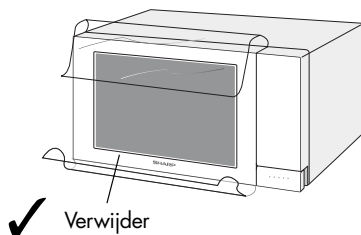
Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defect of het lekken van mikrogolven.

INSTALLATIE



NEDERLANDS

1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder de verpakkingsfolie, die zich tussen de deur en de oven bevindt. Verwijder alle bescherm laagjes en de sticker met alle ovenkenmerken ook van de buitenkant van de deur.

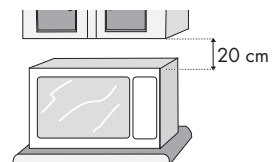


2. Controleer of de oven beschadigd is.
3. Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is voor het gewicht van de oven plus zware etenswaren.

4. Tijdens het koken kan de oven heet worden. Plaats de oven zodanig, dat deze tenminste 85 cm van het vloeroppervlak verwijderd is. Houd kinderen op een veilige afstand van de oven, zodat ze zich niet kunnen branden.

5. Doen niet toelaten dat het energiekoord contact maken met enig warmte of scherp oppervlakte, zoals het warmte luchtgat gebied bovenaan achter van het oond.

6. Zorg voor een vrije ruimte van tenminste 20 cm boven de oven.



7. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopcontact.



VOOR INGEBRUIKNAME

Uw combi-magnetron is standaard ingesteld op de energie spaarstand. Daarom is er niets te zien op het display wanneer u hem voor de eerste keer aansluit op de elektrische stroom.

Bediening van de combi-magnetron in de energie spaarstand:

1. Sluit de combi-magnetron aan op de elektrische stroom. Er verschijnt niets op het display.
2. Open de ovendeur.
Op het display verschijnt ".0".
3. Sluit de deur.
4. Verwarm de oven zonder voedsel erin (zie pagina 104).

OPMERKING:

U kunt desgewenst de klokinstelmodus inschakelen, zie pagina 101 van de bedieningshandleiding. Wanneer u besluit de klok in te stellen functioneert de energie spaarmodus niet.

In de energie spaarstand kunt u de combi-magnetron niet langer bedienen wanneer u gedurende 2 minuten of langer niets gedaan heeft (b.v. de deur sluiten, de **STOP**-toets indrukken, of na de bereidingstijd); u kunt de combi-magnetron pas weer bedienen nadat u de ovendeur geopend en weer gesloten heeft.



ENERGIESPAARSTAND

Uw magnetron heeft twee bedieningsstanden, de energie spaarstand en de klokinstelstand. Het verschil hiertussen is dat wanneer u de magnetron niet gebruikt er in de energie spaarstand niets te zien is op het digitale display en dat in de klokinstelstand de tijd weergegeven wordt.

In de energie spaarstand kunt u de combi-magnetron niet meer bedienen wanneer u gedurende 2 minuten of langer niets gedaan heeft (b.v. de deur sluiten, de **STOP**-toets indrukken, of na afloop van de bereidingstijd). U activeert de magnetron weer door de deur te openen.

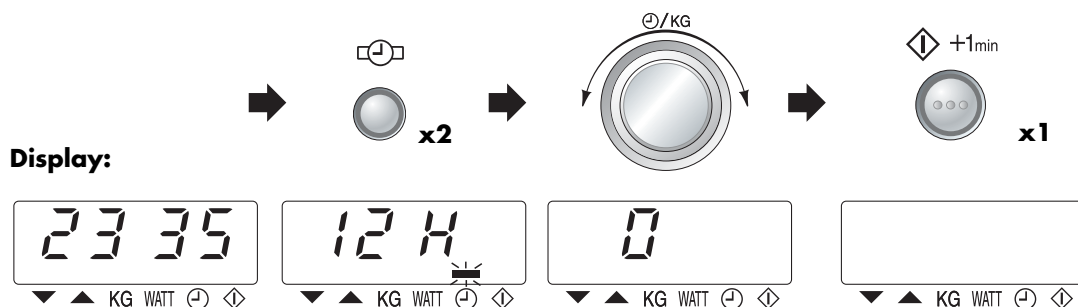
Wanneer u de klok in stelt functioneert de energie spaarmodus niet.

Voor het activeren van de energie spaarmodus moet u onderstaande instructie opvolgen.

Bijvoorbeeld:

Om de energiespaarstand te starten (de huidige tijd is 23.35):

1. Controleer of de correcte tijd op de display wordt weergegeven.
2. Druk op de toets **KLOK**.
3. Zet de display op 0 door de draaiknop **TIJD/GEWICHT** te draaien.
4. Druk op de **START** +1min-toets. De stroom wordt uitgeschakeld en de display is leeg.



DE KLOK INSTELLEN



Er zijn twee instellingsstanden; de 12-uursklok en de 24-uursklok.

- 1.** Om de 12-uursklok in te stellen, drukt u eenmaal op de **KLOK**-toets.



- 2.** Om de 24-uursklok in te stellen, drukt u tweemaal op de **KLOK**-toets.



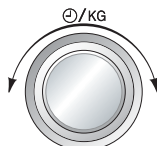
Bijvoorbeeld:

De 24-uursklok instellen op 23:35:

- 1.** Kies de 24-uursklok door tweemaal op de **KLOK**-toets te drukken.

- 2.** Stel de uren in. Draai de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee totdat het juiste uur wordt weergegeven.

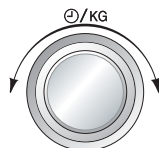
- 3.** Verander van uren naar minuten door eenmaal op de **KLOK**-toets te drukken.



- 4.** Stel de minuten in. Draai de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee totdat het juiste uur wordt weergegeven.

- 5.** Druk op de **KLOK**-toets om met klok te beginnen.

Controleer het display.



OPMERKING:

- U kunt de **TIJD/GEWICHT**-knop zowel met de klok mee als tegen de klok in draaien.
- Druk op de **STOP**-toets als u tijdens het programmeren een fout maakt.
- Als de oven op de kook- of op de minuutklokstand staat en u wilt weten hoe laat het is, dan drukt u op de **KLOK**-toets. Zolang u de toets ingedrukt houdt, ziet u hoe laat het is.
- Indien de stroomtoevoer naar de oven wordt onderbroken wanneer de stekker opnieuw in het stopcontact wordt gestoken, de deur openen en sluiten; de display vertoont ".0".

Indien dit gebeurt wanneer de oven in werking is, gaat de programmering verloren. De tijdsinstelling verdwijnt ook.

- Als u de klok opnieuw wilt instellen, volgt u nogmaals het bovenstaande voorbeeld.
- Als u de klok niet instelt, drukt u eenmaal op de **STOP**-toets. ".0" verschijnt op het display. Wanneer de oven klaar is met koken, zal ".0" opnieuw op het display verschijnen, in plaats van het uur van de dag.
- Indien u de klok instelt, werkt de energiespaarstand niet.

NEDERLANDS

GEBRUIK VAN DE STOP-TOETS



STOP



Gebruik de **STOP**-toets om:

- Een fout tijdens het programmeren ongedaan te maken.
- De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
- Wilt u een programma tijdens het koken annuleren, dan dient u de toets tweemaal in te drukken.



ENERGIENIVEAU VAN DE MAGNETRON

Uw oven heeft 5 stroomstanden. Kies de kookstand die in elk recept staat aangegeven. Over het algemeen gelden de volgende regels:

800 WATT (800 P) 100 % voor snelle bereiding of het opwarmen van b.v. soep, ovenschotels, voedsel uit blik, warme dranken, groenten, vis, etc.

560 WATT (560 P) 70 % voor langduriger bereiding van compact voedsel, zoals braadstukken en gehaktbrood, tevens voor gevoelige gerechten, zoals kaassaus en cake van biscuitdeeg. Bij deze verlaagde stand kookt de saus niet over en wordt voedsel gelijkmatig gaar, zonder aan de zijanten overgaar te worden.

400 WATT (400 P) 50 % voor compact voedsel dat een lange bereidingstijd nodig heeft wanneer het conventioneel bereid wordt, b.v. rundvleeschotels; deze vermogensinstelling wordt gekozen om er zeker van te zijn dat het vlees mals blijft.

240 WATT (240 P) 30 % (Ontdooistand) om te ontdooien; kies deze vermogensstand om er zeker van te zijn dat het voedsel gelijkmatig ontdooit. Deze instelling is ook ideaal voor het zachtjes koken van rijst, pasta, knedels en voor de bereiding van custardpudding.

80 WATT (80 P) 10 % voor zachtjes ontdooien, b.v. slagroomtaart of gebak.

P = VERMOGEN

- Draai voor het koken met de magnetron de **KOOKMODUS**-draaiknop tot de juiste kookstand  op het display verschijnt.
- Om een niveau in te stellen, drukt u op de **WATT**-toets tot het gewenste niveau wordt weergegeven.
- Wanneer de **WATT**-toets eenmaal wordt ingedrukt, verschijnt er, 800P (100%) op het display. Als u het gewenste niveau mist, moet u de **WATT**-toets blijven indrukken totdat u nogmaals het juiste niveau bereikt.
- **800 P (100%) wordt automatisch ingesteld indien er geen bepaald vermogen wordt gekozen.**

KOKEN MET DE MAGNETRON



Uw oven kan voor maximaal 90 minuten worden geprogrammeerd (90.00). De intervallen van de kook- of ontdooitijd variëren van 10 seconden tot vijf minuten. Dit hangt af van de totale kooktijd, zoals in de tabel staat aangegeven.

Kooktijd:

0-5 minuten
5-10 minuten
10-30 minuten
30-90 minuten

Neemt toe met elke:

10 seconden
30 seconden
1 minute
5 minuten

Bijvoorbeeld:

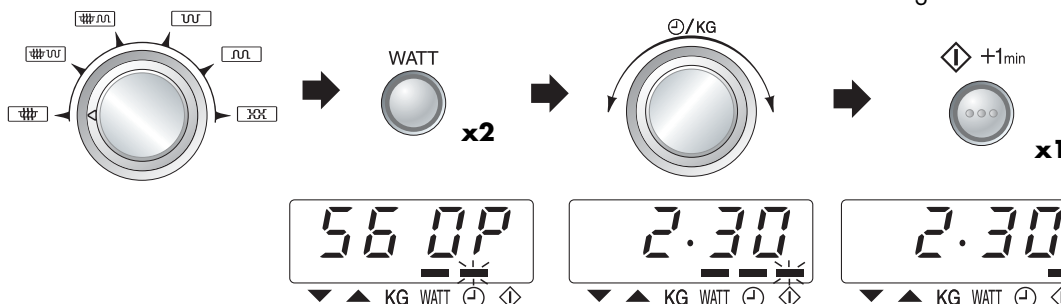
Stel dat u soep wilt opwarmen voor 2 minuten en 30 seconden op 560 W.

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op MAGNETRON.

2. Voer de 560 W vermogenniveau in door tweemaal op de **WATT**-toets te drukken.

3. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.

4. Druk op de (**START**) **+1min**-toets om met koken te beginnen.



OPMERKINGEN:

- Als de deur tijdens het kookproces wordt geopend, zal automatisch de kooktijd op het digitale display stoppen. De kooktijd begint weer af te tellen zodra de deur gesloten en de (**START**) **+1min**-toets ingedrukt wordt.
- Als u wilt weten wat de kookstand is, drukt u op de **WATT**-toets.
- Zolang u de **WATT**-toets ingedrukt houdt, zal de kookstand weergegeven worden.
- U kunt de **TIJD/GEWICHT**-knop zowel met de klok mee als tegen de klok in draaien. Als u de toets tegen de klok in draait, zal de kooktijd vanaf 90 minuten geleidelijk afnemen.
- Open en sluit de deur indien de oven gedurende 2 minuten niet meer is gebruikt.

NEDERLANDS

KOKEN MET DE GRILL



Uw oven heeft 2 grill verwarmingselementen. Stel eerst de tijd in en daarna de gewenste grill-stand door de **KOOKMODUS**-draaiknop volgens onderstaande beschrijving te draaien.

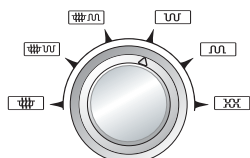
KOOKMODUS	GRILL VERWARMINGSELEMENT
	Boven grill
	Onder grill
	Boven- met onder grill samen



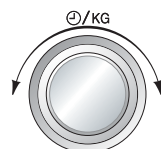
KOKEN MET DE GRILL

Bijvoorbeeld: Stel dat u een broodje gesmolten kaas wilt maken met de BOVENSTE GRILL: (Leg het brood op het hoog rek).

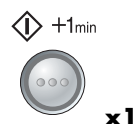
1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op  BOVENSTE GRILL.



2. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.



3. Druk op de  (**START**) +1 min-toets om met koken te beginnen.



Display:



- U wordt aangeraden om tijdens het grillen de rekk te gebruiken.
- Het kan zijn dat u, wanneer u voor het eerst de grill gebruikt, een beetje rook en een brandlucht waarneemt. Dit is normaal en betekent niet dat uw

oven defect is. Zie 'Leeg opwarmen' op de vorige pagina.

- Na het koken met de  BOVENSTE & ONDERSTE GRILL kan het display "Hot" weergeven.

WAARSCHUWING: De ovenruimte, de deur, de behuizing, de draaitafel, de roost, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. Gebruik daarom dikke ovenhand-schoenen wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.



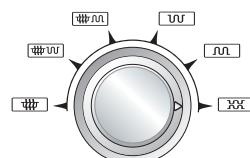
DE OVEN LEEG OPWARMEN

Als u voor het eerst de boven- en/of ondergrill of de dubbele functie gebruikt, kan het zijn dat u rook of een brandgeur waarneemt, maar dit betekent niet dat de oven defect is.

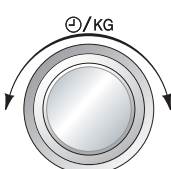
Laat de oven 20 minuten lang leeg aan staan, met de bovenste en onderste grill aan, voordat u de oven voor het eerst met etenswaren gebruikt.

BELANGRIJK: Gedurende deze werking zult u rook en geur waarnemen. Doe daarom de ramen open of zorg ervoor dat de kamer geventileerd is.

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op  BOVEN- EN ONDER GRILL.



2. Stel de opwarmtijd in. (20 Min).



3. Druk op de  (**START**) +1 min-toets om met koken te beginnen.



4. De oven begint af te tellen. Open na afloop de deur om de ovenruimte te laten afkoelen.



WAARSCHUWING: De deur, de buitenkant en de binnenkant van de oven zullen heel warm worden. Pas op dat u zich niet verbrandt wanneer de oven aan het afkoelen is.

DUBBELE-KOKEN



Uw oven heeft 2 **DUBBELE** kookfuncties waarbij de hitte van de bovenste en/of onderste grill met de magnetronenergie wordt gecombineerd. Draai voor het kiezen van de **DUBBELE** kookfunctie de **KOOKMODUS**-draaiknop tot de gewenste kookstand op het display verschijnt, en stel dan eerst de gewenste kooktijd in. Over het algemeen verkort de dubbele kooktijd de totale kooktijd.

Position	KOOKMODUS	Energieniveau	Kookmethode
Dubbele 1		240 W	Bovengrill
Dubbele 2		240 W	Onderstegrill

* Als u het energieniveau wilt veranderen, drukt u op de **WATT**-toets.
U kunt maximaal 800 W vermogen kiezen.

Voorbeeld:

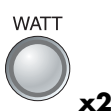
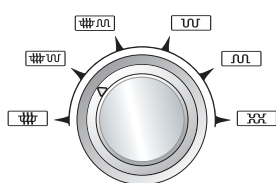
Stel dat u 20 minuten lang met DUBBELE 1, 80 W magnetronenergie en de BOVENSTE GRILL.

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op DUBBELE 1.

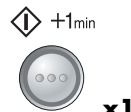
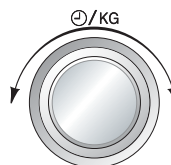
2. Voer de 80 W vermogenniveau in door tweemaal op de **WATT**-toets te drukken.

3. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.

4. Druk op de (**START**) **+1min**-toets om met koken te beginnen.



x2



x1

Display:



OPMERKING: Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "Hot".

WAARSCHUWING:

De ovenruimte, de deur, de behuizing, de draaitafel, de roost, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. Gebruik daarom dikke ovenhand-schoenen wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.



ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

1. MINDER / MEER-toetsen.

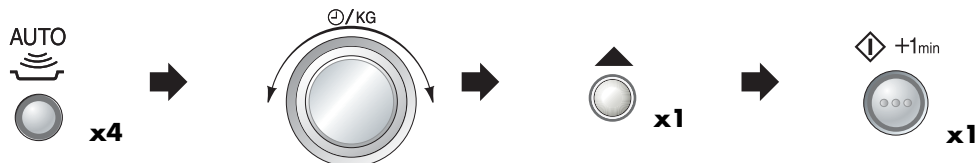
Met de **MINDER** (▼) en **MEER** (▲)-toetsen kunnen de geprogrammeerde tijden gemakkelijk worden verlengd of verkort (als het vlees meer of minder gaar moet zijn).

a) De ingestelde tijd veranderen.

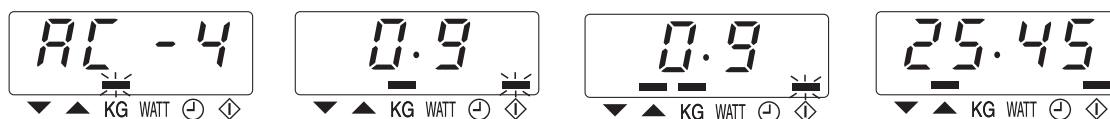
Bijvoorbeeld:

Kook 0,9 kg Gegrilde kip met de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets en de **MEER** (▲)-toets.

1. Selecteer AUTO KOOK (gegrilde kip) door viermaal op de toets **AUTO KOOK** te drukken. Het Auto-indicatielampje gaat branden.
2. Stel de gewenste gewicht in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
3. Kies het gewenste resultaat (goed gaar) door eenmaal op de **MEER** (▲)-toets te drukken.
4. Druk op de **(START) +1min**-toets om met koken te beginnen.



Display:



OPMERKINGEN:

Raak dezelfde knop nogmaals aan om de stand van de **MEER** of **MINDER**-toets te annuleren.

Om van **MEER** naar **MINDER** te veranderen, gewoon op de **MINDER** (▼)-toets drukken.

Om van **MINDER** naar **MEER** te veranderen, gewoon op de **MEER** (▲)-toets drukken.

b) De kooktijd tijdens het koken veranderen.

Door iedere druk op de **MEER** (▼) of **MINDER** (▲)-toets wordt de kooktijd respectievelijk 1 minuut langer of korter.

OPMERKING: U kunt deze functie uitsluitend bij handmatig bereiden gebruiken.

ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES



2. Functie **MINUTE PLUS**.

Met de knop (**START**) + **1min**-toets kunt u de volgende twee functies bedienen:

a) Eén minuut bereiden

U kunt de magnetron één minuut in de gewenste bereidingsfunctie laten werken zonder de bereidingsduur in te voeren.

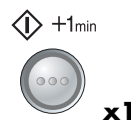
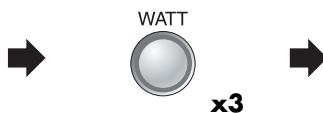
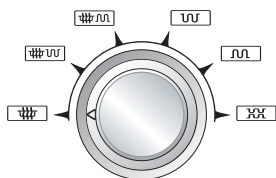
Voorbeeld:

Stel dat u de magnetron één minuut wilt laten werken bij een vermogen van 400 watt

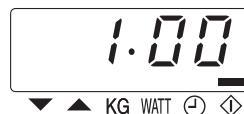
1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op MAGNETRON.

2. Voer de 400 W vermogenniveau in door dreimaal op de **WATT**-toets te drukken.

3. Druk de (**START**) + **1min**-toets eenmaal in om de functie in te schakelen.



Display:



OPMERKINGEN:

1. U kunt deze functie uitsluitend bij handmatig bereiden gebruiken.
2. Wanneer de draaiknop **KOOKMODUS** op magnetron staat () en u drukt op de (**START**) + **1min**-toets, is het vermogen van de magnetron altijd **800 W**.
Wanneer de draaiknop **KOOKMODUS** op de draaischijf staat (of) en u drukt op de (**START**) + **1min**-toets, is het vermogen van de magnetron altijd **240 W**.
3. Om misbruik door kinderen te voorkomen, kan de (**START**) + **1min**-toets uitsluitend binnen 3 minuten na de voorafgaande handeling worden gebruikt, dat wil zeggen na het sluiten van de deur of het indrukken van de **STOP**-toets.

b) De bereidingstijd verlengen

U kunt de bereidingstijd met veelvoud van 1 minuut verlengen als u op de **+1min**-toets drukt terwijl de oven werkt.

OPMERKING: U kunt deze functie uitsluitend bij handmatig bereiden gebruiken.

3. HET ENERGIELEVELU CONTROLEREN

Als u het energieniveau tijdens het koken wilt controleren, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets.

WATT



Zo lang u de toets ingedrukt houdt, zal de kookstand weergegeven worden. De oven blijft aftellen, ook al staat het energieniveau op het display weergegeven.



AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE

Deze automatische functies zijn ontworpen om de juiste bereidingsmodus en bereidingstijd te kunnen kiezen voor de beste resultaten. U kunt kiezen uit 3 PIZZA, 7 AUTO KOOK en 2 AUTO ONTDOOIEN menu's.

PIZZA-toets



AUTO KOOK-toets



AUTO ONTDOOI-toets



WAARSCHUWING: Voor alle menu's behalve AUTO ONTDOOI:

De ovenruimte, de behuizing, de deur, de draaitafel, de roosters, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. Gebruik dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.

De volgende instructies bieden extra informatie over het gebruik van deze functie:

1. De menu's kunnen worden geactiveerd door de **PIZZA**-, **AUTOMATISCH KOOK**- of **AUTOMATISCH ONTDOOIEN**-toets in te drukken totdat het gewenste menu op het display verschijnt.
2. Het gewicht van het voedsel kan worden ingesteld door de **TIJD/GEWICHT**-knop te draaien totdat het gewenste gewicht wordt weergegeven. Stel alleen het gewicht van de etenswaren in. Reken er niet het gewicht van de schaal bij. Voor etenswaren die meer of minder wegen dan de gewichten/hoeveelheden die in de kooktabel staan, dient u de oven met de hand in te stellen.
3. De automatische kooktijden zijn gemiddelde tijden. Als u de voorgeprogrammeerde kooktijden van de automatische kookprogramma's wilt veranderen, gebruikt u de **MINDER** (▼) of **MEER** (▲)-toetsen. Voor de beste resultaten volgt u de kooktabelaanwijzingen, pagina's 109 - 111.
4. Zet de oven aan door op de **START** +1 min-toets te drukken.

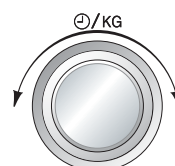
Indien er actie moet worden ondernomen (zoals het omkeren van het eten), stopt de oven en klinkt er een geluidssignaal; het display geeft aan wat u moet doen. Om met koken door te gaan, drukt u op de **+1 min** / **START**-toets.

1.



PIZZA-toets

2.



TIJD/GEWICHT-knop

3.



MINDER/MEER-toets

4.



START +1 min-toets

De eindtemperatuur varieert afhankelijk van de begintemperatuur, d.w.z. of het product gekoeld of op kamertemperatuur was. Controleer of het voedsel na de bereiding heet genoeg is. Indien nodig kunt u de bereidingstijd handmatig verlengen.

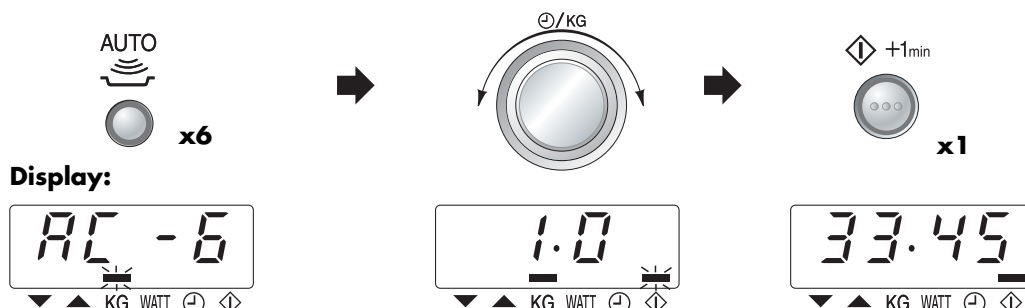
AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE



De de **PIZZA**, de **AUTO KOOK** en de **AUTO ONTDOOIEN** knoppen bieden de mogelijkheid om voedsel snel en gemakkelijk te koken.

Voorbeeld: Stel dat u 1,0 kg varkensvlees wilt koken met de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets.

1. Kies menu AC-6 door 6 maal op de **AUTO KOOK**-toets te drukken. De gewicht-indicator gaat knipperen op de display en het AUTO-indicatielampje gaat branden.
2. Stel de gewenste gewicht in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
3. Druk op de **START** (+1min)-toets om met koken te beginnen.



OPMERKING: Na de bereiding (behalve bij Auto Ontdooien) kan de display het volgende vertonen "Hot".

PIZZA-TABEL



TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
	AP-1 Pizza Diepvries Pizza	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	• Verwijder uit de verpakking en plaats op de draaitafel. Wanneer u dikke pizza's kookt, drukt u op de MEER (▲) -toets. • Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.
	AP-2 Pizza Gekoeld Pizza	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Begintemp. 5° C) Direct op de draaitafel	• Verwijder uit de verpakking en plaats op de draaitafel. • Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.
	AP-3 Pizza Verse Pizza e.g. Zelfgemaakte Pizza	0,7 - 0,9 kg (100 g) (Begintemp. 20° C) Direct op de draaitafel	• Maak de pizza volgens de onderstaande recepten. • Plaats direct op de draaitafel. • Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.

RECEPT VOOR PIZZA

Ingrediënten :

300 g Approx.	Kant-en-klaar deeg (Pizzamix of roldeeg)
200 g Approx.	Tomaten in blik
150 g	Vulling naar keus (bijv. maïs, ham, salami, ananas)
50 g	Geraspte kaas Basilicum, oregano, tijm, zout, peper

Bereiding:

1. Bereid het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rol het deeg uit tot het net zo groot is als de draaitafel.
2. Vet de draaitafel met een dun laagje margarine in en leg de pizzabodem erop.
3. Laat de tomaten afdruppen en snij ze in stukjes. Roer de kruiden door de tomaten en spreid de saus over het deeg. Plaats alle andere ingrediënten bovenop de pizza en strooi er als laatste de kaas overheen.
4. Kook met **AP-3 Pizza** "Verse Pizza".



AUTOMATISCH KOOK-TABEL

TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
AUTO x1	AC-1 Kook Patat frites Standard en dicke sorte (aanbevolen voor conventionele ovens)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	- Haal de diepvries patates frites uit de verpakking en leg ze op de draaitafel. - Als u dikke patates frites kookt, druk dan op de MEER (▲)-toets. - Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.
AUTO x2	AC-2 Kook Diepvries Stokbrood e.g. Stokbrood met Pizzavulling	0,15 - 0,4 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	- De baguette uit de verpakking halen en op de draaitafel plaatsen. - Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.
AUTO x3	AC-3 Kook Vissticks/ Stukken kip	0,2 - 0,4 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	- Verwijder de diepvries vissticks/stukken kip uit de verpakking en plaats ze op de draaitafel. - Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.
AUTO x4	AC-4 Kook Gegrilde kip Ingrediënten voor 1,0 kg gebraden kip: 1/2 Zout en peper, 1 theel paprikapoeder 2 eetl olie	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Begintemp. 5° C) Pyrex vuurvaste schaal en kom	- Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kip. - Doorboor het vel van de kip een aantal keren met een vork. - Plaats een kom omgekeerd in een vuurvaste schaal en plaats de kip op de kom. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u de etenswaren om. - Laat na het koken de taart ca. 3 minuten lang in de oven staan, plaats op een plaat voor het dienen.
AUTO x5	AC-5 Kook Gegratineerde Visfilet	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Begintemp. 5° C) Gratineerschotel	Voor Gegratineerde Visfilet recepten, zie pagina 112. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
AUTO x6	AC-6 Kook Gebraden varkensvlees Ingrediënten voor 1,0 kg varkensvlees: 1 geplet knoflookteentje 2 EL olie 1 EL paprikapoeder een mespuntje komijnpoeder 1 theel zout	0,6 - 1,5 kg (100 g) (Begintemp. 5° C) Pyrex vuurvaste schaal	- Mager varkensvlees wordt aanbevolen. - Meng alle ingrediënten en smeer ze over het varkensvlees - Plaats het varkensvlees in de vuurvaste schaal op de draaitafel. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u het vlees om. - Wanneer het vlees gaar is, laat u het vlees ca. 10 minuten lang ingepakt in aluminiumfolie staan.
AUTO x7	AC-7 Kook Gegrilde spiezen Zie recepten op de pagina 130.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Begintemp. 5° C) Rek	- Bereid de vleespennen. - Plaats de vleespennen op het hoge rek. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u de pennen om. - Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.

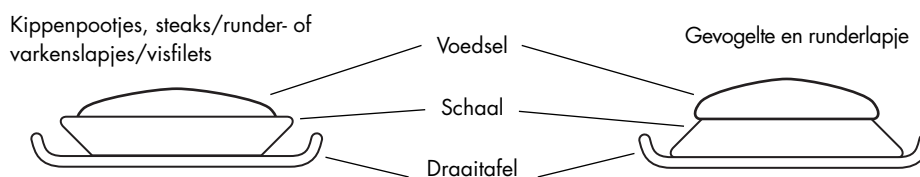
AUTOMATISCHE ONTDOOI-TABEL



TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
  x1	Ad-1 Ontdooi Gevogelte	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie de opmerking hieronder)	- Plaats een bord ondersteboven op de draaitafel en plaats daarop het gevogelte. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u het gevogelte om. - Wanneer u het belsignaal nogmaals hoort, draait u het om. - Wanneer de oven is gestopt, laat u het vlees 30-90 minuten lang ingepakt in aluminiumfolie rusten, totdat het volledig ontdooit is.
  x2	Ad-1 Ontdooi Kippenpootjes	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie de opmerking hieronder)	- Plaats de kippenpootjes op een bord. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u de kip om en legt de pootjes anders neer. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u de kippenpootjes nogmaals om. - Wanneer de oven is gestopt, laat u de kippenpootjes 10-30 minuten lang ingepakt in aluminiumfolie rusten, totdat ze volledig ontdooit zijn.
  x3	Ad-1 Ontdooi Runderlapje, Koteletten en Visfilet	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie de opmerking hieronder)	- Plaats het voedsel in een enkele laag op een bord met het dünnere gedeelte naar het midden toe gekeerd. Als er stukken samengevroren zijn, moet u proberen ze uit elkaar te halen, voordat u met ontdooien begint. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u het voedsel om en legt het anders neer. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u het voedsel nogmaals om. - Wanneer de oven is gestopt, laat u het voedsel 10-30 minuten lang ingepakt in aluminiumfolie rusten, totdat het volledig ontdooit is.
  x4	Ad-2 Ontdooi Rund- of suddervlees	0,6 - 1,5 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie de opmerking hieronder)	- Plaats een bord ondersteboven op de draaitafel en leg er het vlees bovenop. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u het vlees om. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u het vlees nogmaals om. - Bedek het vlees na het ontdooien met aluminiumfoen laat 30-90 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooit is.

OPMERKINGEN:

- De runderlapje, koteletten, visfilets en kippenpootjes moeten in één laag bevroren zijn.
- Nadat u het voedsel heeft omgedraaid, beschermt u de ontdooide gedeeltes met platte stukjes aluminiumfolie.
- Nadat u de kip een paar minuten heeft laten staan, moet het vlees meteen worden bereid.
- Leg het voedsel in de oven zoals staat aangegeven:





RECEPTEN VOOR AUTO KOOK AC-5

VISFILET AU GRATIN (AC-5)

Vis au gratin op z'n Italiaans

Ingrediënten: voor 600 g Rode zeebaars:

ca. 250 g Mozzarella
250 g tomaten
2 EL anchovisboter
zout en peper
1 EL fijngehakte basilicum
Sap van een halve citroen
2 EL fijngehakte gemengde kruiden
75 g geraspte Gouda (45 %)
poedervorming

Tip: Na het koken de vis uit de schotel halen en wat poedervorming jusbindmiddel door de vloeistof roeren. Nogmaals 1-2 minuten op 800 W koken.

Bereiding:

- De vis wassen en droogbetten. Met citroensap en wat zout besprenkelen en de anchovisboter eroverheen smeren.
- Plaats in een ovalen gratineerschotel (25 cm).
- De vis met de geraspte kaas bestrooien.
- De tomaten wassen en het stukje waar het steeltje aan vast zat eraf snijden. In schijfjes snijden en bovenop de kaas leggen.
- Naar smaak zout, peper en de gemengde kruiden toevoegen.
- De Mozzarella laten uitlekken, de kaas in plakjes snijden en bovenop de tomaten leggen. De Mozzarella met basilicum bestrooien.
- De schotel op het draaitafel plaatsen en op het **AUTO KOOK AC-5** "Visfilet au gratin" koken (1,2 kg).

VISFILET AU GRATIN (AC-5)

Visfilets 'Esterhazy' au gratin

Ingrediënten: für 600 g Rotbarschfilet:

250 g preien
50 g ui
100 g wortel
1 EL boter
peper, zout en nootmuskaat
2 EL citroensap
125 g Crème fraîche.
100 g geraspte Gouda (45 %)

Bereiding:

- De preien wassen en ze eerst overlans doormidden en daarna in reepjes snijden.
- De ui en wortel schillen en in dunne reepjes snijden.
- De groente, de boter en de kruiden in een pan doen en goed door elkaar roeren. 5-6 minuten lang op 800 W koken. Tijdens het koken eenmaal doorroeren.
- In de tussentijd de vis wassen, droogbelten en met citroensap en zout besprenkelen.
- De crème fraîche door de groente mengen en nogmaals zout en peper toevoegen.
- De helft van de groente in een ovalen schotel (25 cm) doen. De vis erbovenop plaatsen en daaroverheen de rest van de groente leggen.
- De geraspte kaas over het geheel strooien en op het draaitafel plaatsen. Op het **AUTO KOOK AC-5** "Visfilet au gratin" koken (1,2 kg).

VISFILET AU GRATIN (AC-5)

Vis broccoli au gratin

Ingrediënten: für 500 g Fischfilet:

2 EL citroensap
1 EL Boter
2 EL bloem
300 ml melk
fijngehakte dille, peper en zout
250 g diepvriesbroccoli
100 g geraspte Gouda (45 %)

Bereiding:

- De vis wassen en droogbetten. Met citroensap en zout besprenkelen.
- De boter en de bloem in een ronde pan zonder deksel voor ongeveer 1-1/2 minuut op 800 W verwarmen.
- De melk toevoegen en alles goed door elkaar roeren. Nogmaals 3-4 minuten op 800 W zonder deksel verwarmen. Na het koken nogmaals roeren en naar smaak dille, zout en peper toevoegen.
- De diepvriesbroccoli in een diepe pan doen en 4-6 minuten lang op 800 W ontdooien. De broccoli in een ondiepe schotel doen en de vis erbovenop leggen. Nogmaals zout en peper toevoegen.
- De saus eroverheen gieten en er als laatste de kaas overheen strooien.
- Op het draaitafel plaatsen en op het **AUTO KOOK AC-5** "Visfilet au gratin" koken (1,1 kg).

ONDERHOUD EN REINIGING



VLET OP: GEBRUIK VOOR DE BINNEN- OF BUITENKANT VAN UW MAGNETRONOVEN GEEN IN DE HANDEL VERKRIJGBARE OVENREINIGERS, OPLOSMIDDELEN OF SCHUURMIDDELEN EN SCHUURSPONSJES.

WAARSCHUWING!

Na verhitting met de GRILL, DUBBELE of AUTOMATISCHE functies (behalve ontdooiprogramma's), zullen de ovenruimte, de deur, de behuizing van de oven en de accessoires erg heet zijn. Voordat u de oven schoonmaakt, moet u er zeker van zijn dat de oven helemaal is afgekoeld.

Buitenkant van de oven:

De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

Bedieningspaneel:

Open de deur alvorens de oven te reinigen, zodat de bedieningspaneel wordt uitgeschakeld. U dient bij het reinigen van het bedieningspaneel de nodige voorzichtigheid in acht te nemen. Met een vochtige doek veegt u zachtjes het voorpaneel schoon. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven

1. Veeg telkens nadat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons, terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing totdat alle vlekken verdwenen zijn. Verwijder de golfgeleiderbescherming niet.
2. Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.
3. Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spuitbusreinigers. Gebruik geen stoomreiniger.
4. Warm uw oven regelmatig met beide verwarmingselementen op en raadpleeg het hoofdstuk 'De oven leeg opwarmen' op pagina 104. Als er etensresten of vetspatten aan de binnenkant van de oven achterblijven, dan kunnen deze rook of een vieze geur veroorzaken.

Draaitafel

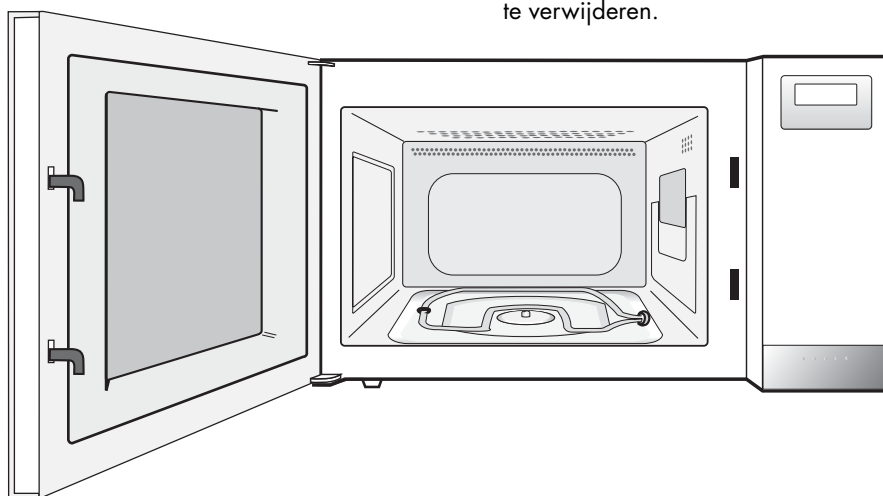
Verwijder de draaitafel uit de oven. Was de draaitafel met een milde zeepoplossing. Droog met een zachte doek. De draaitafel kunnen in een afwasmachine worden gereinigd.

Rek

Was het rek met mild afwasmiddel en droog het. Het rek kan in een afwasmachine worden schoongemaakt.

Deur

De deur aan beide kanten, de deurafdichting alsmede de dichtingsoppervlakken regelmatig met een vochtige doek reinigen om verontreinigingen te verwijderen.





VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT

CONTROLEER HET VOLGENDE ALVORENS EEN REPARATEUR TE BELLEN:

1. Voeding:

Ga na dat de stekker stevig in het stopcontact zit.

Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.

2. Gaat het ovenlichtje aan wanneer de deur wordt geopend? JA _____ NEE _____

3. Plaats een kop met water (ca. 150 ml) in de oven en doe de deur goed dicht.

Stel de **KOOKMODUS** -draaiknop in op koken met de magnetron .

Stel de oven in op 1 minuut op (800 W) en zet de oven aan.

Gaat het ovenlichtje aan? JA _____ NEE _____

Draait de draaitafel? JA _____ NEE _____

OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.

Werkt de ventilator? JA _____ NEE _____

(Leg uw hand over de ventilatiegaten en controleer of u een luchtstroom voelt)

Hooft u na 1 minuut het belsignaal? JA _____ NEE _____

Gaat het lichtje dat aangeeft dat de oven aan staat uit? JA _____ NEE _____

Is de kop met water na deze minuut warm? JA _____ NEE _____

4. Haal de kop uit de oven en sluit de deur.

Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop gedurende 3 minuten in op BOVENSTE & ONDERSTE GRILL .

Zijn na 3 minuten beide grill-verwarmingselementen

roodgloeiend geworden? JA _____ NEE _____

BELANGRIJK: Indien de display geen informatie vertoont totdat de stekker wordt aangesloten, dient de energiespaarstand te zijn ingeschakeld. Open en sluit de deur om de energiespaarstand te annuleren. Zie pagina 100.

Bel uw dealer of erkend SHARP onderhoudspersoneel en geef het resultaat van uw controles door, als u een van bovenstaande vragen met "NEE" heeft moeten beantwoorden.

OPMERKING:

- 1.** Wanneer u het eten gedurende de standaardtijd in dezelfde kookstand kookt, dan zal de oven automatisch zachter koken om oververhitting te voorkomen. (Het energieniveau van de oven wordt verminderd en de grill verwarmingselementen zullen aan en uit gaan.)

Kookmodus	Standaardtijd
Magnetron 800 W	20 min.
Grill	
BOVENSTE GRILL	30 min.
ONDERSTE GRILL	45 min.
BOVENSTE EN ONDERSTE GRILL	Bovenste grill - 15 Min. Onderste grill - 15 Min.
Dubbele 2	Magnetron - 20 Min. Bovenste grill - 15 Min.
Dubbele 3	Magnetron - 20 Min. Onderste grill - 15 Min.

- 2.** Na het gebruik van de GRILL- (beide verwarmingselementen), DUBBELE-functie en AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S (behalve AUTOMATISCH ONTDOOIEN), zal de koelfan aanslaan en zal op het display 'Hot' weergegeven staan. Als u tijdens deze kookfuncties op de **STOP**-toets drukt en de deur opent, dan zal de koelfan ook aanslaan: u zult daardoor voelen dat er lucht uit de ventilatieopeningen wordt geblazen.

WAT ZIJN MICROGOLVEN?



Microgolven zijn elektromagnetische golven, net als radio- en televisiegolven.

De microgolven die de magnetron opwekt, brengen de watermoleculen in het voedsel in trilling. Door de veroorzaakte wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten ontdooit, verwarmd en gaar worden.

De korte bereidingstijden zijn eraan te danken dat de microgolven van alle kanten direct in het voedsel dringen. Op deze manier wordt de energie optimaal benut. Bij het koken met een elektrisch fornuis daarentegen verwarmt de energie van de kookplaat eerst de pan en daarna pas het levensmiddel. Daardoor gaat veel energie verloren.

EIGENSCHAPPEN VAN MICROGOLVEN

Microgolven dringen door alle niet-metalen voorwerpen, bv. van glas, porcelein, keramiek,

kunststof, hout en papier. Daarom worden deze materialen in de magnetron niet verwarmd. Het serviesgoed wordt indirect, via de levensmiddelen, verwarmd.

De gerechten nemen microgolven op (absorberen ze) en worden daardoor verwarmd.

Metalen voorwerpen laten geen microgolven door; de microgolven worden teruggekaatst (gereflecteerd). Daarom zijn metalen voorwerpen doorgaans niet geschikt voor de magnetron. Er zijn echter uitzonderingen, waarbij u juist deze eigenschappen kunt gebruiken. U kunt bijvoorbeeld gerechten tijdens het ontdooien of bereiden met aluminiumfolie bedekken. Daardoor voorkomt u te warme of te hete, respectievelijk overgare delen bij onregelmatige gerechten. Houd u aan de volgende aanwijzingen.

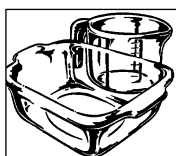
GESCHIKT SERVIESGOED



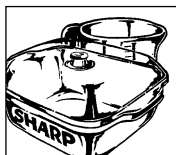
NEDERLANDS

GESCHIKT SERVIESGOED VOOR DE MAGNETRON

GLAS EN GLASKERAMIEK



Hittebestendig serviesgoed van glas is heel geschikt. Tijdens het bereiden kunt u het voedsel van alle kanten zien. Het glas mag echter geen metaal bevatten (bv. kristalglas met loodoxide) of met een metalen laagje bedekt zijn (bv. van goud of kobaltblauw).



KERAMIEK

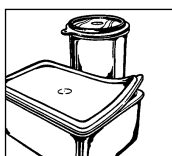
is in de regel heel geschikt.

Keramiek moet geglazuurd zijn; bij ongeglazuurd keramiek kan vocht in het serviesgoed dringen. Door vocht wordt het materiaal verwarmd en kan het ontploffen. Als u niet zeker weet of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, kunt u een serviesgeschiktheidstest doen.

PORCELEIN

is heel geschikt. Let erop, dat het porcelein niet verguld of verzilverd is of metaal bevat.

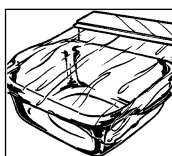
KUNSTSTOF



Hittebestendig, kunststof serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron kan voor ontdooien, verwarmen en bereiden worden gebruikt. Houd u aan de aanwijzingen van de fabrikant.

PAPIEREN SERVIESGOED Hittebestendig, papieren serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron kan ook worden gebruikt. Houd u aan de aanwijzingen van de fabrikant.

KEUKENPAPIER



kan gebruikt worden om vocht dat bij kort opwarmen ontstaat, weg te nemen (bv. bij brood of gepaneerde gerechten). Leg het papier tussen het voedsel en de draaischijf. Zo blijft de

buitenkant van het voedsel knapperig en droog. Door vette gerechten met keukenpapier af te dekken, worden spetters opvangen.

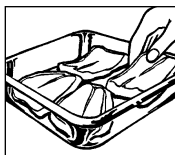


GESCHIKT SERVIESGOED

MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie kan goed voor afdekken of omwikkelen worden gebruikt. Houd u aan de aanwijzingen van de fabrikant.

BRAADZAKJES



kunnen in de magnetron worden gebruikt. Metalen klemmen zijn echter niet geschikt om ze te sluiten, aangezien de folie van het braadzakje kan smelten.

Sluit de zakjes met draad en

prik meerdere malen met een vork in het braadzakje. Het gebruik van niet-hittebestendige folie, zoals plastic folie, wordt voor de magnetron niet aangeraden.

GESCHIKT SERVIESGOED VOOR COMBIWERKING

Bij combiwerking (magnetron + grill) en voor de grill kunt u willekeurig hittebestendig serviesgoed gebruiken, bv. porcelein, keramiek of glas. Metalen servies mag uitsluitend voor de grill worden gebruikt. Gebruik geen keuken- of bakpapier in de grill of bij onderverwarming. Het kan oververhit raken en in brand vliegen.

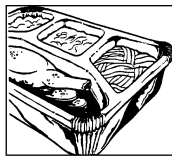
METAAL



mag doorgaans niet gebruikt worden, omdat het de microgolven niet doorlaat en de golven dus niet bij de gerechten komen. Er zijn echter

uitzonderingen: smalle stroken

aluminiumfolie kunnen voor het afdekken van delen van het voedsel gebruikt worden, zodat deze niet zo snel ontdooien of gaar worden (bv. de vleugels van een kip).



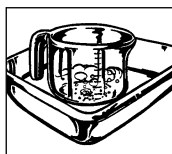
Kleine metalen spiezen of aluminium schaalpjes (bv. van kant-en-klare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter klein zijn in verhouding tot

het gerecht, bv. aluminium schaalpjes moeten voor ten minste $\frac{2}{3}$ tot $\frac{3}{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het gerecht over te doen in servies dat geschikt is voor de magnetron.

Houd bij gebruik van aluminium schaalpjes of ander metalen serviesgoed een afstand van ten minste 2,0 cm tot de wanden van de magnetronruimte aan - deze kunnen anders door mogelijke vonkvorming beschadigd worden.

GEEN SERVIES MET METALEN LAGEN, metalen delen of metalen inzetstukken, zoals schroeven, banden of handvatten gebruiken.

SERVIESGESCHIKTHEIDSTEST



Als u niet zeker weet of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, doe dan deze test: zet het serviesgoed in de magnetron, met ernaast of erop een glazen houder met 150 ml

water. Laat het apparaat 1 tot 2 minuten werken bij het maximale vermogen van 800 W (800 P). Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Doe deze test niet bij kunststof serviesgoed, dit kan smelten.

TIPS EN TRUCS

**VOORDAT U BEGINT...**

Om het werken met de magnetron zo eenvoudig mogelijk te maken, geven wij u hierna de belangrijkste aanwijzingen en tips. Start het apparaat pas als er voedsel in de magnetronruimte staat.

INSTELLEN VAN DE TIJD

De ontdooiings-, verwarmings- en bereidingstijden zijn in de regel aanzienlijk korter dan bij een traditioneel fornuis of een traditionele oven. Houd u daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. Stel eerder een kortere dan een langere tijd in. Test na het bereiden of het voedsel gaar is. Het is beter kort na te verwarmen dan het voedsel te lang in de magnetron te laten.

BEGINTEMPERATUUR

De ontdooiings-, verwarmings- of bereidingsduur is afhankelijk van de begintemperatuur van het levensmiddel. Diepvriesvoedsel of in de koelkast bewaarde levensmiddelen hebben bijvoorbeeld een langere tijd nodig dan op kamertemperatuur bewaarde levensmiddelen.

Voor het verwarmen en bereiden van levensmiddelen gaan we uit van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 5° C, kamertemperatuur ca. 20° C). Voor het ontdooien van levensmiddelen gaan we uit van een diepvriestemperatuur van -18° C. Maak **popcorn** alleen in speciale, voor de magnetron geschikte popcornhouders. Houd u strikt aan de aanwijzingen van de fabrikant. Gebruik geen normale papieren houders of glazen serviesgoed.



Kook **eieren** niet in de schaal. In de schaal wordt druk opgebouwd, waardoor het ei kan ontploffen. Prik voordat u de magnetron aanzet in de eierdooier.



Verwarm geen **frituurolie of -vet** in de magnetron. U kunt de temperatuur van de olie niet controleren. De olie kan plotseling uit de houder spatten.

Verwarm **geen gesloten**

houders, zoals glazen potten en blikjes. Door de ontstane druk kunnen de houders ontploffen (uitzondering: inmaken).

ALLE AANGEGEVEN TIJDEN...

in dit kookboek zijn richtwaarden, die kunnen variëren al naar gelang begintemperatuur, gewicht en eigenschappen van het voedsel (water- en vetgehalte enz.).

ZOUT, SPECERIJEN EN KRUIDEN

Gerechten die in de magnetron zijn bereid, behouden hun eigen smaak beter dan gerechten die op traditionele wijze zijn bereid. Gebruik daarom weinig zout en voeg dit pas toe als het gerecht gaar is. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak van het voedsel uit. Kruiden en specerijen kunnen normaal gebruikt worden.

GEBRUIKSMOGELIJKHEDEN

Magnetron: met de magnetron kunt u in korte tijd gerechten ontdooien, verwarmen en gaar laten worden.

Combiwerking: met de magnetron/grillcombinatie kunt u tegelijkertijd voedsel bereiden en een bruin korstje geven. De voordelen van deze apparaten worden dus op een handige manier gecombineerd. Door de warmte van de grill worden de poriën van de voedselranden snel gedicht en de microgolven zorgen voor een korte, zuinige bereidingsduur. Het voedsel blijft van binnen mals en wordt van buiten knapperig. Grill: uw apparaat is voorzien van een kwartsgrill. Deze kunt u ook gebruiken zonder de magnetron, als elke andere traditionele grill. Bovendien beschikt uw apparaat over een ondergrill, waarmee u gerechten (bv. pizza's) ook van onderen een knapperig korstje kunt geven.

GAARTESTS

U kunt, net als bij traditioneel koken, testen of het gerecht al gaar is:

- Voedselthermometer: elk gerecht heeft, wanneer het warm of gaar is, een bepaalde interne temperatuur. Met een voedselthermometer kunt u controleren of het gerecht warm of gaar is.
- Vork: vis kunt u met een vork testen. Wanneer de vis niet meer glazig is en gemakkelijk van de graat loskomt, is deze gaar. Wanneer de vis te lang in de magnetron heeft gestaan, wordt deze taai en droog.
- Houten staafjes: taart en brood kunt u testen door er met een houten staafje in te prikken. Wanneer het staafje schoon en droog blijft, is het voedsel gaar.



TIPS EN TRUCS

BEPALEN OF HET VOEDSEL GAAR IS MET EEN VOEDSELTHERMOMETER

Alle dranken en gerechten hebben na afloop van de bereiding een bepaalde interne temperatuur, waarbij ze gaar zijn. Deze interne temperatuur kunt u meten met een voedselthermometer. In de temperatuurtabel zijn de belangrijkste temperaturen aangegeven.

TABEL: BEPALEN OF HET VOEDSEL GAAR IS MET EEN VOEDSELTHERMOMETER

Drank/Gerecht	Interne temperatuur aan het einde van de bereidingsduur	Interne temperatuur Na 10 tot 15 minuten staan
Dranken verwarmen (koffie, water, thee enz.)	65-75° C	
Melk verwarmen	75-80° C	
Soepen verwarmen	75-80° C	
Eenpansgerechten verwarmen	75-80° C	85-90° C
Gevogelte		
Lamsvlees		
Roze gebraden	70° C	70-75° C
Doorbakken	75-80° C	80-85° C
Roastbeef		
Licht doorbakken (rare)	50-55° C	55-60° C
Half doorbakken (medium)	60-65° C	65-70° C
Goed doorbakken (well done)	75-80° C	80-85° C
Schweine-, Kalbfleisch	80-85° C	80-85° C

WATER TOEVOEGEN

Groente en andere waterrijke levensmiddelen kunnen in hun eigen nat of met weinig water gekookt worden. Daardoor blijven veel vitamines en mineralen in het voedsel behouden.

LEVENS MIDDELEN MET VEL OF SCHAAL
zoals worstjes, kip, kippenpoot, aardappelen in de schil, tomaten, appels, eierdooier en dergelijke met een vork of houten staafje prikken. Daardoor kan lucht ontsnappen, zonder dat het vel of de schaal knapt.

VETTE GERECHTEN

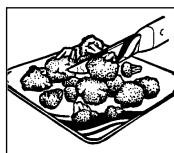
Vlees met vette gedeelten en vetlaagjes wordt sneller gaar dan magere delen.

Bedek deze delen daarom bij het bereiden met aluminiumfolie of leg het voedsel met de vette delen naar beneden.

BLANCHEREN VAN GROENTE

Groente moet voor het invriezen geblancheerd worden. Op deze manier blijven kwaliteit en aroma het best behouden.

Werkwijze: de groente wassen en kleinsnijden. Doe 250 g groente met 275 ml water in een schaal en verwarm het geheel afgedekt gedurende 3-5 minuten. Na het blancheren meteen in ijswater dompelen, om te voorkomen dat de groente verder kookt, en daarna laten afdruipe. De geblancheerde groente luchtdicht verpakken en invriezen.



INMAKEN VAN GROENTE EN FRUIT

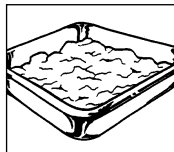
U kunt met de magnetron snel en gemakkelijk inmaken. In de handel zijn speciaal voor de magnetron geschikte inmaakglazen, rubberen ringen en bijbehorende kunststof inmaakklemmen verkrijgbaar. De fabrikanten geven nauwkeurige gebruiksaanwijzingen.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De duur van de bereiding in de magnetron is afhankelijk van de hoeveelheid voedsel die u wilt ontdooien, verwarmen of bereiden. Dat wil zeggen dat kleine porties sneller gereed zijn dan grote. De vuistregel is:

DUBBELE HOEVEELHEID=BIJNA TWEE KEER ZO LANG

HALVE HOEVEELHEID=HALVE DUUR



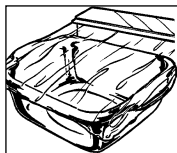
HOGE EN LAGE HOUDERS

Als beide houders dezelfde inhoud hebben, duurt bereiden in de hoge houder langer dan in de lage. Gebruikt u dus zoveel mogelijk lage houders met een groot oppervlak. Gebruik hoge houders uitsluitend voor gerechten die kunnen overkoken, bv. voor pasta, rijst, melk enz.

RONDE EN OVALE HOUDERS

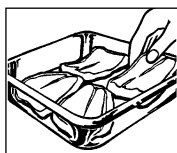
In ronde of ovale houders worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige; de microgolvenenergie hoopt zich namelijk op in de hoeken, waardoor het voedsel op die plek te gaar kan worden.

TIPS EN TRUCS

**AFDEKKEN**

Door het voedsel af te dekken, blijft het vocht van het voedsel behouden en duurt het bereiden korter. Gebruik voor het afdekken een deksel,

magnetronfolie of een afdekplaat. Gerechten die u een korstje wilt geven, zoals gebrad of kip, niet afdekken. De regel is: wat in een traditionele oven afgedekt wordt, moet ook in de magnetron worden afgedekt. Wat in de oven onbedekt bereid wordt, moet ook in de magnetron onbedekt bereid worden.

ONREGELMATIGE DELEN

met het dikkere resp. compactere deel naar buiten plaatsen.

Groente (bv. broccoli) met de steeltjes naar buiten leggen. Dikkere delen hebben meer tijd

nodig en nemen aan de buitenkant meer magnetronenergie op, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

OMROEREN

De gerechten moeten omgeroerd worden, omdat de microgolven eerst de buitenkant verwarmen.

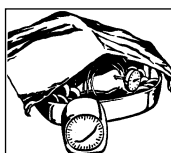
Door om te roeren wordt de warmte verdeeld en het gerecht gelijkmatig verwarmd.

PLAATSING

Zet meerdere afzonderlijke porties, bv. puddingen, kopjes of aardappelen in de schil in een cirkel op de draaischijf. Laat wat ruimte vrij tussen de porties, zodat de microgolvenenergie van alle kanten binnendringen kan.

OMKEREN

Middelgrote delen, zoals hamburgers en steaks, tijdens het bereiden eenmaal omkeren om de bereidingsduur te verkorten. Grote delen, zoals gebrad en kip, moeten omgekeerd worden, omdat de naar boven gekeerde kant meer microgolvenenergie opvangt en kan uitdrogen, als deze niet omgekeerd wordt.

LATEN STAAN

Een van de belangrijkste regels bij het koken met de magnetron is, dat u het voedsel voldoende lang moet laten staan. Bijna alle gerechten die in de magnetron

ontdooit, verwarmd of bereid worden, moeten korter of langer blijven staan. Gedurende deze tijd worden de warmte en de vloeistof in het gerecht gelijkmatig verdeeld.



VERWARMEN

- Kant-en-klare gerechten in aluminium houders moeten uit de houders worden gehaald en op een bord of in een schaal verwarmd worden.
- Dek de gerechten af met magnetronfolie, een bord of een afdekplaat (in de handel verkrijgbaar), zodat de buitenkant niet uitdroogt. Dranken mogen niet afgedekt worden.
- Bij hermetisch afgesloten houders de deksels verwijderen.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk, een glazen staafje in de houder zetten.
- Roer grote hoeveelheden waar mogelijk tussendoor om, zodat de warmte gelijkmatig verdeeld wordt.
- De aangegeven tijden gelden voor levensmiddelen bij een kamertemperatuur van 20° C. Levensmiddelen die in de koelkast zijn bewaard, moeten iets langer in de magnetron blijven.
- Laat de gerechten na het verwarmen 1-2 minuten staan, zodat de warmte zich gelijkmatig over het gerecht kan verdelen.
- De aangegeven bereidingstijden zijn richtwaarden en hangen af van het gewicht, het water- en vetgehalte en de gewenste eindsituatie.

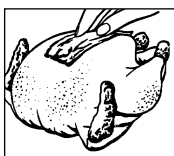


ONTDOOIEN

De magnetron is ideaal voor het ontdooien van levensmiddelen. Ontdooien in de magnetron duurt in de regel aanzienlijk korter dan ontdooien op traditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. Haal het ingevroren voedsel uit de verpakking en leg het voor het ontdooien op een bord.

VERPAKKINGEN EN HOUDERS

Verpakkingen en houders die bestand zijn tegen zowel zeer lage (tot ca. -40° C) als zeer hoge (tot ca. 220° C) temperaturen, kunnen goed voor het ontdooien en verwarmen van gerechten worden gebruikt. Zo kunt u voedsel in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs gaar laten worden, zonder het gerecht tussendoor in een andere schaal over te doen.



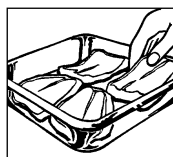
AFDEKKEN

Dek dunnere delen voor het ontdooien af met kleine aluminiumstroken. Dek reeds ontdooide of warme delen tijdens het ontdooien eveneens af met

aluminiumstroken. Hierdoor wordt verhinderd dat de dunne delen al warm zijn, terwijl de dikkere delen nog bevroren zijn.

HET VERMOGEN VAN DE MAGNETRON...

beter te laag dan te hoog kiezen. Op die manier bereikt u een gelijkmatig resultaat. Als het vermogen van de magnetron te hoog is, wordt de buitenkant van het gerecht te snel gaar, terwijl de binnenkant nog



bevroren is.

OMKEREN/OMROEREN

Bijna alle levensmiddelen moeten tijdens het bereiden eenmaal omgekeerd of omgeroerd worden.

Delen die aan elkaar vastzitten, zo snel mogelijk scheiden.

KLEINERE HOEVEELHEDEN...

ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij raden daarom aan zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en eenvoudig hele menu's samenstellen.

KWETSBARE LEVENSMIDDELEN,

zoals taarten, room, kaas en brood, niet helemaal in de magnetron ontdooien, maar slechts gedeeltelijk en bij kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenkant al te warm wordt, terwijl de binnenkant nog bevroren is.

DE WACHTTIJD...

is na het ontdooien van levensmiddelen bijzonder belangrijk, omdat het ontdooien in deze tijd doorgaat. In de ontdooitabel vindt u de tijden voor de verschillende levensmiddelen. Dikke, compacte levensmiddelen hebben meer tijd nodig dan platte levensmiddelen met een poreuze structuur. Mocht het levensmiddel niet voldoende ontdooit zijn, dan kunt u het verder ontdooien in de magnetron of de wachttijd verlengen. Verwerk de levensmiddelen zoveel mogelijk meteen na het ontdooien. Vries ze niet opnieuw in.

BEREIDEN VAN VERSE GROENTE



- Let er bij het kopen van groente op, dat de stukken zo gelijkmatig mogelijk zijn. Dit is vooral belangrijk als u de groente ongesneden wilt bereiden (bv. aardappelen in de schil).
- Was de groente en maak deze panklaar vóór de bereiding; weeg en snijd dan pas de voor het recept benodigde hoeveelheid.
- Voeg specerijen toe zoals u gewend bent, maar zout pas wanneer het gerecht gaar is.
- Voeg voor 500 g groente ca. 5 EL water toe. Vezelrijke groente heeft wat meer water nodig. U vindt de gegevens hiervoor in de tabel.
- Groente wordt doorgaans in een schaal met deksel bereid. Groentesoorten die veel water bevatten, zoals uien of aardappelen in de schil, kunnen zonder extra water in de magnetron worden bereid.
- Roer of keer de groente halverwege de bereidingsduur.
- Laat de groente, wanneer deze gaar is, nog ca. 2 minuten staan, zodat de warmte gelijkmatig verdeeld wordt.
- De aangegeven bereidingstijden zijn richtwaarden en hangen af van het gewicht, de begintemperatuur en de eigenschappen van de groente. Hoe verser de groente, des te korter duurt het bereiden.

BEREIDEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE



- Let er bij het kopen op dat de stukken zo gelijkmatig mogelijk zijn. Hierdoor bereikt u een beter resultaat.
- Was vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig onder koud stromend water en dep ze met keukenpapier droog. Daarna normaal verder verwerken.
- Rundvlees moet goed bestorven en peesarm zijn.
- Ondanks gelijke grootte van de stukken kan het resultaat ongelijkmatig zijn. Dit ligt o.a. aan het soort voedsel, het vet- en vochtgehalte en de begintemperatuur.
- Keer grotere stukken vis, vlees en gevogelte halverwege de bereidingsduur om, zodat ze aan alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Dek gebrad, wanneer het gaar is, met aluminiumfolie af en laat het ca. 10 minuten staan (wachtijd). Gedurende deze tijd gaart het gebrad na en verdeelt het vocht zich gelijkmatig, zodat er bij het aansnijden minder vleessap verloren gaat.

ONTDOOIEN EN BEREIDEN



Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in een keer ontdooid en gaar worden. In de tabel vindt u enkele voorbeelden. Let bovendien op de algemene aanwijzingen voor het "Verwarmen" en "Ontdooien" van levensmiddelen. Houd u, bij de

bereiding van in de handel verkrijgbare kant-en-klare diepvriesgerechten, aan de aanwijzingen van de fabrikant op de verpakking. Meestal wordt nauwkeurig aangegeven hoe lang het bereiden in de magnetron duurt en hoe u te werk moet gaan.



VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

VERMOGEN MAGNETRON

Uw magnetron heeft een vermogen van 800 W (800 P) en 5 vermogensinstellingen. Richt u bij het kiezen van het vermogen naar de aanwijzingen in dit kookboek. In het algemeen geldt:

100 % vermogen = 800 watt (800 P)

wordt gebruikt voor snel gaar laten worden of verwarmen, bv. voor schotels, warme dranken, groente, vis enz.

70 % vermogen = 560 watt (560 P)

Verlaag bij langere bereidingstijden van compacte gerechten, zoals gebraad, of kwetsbare gerechten, zoals kaassaus, het vermogen van de magnetron. Bij een lager vermogen koken de gerechten niet over en wordt vlees gelijkmatig gaar, zonder aan de randen te gaar te worden.

50 % vermogen = 400 watt (400 P)

Verlaag het vermogen van de magnetron enigszins en verleng de bereidingsduur voor compacte gerechten, die bij een traditionele bereiding veel tijd nodig hebben om gaar te worden, zoals rundvleeschotels. Op deze manier wordt het vlees malser.

30 % vermogen = 240 watt (240 P)

Kies voor het ontdooien een lage vermogensinstelling. Dit zorgt ervoor dat het voedsel gelijkmatig ontdooit. Deze instelling is ook ideaal voor het bereiden van rijst, pasta en knoedels.

10 % vermogen = 80 watt (80 P)

Voor het voorzichtig ontdooien van bv. roomtaarten moet u de laagste instelling kiezen.

GEBRUIK VAN DE GRILLFUNCTIES

Verklaring van de symbolen

Grill boven

Kan veelzijdig worden ingezet voor het bakken en grillen van vlees, gevogelte en vis.

Grill onder

Deze functie kan gebruikt worden om voedsel van onder bruin te laten worden.

Grill boven en onder

Gelijktijdig onder en boven grillen. Deze combinatie is geschikt voor het afbakken van toasts, quiches en gehaktburgers.

Combiwerking-1 magnetron en grill boven

Combiwerking-2 magnetron en grill onder

Bij deze functie kunt u verschillende vermogens van de magnetron combineren met de grill boven of onder.

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

P = Power (vermogen)
 W = watt
 AUTO DEF = Ontdooiprogramma
 AUTO COOK = Automatisch bereidingsprogramma
 EL = eetlepel
 TL = theelepel
 sn = snufje
 ko = kopje
 min = minuten
 MAG = magnetron
 kg = kilogram
 g = gram
 l = liter
 ml = milliliter
 cm = centimeter
 doorsn. = doorsnede
 pk = pakje
 MG = microgolven
 sec = seconden
 DV = diepvriesproduct
 msp = mespunt

RECEPTEN



AANPASSEN VAN TRADITIONELE RECEPTEN

Als u uw beproefde recepten in de magnetron wilt bereiden, moet u het volgende in gedachte houden:

Verkort de bereidingsduur met eenderde tot de helft. Richt u naar de recepten in dit kookboek. Levensmiddelen die veel water bevatten, zoals vlees, vis, gevogelte, groente, fruit, eenpansgerechten en soepen kunnen zonder problemen in de magnetron worden bereid. Bij levensmiddelen met weinig vocht moet de buitenkant vóór het verwarmen of bereiden bevochtigd worden.

Gebruik voor rauwe levensmiddelen die gestoofd worden ongeveer tweederde van de hoeveelheid vloeistof in het oorspronkelijke recept. Indien nodig tijdens het bereiden vloeistof toevoegen.

De hoeveelheid vet kan aanzienlijk verminderd worden. Een klein beetje boter, margarine of olie is voldoende om het gerecht op smaak te brengen. Daarom is de magnetron zeer geschikt voor het bereiden van dieetvoedsel.

GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn bedoeld voor 4 personen, tenzij anders aangegeven.
- Aanbevelingen voor geschikt serviesgoed en de totale bereidingsduur vindt u steeds aan het begin van het recept.
- In de regel wordt uitgegaan van hoeveelheden klaar voor consumptie, tenzij anders aangegeven.
- De eieren in de recepten hebben een gewicht van ca. 55 g (gewichtsklasse M).

COMBIWERKING

Hiervoor gelden in het algemeen dezelfde regels als voor de magnetron. Let bovendien op het volgende:

1. Het vermogen van de magnetron moet op het soort levensmiddel en de bereidingsduur worden afgestemd. Richt u naar de recepten in dit kookboek.
2. Als u gerechten in de gecombineerde magnetron en grill bereidt, let dan op het volgende: voor grote, dikke levensmiddelen, zoals varkensgebraad, duurt het bereiden in de magnetron langer dan bij kleine, platte levensmiddelen. Bij de grill is het omgekeerd. Hoe dichter het levensmiddel bij de grill ligt, des te sneller wordt het bruin. Dat wil zeggen dat de grilltijd bij combiwerking soms korter is bij grotere braadstukken dan bij kleinere braadstukken.
3. Bij het grillen heeft u het rooster nodig om te zorgen dat het voedsel snel en gelijkmatig bruin wordt (uitzondering: grote, dikke levensmiddelen worden direct op de draaischijf gegrild).



TABELLEN

TABEL: ONTDOOIEN IN DE MAGNETRON

Levensmiddel	Hoevlh. -g-	Vermogen (watt)	Ontdooiduur -Min-	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Worstjes	300	240 W	4-5	Naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd omkeren	5-10
Vis	700	240 W	9-12	Halverwege de ontdooiingstijd keren	30-60
Krab	300	240 W	6-8	Halverwege de ontdooiingstijd keren en ontdooide delen weghalen	5
Broodjes, 2 stuks	80	240 W	ca. 1	Alleen gedeeltelijk ontdooien	-
Snedes brood	250	240 W	2-3	Schijven naast elkaar leggen, ged. ontd.	5
Heel brood	1000	240 W	9-11	Halverwege de ontdooiingstijd keren	15
Taart, 1 stuk	150	240 W	1-3		5
Hele taart, Ø 24 cm		240 W	8-9		30-60
Boter	250	240 W	2-3	Alleen gedeeltelijk ontdooien	15
Fruit (aardbeien, frambozen, kersen, pruimen)	250	240 W	2-4	Op gelijke afstanden naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd keren	5

Gebruik voor het ontdooien van gevogelte, kippenpoten, koteletten, steaks en braadvlees het automatische ontdooiprogramma AUTO DEF.

TABEL: ONTDOOIEN EN BEREIDEN

Levensmiddel	Hoeveelheid -g-	In- stelling	Vermogen (watt)	Duur -min-	Water toevoegen	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Visfilet	300		800 W	6-8	-	Afdekken	1-2
Forel, 1 stuk	250		800 W	6-8	-	Afdekken	1-2
Schotel	450		800 W	10-12	-	Afdekken, na 6 minuten omroeren	2
Groente	300		800 W	8-10	5EL	Afdekken, halverwege omkeren	2
Groente	450		800 W	10-12	5EL	Afdekken, halverwege omkeren	2
Taco, 4 stuks	320		800 W	ca. 6	-	In de houder op de draaischijf zetten	-
Tostada, 1 stuk	100		800 W	ca. 3	-	Uit de verpakking halen en op de draaischijf leggen	-
Kruidenbrood 2 stuks	350		240 W	6-8	-	Op het rooster leggen, halverwege omkeren	-

TABELLEN


TABEL: GAAR LATEN WORDEN, GRILLEN, GRATINEREN

Gerecht	Hoeveelheid -g-	Instelling stellung	Vermogen leistung	Duur -Min-	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Varkens- braad	500-1500g				Met het automatische progr. AC-6 voor varkensbraad bereiden	10
Roastbeef medium	1000	 	560 W 560 W 560 W	5-8 9-11 (*) 4-6	Specerijen naar smaak toevoegen, met de vette kant onder in een vlakke ovenshotel doen, na (*) keren	10
Roastbeef medium	1500	 	560 W 560 W 560 W	10-12 10-13 (*) 2-5	Specerijen naar smaak toevoegen, met de vette kant onder in een vlakke ovenshotel doen, na (*) keren	10
Gehakt	700	 	400 W 400 W	13-15 5-7	Gehakt (half-om-half) bereiden, in een ovenshotel doen en op de draaischijf gaar laten worden	10
Kip	1200	 	560 W 560 W 560 W	5-7 8-10 (*) 6-8	Specerijen naar smaak toevoegen, met de borst naar onder in een vlakke ovenshotel doen, na (*) keren of met automatisch progr. AC-4 voor gegrilde kip bereiden	3
Kippen- poot	200	 	80 W 80 W	7-9 (*) 7-9	Specerijen naar smaak toevoegen, met het vel naar onder op het rooster leggen, na (*) keren	3
Kippen- poot	600	 	560 W 400 W	3-4 7-8 (*) 7-8	Specerijen naar smaak toevoegen, met het vel naar onder op het rooster leggen, na (*) keren	3
Forel	350	 	80 W	9-11 (*) 9-11	Wassen, met citroensap bevochtigen, binnen en buiten zout toevoegen, bloem, op het rooster leggen, na (*) keren	3
Lendenbiefstuk	200	 		8-10 (*) 5-7	Op het rooster leggen, na (*) keren	-
Grillworst 5 stuks	400	 		10-12 (*) 10-12	Op het rooster leggen, na (*) keren	-
Gratinen van ovenshotels e.d.				11-13	Ovenshotel op het rooster zetten	-
Kaastoasts		 	800 W	1/2 5-8	Toastbrood toasten, met boter besmeren, beleggen met schijven gekookte ham, ananas en smeerkaas. In het midden prikken, op het rooster zetten	-

TABEL: BEREIDEN VAN VERSE GROENTE

Levensmiddel	Hoeveelh. -g-	Vermogen	Duur ontd. -Min-	Werkwijze	Hoev. water -EL-
Groente (bv. bloemkool, prei, venkel, broccoli, paprika, courgette)	300	800 W	6-8	Normaal voorbereiden, afdekken, tussendoor omroeren	5
	500	800 W	9-11		5

Aardappelen hebben ca. 1-3 minuten langer nodig.



TABELLEN

TABEL: VERWARMEN VAN VOEDSEL EN DRANKEN

Drank/gerecht	Hoevlh. -g/ml-	Vermogen (watt)	Tijd -Min-	Werkwijze
Dranken, 1 kopje	150	800 W	ca.1	Niet afdekken
Schotel (Groente, vlees en bijlagen)	400	800 W	4-6	Saus met water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Eenpansgerecht, soep	200	800 W	2-3	Afdekken, na het verwarmen omroeren
Bijlagen	200	800 W	ca.2	Met een beetje water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Vis, 1 schijf ¹	200	800 W	2-3	Met wat saus bevochtigen, afdekken
Worstjes, 2 stuks	180	400 W	ca.2	Meerdere malen in het vel prikken
Babyvoedsel, 1 potje	190	400 W	ca.1	Deksel wegnemen, na het verwarmen goed roeren en de temperatuur testen
Margarine of boter smelten ¹	50	800 W	¹ / ₂ -1	
Chocolade smelten	100	400 W	ca.3	Tussendoor omroeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	400 W	¹ / ₂ -1	In water oplossen, goed uitdrukken en in een soepkom doen; tussendoor roeren

¹ vanaf koelkasttemperatuur



SOEPEN EN VOORGERECHTEN

Frankrijk

UIENSOEP

Soupe à l'oignon et au fromage

Totale bereidingsduur: ca. 18-22 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
4 soepkommen (à 200 ml)

Ingrediënten

- 1 EL boter of margarine (10 g)
- 2 uien (100 g), in ringen
- 800 ml vleesbouillon
- zout, peper
- 2 toastschijven
- 4 EL geraspte kaas (40 g)

1. Verdeel de boter over de schaal. Voeg de uienringen, de vleesbouillon en de specerijen toe en laat het geheel afgedekt gaar worden.

9-11 min. **800 W**

2. Toast de toastschijven, snijd ze in blokjes en verdeel ze over de soepkommen. Giet de soep eroverheen en bestrooi hem met kaas.
3. Zet de kommen op het rooster en gratineer de soep.

11-13 min. **80 W**

SOEPEN EN VOORGERECHTEN



Spanje

CHAMPIGNONS MET ROOSMARIJN

Champiñones rellenos al romero

Totale bereidingsduur: ca. 12-18 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 1 l)
lage, ronde schaal met deksel
(doorsn. ca. 22 cm)

Ingrediënten

- 8 grote champignons (ca. 225 g) in een stuk
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 gesnipperde ui (50 g)
- 50 g in kleine blokjes gesneden ham
- gemalen zwarte peper
- gehakte roosmarijn
- 125 ml droge witte wijn
- 125 ml room
- 2 EL meel (20 g)

1. Haal de steeltjes van de champignons en snijd ze klein.

2. Doe de boter in de schaal en verdeel hem over de bodem. Voeg de ui, de blokjes ham en de champignonsteeltjes toe, dan peper en roosmarijn, afdekken en gaar laten worden.

3-5 min. 800 W

Af laten koelen.

3. Verhit in de tweede schaal 100 ml wijn en de room (met deksel).

1-3 min. 800 W

4. Meng de rest van de wijn met het meel en vermeng het met de warme vloeistof.

5. Vul de champignons met het hammengsel, zet ze in de saus en gratineer het geheel op het rooster.

8-10 min. 240 W

Laat de champignons, wanneer ze gaar zijn, nog ca. 2 minuten staan.

Spanje

GEVULDE HAM

Jamón relleno

Totale bereidingsduur: ca. 12-16 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
lage, ovale ovenschotel
(ca. 26 cm lang)
8 kleine houten stokjes

Ingrediënten

- 150 g bladspinazie zonder stelen
- 150 g kwark met een vetgehalte van 20 %
- 50 g geraspte emmentaler
- peper
- zoet paprikapoeder
- 8 schijven gekookte ham (400 g)
- 125 ml water
- 125 ml room
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 2 EL meel (20 g)

1. Snijd de spinazie fijn, meng deze met de kwark en de kaas en voeg specerijen naar smaak toe.

2. Leg op elke schijf gekookte ham een eetlepel vulling en rol hem op. Steek de hamschijf met een houten stokje vast.

3. Maak een bechamelsaus. Doe daarvoor de vloeistof in een schaal, dek hem af en verwarm de schaal.

2-4 min. 800 W

Kneed een deeg van de boter en het meel, voeg dit toe aan de vloeistof en roer het glad met de garde, totdat het opgelost is. Op smaak brengen.

4. Doe de rolletjes in de ovenschotel, giet de saus eroverheen en laat het geheel afgedekt gaar worden.

10-12 min. 560 W

Laat de hamrolletjes, wanneer ze gaar zijn, nog ca. 5 minuten staan.

Tip:

U kunt ook kant-en-klare bechamelsaus uit de winkel gebruiken.



SOEPEN EN VOORGERECHTEN

Nederland

CHAMPIGNONSOEP

Totale bereidingsduur: 10-14 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

200 g in schijfjes gesneden champignons
1 gesnipperde ui (50 g)
300 ml vleesbouillon
300 ml room
2 1/2 EL meel (25 g)
2 1/2 EL boter of margarine (25 g)
zout
peper
150 g room (crème fraîche)

1. Doe de groente met de vleesbouillon in de schaal en laat het geheel afgedekt gaar worden.

7-9 min. **800 W**

2. Pureer alle ingrediënten met een mixer. Voeg de room toe.
3. Kneed het meel en de boter tot een deeg en roer het glad in de champignonsoep. Zout en peper toevoegen, afdekken en gaar laten worden.

3-5 min. **800 W**



HOOFGERECHTEN

Griekenland

AUBERGINES MET GEHAKTVULLING

Melitsánes jemistés mé kimá

Totale bereidingsduur: ca. 21-24 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 1 l)
lage, ronde ovenschotel met deksel
(doorsnede ca. 25cm)

Ingrediënten

2 aubergines zonder steel (elk van ca. 250 g)
3 tomaten (ca. 200 g)
1 TL olijfolie voor invetten van de vorm
2 gesnipperde uien (100 g)
4 milde groene paprika's
200 g gehakt (rund of lam)
2 geperste knoflookteentjes
2 EL gladde, gehakte peterselie
zout en peper
paprikapoeder
60 g Griekse schapenkaas in blokjes

Tip U kunt in plaats van aubergines ook courgettes gebruiken.

1. Snijd de aubergines overlangs door. Haal het vruchtvlees met een theelepel zover weg, dat er een rand van ongeveer 1 cm overblijft. Voeg zout toe. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

2. Ontvel twee tomaten, haal de steeltjes weg, en snijd de tomaten in blokjes.

3. Vet de bodem van de schaal in met olijfolie, voeg de uien toe, dek het geheel af en laat het stoven.

ca. 2 min. **800 W**

4. Haal de steeltjes en de kernen van de paprika's weg. Snijd de rest in schijven. Bewaar eenderde voor de garnering. Meng het gehakt met de aubergines, de uien, de tomaten, de paprika, de geperste knoflook en de peterselie. Op smaak brengen.

5. Dep de aubergines droog. Vul ze met de helft van het gehaktmengsel, verdeel de schapenkaas erover en voeg de rest van het gehaktmengsel toe.

6. Leg de auberginehelften in de ingevette ovenschotel, zet de schotel op de draaischijf en laat het geheel gaar worden.

14-16 min. **560 W**

Garneer de auberginehelften met de paprikaschijven en de stukjes tomaat en zet ze nog eens in de magnetron.

5-6 min. **560 W**

Laat de aubergines, wanneer ze gaar zijn, nog ongeveer 2 min. staan.

HOOFDGERECHTEN



Nederland

GEHAKTSCHOTEL

Totale bereidingsduur: ca. 20-23 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2,5 l)

Ingrediënten

- 500 g gehakt (half-om-half)
- 3 gesnipperde uien (150 g)
- 1 ei
- 50 g paneermeel
- zout en peper
- 350 ml vleesbouillon
- 70 g tomatenpuree
- 2 aardappelen (200 g) in blokjes
- 2 wortels (200 g) in blokjes
- 2 EL gehakte peterselie

1. Kneed het gehakt met de uiensnippers, het ei en het paneermeel tot een bal. Voeg peper en zout toe. Doe het gehaktmengsel in een schaal.
2. Meng de vleesbouillon met de tomatenpuree.
3. Doe de aardappelen en de wortels met de vloeistof bij het gehakt, meng het geheel en laat het afgedekt gaar worden.
Tussendoor eenmaal roeren.

20-23 min. **800 W**

Roer de gehaktschotel nog eens om en laat hem ca. 5 min. staan. Bestrooi de schotel met peterselie en dien hem op.

Oostenrijk

GEVULDE BRAADKIP

Gefülltes Brathendl

(2 porties)

Totale bereidingsduur: ca. 32 minuten

Serviesgoed: quichevorm, garen

Ingrediënten

- 1 kip (1100 g)
- zout
- gehakte rosmarijn en majoraan
- 1 oudbakken brood (broodje, 40 g)
- 1 bundel fijngehakte peterselie (10 g)
- 1 sn. nootmuskaat
- 5 EL boter of margarine (50 g)
- 1 eierdooier
- 1 EL zoet paprikapoeder

1. Was de kip, dep hem droog en kruid de binnenkant met zout, rosmarijn en majoraan.
2. Voor de vulling het broodje ca. 10 minuten in koud water laten inweken, daarna uitdrukken. Meng het met zout, peterselie, nootmuskaat, boter (20 g) en de eierdooier en vul de kip hiermee. Naai de opening dicht met touw of met slagersdraad.

3. Verwarm de boter (30 g).

ca. 1 min. **400 W**

Meng de boter met het paprikapoeder en het zout en besmeer de kip daarmee.

4. Laat de kip gaar worden in de quichevorm met het automatische programma (AC-4) voor gegrilde kip en de toets **MEER** (▲). Voer het gewicht in (1,3 kg).
Keer de kip halverwege de bereidingstijd om.
Laat de gevulde braadkip, wanneer deze gaar is, nog ca. 3 minuten staan.

NEDERLANDS

Duitsland

PIKANTE KALKOENPAN (2 porties)

Pikante Putenpfanne

Totale bereidingsduur: ca. 22-27 minuten

Serviesgoed: lage, ovale ovenschotel met deksel (26 cm)

Ingrediënten

- 1 kopje langkorrelrijst, parboiled (120 g)
- 1 zakje safraandraden
- 300 g kalkoenborst in blokjes
- peper en paprikapoeder
- 250 ml vleesbouillon
- 1 ui (50 g), in ringen
- 1 rode paprika (100 g), in schijven
- 1 kleine prei (100 g), in stukken
- 2 boter of margarine (20 g)

1. Meng de rijst met de safraandraden en met de vleesblokjes. Doe het mengsel in de ovenschotel. Giet de vleesbouillon erover, dek het geheel af en laat het gaar worden.

4-6 min. **800 W**

2. Voeg de groente en de specerijen toe en roer ze door elkaar. Verdeel de boter in vlokjes erover, dek af en laat het gerecht gaar worden.

1. 1-2 min. **800 W****2. 17-19 min.** **240 W**

Laat de kalkoenpan, wanneer ze gaar is, nog ca. 2-3 minuten staan.



HOOFDGERECHTEN

Zwitserland

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Totale bereidingsduur: ca. 10-14 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 600g kalfsfilet
- 1 EL boter of margarine (10g)
- 1 gesnipperde ui (50 g)
- 100 ml witte wijn
op smaak gebracht sausbindmiddel,
donker, voor ca. 1/2 l saus
- 300 ml room
- 1 EL gehakte peterselie

1. Snijd de filet in vingerdikke schijven.
2. Besmeer de schaal gelijkmatig met boter. Doe de ui en het vlees in de schaal en laat het geheel afgedekt gaar worden. Roer tussendoor eenmaal om.

7-9 min. **800 W**

3. Voeg de witte wijn, het sausbindmiddel en de room toe, roer om en laat het geheel afgedekt verder gaar worden. Tussendoor nog eenmaal omroeren.

3-5 min. **800 W**

4. Breng het geschnetzelte op smaak, roer het nog eens om en laat het ca. 5 minuten staan. Garneer het met peterselie en dien het op.

Italië

KALFSSCHNITZEL MET MOZZARELLA

Scaloppa alla pizzaiola

Totale bereidingsduur: ca. 23-27 minuten

Serviesgoed: lage, ronde ovenschotel met deksel (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

- 2 mozzarella (à 150 g)
- 500 g gepelde tomaten uit blik
(zonder het nat)
- 4 kalfsschnitzel (600 g)
- 20 ml olijfolie
- 2 knoflookteentjes in schijven
vers gemalen peper
- 2 EL kappertjes (20 g)
oregano, zout

1. Snijd de mozzarella in schijven. Pureer de tomaten met de pureerstaaf van een handmixer.
2. Was de schnitzel, dep hem droog en sla hem plat. Verdeel de olie en de stukjes knoflook over de ovenschotel. Leg de schnitzel erin en verdeel de tomatenpuree erover. Bestrooi met peper, kappertjes en oregano en afgedekt gaar laten worden.

14-16 min. **560 W**

Keer de vleeschijven.

3. Leg op elk stuk vlees een paar schijven mozzarella, voeg zout toe en grill het geheel onafgedekt op het rooster.

9-11 min. **560 W**

Laat de schnitzel, wanneer deze gaar is, nog ca. 5 minuten staan.

Tip: Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.

Duitsland

BONTE VLEESSPIEZEN

Totale bereidingsduur: 26-27 minuten

Serviesgoed: rooster
drie houten spiesen (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

- 300 g varkensschnitzel
- 75 g gerookt buikspek
- 1-2 in vieren gesneden uien (75 g)
- 3 in vieren gesneden tomaten (200 g)
- 1/2 in achten gesneden groene paprika (75 g)
- 3 EL olie
- 2 TL zoet paprikapoeder
zout
- 1/2 TL cayennepeper
- 1 TL worcestersaus

1. Snijd de schnitzel en het buikspek in blokjes van ongeveer 2-3 cm.
2. Prik afwisselend stukjes vlees en groente aan de houten spiesen.
3. Meng de olie met de specerijen en bestrijk de spiesen daarmee. Leg de spiesen op het rooster en laat ze met het automatische programma **AC-7** gaar worden.

HOOFDGERECHTEN



Frankrijk

PROVENÇAALSE KABELJAUWFILET

Filets de morue à la provençale

Totale bereidingsduur: 29-32 minuten

Serviesgoed: lage ovenschotel

Ingrediënten

- 15-20 g boter
- 75 g champignons in schijven
- 40-50 g voorjaarsuitjes
- 1 teen geperste knoflook
- 600 g tomaten uit blik, goed afgedropen (825 g)
- 1 TL citroensap
- 1 1/2 EL tomatenketchup
- 1/2-1 TL gedroogde basilicum, peper, zout
- 600 g kabeljauwfilet

1. Laat de boter, de champignons, de uien en de knoflook samen in een lage ovenschotel gaar worden.

3 min. **800 W**

2. Bereid een saus. Meng daarvoor tomaten, citroensap, ketchup, basilicum, peper en zout.
3. Leg de visfilet op het groentebed en bedek hem met saus en wat groente.

26-29 min. **560 W**

Zwitserland

VISFILET MET KAASSAUS

Totale bereidingsduur: ca. 26 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 1 l)
lage, ronde ovenschotel
(doorsn. 25 cm)

Ingrediënten

- 4 visfilet (ca. 800 g)
(bv. baars, bot of kabeljauw)
- 2 EL citroensap
- zout
- 1 EL boter of margarine
- 1 gesnipperde ui (50 g)
- 1 EL meel (20 g)
- 100 ml witte wijn
- 1 TL plantaardige olie voor het invetten van de vorm
- 100 g geraspte emmentaler
- 2 EL gehakte peterselie

1. Was de filets, dep ze droog en bevochtig ze met citroensap. Laat ze ongeveer 15 min. in de koelkast staan, dep ze nog eens droog en voeg zout toe.
2. Verdeel de boter op de bodem van de schaal. Voeg de gesnipperde ui toe en laat het geheel afgedekt stoven.

1-2 min. **800 W**

3. Strooi het meel over de uien en roer het door elkaar. Giet de witte wijn erbij en meng het geheel.
4. Vet de ovenschotel in en leg de filets erin. Giet de saus over de filets en bestrooi ze met kaas. Zet de schotel op de draaischijf en laat het gerecht met het automatische programma **AC-5** gaar worden.
laat de visfilets, wanneer ze gaar zijn, nog ca. 2 minuten staan. Garneer ze met peterselie en dien ze op.

Duitsland

GEHAKTBURGERS

Totale bereidingsduur: 16-21 minuten

Ingrediënten

- 400 g gehakt (half-om-half)
- 4 EL paneermeel
- 1 EL maïzena
- 50 ml melk
- 50 ml water
- 1 ei
- 50 g gehakte ui
- 1 TL mosterd
- zout, peper, paprikapoeder

1. Kneed uit de aangegeven ingrediënten een glad gehaktmengsel.
laat de massa 5-10 minuten in de koelkast staan.
2. Vorm uit het mengsel ca. 8 even grote, platte gehaktburgers.
leg ze op de draaischijf en laat ze gaar worden.

9-12 min. **400 W**

3. Keer de gehaktburgers om.
7-9 min. (grill boven en beneden)

NEDERLANDS



TUSSENDOORTJES

Frankrijk

CROQUE MONSIEUR

Totale bereidingsduur: ca. 6 minuten

Ingrediënten

- 2 toastschijven
- 20 g boter
- 1-2 plakjes kaas
(al naar gelang de grootte van de toast)
- 1 plak gekookte ham
- 1 EL crème fraîche
- ca.30 g geraspte kaas

1. Besmeer de schijven toast met boter.
2. Leg de kaas en de ham op een toast. Bestrijk het geheel met crème fraîche.
3. Beleg de toast met een tweede toastschijf en bestrooi deze met geraspte kaas. Leg de croque op de draaischijf en laat hem gaar worden.
 1. **ca. 2 min.** **240 W**
 2. **ca. 4 min.** (grill boven of beneden)

Zwitserland

PRUIIMEN IN SPEKMANTEL

Pflaumen in Speckmantel

Totale bereidingsduur: 3-4 minuten

Ingrediënten

- 8 plakken bacon
- 16 gedroogde pruimen

1. Snijd de plakken bacon in het midden door. Rol in elke halve plak een pruim en maak het geheel vast met een houten stokje. Leg de plakken op de draaischijf en laat ze gaar worden.

3-4 min. **800 W**

KAASSTANGEN

Totale bereidingsduur: 6-7 minuten

Ingrediënten

- 100 g DV bladerdeeg (ca. 1 plak), ontdooid
- 1 eierdooier
- zout, peper, nootmuskaat
- 30 g geraspte emmentaler
- 20 g geraspte parmezaanse kaas

1. Rol het bladerdeeg dun uit.
2. Meng de eierdooier met de specerijen en bestrijk het deeg hiermee. Snijd het deeg in stroken van 1 cm x 7 cm lang. Strooi de kaas erover, druk het geheel aan en leg de stroken op de draaischijf.

6-7 min.

Duitsland

ROEREI MET UIEN EN SPEK

Rührei mit Zwiebeln und Speck

Totale bereidingsduur: 4-6 minuten

Ingrediënten:

- 5-10 g margarine
- 25 g gesnipperde ui
- 40 g spek
- 3 eieren
- 3 EL melk
- zout, peper

1. Het vet, de uien en het spek over de draaischijf verdelen en laten aanbakken.

2-3 min. **400 W**
2. Klop de eieren los met de melk en de specerijen. Giet de eiernmelk over de uien en het spek. Laat de melk stremmen.

2-3 min. **560 W**

Roer het roerei tussendoor eenmaal om.

HAMBURGERS

Totale bereidingsduur: 11-15 minuten

Ingrediënten

- 400 g rundergehakt
- zout, peper

1. Kneed de ingrediënten tot een glad gehaktmengsel. Vorm met koude handen vier even grote, platte gehaktburgers. Leg de gehaktburgers op de draaischijf en laat ze gaar worden.

5-7 min. **400 W**
2. Keer de gehaktburgers om.

6-8 min. (grill boven en onder)

TUSSENDOORTJES



Italië

PIZZA MET ARTISJOKKEN

Pizza ai carciofi

Totale bereidingsduur: 17-18 minuten

Serviesgoed: draaischijf

Ingrediënten:

- 150 g meel
- 4g gedroogde gist
- 1 TL suiker
- 1 TL zout
- 2 TL olie
- 90 ml lauwwarm water
- 300 g tomaten uit blik, afgedropen
- 100 g artisjokkenharten
- 1 TL olijfolie voor het invetten van de draaischijf
- 1 EL tomatenpuree
- basilicum, oregano, tijm,
- zout, peper
- 30 g schijven salami
- 50 g gekookte ham
- 10 olijven
- 100 g geraspte kaas

1. Meng het meel met de gedroogde gist, de suiker en het zout (1/2 TL). Voeg de olie en het water toe en kneed het geheel tot een soepel deeg. Laat het deeg in de magnetron rijzen.

2-3 min. **80 W**

Laat het deeg daarna nog eens 10-15 minuten afgedekt staan.

2. Druk de gepelde tomaten fijn en snijd de artisjokkenharten in vieren.
3. Vet de draaischijf in met de olie. Rol het gistdeeg uit en leg het op de draaischijf.
4. Bestrijk het deeg met de tomatenpuree en bedek het met de tomaten. Voeg specerijen naar smaak toe en beleg de pizza met de rest van de ingrediënten. Beleg de pizza tot slot met de olijven en bestrooi hem met kaas. Laat het deeg nog eens 10 minuten rijzen.
5. Laat de pizza met het pizzaprogramma **AP-3** gaar worden.

Aanwijzing: het recept is genoeg voor ca. 0,9 kg.

Frankrijk

UIENTAART

Tarte à l'oignon

Totale bereidingsduur: ca. 24-27 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (2 l)

Ingrediënten:

- 15 g gist
- 75 ml water
- 185 g meel
- 60 ml olie
- 1 TL zout
- 50 g margarine of boter
- 800 g gehakte uien
- 3 eieren
- 150 g crème fraîche
- zout, paprikapoeder
- vers gemalen nootmuskaat
- 50 g doorregen spek
- majoraan of tijm

1. Verbrokkel de gistbrokken en los ze op in lauwwarm water. Doe het meel, de olie, het zout en de opgeloste gist in een schaal en kneed het geheel tot een glad deeg. Laat het deel in de magnetron rijzen.

2-3 min. **80 W**

Laat het deeg daarna nog eens 10 - 15 minuten afgedekt staan.

2. Verdeel de margarine over de schaal en fruit de uien erin. Halverwege de bereidingstijd omroeren.
- 7-9 min.** **800 W**
3. Laat de uien afkoelen en giet vervolgens de vloeistof af. Roer beetje bij beetje de eieren en de crème fraîche erdoor. Op smaak brengen met zout, paprikapoeder en nootmuskaat.
4. Rol het deel uit op een met meel bestoven werkvlak, totdat het de grootte van de draaischijf heeft. Vet de draaischijf in, leg het deeg erop en duw de randen omhoog.
5. Snijd het spek in kleine blokjes. Prik in het deeg. Verdeel het uienmengsel over het deeg en voeg de spekblokjes toe. Bestrooi met majoraan of tijm. Bak de taart met het pizzaprogramma **AP-3** en de toets **MEER** (▲). Voor een bruinere kleur nog eens 2-3 min. met de bovengrill bakken.

NEDERLANDS



TUSSENDOORTJES

Frankrijk

QUICHE MET GARNALEN

Quiche aux crevettes

Totale bereidingsduur: 16-19 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (1 l)

Ingrediënten

200 g meel
90 g boter of margarine
3 EL koud water
1 EL boter of margarine
75 g gesnipperde ui
120 g in kleine blokjes gesneden bacon
100 g gepelde garnalen
1 ei
100 ml zure room
zout, peper, nootmuskaat
1 EL gehakte peterselie

1. Kneed het meel, de boter en het water tot een deeg en laat dit 30 minuten op een koele plek staan.
2. Verdeel de boter over de schaal. Doe de uien, de bacon en de garnalen in de schaal, laat ze afgedekt gaar worden. Roer ze tussendoor eenmaal om.

2-3 min. **800 W**

3. Giet de vloeistof na het afkoelen af. Klop het ei los met de zure room, de specerijen en de kruiden.
4. Rol het deeg uit tot een cirkel met een doorsnede van ca. 26 cm. Leg het deeg in het midden van de draaischijf en vorm een rand.
5. Meng de ingrediënten voor het beleg en verdeel dit over de deegbodem. Bak de quiche met het pizzaprogramma **AP-3** en met de toets **MEER** (▲).

Voer het gewicht in: 0,7 kg

Druk eventueel tijdens het bereiden eenmaal op de toets **(START) + 1 min.**

Rusland

RICOTTAPASTEITJES

Тлупозу

Totale bereidingsduur: ca. 17-19 minuten

Ingrediënten:

200 g meel
 $\frac{1}{2}$ TL bakpoeder
30 g boter of margarine
 $\frac{1}{2}$ TL zout
1 ei
50 ml zure room
30 g geraspte parmezaanse kaas
150 g ricotta (of kwark)
1 klein ei
zout, versgemalen peper

Voor het bestrijken:

1 eierdooier
1 EL melk

1. Kneed het meel, het bakpoeder, de margarine, het zout, het ei en de zure room tot een glad deeg. Laat het deeg ca. 1 uur op een koele plaats staan.
2. Meng de parmezaanse kaas met de ricotta en het ei. Breng op smaak met zout en peper.
3. Rol het deeg dun uit op een met meel bestoven werkvlak. Steek cirkels met een doorsnede van ca. 10 cm uit. Leg in het midden van elke cirkel een volle theelepel vulling.
4. Roer de eierdooier door de melk en bestrijk de deegranden hiermee. Sla de helft van het deeg over de vulling, zodat halve cirkels ontstaan. Druk de randen met de tanden van een vork stevig aan. Bestrijk de pasteitjes met de rest van de eiermelk.
5. Die Piroggen auf den Drehteller legen und garen. Ergibt ca. 12-13 Stücke.

1. **9-10 min.** **240 W**

2. **8-9 min.** **240 W**

Aanwijzing: Eet de pasteitjes wanneer ze nog vers en warm zijn.

GROENTE, PASTA, RIJST EN KNOEDEL



Spanje

GEVULDE AARDAPPELEN

Patatas rellenas

Totale bereidingsduur: 13-17 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
porceleinen bord

Ingrediënten

4	middelgrote aardappelen (400 g)
100 ml	water
60 g	in kleine blokjes gesneden ham
1/2	gesnipperde ui (25 g)
75-100 ml	melk
2 EL	geraspte parmezaanse kaas (20 g)
	zout
	peper
2 EL	geraspte emmentaler

1. Doe de aardappelen in de schaal, voeg het water toe en laat het geheel afgedekt gaar worden. Roer het tussendoor eenmaal om.

9-11 min. **800 W**

Laten afkoelen.

2. Snijd de aardappelen in de lengte door en hol ze voorzichtig uit. Roer de aardappelmassa met de ham, de ui, de melk en de parmezaanse kaas tot een glad deeg. Breng op smaak met zout en peper.
3. Vul de aardappelhelften met het mengsel, bestrooi ze met de emmentaler, leg ze op het bord en laat ze gaar worden.

4-6 min. **800 W**

Laat de aardappelen, wanneer ze gaar zijn, nog ca. 2 minuten staan.

Duitsland

OVENSCHOTEL VAN PASTA EN COURGETTES

Totale bereidingsduur: ca. 30-38 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
ovenshotel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

500 ml	heet water
1/2 TL	olie
80 g	macaroni
	zout
400 g	kleingesneden tomaten uit blik
3	gesnipperde uien (150 g)
	basilicum, tijm, zout, peper
400 g	courgettes in schijfjes
150 g	zure room
2	eieren
100 g	geraspte cheddar

1. Doe het water, de olie en het zout in een schaal en breng het mengsel afgedekt aan de kook.

3-5 min. **800 W**

2. Breek de macaroni in stukken, voeg de stukken toe aan het mengsel, roer dit om en laat de macaroni wellen.

9-11 min. **240 W**

Giet de pasta af en laat afkoelen.

3. Meng de tomaten met de uien en voeg specerijen toe. Doe de macaroni in de ovenshotel en giet de tomatensaus eroverheen. Verdeel de courgetteschijfjes erover.

4. Klop de eieren los met de zure room en giet het mengsel over de ovenshotel. Strooi de geraspte kaas erover en laat het gerecht gaar worden.

1. **14-16 min.** **800 W** en aansluitend2. **4-6 min.** **560 W**

Laat de ovenshotel, wanneer deze gaar is, nog ca. 5-10 minuten staan.



GROENTE, PASTA, RIJST EN KNOEDEL

Oostenrijk

SPINAZIEOVENSCHOTEL

Totale bereidingsduur: ca. 47-50 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
lage, ovale ovenschotel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

2 EL boter of margarine (20 g)
1 gesnipperde ui (50 g)
600 g bladspinazie uit de diepvries
zout en peper
nootmuskaat
knoflookpoeder
1 TL boter of margarine voor het invetten
van de vorm
500 g gekookte aardappelen in schijfjes
200 g in blokjes gesneden, gekookte ham
4 eieren
125 ml room (crème fraîche)
100 g geraspte kaas (bv. gouda)
paprikapoeder om te bestrooien

1. Bestrijk de bodem van de schaal met boter, voeg de gesnipperde ui toe, dek het geheel af en laat het gaar worden.

2-3 min. 800 W

2. Voeg de spinazie toe, dek de schaal af en laat de inhoud gaar worden. Tussendoor een- of tweemaal omroeren.

12-14 min. 800 W

Giet het kookvocht af en breng de spinazie op smaak.

3. Vet de ovenschotel in. Maak laagjes van afwisselend aardappelschijfjes, blokjes ham en spinazie. De laatste laag moet uit spinazie bestaan.

4. Meng de eieren met de room, breng het mengsel op smaak en giet het over de groente. Bestrooi de ovenschotel met de geraspte kaas en tot slot met het paprikapoeder.

laet de ovenschotel, wanneer deze gaar is, nog ca. 10 minuten staan.

1. 28 min. 400 W

2. 5 min. 400 W

Tip: U kunt de ingrediënten van de ovenschotel naar wens variëren. Gebruik bv. broccoli, salami of pasta.



DRANKEN, TOETJES EN TAARTEN

Spanje

WITTE PERZIKBERGEN

Melocotones nevados

(voor ca. 8 stuks)

Totale bereidingsduur: ca. 4-6 minuten

Serviesgoed: ronde, lage, glazen vorm
(doorsn. ca. 25 cm)

Ingrediënten

470 g afgedropen perzikhelften uit blik
2 eiwitten
70 g suiker
75 g gemalen amandelen
2 eierdooiers
2 EL cognac
1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm

1. Dep de perzikhelften droog.

2. Sla het eiwit stijf. Voeg tot slot langzaam wat suiker toe (35 g).

3. Meng de amandelen, de rest van de suiker (35 g), de eierdooiers en de cognac.

4. Vul de perzikhelften met het mengsel. Spuit het stijfgeslagen eiwit met een spuitzak op de vullingen.

5. Vet de vorm in. Zet de perzikken in de glazen vorm en gratineer ze op de draaischijf.

4-6 min. 560 W

DRANKEN, TOETJES EN TAARTEN



Duitsland

KOUDE GRIESMEELPUDDING MET FRAMBOZENS AUS

Griessflammeri mit Himbeersauce

Totale bereidingsduur: ca. 17-21 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500 ml melk

40 g suiker

15 g gehakte amandelen

50 g griesmeel

1 eierdooier

1 EL water

1 eiwit

250 g frambozen

50 ml water

10 g maïzena

40 g suiker

Tip: Bij ingevroren vruchten de bereidingstijd met drie minuten verlengen.

1. Doe de melk, de suiker en de amandelen in de schaal en verwarm het mengsel afgedekt.

5-6 min. 800 W

2. Voeg het griesmeel toe, roer het mengsel om en laat het afgedekt gaar worden. Tussendoor eenmaal omroeren.

10-12 min. 240 W

3. Klop de eierdooier in een kopje met wat water los en meng hem door de hete brei. Sla het eiwit stijf en meng het losjes erdoor. Doe de griesmeelpudding over in schaalpjes.

4. Voor de saus: was de frambozen en dep ze voorzichtig droog. Meng water met de maïzena, en doe het mengsel met de vruchten en de suiker in een schaal. Verwarm het geheel afgedekt. Tussendoor en aan het einde omroeren.

2-3 min. 800 W

5. Pureer de frambozen en dien de pudding op met de warme of koude saus.

Frankrijk

PEREN IN CHOCOLADE

Paires au chocolat

Totale bereidingsduur: ca. 13-17 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

4 peren (600 g)

60 g suiker

1 pk vanillesuiker (10 g)

1 EL perenlikeur 30 vol.-%

150 ml water

130 g bittere chocolade

100 g room (crème fraîche)

Tip:

Lekker met een bolletje vanilleijs.

1. Schil de hele peren.
2. Doe de suiker, de vanillesuiker, de likeur en het water in de schaal, meng het en verwarm het mengsel afgedekt.

1-2 min. 800 W

3. Zet de peren in de vloeistof en laat ze afgedekt gaar worden.

8-12 min. 800 W

- Neem de peren uit het nat en zet ze op een koele plaats.

4. Giet 50 ml van het perennat in een kleinere schaal. Voeg de kleingesneden chocolade en de room toe en verwarm het geheel afgedekt.

2-3 min. 800 W

5. Roer de saus goed om. Giet de saus over de peren en dien ze op.

Oostenrijk

CHOCOLADEMELK MET SLAGROOM

Schokolade mit Schlagobers

(voor 1 persoon)

Totale bereidingsduur: ca. 1 minuut

Serviesgoed: grote kop (inhoud 200 ml)

Ingrediënten

150 ml melk

30 g geraspte bittere chocolade

30 ml slagroom

chocoladestroom

1. Giet de melk in de kop. Voeg de blokchocolade toe, roer het geheel en verwarm het. Tussendoor nog eens omroeren.

ca. 1 min. 800 W

2. Sla de slagroom stijf, doe het op de chocolade, garneer met chocoladestroom en dien de drank op.



DRANKEN, TOETJES EN TAARTEN

Denemarken

WATERGRUWEL MET VANILLES AUS

Rødgrød med vanilie sovs

Totale bereidingsduur: ca. 8-11 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 150 g aalbessen, gewassen en geselecteerd
- 150 g aardbeien, gewassen en geselecteerd
- 150 g frambozen, gewassen en geselecteerd
- 250 ml witte wijn
- 100 g suiker
- 50 ml citroensap
- 8 blaadjes gelatine
- 300 ml melk
- 1/2 vanillestokje
- 30 g suiker
- 15 g maïzena

Tip: Bij watergruwel smaakt ijskoude slagroom of yoghurt heel goed.

1. Houd enkele vruchten achter voor de garnering. Pureer de rest van de vruchten met de witte wijn, doe het mengsel in een schaal en verwarm het afgedekt.
5-7 min. **800 W**
Meng de suiker en het citroensap erdoor.
2. Laat de gelatine ca. 10 minuten in koud water weken, neem de blaadjes dan eruit en druk ze uit. Roer de gelatine in de warme vruchtenpuree totdat ze opgelost is. Zet de watergruwel in de koelkast en laat hem stijf worden.
3. Doe voor de vanillesaus de melk in een schaal. Snijd het vanillestokje open en krab de inhoud eruit. Roer de vanille, de suiker en de maïzena in de melk en laat het mengsel afgedekt gaar worden. Tussendoor en tot slot eenmaal omroeren.
3-4 min. **800 W**
4. Stort de watergruwel op een bord en garneer hem met de hele vruchten. Giet de vanillesaus erover.

Duitsland

KWARKTAART (voor 12 personen)

Totale bereidingsduur: ca. 23-27 minuten

Serviesgoed: ronde bakvorm (doorsn. ca. 26 cm)

Ingrediënten

- 300 g meel
- 1 EL cacao
- 3 TL bakpoeder (9 g)
- 150 g suiker
- 1 ei
- 150 g boter of margarine
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
- 100 g boter of margarine
- 100 g suiker
- 1 pk vanillesuiker (10 g)
- 3 eieren
- 400 g kwark met een vetgehalte van 20 %
- 1 pk poeder voor vanillepudding (40 g)

1. Meng het meel met de cacao en het bakpoeder. Voeg de suiker, het ei en de boter toe en roer het geheel met de kneedhaken van een handmixer.
2. Vet de vorm in, doe er ongeveer $\frac{2}{3}$ van het deeg in en druk het aan op de bodem. Maak een rand van ongeveer 2 cm hoog en bak het deeg voor.
7-9 min. **560 W**
3. Roer, voor de vulling, de boter schuimig met de garde van een handmixer. Voeg de suiker toe en roer het ei er langzaam doorheen. Roer tot slot de kwark en het puddingpoeder erdoorheen.
4. Verdeel de kwarkmassa over het voorgebakken deeg. Als er deeg overblijft, op de kwark rangschikken. Bak de taart.
16-18 min. **560 W**

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



IMPORTANTE: ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA PERSONALE DA LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER OGNI RIFERIMENTO FUTURO.

Per evitare pericolo d'incendi

Il forno a microonde non deve rimanere incostituito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.

Questo forno non è progettato per essere incorporato in una parete o mobile.

La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.

La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 16A.

Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.

Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.

Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.

Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Se il fumo che si riscalda nel forno comincia a sprigionare fumo, NON APRITE LO SPORTELLLO. Spegnete il forno, staccate il cavo di alimentazione e aspettate finché il cibo ha smesso di fumare. Se si apre lo sportello mentre il cibo fuma si può causare un incendio.

Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Riferitevi ai relativi suggerimenti nel ricettario in dotazione a pag. 157.

Non lasciate il forno incostituito usando plastica, carta od altro recipiente infiammabile a perdere.

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno e il piatto rotante. Dopo la cottura degli alimenti grassi senza un coperchio, pulisca sempre completamente la cavità e particolarmente l'elemento della griglia. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Le accumulazioni di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.

Non bloccate le aperture di ventilazione.

Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.

Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio. Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale. Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno. Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato. Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:

Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo.

- Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
- Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
- Che la guarnizione e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
- Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

Non cercare mai di adattare, riparare o modificare il forno personalmente. Qualsiasi intervento di assistenza o riparazione dell'apparecchio che richieda la rimozione della copertura di protezione dall'esposizione diretta alle microonde deve essere effettuato esclusivamente da personale specializzato.

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.

Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pag. 155.

Chi porta uno STIMOLATORE CARDIACO deve rivolgersi al medico o al fabbricante dello stimolatore cardiaco riguardo alle precauzioni da prendere per l'uso del forno a microonde.

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Se vi spandete dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

Non lasciate pendere il cavo di alimentazione dal bordo di un tavolo o banco.

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.

Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. Se la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato. Se danneggiato, il cavo di alimentazione dell'apparecchio, deve essere sostituito da un tecnico autorizzato del servizio di assistenza SHARP.

ATTENZIONE: Per evitare esplosioni o bolliture improvvise, non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere.

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.

Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

Il riscaldamento per microonde delle bevande può provocare l'ebollizione eruzioni in ritardo, quindi la cura deve essere presa quando maneggia il contenitore.

Per evitare le improvvise eruzioni del liquido bollente con possibili bruciature:

1. Rignite il liquido prima di scaldarlo/riscaldarlo.
2. Si consiglia di inserire nel liquido un'asticciola di vetro od altro oggetto simile durante il riscaldamento.
3. Lasciate riposare il liquido nel forno alla fine del tempo di cottura per almeno 20 secondi, per evitare la bollitura con eruzioni ritardate.

Non usare il forno a microonde per cuocere le uova con il guscio né per riscaldare le uova sode intere, perché potrebbero esplodere dopo la fase di riscaldamento. Per cucinare o riscaldare le uova che non sono state strapazzate, foratene il tuorlo e l'albume.

Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.

Forate la buccia delle patate, salicce e frutta prima di cucinarle, perché altrimenti possono esplodere.

Per evitare scottature

Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare le ustioni causate dal vapore, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc. tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

Per evitare bruciature, controllare sempre la temperatura del cibo e rimescolarlo prima di servirlo, facendo particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare neonati, bambini ed anziani.

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.

Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.

Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.

Utilizzando le funzioni **GRILL, COMBINATA** e **AUTOMATICA** non toccare lo sportello del forno, il mobile esterno, la resistenza inferiore, le prese d'aria, gli accessori e i piatti, perché diventano molto caldi. Prima di pulirli, è bene verificarne la temperatura.

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

AVVERTENZA: Permettere ai bambini di usare il forno a microonde senza controllo di adulti solo quando sono state fornite adeguate istruzioni in modo che questi possano farlo in modo sicuro ed abbiano ben compreso i rischi derivanti da un uso non appropriato.

I bambini devono usare il forno soltanto in presenza di un adulto.

Non lasciare che i bambini si appoggino o si dondolino contro lo sportello del forno. Inoltre, non permettere loro di usare il forno come un giocattolo. Illustrare ai bambini le norme di sicurezza: insegnare loro ad usare le presine per togliere i piatti dal forno, a rimuovere con precauzione i coperchi e, in particolare, gli involucri (ad esempio i materiali autoriscaldanti) usati per rendere il cibo croccante, in quanto possono diventare estremamente caldi.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



Altri avvertimenti

Non modificate il alcun modo il forno.

Non spostate il forno mentre sta funzionando.

Questo forno serve alla preparazione dei cibi in casa e deve essere usato esclusivamente per la loro cottura. Esso non è adatto per l'uso commerciale o in laboratorio.

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota a pagina 165), in quanto si potrebbe danneggiare il forno.

Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.

Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di arco. Non mettete barattoli nel forno.

Usate soltanto il piatto rotante progettati per questo forno.

Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora caldo dopo averlo usato nel modo della **GRILL, COMBINATA** e **AUTOMATICA**, perché potrebbero fondersi. I contenitori di plastica non devono essere usati durante i modo sopra, a meno che il loro fabbricante non assicuri che sono adatti allo scopo.

Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

NOTA:

Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato.

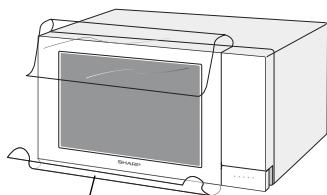
Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.

Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.

INSTALLAZIONE



1. Togliere il materiale di imballaggio dalla cavità del forno. Eliminare la pellicola protettiva in polietilene fra lo sportello e la cavità. Togliere la pellicola protettiva e l'etichetta adesiva dei dati tecnici dalla superficie esterna dello sportello.



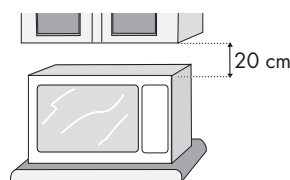
Togliere questo film.

2. Controllare con cura che il forno non sia danneggiato.
3. Collocare il forno su una superficie piana sufficientemente robusta da sopportare il peso dell'apparecchio, più quello del piatto più pesante che si possa cuocere.

4. Lo sportello del forno può diventare rovente durante la cottura. Disporre o montare il forno in modo che la sua parte inferiore si trovi almeno 85 cm sopra il pavimento. Tenere i bambini lontani dallo sportello per impedire che si brucino.

5. Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno

6. Accertarsi che sopra lo sportello vi sia uno spazio libero di almeno 20 cm.



7. Inserire la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro provvista di terra.

ITALIANO



PRIMA DI USARE IL FORNO

Il forno viene fornito già predisposto per la modalità di risparmio energetico, di conseguenza quando l'apparecchio viene collegato per la prima volta alla presa di alimentazione sul display digitale non verrà visualizzato niente.

Per avviare il forno nella modalità di risparmio energetico:

1. Collegare il forno alla presa di alimentazione.
Sul display digitale non viene visualizzato niente.
2. Aprire lo sportello. Sul display lampeggerà ".0".
3. Chiudere lo sportello.
4. Riscaldare il forno prima di introdurre gli alimenti (vedere pagina 145).

NOTA:

se si preferisce, è possibile cambiare l'impostazione dell'ora, facendo riferimento a pagina 163 del manuale delle istruzioni. Quando si imposta l'ora, la modalità di risparmio energetico non può essere attivata.

Nella modalità di risparmio energetico, se non si utilizza il forno per almeno 2 minuti (ad esempio chiudendo lo sportello, premendo il pulsante **STOP** oppure al termine della cottura), non sarà possibile farlo funzionare, se non dopo aver aperto e chiuso lo sportello.



MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGETICO

Il forno è dotato di due modalità di funzionamento: Risparmio energetico e Impostazione dell'ora. Le due modalità si differenziano in quanto, se non si utilizza il forno, nella modalità di risparmio energetico sul display digitale non viene visualizzato niente, mentre in quella di impostazione dell'ora viene visualizzata l'ora.

Nella modalità di risparmio energetico, se non si utilizza il forno per almeno 2 minuti (ad esempio chiudendo lo sportello, premendo il pulsante **STOP**, oppure alla fine della cottura), non sarà possibile farlo funzionare. Per ripristinare la corrente, aprire lo sportello.

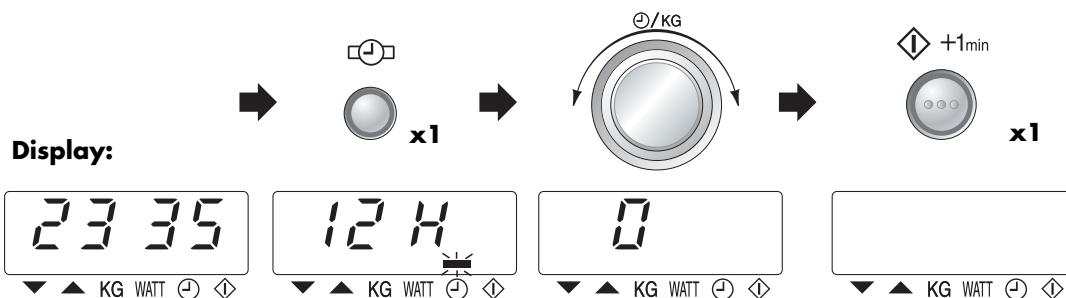
Con l'impostazione dell'ora viene annullata la modalità di risparmio energetico.

Per impostare manualmente la funzione di risparmio energetico, seguire le istruzioni riportate di seguito.

Esempio:

Per attivare la modalità di risparmio energetico (ora attuale: 23.35):

1. Verificare che sul display sia visualizzata l'ora attuale.
2. Premere una volta il pulsante **OROLOGIO**.
3. Impostare l'ora sullo 0 ruotando la manopola **TEMPO/PESO**.
4. Premere il pulsante  (**AVVIO**) **+1min**. La corrente si disinserirà e sul display non comparirà alcuna indicazione.

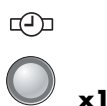


IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

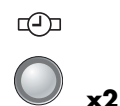


L'orologio può essere impostato in due diversi modi: sulle 12 ore o sulle 24 ore.

- 1.** Per impostare l'orologio a 12 ore, premere il pulsante **OROLOGIO** una volta.



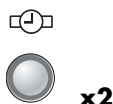
- 2.** Per impostare l'orologio a 24 ore, premere il pulsante **OROLOGIO** due volte.



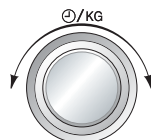
Esempio:

Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore.

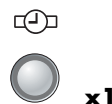
- 1.** Selezionare l'orologio a 24 ore premendo due volte il pulsante **OROLOGIO**.



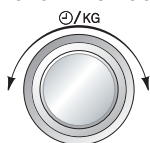
- 2.** Per impostare le ore, ruotare in senso orario la manopola **TEMPO/PESO** fino a quando appare l'ora desiderata.



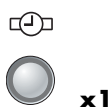
- 3.** Per passare da ore a minuti premere una volta il pulsante **OROLOGIO**.



- 4.** Per impostare le minuti, ruotare in senso orario la manopola **TEMPO/PESO** fino a quando appare le minuti desiderata.



- 5.** Premere il pulsante **OROLOGIO** per avviare l'orologio.



Controllare il display.



NOTA:

1. La manopola **TEMPO/PESO** si può ruotare in senso orario o antiorario.
2. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO**.
3. Per visualizzare l'ora durante la cottura, premere il pulsante **OROLOGIO**. Tenendo premuto il pulsante sul display compare l'ora corrente.
4. Se si verifica un'interruzione di corrente, quando il forno viene collegato nuovamente all'alimentazione, aprire e chiudere lo sportello; sul display comparirà ".0". Se ciò si verifica quando il forno è in funzione, il

programma impostato verrà cancellato. Anche l'ora verrà cancellata e sarà necessario regolare nuovamente l'orologio.

5. Per impostare nuovamente l'orologio, seguire la procedura illustrata in precedenza.
6. Se invece si decide di non reimpostare l'orologio, premere il pulsante **ARRESTO** una volta. Sul display compare ".0". Quando il forno si spegne, al posto dell'ora corrente sul display ricompare ".0".
7. Se si regola dell'orologio, la modalità di risparmio energetico viene disattivata.

ITALIANO

USO DEL PULSANTE DI ARRESTO (STOP)



STOP



Il pulsante di **ARRESTO (STOP)** serve per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante di **ARRESTO (STOP)** due volte, cancellare un programma durante la cottura.



LIVELLI DI POTENZA

Questo forno dispone di 5 livelli di potenza. Per selezionare il livello di potenza desiderato per la cottura, seguire le indicazioni riportate nella sezione delle ricette. Le impostazioni di solito consigliate sono:

800 WATT (800 P) 100 % Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseroles, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc.).

560 WATT (560 P) 70 % Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali arrostiti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cotto in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

400 WATT (400 P) 50 % Per cibi densi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo convenzionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa impostazione per ottenere una carne tenera.

240 WATT (240 P) 30 % Impostazione per scongelare) Per scongelare, selezionare questa impostazione. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa impostazione è ideale anche per cuocere a lento riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.

80 WATT (80 P) 10 % Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).

P = POTENZA

- Per selezionare Cottura a microonde , far ruotare la manopola del **MODO DI COTTURA** su questa impostazione
- Per selezionare la potenza desiderata premere il pulsante di **WATT**.
- Premendo una volta il pulsante **WATT**, sul display compare 800 P (100 %). Se si oltrepassa il livello di potenza desiderato continuare a premere lo stesso pulsante fino a raggiungere di nuovo il livello desiderato.
- **Se non si imposta alcun livello, viene automaticamente selezionato il 800 P (100 %).**

COTTURA A MICROONDE



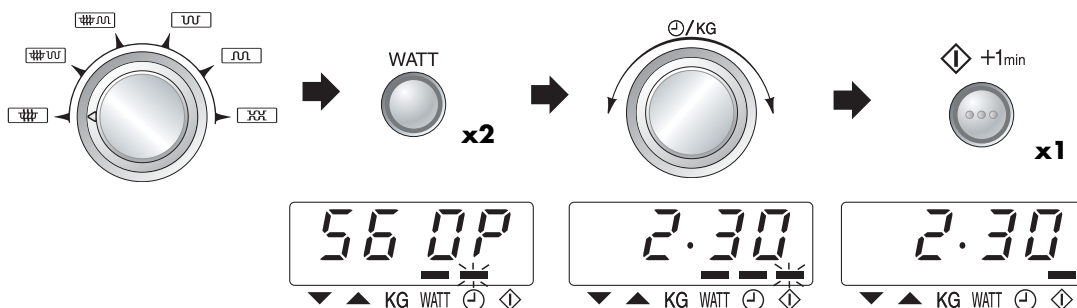
Le operazioni manuali permettono di programmare il forno fino a 90.00 minuti. L'unità di incremento per i tempi di cottura (o scongelamento) varia da 10 secondi a cinque minuti, in funzione del tempo di cottura (scongelamento) totale, come illustra la tabella riportata a fianco:

Tempo di cottura:	Unità di incremento:
0-5 Minuten	10 Sekunden
5-10 Minuten	30 Sekunden
10-30 Minuten	1 Minute
30-90 Minuten	5 Minuten

Esempio:

Per riscaldare una zuppa per 2 minuti e 30 secondi alla potenza 560 W.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola su MICROONDE.
2. Due volte premendo il pulsante **WATT** avete messo l'potenza di microonda su 560 W.
3. Impostare il tempo di cottura ruotando la manopola **TEMPO/PESO** in senso orario.
4. Premere il pulsante (**AVVIO**) +1min per avviare la cottura.



NOTAS:

1. Se lo sportello viene aperto durante la cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio viene ripreso quando si richiude lo sportello e si preme pulsante (**AVVIO**) +1min.
 2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **WATT**
- Tenendo premuto il pulsante, viene visualizzato il livello di potenza.
3. È possibile ruotare la manopola **TEMPO/PESO** sia in senso orario che in senso antiorario. Ruotando in senso antiorario, si riduce il tempo di cottura a partire da 90 minuti.
 4. Se il forno non è stato utilizzato da oltre 2 minuti, aprire e chiudere lo sportello.

COTTURA ALLA GRILL



Il forno dispone di due resistenze, che consentono. Impostare in primo luogo il tempo di cottura e quindi introdurre il modo grill facendo ruotare la manopola del **MODO DI COTTURA** come indicato qui sotto.

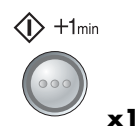
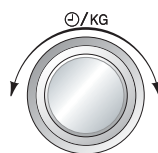
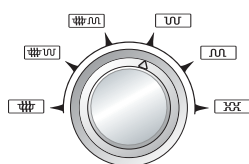
MODO DI COTTURA	GRILL DA UTILIZZARE
	Grill superiore
	Grill inferiore
	Grill superiore e inferiore



COTTURA ALLA GRILL

Esempio: Per grigliare il formaggio sul pane tostato per 15 minuti usando solo il GRILL SUPERIORE: (collocare il pane tostato sulla griglia alta).

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola su GRILL SUPERIORE posizione.
2. Impostare il tempo di cottura ruotando la manopola **TEMPO/ PESO** in senso orario.
3. Premere il pulsante **(AVVIO) +1 min** per avviare la cottura.



Display:



1. Per cuocere con il grill si consiglia l'uso della griglia.
2. Quando si mette in funzione il grill per la prima volta, è possibile che si sviluppi fumo o odore sgradevole; ciò non significa che il forno sia guasto. (Vedere oltre, Riscaldamento del forno vuoto).
3. Dopo aver cotto usando i GRILL SUPERIORE E INFERIORE , il display può visualizzare il messaggio 'Hot'.

ATTENZIONE: La cavità del forno, le mobile esterno, lo sportello, il piatto rotante, le griglia, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.

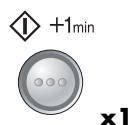
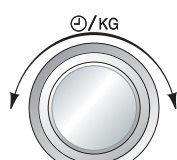
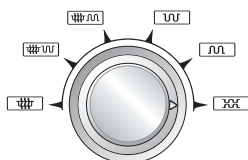


RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO

Usando il grill o la cottura combinata per la prima volta, è possibile che si sviluppino fumo e cattivo odore. Questo comportamento è assolutamente normale e non si deve attribuire ad un malfunzionamento del forno. Per evitare questo problema, quando si usa il forno per la prima volta accendere entrambe le resistenze per 20 minuti a forno vuoto.

IMPORTANTE: Durante questa operazione il forno fuma e produce un odore sgradevole. Aprire le finestre o azionare la cappa aspirante.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola su GRILL SUPERIORE E INFERIORE posizione.
2. Assicurarsi che il forno sia vuoto. Impostare il tempo di riscaldamento. (20 Min).
3. Premere il pulsante **(AVVIO) +1 min** per avviare la cottura.
4. Il tempo impostato comincia a scorrere. Al termine del riscaldamento aprire il forno per lasciarlo raffreddare.



AVVERTENZA: Lo sportello, il mobile esterno e la cavità del forno si riscaldano notevolmente. Attenzione ad evitare scottature durante il raffreddamento del forno.

COTTURA COMBINATA



Questo forno ha due modalità di cottura **COMBINATA**, che utilizzano il calore delle resistenze e la potenza delle microonde. Per selezionare il modo di cottura **COMBINATA**, far ruotare la manopola del **MODO DI COTTURA** sulla posizione desiderata e quindi selezionare il tempo di cottura.

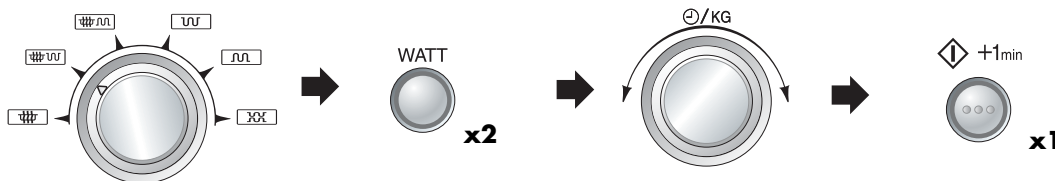
Posizione	MODO DI COTTURA	Potenza microonde	Metodo di cottura
COMBI 1		240 W	Grill superiore
COMBI 2		240 W	Grill inferiore

* Per regolare la potenza delle microonde, premere il pulsante **WATT**.
È possibile selezionare fino al 800 W di potenza.

Esempio:

Per cuocere 20 minuti con COMBI 1, 80 W potenza microonde e GRILL SUPERIORE.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su COMBI 1.
2. Due volte premendo il pulsante **WATT** avete messo l'potenza di microonda su 80 W.
3. Impostare il tempo di cottura con la manopola **TEMPO/PESO**.
4. Premere il pulsante (**AVVIO**) **+1min** per avviare la cottura.



Display:



NOTA: Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "Hot".

ATTENZIONE:

La cavità del forno, lo sportello, mobile esterno, il piatto rotante, le griglia, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.



ALTRE COMODE FUNZIONI

1. Pulsanti **MENO / PIÙ**.

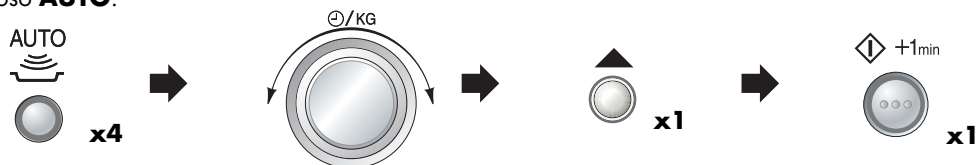
I pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) consentono di ridurre o aumentare il tempo impostato (per ottenere una cottura più o meno profonda).

a) Modificare i tempi di impostazione programmati.

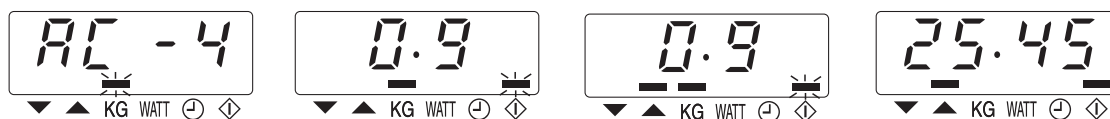
Esempio:

Per cuocere 0,9 kg di pollo alla griglia con i pulsanti **COTTURA AUTOMATICO** e **PIÙ**.

1. Selezionare la cottura automatica (pollo alla griglia) premendo 4 volte il pulsante **COTTURA AUTOMATICA**. Si accende l'indicatore luminoso **AUTO**.
2. Impostare il peso con la manopola **TEMPO/PESO**.
3. Scegliere il risultato finale desiderato (ben cotto) premendo una volta il pulsante **PIÙ** (▲).
4. Premere il pulsante **AVVIO** (+1min) per avviare la cottura.



Display:



NOTA:

Per annullare questa operazione premere ancora lo stesso pulsante.

Per passare da **PIÙ** a **MENO** premere semplicemente il pulsante **MENO** (▼).

Per passare da **MENO** a **PIÙ** premere semplicemente il pulsante **PIÙ** (▲).

b) Modificare il tempo di cottura mentre il forno è in funzione.

Ogni volta che si premono i tasti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) il tempo di cottura si riduce o aumenta di un minuto.

NOTA: Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.

ALTRE COMODE FUNZIONI



2. Funzione **MINUTO PLUS**.

Il pulsante **(AVVIO) +1min** consente di attivare le due funzioni seguenti:

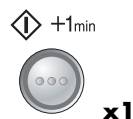
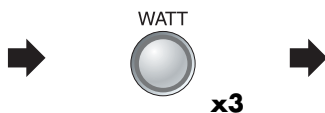
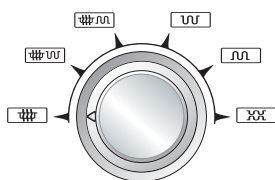
a) Cottura per 1 minuto

È possibile attivare la modalità di cottura desiderata per 1 minuto senza impostare il tempo di cottura.

Esempio:

Supponiamo che si voglia cuocere per 1 minuto alla potenza di 400 W.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su MICROONDE posizione.
2. Due tre premendo il pulsante **WATT** avete messo l'potenza di microonda su 400 W.
3. Premere il pulsante **(AVVIO) +1min** per avviare la cottura.



Display:



NOTAS:

1. Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.
2. Quando il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** è posizionato sulla modalità di cottura a microonde () e si preme il pulsante **(AVVIO) +1min**, la potenza è sempre di **900 W**.
Quando il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** è posizionato (o) e si preme il pulsante **(AVVIO) +1min**, la potenza è sempre di **270 W**.
3. Per evitare un uso improprio di questa funzione da parte dei bambini, il pulsante **(AVVIO) +1min** può essere utilizzato solo entro 3 minuti dall'operazione precedente, vale a dire la chiusura dello sportello o l'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

b) Prolungamento del tempo di cottura

È possibile prolungare il tempo di cottura per multipli di 1 minuto premendo il pulsante

(AVVIO) +1min mentre il forno è in funzione.

NOTA: Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.

3. CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA

Per controllare il livello di potenza durante la cottura premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA**.



Tenendo premuto il pulsante viene visualizzato il livello di potenza.

Anche se il display visualizza il livello di potenza, il tempo di cottura continua a scorrere.



FUNZIONAMENTO AUTOMATICO

Queste funzioni automatiche sono state create per consentire l'utilizzo delle modalità e dei tempi di cottura corretti e ottenere i migliori risultati. È possibile scegliere tra 3 menu PIZZA, 7 COTTURA AUTOMATICO e 2 SCONGELAMENTO AUTOMATICO.

Pulsante **PIZZA**



Pulsante **COTTURA AUTOMATICA**



Pulsante **SCONGELAMENTO AUTOMATICO**



ATTENZIONE: Per tutti i menu tranne **SCONGELAMENTO AUTOMATICO**: La cavità del forno, le mobile esterno, lo sportello, il piatto rotante, le griglia, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.

Nei seguenti passaggi vengono fornite ulteriori informazioni sull'utilizzo di questa funzione:

1. Per impostare i menu premere i pulsanti **PIZZA**, **COTTURA AUTOMATICO** o **SCONGELAMENTO AUTOMATICO** fino a quando il numero di menu desiderato compare sul display.
2. Il peso del cibo può essere inserito ruotando la manopola **TEMPO/PESO** fino a che il peso desiderato viene visualizzato sul display. Immettere soltanto il peso del cibo, senza aggiungere quello del contenitore. Per quantità diverse da quelle indicate nella tabella di cottura usare i programmi manuali.
3. I tempi di cottura programmati sono tempi medi. Se si desidera modificare il tempo di cottura programmato, premere il pulsante **MENO** (▼) o **PIÙ** (▲). Per ottenere risultati migliori, seguire le istruzioni della tabella a pagina 151 - 153.
4. Premere il pulsante **▶ (AVVIO) +1min** per avviare la cottura.

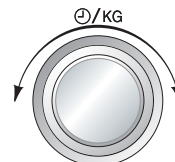
Quando occorre manipolare il cibo mentre sta cuocendo, ad esempio per rivoltarlo, il display visualizzerà l'azione necessaria. Seguite le procedure seguenti se sul display appaiono questi messaggi. Per continuare la cottura, premere il pulsante **▶ (AVVIO) +1min**.

1.



Pulsante **PIZZA**

2.



manopola **TEMPO/PESO**

3.



pulsante **MENO/PIÙ**

4.



pulsante **▶ (AVVIO) +1min**

La temperatura finale varierà in base alla temperatura iniziale, ovvero a seconda se il cibo era freddo o a temperatura ambiente. Assicurarsi che il cibo sia bollente al termine della cottura. Se necessario, è possibile prolungare manualmente i tempi di cottura.

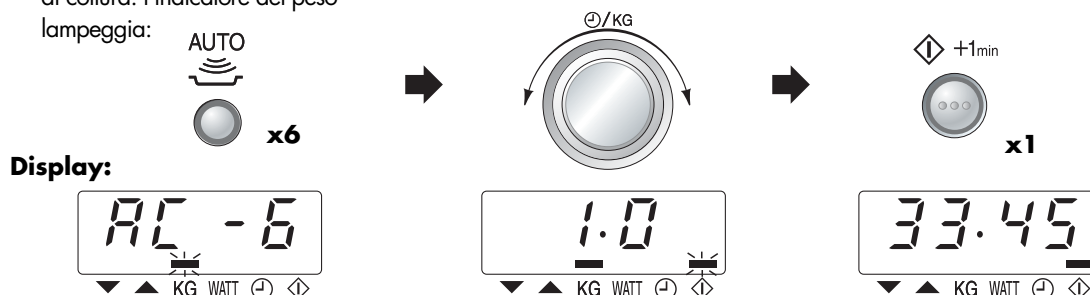
FUNZIONAMENTO AUTOMATICO



La **PIZZA**, il **COTTURA AUTOMATICO** e **SCONGELAMENTO AUTOMATICO** l'offerta dei tasti la possibilità per cucinare rapidamente e facilmente gli alimenti.

Esempio: Per cuocere 1,0 kg di arrosto di maiale con il pulsante **COTTURA AUTOMATICO**.

1. Selezionare il menu di COTTURA AUTOMATICA AC-6 premendo 6 volte il pulsante **COTTURA AUTOMATICA**.
Sul display compaiono le informazioni di cottura: l'indicatore del peso lampeggia:
2. Impostare il peso con la manopola **TEMPO/PESO**.
3. Premere il pulsante **(AVVIO) +1 min** per avviare la cottura.



NOTA: A cottura ultimata (ad eccezione della modalità di scongelamento automatica), sul display verrà visualizzato "Hot"

TABELLA PIZZA



PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
	AP-1 Pizza Pizza surgelate	0,15 - 0,45 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	- Togliere la pizza surgelate dalla confezione e collocarla sul piatto rotante. Per cuocere la pizza a pasta grossa premere il pulsante PIÙ (▲). - A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.
	AP-2 Pizza Pizza raffreddata	0,15 - 0,45 kg (50 g) (temp. iniziale 5° C) Direttamente sul piatto rotante	- Togliere la pizza pronta dal contenitore e collocarla sul piatto rotante. - A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.
	AP-3 Pizza Pizza fresca z.B. Pizza Casalinga	0,7 - 0,9 kg (100 g) (temp. iniziale 20° C) Direttamente sul piatto rotante	- Preparare la pizza seguendo le ricette riportate. - Collocare direttamente sul piatto rotante. - A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.

RICETTA DELLA PIZZA

Ingredienti:

300 g circa	pasta per pizza pronta (miscela pronta o pasta in rotoli)
200 g circa	pomodori pelati in scatola
150 g	ingredienti vari per guarnire la pizza (ad esempio mais, prosciutto, salamino, ananas.)
50 g	formaggio a pezzetti
	basilico, origano, timo, sale, pepe.

Procedimento:

1. Preparare l'impasto in base alle istruzioni riportate sulla confezione. Stendere la pasta fino ad ottenere un disco grande quanto il piatto rotante.
2. Ungere leggermente il piatto girevole, sistemarvi sopra la pasta della pizza e praticarvi dei piccoli fori.
3. Sgocciolare i pomodori e tagliarli a tocchetti, Aggiungere sale e spezie e distribuirli uniformemente sulla pasta. Aggiungere gli altri ingredienti e infine il formaggio.
4. Cuocere con **AP-3 Pizza** "pizza fresca".



TABELLA DI COTTURA AUTOMATICA

PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
AUTO x1	AC-1 Cottura * Patatine fritte Tipo standard e spesso (raccomandate per forni convenzionali)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	- Togliere le patatine surgelate dalla confezione e collocarle sul piatto rotante. - Per patatine fritte più spesse, usare il pulsante PIÙ (▲). - A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.
AUTO x2	AC-2 Cottura * Baguettes surgelate e.g. Baguettes con il guarnizione della pizza	0,15 - 0,4 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	- Togliere la baguette surgelate dalla confezione e collocarla sul piatto rotante. - A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.
AUTO x3	AC-3 Cottura * Bastoncini di pesce/Crocchette di pollame	0,2 - 0,4 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	- Togliere i surgelate bastoncini di pesce / le crocchette di pollo dalla confezione e collocarli sul piatto rotante. - A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.
AUTO x4	AC-4 Cottura Pollo arrosto Ingredienti per 1,0 kg pollo arrosto: 1/2 cucchiaino sale e pepe, 1 cucchiaino di paprica dolce, 2 cucchiaino di olio	0,9 - 1,4 kg (100 g) (temp. iniziale 5° C) Stampo per sformati in pyrex e un piattino	- Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sul pollo. - Punzecchiare la pelle del pollo con una forcella. - Collocare un piattino capovolto in uno stampo per sformati ed adagiare il pollo sul piattino. - Quando il forno emette il segnale acustico rigirare il pollo. - A cottura ultimata lasciar riposare in forno per circa 3 minuti, rimuova, disporre su un piatto di portata e servire.
AUTO x5	AC-5 Cottura Filetto di pesce gratinato	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (temp. iniziale 5° C) Piatto per gratin	Per Filetto di pesce gratinato, vedere le ricette a pagina 154. * Peso total per intero ingredienti.
AUTO x6	AC-6 Cottura Arrosto di maiale Ingredienti per 1,0 kg rollata magra di maiale: 1 spicchio di aglio schiacciato 2 cucchiaini di olio 1 cucchiaino di paprica dolce un pizzico di cumino in polvere 1 cucchiaino di sale	0,6 - 1,5 kg (100 g) (temp. iniziale 5° C) Stampo per sformati in pyrex	- Si consiglia di usare carne magra. - Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulla carne. - Mettere la carne di maiale nello stampo e collocarlo sul piatto girevole. - Al segnale acustico, girare la rollata. - A cottura ultimata, lasciare riposare per circa 10 minuti, avvolto in alluminio.
AUTO x7	AC-7 Cottura Spiedini alla griglia Verdere ricette a pagina 172.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (temp. iniziale 5° C) Griglia	- Preparare gli spiedini. - Collocare gli spiedini sulla griglia alta. - Al segnale acustico, girare gli spiedini. - A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.

TABELLA DI SCONGELAMENTO AUTOMATICO



PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
  x1	Ad-1 Scongela Pollame	 0,9 - 1,5 kg (100 g) (temp. iniziale -18° C) (Vedere nota alla pagina seguente)	- Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra il pollame. - Al segnale acustico, girare la carne. - Al secondo segnale acustico, girare di nuovo. - Terminata l'operazione, lasciare riposare per 30-90 minuti, avvolto in alluminio, fino al completo scongelamento.
  x2	Ad-1 Scongela Cosce di pollo	 0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. iniziale -18° C) (Vedere nota alla pagina seguente)	- Collocare le cosce di pollo su un piatto. - Al segnale acustico, girare e risistemare le cosce di pollo. - Al secondo segnale acustico, girare di nuovo la carne. - Terminata l'operazione, lasciare riposare per 10-30 minuti, avvolto in alluminio, fino al completo scongelamento.
  x3	Ad-1 Scongela Bistecche, braciola, filetti di pesce	 0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. iniziale -18° C) (Vedere nota alla pagina seguente)	- Collocare la carne su un piatto su un solo strato e con le parti più sottili verso il centro. Se le singole porzioni sono attaccate tra loro, cercare di separarle prima di scongelarle. - Al segnale acustico, girare e risistemare la carne. - Al secondo segnale acustico rivoltare ancora la carne. - Terminata l'operazione, lasciare riposare per 10-30 minuti, avvolto in alluminio, fino al completo scongelamento.
  x4	Ad-2 Scongela Arrostiti	 0,6 - 1,5 kg (100 g) (temp. iniziale -18° C) (Vedere nota alla pagina seguente)	- Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra la carne. - Al segnale acustico, girare la carne. - Al secondo segnale acustico, girare di nuovo la carne. - Terminata l'operazione, lasciare riposare per 30-90 minuti, avvolto in alluminio, fino al completo scongelamento.

NOTA:

- 1 Bistecche, braciola, filetti di pesce e cosce di pollo si devono congelare in un solo strato.
- 2 Dopo aver girato la carne, schermare le parti scongelate con pezzetti di alluminio da cucina.
- 3 Il pollame deve essere cotto immediatamente dopo lo scongelamento.
- 4 Posizionare la carne nel forno come illustrato nello schema seguente:

Cosce di pollo, bistecche, braciola e filetti di pesce.



Carne

Piatto

Piatto rotante

Pollame e arrostiti.





RICETTE PER COTTURA AUTOMATICO AC-5

FILETTO DI PESCE GRATINATO (AC-5)

Gratin di pesce all'italiana

Ingredienti:

600 g	di filetti di pesce
250 g	di mozzarella
4 (250 g)	di pomodori
2 cucchiaini	di burro alle acciughe sale e pepe
1 cucchiaio	di basilico tritato il succo
	di 1/2 limone
2 cucchiaini	di erbe aromatiche tritate.
75 g	di formaggio a pasta filante
	grattugiato (materia grassa 45 %)

Procedimento:

- Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il succo di limone, salare e ungere con il burro alle acciughe.
- Collocare in una teglia ovale (25 cm).
- Cospargere il pesce con il formaggio.
- Lavare i pomodori e togliere il picciolo. Tagliarli a fette e distribuirli sullo strato di formaggio.
- Aggiungere sale, pepe e le erbe aromatiche.
- Sgocciolare la mozzarella, tagliarla a fettine e distribuirla sul pomodoro. Cospargere di basilico.
- Collocare la teglia sulla piatto rotante e cuocere con il **COTTURA AUTOMATICO AC-5** "gratin di pesce". (1,2 kg)

NOTA: Dopo la cottura, togliere il pesce dal piatto e aggiungere un po' di amido di mais per addensare la salsa. Cuocere ancora per 1-2 minuti su 800 W.

FILETTO DI PESCE GRATINATO (AC-5)

Filetti di pesce persico gratinati 'Esterhazy'

Ingredienti:

600 g	di filetti di pesce
2 (250 g)	di porri
1 (100 g)	di carota
50 g	di cipolla
1 cucchiaio	di burro pepe, sale e noce
	moscata.
2 cucchiaini	di succo di limone
125 g	di panna
100 g	di formaggio a pasta filante
	grattugiato (materia grassa 45 %)

Procedimento:

- Lavare i porri e tagliarli a striscioline in senso longitudinale.
- Sbucciare la cipolla e la carota e tagliarle a fettine sottili.
- Collocare le verdure, il burro e le spezie in una casseruola e mescolare accuratamente. Cuocere per 5-6 minuti su 800 W. Mescolare una volta durante la cottura.
- Nel frattempo lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il limone e salare.
- Mescolare la panna con le verdure e regolare di sale e pepe.
- Mettere metà delle verdure in una teglia ovale, sistemarvi sopra il pesce e coprire con le rimanenti verdure.
- Distribuire il formaggio, collocare sulla piatto rotante e cuocere con il **COTTURA AUTOMATICO AC-5** "gratin di pesce". (1,2 kg)

FILETTO DI PESCE GRATINATO (AC-5)

Pesce persico al gratin con broccoli

Ingredienti:

500 g	di filetti di pesce
2 cucchiaini	di succo di limone
1 cucchiaio	di burro
2 cucchiaini	di farina
300 ml	di latte
	aneto tritato, sale, pepe
250 g	di broccoli surgelati
100 g	di formaggio a pasta filante
	grattugiato (materia grassa 45 %)

Procedimento:

- Lavare ed asciugare il pesce. Cospargerlo con il succo di limone e salare.
- Riscaldare il burro e la farina in una casseruola rotonda scoperta per circa 1-1 1/2 minuti a 800 W potenza.
- Aggiungere il latte e mescolare bene. Coprire e cuocere ancora per 3-4 minuti a 800 W potenza. A cottura ultimata mescolare ancora e insaporire con l'aneto, sale e pepe.
- Scongellare i broccoli in una casseruola (25 cm) per 4-6 minuti con potenza 800 W.
- Mettere i broccoli scongelati in una teglia, sistemarvi il pesce e condire potenza.
- Versare la besciamella preparata in precedenza e cospargere con il formaggio grattugiato.
- Collocare sulla piatto rotante e cuocere con il **COTTURA AUTOMATICO AC-5** "gratin di pesce". (1,1 kg)

MANUTENZIONE E PULIZIA



PRECAUZIONE: PER PULIRE IL FORNO A MICROONDE NON UTILIZZARE DETERGENTI PER FORNO DEL TIPO REPERIBILE IN COMMERCIO, ABRASIVI, DETERGENTI FORTI O PAGLIETTE.

ATTENZIONE!

Con le modalità di cottura **GRILL**, **COMBINATA** ed **AUTOMATICA** (ad eccezione dello Scongellamento rapido), la cavità del forno, lo sportello, il mobile esterno e gli accessori raggiungono temperature elevate. Prima di procedere alla pulizia attendere il completo raffreddamento.

Esterno del forno

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Risciacquare con un panno umido ed asciugare con un panno morbido ed asciutto.

Pannello dei comandi

Prima della pulizia, aprire lo sportello del forno per disattivare il pannello dei comandi. Pulire il pannello con molta cautela, usando un panno inumidito con sola acqua. Evitare di usare acqua in eccesso e non utilizzare detergenti chimici o abrasivi.

Interno del forno

1. Eliminare gli schizzi di unto con un panno morbido o una spugna subito dopo l'uso, quando il forno è ancora caldo. Per le macchie più difficili usare un detergente delicato e strofinare con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso. Non rimuovere il coperchio guida onde.
2. Controllare che sapone ed acqua non penetrino attraverso le prese d'aria nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usare detergenti spray all'interno del forno. Non utilizzare prodotti per la pulizia a vapore.
4. Riscaldare regolarmente il forno con le due resistenze, seguendo le istruzioni riportate alla sezione "Riscaldamento del forno vuoto" a pagina 146. Gli schizzi di cibo o grasso possono produrre fumo o odori sgradevoli.

Piatto rotante

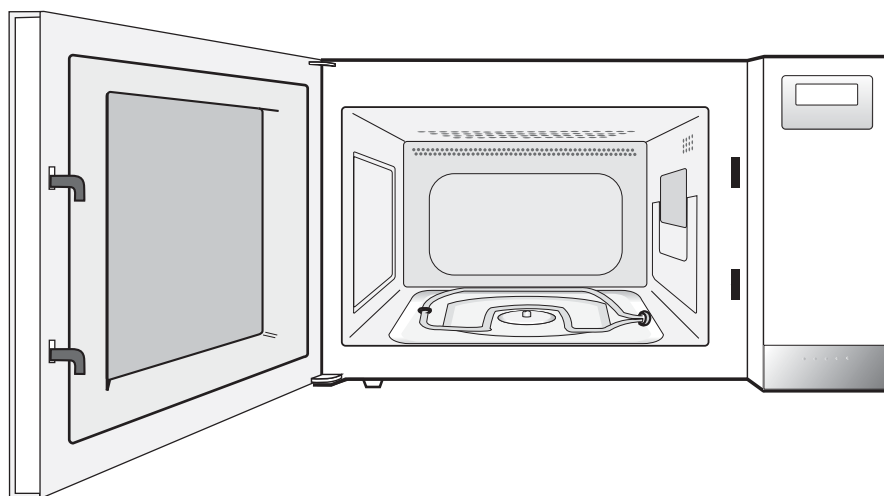
Togliere il piatto rotante dal forno. Lavarli con acqua leggermente saponata ed asciugarli con un panno morbido. Sia il piatto rotante si possono lavare in lavastoviglie.

Griglia

Lavare la griglia con acqua e un detersivo neutro per piatti, quindi asciugarla. La griglia può essere lavata in lavastoviglie.

Sportello

Pulire spesso lo sportello da entrambi i lati, la guarnizione e le superfici di tenuta, utilizzando un panno morbido inumidito.





CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA

PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA PER LE RIPARAZIONI CONTROLLARE QUANTO SEGUE.

1. Alimentazione

Controllare che la spina di alimentazione sia collegata correttamente ad una presa di corrente.

Controllare che il fusibile della linea di distribuzione/interruttore automatico funzioni normalmente.

2. La luce del forno si accende se lo sportello è aperto? SI _____ NO _____

3. Introdurre nel forno una tazza con circa 150 ml d'acqua e chiudere bene lo sportello.

Far ruotare la manopola del **MODO COTTURA** sull'impostazione cottura a microonde .

Impostare la cottura a microonde.

Programmare il forno per 1 minuto al livello di potenza 800 W ed avviarlo.

La luce del forno si accende? SI _____ NO _____

Il piatto rotante gira? SI _____ NO _____

NOTA: Il piatto rotante può girare in entrambe le direzioni.

La ventola funziona? SI _____ NO _____

(Controllare il flusso d'aria posando una mano sulle prese d'aria)

Il segnale acustico suona dopo 1 minuto? SI _____ NO _____

L'indicatore di cottura si spegne? SI _____ NO _____

L'acqua nella tazza è calda dopo l'operazione di cui sopra? SI _____ NO _____

4. Impostare la manopola del **MODO COTTURA** su GRILL SUPERIORE E INFERIORE durante 3 minuti. Trascorso questo periodo di tempo, SI _____ NO _____ gli elementi riscaldanti di entrambi i GRILL diventano roventi.

IMPORTANTE: se sul display non viene visualizzato niente, anche se la presa di alimentazione è stata collegata correttamente, potrebbe essere in funzione la modalità di risparmio energetico. Aprire e chiudere lo sportello del forno per farlo funzionare. Vedere pagina 142.

Se avete risposto "NO" ad una qualsiasi di queste domande, chiamate il rivenditore o un tecnico SHARP autorizzato e riferitegli il risultato del vostro test.

NOTE:

- Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utilizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà e le resistenze del grill inizieranno ad accendersi e spegnersi).

Modalità di cottura	Tempo standard
Microonde 800 W	20 min.
Cottura con il grill	
GRILL SUPERIORE	30 min.
GRILL INFERIORE	45 min.
GRILL SUPERIORE e INFERIORE	Grill superiore - 15 min. Grill inferiore - 15 min.
Combi 1 (solo livello di potenza microonde 800 W)	Microonde - 20 min. Grill superiore - 15 min.
Combi 2 (solo livello di potenza microonde 800 W)	Microonde - 20 min. Grill inferiore - 15 min.

- Dopo aver usato il GRILL (con entrambe le resistenze), la cottura COMBINATA ed AUTOMATICA (ad eccezione dello SCONGELAMENTO RAPIDO), la ventola di raffreddamento entra in funzione e sul display compare "Hot". La ventola funziona anche quando si preme il pulsante di **ARRESTO (STOP)** e si apre lo sportello in fase di cottura con una delle modalità appena elencate; per questo motivo è possibile che dalle aperture di ventilazione fuoriesca un getto d'aria.

COSA SONO LE MICROONDE?



Le microonde sono onde elettromagnetiche ultracorte simili a quelle usate nelle trasmissioni radio e televisive. Le microonde vengono generate nel forno dal tubo elettrico Magnetron di cui è dotato e agiscono sulle molecole di acqua degli alimenti inducendo un'eccitazione molecolare.

L'attrito provocato dalla loro azione determina una generazione di calore che permette di scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.

Il segreto della notevole riduzione dei tempi rispetto al sistema di cottura tradizionale consiste nel fatto che le microonde penetrano direttamente all'interno dell'alimento da cuocere da ogni direzione, con conseguente sfruttamento ottimale dell'energia. Al contrario, l'energia che si sviluppa durante la cottura con la cucina elettrica arriva prima al recipiente di cottura e successivamente alla pietanza da cucinare, dopo aver seguito un lungo e tortuoso percorso di distribuzione dalla piastra della cucina. Nel compiere questo lungo percorso molta dell'energia erogata va dispersa.

CARATTERISTICHE DELLE MICROONDE

Le microonde sono in grado di attraversare tutti i recipienti non metallici di vetro, porcellana, ceramica, plastica, legno e carta. Ciò spiega il motivo per cui nel microonde questi materiali non si riscaldano. Le stoviglie introdotte nel microonde vengono infatti riscaldate soltanto indirettamente dalle vivande che contengono. Le pietanze ricevono (assorbono) le microonde in esse convogliate con questo sistema di cottura e si scaldano a seguito della loro azione.

I materiali metallici non permettono il passaggio delle microonde ma le respingono (riflettono). Per questo motivo quindi gli oggetti metallici di norma non sono adatti per la cottura a microonde. Vi sono tuttavia casi eccezionali in cui è possibile sfruttare al meglio queste particolari proprietà. Durante il processo di scongelamento o di cottura, le vivande devono venire opportunamente protette in determinati punti avvolgendole con un foglio di alluminio. In tal modo, negli alimenti di spessore irregolare, si evitano zone troppo calde o bollenti ovvero bruciate. È per tanto buona norma osservare le seguenti raccomandazioni.

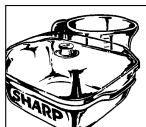
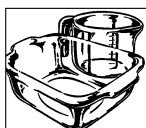
I RECIPIENTI PIÙ INDICATI



I RECIPIENTI PIÙ INDICATI PER LA COTTURA A MICROONDE

VETRO E VETROCERAMICA

I recipienti in vetro, resistenti alle alte temperature sono particolarmente indicati per la cottura dei cibi al microonde. Grazie alle loro peculiari caratteristiche, consentono di controllare da ogni lato il processo di cottura. Questi recipienti non possono tuttavia essere dotati di parti metallifere (come ad esempio bordo dorato, blu di cobalto).



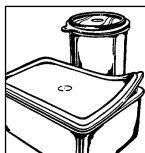
CERAMICA

Questo materiale è in generale molto idoneo per tutte le preparazioni al microonde. La ceramica deve essere vetrinata per evitare, in caso di utilizzo di recipienti in ceramica non vetrinata, la penetrazione nelle stoviglie di umidità. L'umidità riscalda il materiale e può determinarne la rottura. In caso di dubbio riguardo all'uso nel microonde del recipiente prescelto, eseguire la prova di idoneità delle stoviglie.

PORCELLANA

I recipienti di cottura in porcellana sono particolarmente indicati all'uso nel microonde. Verificare che il recipiente utilizzato non sia dotato di placcatura oro o argento ovvero di parti metallifere.

PLASTICA



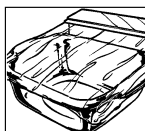
Le stoviglie in plastica idonea all'impiego con il microonde, resistenti a grossi sbalzi di temperatura, trovano applicazione nei processi di scongelamento, riscaldamento e cottura delle vivande. Attenersi alle indicazioni fornite dalla casa produttrice.

RECIPIENTI DI CARTA

Anche i recipienti in carta idonei all'uso nel microonde, resistenti alle alte temperature trovano analogamente applicazione in questo tipo di cottura. Attenersi alle indicazioni fornite dalla casa produttrice.

CARTA DA CUCINA

Ne è consentito l'uso per assorbire l'umidità formatasi nel corso di veloci processi di riscaldamento ad esempio del pane o pietanze impanate. Interponendo la carta tra le vivande da scaldare e la base girevole del forno, si fa in modo che la superficie delle vivande si mantenga sempre croccante ed asciutta. Avendo la precauzione di coprire con la carta da cucina gli alimenti unti si evitano schizzi di grasso.



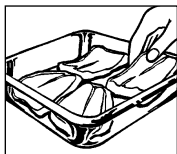


I RECIPIENTI PIÙ INDICATI

MATERIALE IN FOGLIO SPECIFICO PER IL MICROONDE

o un materiale in foglio resistente alle alte temperature sono particolarmente indicati per proteggere o avvolgere gli alimenti. Attenersi alle indicazioni fornite dalla casa produttrice.

SACCHETTI PER LA COTTURA IN FORNO



possono venire utilizzati nei forni a microonde. Evitare di chiudere il sacchetto con clip di metallo, in quanto non idonee perché potrebbero sciogliere il materiale del sacchetto.

Chiudere il sacchetto con uno spago e praticarvi alcuni fori con i rebbi di una forchetta. Materiali non resistenti al calore, come ad esempio la pellicola utilizzata in cucina per proteggere la freschezza dei cibi, non trovano indicazione nel forno a microonde.

I RECIPIENTI PIÙ ADATTI PER LA COTTURA COMBINATA

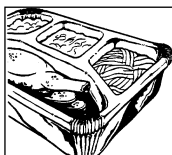
Per la cottura combinata (microonde + grill) e per la cottura al grill si può utilizzare qualsiasi recipiente resistente alle alte temperature, come ad esempio la porcellana, la ceramica o il vetro. Le stoviglie di metallo sono esclusivamente indicate per la sola cottura al grill. Per la cottura al grill o in caso di utilizzo del sistema di cottura con calore proveniente dal basso, non usare mai carta da cucina o da forno in quanto potrebbero surriscaldarsi ed incendiarsi.

METALLO



Normalmente non devono venire impiegati recipienti metallici in quanto il metallo non permette il passaggio delle microonde che non possono quindi venire convogliate

all'interno della pietanza. Valgono tuttavia alcune eccezioni: l'utilizzo di strisce sottili di foglio di alluminio è consentito allo scopo di coprire alcune parti per evitare che si decongelino o cuociano troppo velocemente (ad esempio ali di pollo).



Si può ricorrere all'uso di piccoli spiedi di metallo e contenitori di alluminio (ad esempio per le pietanze già pronte) per i quali tuttavia vanno rispettate precise

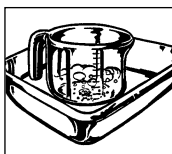
indicazioni riguardo al contenuto di alimento: ad esempio il contenitore di alluminio della pietanza già pronta, deve essere riempito per $\frac{2}{3}$ o fino a un massimo di $\frac{3}{4}$ rispetto alla sua capacità. Si raccomanda in ogni caso di travasare la pietanza in un contenitore idoneo all'uso nel microonde.

In caso di utilizzo di contenitori di alluminio o altre stoviglie di metallo, è necessario rispettare una distanza di circa 2 cm dalle pareti del vano di cottura in quanto potrebbero venire danneggiati da eventuali scintillamenti.

NON USARE STOVIGLIE CON PLACCATURE

né dotate di parti o chiusure metalliche come ad esempio viti, nastri o manici.

PROVA DI IDONEITÀ DELLE STOVIGLIE



In caso di dubbio riguardo all'attitudine del recipiente all'uso nel microonde, eseguire la seguente prova di idoneità delle stoviglie: mettere il recipiente nel forno a

microonde. Posizionare nel recipiente o accanto ad esso un contenitore di vetro nel quale saranno stati versati 150 ml di acqua. Lasciare in funzione il forno per 1-2 minuti alla potenza massima di 800 W (800P) ovvero 100 %. Se si mantiene fresco o a temperatura media, il recipiente potrà essere giudicato idoneo. Non eseguire questa prova con recipienti in plastica perché potrebbero fondere.

TECNICHE E SUGGERIMENTI

**PRIMA DEL FUNZIONAMENTO ...**

Per semplificare quanto più possibile il rapporto dell'utente con il forno a microonde appena acquistato, nella sezione che segue, abbiamo provveduto a riassumere le regole generali e i suggerimenti più comuni: accendere il forno a microonde soltanto quando le pietanze sono già state introdotte nel vano cottura.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI DI COTTURA

Di norma, i tempi di scongelamento, riscaldamento e cottura sono notevolmente inferiori rispetto a quelli normalmente richiesti per la cottura nelle cucine o forni tradizionali. Riguardo ai tempi, si raccomanda pertanto di attenersi strettamente alle indicazioni fornite nel presente ricettario nonché di impostare tempi di cottura brevi piuttosto che lunghi. Al termine del tempo di cottura verificare i risultati e la qualità della cottura. Piuttosto che rischiare di bruciare le vivande, è preferibile prolungare il tempo di cottura effettuando una breve seconda cottura.

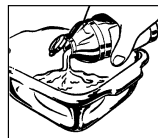
TEMPERATURA DI USCITA

I tempi di scongelamento, riscaldamento e cottura variano a seconda della temperatura di uscita delle vivande. Gli alimenti congelati o appena tolti dal frigo necessitano ad esempio di tempi più lunghi rispetto ai cibi conservati a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura delle vivande vengono prese in considerazione le normali temperature di conservazione (temperatura all'interno del frigorifero di circa 5° C, temperatura ambiente di circa 20° C). Per il scongelamento si presuppone una temperatura di congelazione pari a -18° C. Preparare il **pop-corn** soltanto utilizzando appositi contenitori per pop-corn idonei all'uso nel microonde. Attenersi scrupolosamente alle indicazioni della casa



produttrice. Non usare mai contenitori di carta o recipienti di vetro.

Non si possono cuocere le **uova** intere. Nel guscio infatti si sviluppa una certa pressione che potrebbe farle esplodere. Prima di cuocere le uova pungerle il tuorlo.



Non scaldare nel forno a microonde **olio o grasso** per friggere in quanto non è possibile controllare la temperatura dell'olio il quale

potrebbe improvvisamente schizzare dal recipiente. Non riscaldare **contenitori chiusi** come vasi o barattoli. La pressione venutasi a formare al loro interno potrebbe farli esplodere (eccezione: cottura per conservare gli alimenti per lunghi periodi).

TUTTI I TEMPI INDICATI...

in questo ricettario rappresentano valori puramente indicativi, che possono variare a seconda della temperatura di uscita, peso e natura della vivanda (contenuto di acqua e tenore di grassi ecc.).

SALE, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

Le vivande preparate al microonde acquisiscono caratteristiche di sapore molto più intense rispetto a quelle conferite dai tradizionali sistemi di cottura. Questo tipo di cottura implica il più possibile una riduzione dell'uso del sale e la regolazione di questo ingrediente nelle pietanze a cottura ultimata. Il sale trattiene i liquidi e asciuga la superficie delle preparazioni. Spezie e erbe aromatiche possono venire utilizzate come condimento a seconda dei gusti personali.

POSSIBILITÀ DI IMPIEGO

Cottura al microonde: con questo tipo di cottura è possibile scongelare, riscaldare e cuocere le pietanze nel più breve tempo possibile.

Cottura combinata: grazie all'azione combinata di microonde e grill, è possibile cuocere e rosolare al contempo in un'unica fase di lavorazione. I singoli vantaggi di questi due tipi di cottura vengono dunque reciprocamente combinati in modo vantaggioso. Il calore del grill determina la rapida chiusura dei pori dello strato superficiale della pietanze da cuocere mentre le microonde consentono una notevole riduzione dei tempi di cottura. Le vivande rimangono sughose al loro interno e risultano croccanti esternamente.

Cottura al grill: Il forno è corredato di un grill al quarzo. Come qualsiasi altro grill di tipo convenzionale, può essere utilizzato anche indipendentemente dall'impostazione della cottura a microonde.

L'apparecchiatura è anche corredata di un elemento grill inferiore che permette di rosolare e rendere croccanti anche dal basso vivande come la pizza.

VERIFICA DELLA COTTURA

Il grado di cottura delle pietanze cotte al microonde può venire controllato in modo simile alle preparazioni di tipo convenzionale:

- Termometro per la misurazione della temperatura nel cuore delle vivande: al termine del riscaldamento o del processo di cottura prescelto, ogni singola vivanda presenta una specifica temperatura interna. Mediante un apposito termometro per il rilevamento della temperatura nel cuore delle vivande, è possibile determinare se l'alimento è sufficientemente caldo ovvero cotto.
- Forchetta: il grado di cottura del pesce può venire controllato utilizzando una forchetta. Il pesce è cotto quando la sua carne non presenta più il tipico aspetto trasparente ed è possibile staccarla facilmente dalle lische. Se il pesce viene fatto cuocere troppo, la sua carne sarà dura e secca.
- Asticella di legno: il grado di cottura di torte e pane può venire controllato introducendo al loro interno un'asticella di legno. Se quando viene estratta l'asticella rimane pulita ed asciutta significa che la preparazione è ormai cotta al punto giusto.



TECNICHE E SUGGERIMENTI

DETERMINAZIONE DEI TEMPI DI COTTURA CON L'APPOSITO TERMOMETRO PER VIVANDE

Ogni bevanda ed ogni pietanza al termine del processo di cottura presenta una determinata temperatura interna, al raggiungimento della quale il procedimento di cottura può dirsi concluso e il risultato soddisfacente. La temperatura interna può venire misurata utilizzando l'apposito termometro per vivande. Nella tabella che segue sono indicate le temperature delle varietà di pietanze più comuni.

TABELLA: DETERMINAZIONE DEI TEMPI DI COTTURA CON L'APPOSITO TERMOMETRO PER VIVANDE

Bevanda/Vivanda	Temperatura interna allo scadere del tempo di cottura	Temperatura interna dopo una permanenza di 10-15 minuti nel forno spento
Riscaldamento delle bevande (caffè, acqua, tè, ecc.)	65-75° C	
Riscaldamento del latte	75-80° C	
Riscaldamento delle zuppe	75-80° C	
Riscald. di un piatto unico	75-80° C	
Pollame	80-85° C	85-90° C
Carne di agnello		
Carne rosata	70° C	70-75° C
Carne ben cotta	75-80° C	80-85° C
Roast beef		
Carne appena rosolata (rare)	50-55° C	55-60° C
Carne poco cotta (medium)	60-65° C	65-70° C
Carne ben cotta (welldone)	75-80° C	80-85° C
Carne di maiale e di vitello	80-85° C	80-85° C

APPORTO D'ACQUA

Le verdure e gli altri alimenti caratterizzati da un alto contenuto di acqua possono venire cotti nel loro sugo o con una piccola aggiunta di acqua. Cotti in questo modo, gli alimenti conservano gran parte del loro contenuto vitaminico e del loro patrimonio di sali minerali.

ALIMENTI CON LA PELLE O CON LA BUCCIA

Come würstel/salsicce, galletti, cosce di pollo, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, tuorli d'uovo o simili vanno forati con i rebbi di una forchetta oppure con un'asticella di legno. Grazie a questa semplice operazione si consente la fuoriuscita del vapore venutosi formare all'interno evitando che pelle o buccia si screpolino.

ALIMENTI GRASSI

La carne mezza grassa e mezza magra e le parti con strati di grasso richiedono tempi di cottura più rapidi rispetto alle carni

magre. Durante la cottura, è bene pertanto coprire queste parti con un foglio di alluminio oppure sistemare la pietanza con la parte unta rivolta verso il basso.

SCOTTATURA IN ACQUA BOLLENTE DELLE VERDURE

Prima di essere congelate, le verdure vanno scottate in acqua bollente. In questo modo è possibile conservarne al meglio qualità e la freschezza. Procedimento: lavare e tagliare a pezzetti la verdura. Mettere in una casseruola con 275 ml di acqua 250 g di verdura e lasciarla cuocere per 3-5 minuti a recipiente coperto. Dopo la scottatura, immergere subito la verdura in acqua ghiacciata per arrestare la cottura quindi lasciarla sgocciolare. Confezionare sottovuoto la verdura precedentemente scottata in acqua bollente e congelarla.

COTTURA PER LA PREPARAZIONE DI CONSERVE DI FRUTTA E VERDURA

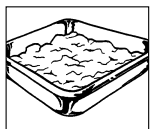


La cottura nel forno a microonde della frutta e verdura che si desidera conservare per lunghi periodi di tempo, avviene in modo semplice e rapido. In commercio sono comunemente reperibili vasi per conserve, anelli in gomma e idonee grappette in plastica per conserve, appositamente realizzati per l'uso con il forno a microonde. Il produttore di norma fornisce tutte le indicazioni per un impiego appropriato di questi prodotti.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi richiesti per lo svolgimento delle operazioni di congelamento, riscaldamento o cottura al microonde variano a seconda della quantità delle vivande, il che significa che piccole porzioni di prodotto cuociono più rapidamente rispetto a grandi porzioni. Come regola pratica vale quanto segue:
QUANTITÀ DOPPIA=QUASI DOPPIO TEMPO
QUANTITÀ DIMEZZATA=METÀ TEMPO

CONTENITORI CON BORDI ALTI E BASSI

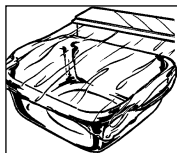


I due tipi di contenitori hanno la stessa capacità di capienza con la differenza tuttavia che i contenitori alti richiedono tempi di cottura più lunghi rispetto a quelli con bordi bassi. Sono quindi da preferirsi il più possibile contenitori piatti di superficie più ampia. Utilizzare contenitori alti solo per piatti che potrebbero passare di cottura, come ad esempio pasta, riso e latte.

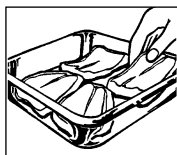
CONTENITORI DI FORMA ROTONDA E OVALE

Negli stampi di forma rotonda ed ovale, le vivande cuociono con maggiore uniformità rispetto agli stampi a conformazione angolare, in quanto l'energia delle microonde si concentra negli angoli e i cibi in questo punto potrebbero risultare troppo cotti.

TECNICHE E SUGGERIMENTI

**COPERTURA DELLE VIVANDE**

La copertura degli alimenti si rende necessaria per evitare la diffusione dell'umidità contenuta al loro interno e per ridurre i tempi di cottura. Per coprire le vivande si raccomanda di utilizzare un coperchio, pellicola idonea per la cottura al microonde oppure un copricontenitore di protezione. Non coprire le vivande che devono formare una crosta in superficie, come ad esempio arrosti o il pollo. Di norma vale la regola secondo cui, le pietanze che vanno coperte durante la cottura sul fornello di tipo tradizionale, devono cuocere incoperchiate anche nel microonde. Analogamente i piatti che tradizionalmente vengono cotti a contenitore scoperto, possono essere cotti scoperti anche nel microonde.

PIETANZE CHE PRESENTANO PARTI DI DIVERSO SPESSORE

vanno disposte con la parte più grossa ovvero più compatta rivolta verso l'esterno. Le verdure (come ad esempio i broccoli) vanno disposte con il gambo rivolto verso l'esterno. Le parti più spesse richiedono tempi di cottura più lunghi e sulla superficie esterna ricevono una maggiore energia delle microonde in modo tale da consentire la cottura uniforme ed omogenea della vivanda.

MESCOLATURA

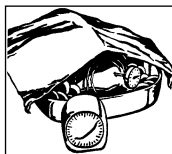
Durante la cottura è necessario mescolare le pietanze in quanto le microonde riscaldano prima la superficie esterna. In questo modo, ogni punto ha la stessa temperatura e la vivanda viene riscaldata in maniera uniforme.

DISPOSIZIONE

Le pietanze suddivise in più porzioni singole, ad esempio formine da budino, tazze o patate bollite, vanno sistemate sulla base girevole in modo da formare un anello. Lasciare un certo spazio tra una porzione e l'altra, per consentire il passaggio dell'energia delle microonde da tutti i lati.

VIVANDE DA GIRARE

Le vivande di media grandezza come hamburger e bistecche, vanno girate una volta durante la cottura, per ridurre i tempi di cottura. I prodotti di grandi dimensioni come gli arrosti e i polli, vanno girati in quanto la parte rivolta verso l'alto, ricevendo maggior energia delle microonde, se non venisse girata dall'altro lato potrebbe asciugarsi eccessivamente.

TEMPO DI PERMANENZA NEL FORNO SPENTO

Il rispetto del tempo di permanenza nel forno spento prescritto è una delle principali regole per la cottura a microonde. Quasi tutte le pietanze, scongelate, scaldate o cotte al microonde necessitano di un tempo di permanenza nel forno spento, breve o più prolungato a seconda delle loro caratteristiche, affinché possa avere luogo la necessaria compensazione termica e il liquido possa distribuirsi nell'alimento in maniera uniforme ed omogenea.



RISCALDAMENTO

- I piatti pronti per il consumo confezionati in vaschette di alluminio devono venire estratti dal loro contenitore originale e scaldati su un piatto o in una casseruola.
- Coprire gli alimenti da riscaldare con materiale in foglio idoneo per la cottura al microonde, un piatto o un copricontenitore di protezione (comunemente reperibile in commercio) per evitare che la superficie si secchi eccessivamente. Le bevande non vanno mai scaldate coperte.
- Per quanto riguarda i vasi a chiusura ermetica si raccomanda di rimuovere il coperchio.
- Quando si scaldano alimenti in forma liquida come acqua, caffè, tè o latte, introdurre nel contenitore una bacchetta di vetro.
- Se possibile, durante la cottura di grandi quantità di prodotto è bene mescolare la pietanza per consentire un'omogenea distribuzione della temperatura.
- I tempi indicati si riferiscono ad alimenti conservati ad una temperatura ambiente di 20° C. Per i cibi conservati in frigorifero, i tempi di riscaldamento aumentano lievemente.
- A riscaldamento ultimato lasciare riposare le vivande nel forno spento per 1-2 minuti per consentire un'omogenea distribuzione della temperatura interna (tempo di permanenza nel forno spento).
- I tempi indicati sono valori orientativi che possono variare, tra l'altro, a seconda della temperatura di uscita, peso, contenuto d'acqua, tenore di grassi e stato finale desiderato.



DECONGELAMENTO

Il forno microonde è ideale per decongelare le vivande. I tempi richiesti per completare questa operazione sono di norma notevolmente più brevi rispetto a quelli richiesti dal metodo di decongelamento tradizionale. Diamo qui di seguito alcuni suggerimenti sulla decongelazione. Estrarre la vivanda congelata dalla sua confezione e lasciarla decongelare su un piatto.

CONFEZIONI E CONTENITORI

Particolarmente adatti per decongelare e scaldare le vivande sono i materiali per il confezionamento e i contenitori appositamente realizzati per il forno a microonde, idonei tanto per la congelazione delle vivande (fino ad una temperatura di circa -40° C) quanto per le alte temperature (fino ad una temperatura di circa 220° C). Gli alimenti possono pertanto venire decongelati, riscaldati e cotti nel medesimo recipiente, senza richiedere alcun travaso intermedio in un altro contenitore.

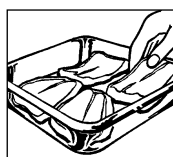
COPERTURA

Prima di avviare il decongelamento, le parti più sottili della vivanda da decongelare vanno coperte con piccole strisce di alluminio per alimenti. Analogamente si raccomanda durante il decongelamento di coprire con l'alluminio le parti parzialmente decongelate o riscaldate. Questa precauzione permette di evitare che le parti più sottili si riscaldino eccessivamente prima che quelle più spesse siano completamente decongelate.

LA POTENZA DEL MICROONDE...

Preferire l'impostazione di una bassa temperatura piuttosto che di una temperatura troppo elevata. In questo modo è possibile conseguire un risultato di decongelamento uniforme. Se la potenza del microonde è eccessiva, la superficie delle vivande si cuoce rapidamente con l'inconveniente di lasciare congelato l'interno.

VIVANDE DA GIRARE/MESCOLARE



Quasi tutte le vivande vanno girate o mescolate una volta nel corso della cottura. Le parti della pietanza che aderiscono reciprocamente, vanno separate quanto prima e convenientemente ridisposte secondo un ordine più idoneo.

PICCOLE QUANTITÀ...

di prodotto si scongelano più facilmente e rapidamente rispetto a quantità più elevate. Si raccomanda pertanto di congelare il più possibile piccole porzioni. In questo modo si possono comporre con maggiore facilità e velocità menu completi.

ALIMENTI DELICATI

come torte, panna, formaggi e pane, non devono venire decongelati completamente ma soltanto parzialmente e il processo di decongelazione andrà terminato a temperatura ambiente. In questo modo si evita che le parti esterne si riscaldino troppo rapidamente mentre l'interno è ancora congelato.

IL RISPETTO DEL TEMPO DI PERMANENZA NEL FORNO SPENTO...

successivamente al decongelamento degli alimenti è un requisito particolarmente importante, in quanto in questo periodo il processo di decongelamento prosegue. Nella tabella di decongelamento sono specificati i tempi di permanenza nel forno spento raccomandati per diversi alimenti. Vivande spesse e compatte necessitano di un tempo di permanenza nel forno spento più lungo rispetto a quelle di basso spessore o a struttura porosa. Se la vivanda non risulta sufficientemente decongelata, si potrà proseguire la procedura nel microonde oppure aumentare il corrispondente tempo di permanenza nel forno spento. Allo scadere del tempo di permanenza nel forno spento, procedere il più rapidamente possibile alla preparazione dell'alimento e non ricongelarlo mai.

COTTURA DI VERDURA FRESCA



- Al momento dell'acquisto della verdura verificare attentamente che i pezzi siano il più possibile simili e regolari per dimensioni. Questo accorgimento si rivela una condizione particolarmente importante al momento di cuocere la verdura in singoli pezzi (ad esempio patate bollite).
- Lavare e pulire la verdura prima di prepararla nel modo desiderato e solo successivamente pesare e tritare le quantità richieste per la realizzazione della ricetta prescelta.
- Insaporire a piacere, ma avere in generale l'accortezza di regolare di sale solo a cottura ultimata.
- Per 500 g di verdura aggiungere circa 5 cucchiaini da tavola di acqua. Le verdure ricche di fibre necessitano di un maggiore apporto idrico. La tabella riporta indicazioni specifiche per ogni tipo di verdura.
- La verdura di norma va cotta in una casseruola munita di coperchio. Le verdure più ricche di acqua come ad esempio le cipolle o le patate da lessare con la buccia, possono venire cotte opportunamente coperte con la pellicola per microonde senza necessitare di alcun apporto di acqua.
- Girare o mescolare le verdure a metà cottura.
- A cottura ultimata lasciare stare le verdure nel forno spento ancora per 2 minuti per consentire un'omogenea distribuzione della temperatura (tempo di permanenza nel forno spento).
- I tempi di cottura indicati sono valori di riferimento e dipendono da parametri quali peso, temperatura di uscita e caratteristiche del tipo di verdura. Quanto più fresca è la verdura tanto più breve sarà il tempo di cottura richiesto.

COTTURA DI CARNE, PESCE E POLLAME



- Al momento dell'acquisto verificare attentamente che i pezzi siano il più possibile di dimensioni analoghe per garantire buoni risultati di cottura.
- Prima di essere preparati carne, pesce e pollame devono venire lavati abbondantemente sotto acqua fredda corrente e asciugati bene con carta da cucina. Procedere con la preparazione desiderata.
- La carne di manzo deve essere ben staccata e le parti con nervi in eccesso vanno tolte.
- Nonostante vengano scelti pezzi della stessa grandezza il risultato della cottura può a volte non rivelarsi omogeneo. Questo dipende tra l'altro dal tipo di alimento, dal diverso tenore di grassi e acqua nonché dalla temperatura precedente alla cottura.
- Girare a metà cottura i pezzi più grandi di carne, pesce e pollame in maniera da ottenere una cottura omogenea su tutti i lati.
- Coprire l'arrosto dopo la cottura con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare per circa 10 minuti (tempo di permanenza nel forno spento). Nel frattempo l'arrosto continua a cuocere e il liquido di cottura si distribuisce in modo regolare e uniforme, evitando così un'eccessiva perdita di sugo mentre si taglia la carne.

ITALIANO

DECONGELAMENTO E COTTURA



Le vivande surgelate possono venire scongelate nel microonde e contemporaneamente essere cotte in un unico ciclo di lavoro. Nella tabella sono indicati alcuni esempi. Attenersi inoltre alle regole generali sul "riscaldamento" e "scongelamento" degli alimenti.

Per la preparazione dei comuni piatti surgelati pronti, si raccomanda di osservare le indicazioni del produttore riportate sulla confezione. Di norma vengono specificati in etichetta i tempi di cottura precisi e le indicazioni generali per la preparazione dell'alimento al microonde.



SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

POTENZA DELLE MICROONDE

Il forno a microonde ha una potenza di 800 W (800 P) e presenta 5 stadi di potenza distinti. Ai fini della scelta del livello di potenza da impostare per lo svolgimento dell'operazione prescelta, è buona norma fare riferimento alle indicazioni fornite nel presente ricettario. In linea di principio valgono le seguenti raccomandazioni:

100 % di potenza = 800 Watt (800 P)

livello di potenza utilizzato per una cottura o riscaldamento rapidi ad esempio di piatti pronti per il consumo, bevande calde, verdure, pesce, ecc.

70 % di potenza = 560 Watt (560 P)

quando si devono effettuare processi di cottura più lunghi, ad esempio nel caso di vivande compatte come arrostiti oppure piatti delicati come le salse al formaggio, si raccomanda di ridurre il livello di potenza del microonde. Impostando un livello di potenza inferiore, si evita di scottare le vivande e si consente una cottura uniforme della carne senza bruciature ai bordi.

50 % di potenza = 400 Watt (400 P)

Per vivande compatte che con il metodo di preparazione tradizionale necessitano di lunghi tempi di cottura, ad esempio piatti a base di carne di manzo, si raccomanda di ridurre il livello di potenza del microonde e di prolungare i tempi di cottura. In questo modo la carne risulta più tenera.

30 % di potenza = 240 Watt (240 P)

Per scongelare le vivande, è necessario impostare uno stadio di potenza inferiore. Impostando un basso livello di potenza si garantisce il scongelamento uniforme ed omogeneo dell'alimento. Questa impostazione si rivela inoltre ideale per la cottura di pietanze come riso, pasta e gnocchi.

10 % di potenza = 80 Watt (80 P)

Per scongelare lentamente piatti particolarmente delicati come ad esempio torte alla panna si raccomanda l'impostazione dello stadio di potenza più basso.

UTILIZZO DELLE FUNZIONI DI COTTURA AL GRILL

Spiegazione dei simboli



Elemento grill superiore

Questo metodo di funzionamento si presta a molteplici utilizzi per la gratinatura e la cottura alla griglia di carne, pollame e pesce.



Elemento grill inferiore

Questa modalità di cottura è particolarmente indicata per rosolare le vivande effettuando la cottura dal basso.



Cottura al grill superiore e inferiore

Funzionamento contemporaneo del grill superiore e inferiore. Questa modalità di cottura combinata è particolarmente adatta ad esempio per abbrustolire toast, quiche e polpette.



Modalità di cottura combinata-1 microonde e grill superiore



Modalità di cottura combinata-2 microonde e grill inferiore

L'impostazione di questo modo operativo permette di combinare diversi stadi di potenza delle microonde durante la cottura con il grill superiore o il grill inferiore.

ABBREVIAZIONI USATE

P = Power (Potenza)
W = Watt
AUTO DEF = programma di scongelamento
AUTO COOK = programma di cottura automatica
C = cucchiaino da tavola
CT = cucchiaino da tè
Pr = Presa
Ta = Tazza
Min = Minuti
MWG = forno a microonde
kg = chilogrammo
g = grammo
l = litro
ml = millilitro
cm = centimetro
diam. = diametro
Bst = bustina
MW = microonde
Sec = secondi
PS = prodotto surgelato
Pdc = punta del coltello
g.m.s. = grassi nella massa secca

RICETTE



VARIAZIONE DELLE RICETTE DI TIPO TRADIZIONALE

Nel caso in cui si desideri modificare le proprie ricette già sperimentate da tempo per adattarle alla modalità di cottura a microonde, è buona norma tenere in considerazione le seguenti informazioni: ridurre i tempi di cottura da un terzo sino alla metà rispetto a quelli normalmente richiesti. Orientarsi verso le ricette descritte nel presente ricettario. Gli alimenti caratterizzati da un alto contenuto di acqua come carne, pesce, pollame, verdura, frutta, piatti unici e zuppe possono venire preparati nel microonde senza alcun problema. In caso di alimenti con un basso contenuto di acqua come i piatti pronti per il consumo, si raccomanda di inumidirne la superficie prima di riscaldarli o cuocerli. L'apporto di liquido a crudo alle vivande che dovranno venire successivamente cotte al microonde andrà ridotto di circa un terzo rispetto alla quantità indicata nella ricetta originale. Se necessario, aggiungere liquidi durante la cottura. L'apporto aggiuntivo di grassi può venire considerevolmente ridotto. Una piccola quantità di burro, margarina o olio è sufficiente a conferire sapore alle vivande. Per questa ragione la modalità di cottura a microonde si presta particolarmente alla preparazione di pietanze povere di grassi nel caso in cui si stia seguendo una dieta.

INDICAZIONI SULLE RICETTE

- Tutte le ricette proposte nel presente ricettario, salvo indicazione contraria, sono calcolate per 4 persone.
- All'inizio di ogni ricetta vengono date raccomandazioni riguardo all'uso del contenitore più idoneo e ai tempi di cottura consigliati.
- Salvo specifica indicazione contraria, la ricetta fa di norma riferimento a quantità di prodotto pronto per essere consumato.
- Le uova menzionate tra gli ingredienti delle ricette qui descritte hanno un peso di circa 55g l'una (Categoria di peso M).

PER LA MODALITÀ DI COTTURA COMBINATA

In generale valgono le stesse regole della cottura a microonde. In aggiunta è bene attenersi alle seguenti ulteriori indicazioni:

1. Il livello di potenza delle microonde prescelto deve essere adattato al tipo di alimento e ai tempi di cottura per esso previsti. È bene scegliere le ricette descritte in questa sezione del ricettario.
2. In caso di preparazione degli alimenti con impostazione della modalità di cottura combinata microonde-grill, tenere in considerazione quanto segue: per la cottura di vivande di grandi dimensioni e grosso spessore come ad esempio gli arrosti di maiale, i tempi di cottura a microonde saranno conformemente più lunghi rispetto a quelli richiesti per la cottura di alimenti piccoli e di basso spessore. Per la cottura al grill vale il criterio opposto. Quanto più vicino all'elemento grill viene sistemata la vivanda da cuocere tanto più veloce sarà la rosolatura. Il che significa che in caso di preparazione in modalità di cottura combinata di pezzi di arrosto voluminosi, i tempi di cottura alla griglia sono eventualmente più brevi rispetto a quelli richiesti per pezzi di arrosto più piccoli.
3. Nella cottura al grill l'utilizzo della graticola permette di ottenere una rosolatura rapida e uniforme (eccezione: gli alimenti di grandi dimensioni e grosso spessore vengono cotti direttamente sulla base girevole del forno).



TABELLA

TABELLA : DECONGELAMENTO CON IL MICROONDE

Alimento	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Würstel	300	240 W	4-5	sistamarli uno accanto all'altro, girare a metà del tempo di decongelamento	5-10
Pesce in pezzi	700	240 W	9-12	girare a metà del tempo di decongelamento	30-60
Granchi	300	240 W	6-8	girare a metà del tempo di decongelamento e togliere le parti scongelate	5
Panini, 2 pezzi	80	240 W	ca. 1	decongelare solo parzialmente	-
Pane a fette	250	240 W	2-3	sistemare le fette una accanto all'altra, decongelare solo parzialmente	5
Pane, intero	1000	240 W	9-11	girare a metà del tempo di decongelamento	15
Torta, 1 pezzo	150	240 W	1-3		5
Torta intera, Ø 24cm		240 W	8-9		30-60
Burro	250	240 W	2-3	decongelare solo parzialmente	15
Frutta come fragole, lamponi, ciliege, prugne	250	240 W	2-4	sistemare un frutto accanto all'altro con regolarità, dopo metà del tempo di decongelamento	5

Per scongelare pollame, cosce di pollo, cotolette, bistecche e arrostiti utilizzare il programma di scongelamento automatico AUTO DEF.

TABELLA : DECONGELAMENTO E COTTURA

Alimento	Quantità -g-	Impostazione	Potenza in watt	Tempo di cottura -Min-	Apporto di acqua	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Filetti di pesce	300		800 W	6-8	-	coprire	1-2
Trota, 1 pezzo	250		800 W	6-8	-	coprire	1-2
Piatto pronto	450		800 W	10-12	-	coprire, mescolare dopo 6 minuti	2
Verdura	300		800 W	8-10	5C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
Verdura	450		800 W	10-12	5C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
Taco, 4 pezzi	320		800 W	ca. 6	-	sistemare nel supporto sulla base girevole	-
Tostada, 1 pezzo	100		800 W	ca. 3	-	estrarre dalla confezione e sistemare sulla base girevole	-
pane alle erbe aromatiche, 2 pezzi	350		240 W	6-8	-	sistemare sulla graticola, girare a metà del tempo	-

TABELLA



TABELLA : COTTURA, GRIGLIATURA, GRATINATURA

Piatto	Quantità -g-	Impo- stazione	Potenza in watt	Tempo di cottura -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Arrosto di maiale	500-1500g				Preparare con il programma di cottura automatica AC-6 per arrosto di maiale	10
Roastbeef media cottura	1000	 	560 W 560 W 560 W	5-8 9-11(*) 4-6	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno stampo per sfornati piatto, dopo (*) girare	10
Roastbeef media cottura	1500	 	560 W 560 W 560 W	10-12 10-13(*) 2-5	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno stampo per sfornati piatto, dopo (*) girare	10
Polpettone	700	 	400 W 400 W	13-15 5-7	Preparare l'impasto di carne tritata (metà maiale/metà manzo), versare in uno stampo per sfornati e cuocere sulla base girevole	10
Pollo	1200	 	560 W 560 W 560 W	5-7 8-10(*) 6-8	Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo per sfornati piatto, dopo (*) girare: oppure preparare impostando il programma di cottura automatica AC-4 per pollo alla griglia	3
Coscia di pollo	200	 	80 W 80 W	7-9(*) 7-9	Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola, dopo (*) girare	3
Coscia di pollo	600	 	560 W 400 W	3-4 7-8(*) 7-8	Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola dopo (*) girare	3
Trota	350	 	80 W	9-11(*) 9-11	Lavare, versare qualche goccia di succo di limone, salare dall'interno e dall'esterno, infa- rinare sistemare sulla graticola, dopo (*) girare	3
Costata di manzo	200	 		8-10(*) 5-7	Sistemare sulla graticola, dopo(*) girare	-
Salsiccia alla griglia, 5 pezzi	400	 		10-12(*) 10-12	Sistemare sulla graticola, dopo(*) girare	-
Gratinatura di sfornati e altro				11-13	Sistemare sulla graticola lo stampo per sfornati	-
Toast al formaggio		 	800 W	1/2 5-8	Abbrustolire il pancarrè, imburrire, imbottire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fuso. Sistemare al centro e cuocere sulla graticola.	-

TABELLA : COTTURA DI VERDURA FRESCA

Piatto	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Contenuto di acqua -C-
Verdura (es.: cavolfiore, porri, finocchio, broccoli, peperone, zucchine)	300	800 W	6-8	preparare come di consueto, coprire mescolare durante la cottura	5
	500	800 W	9-11		5

Le patate richiedono un tempo di cottura superiore di 1-3 minuti.



TABELLA

TABELLA : RISCALDAMENTO DI BEVANDE E ALIMENTI

Bevanda/Vivanda	Quantità -g/ml-	Potenza in watt	Tempo -Min-	Preparazione
Bevande, 1 tazza	150	800 W	ca.1	non coprire
Piatto pronto (verdura, carne e contorni)	400	800 W	4-6	far gocciolare la salsa con acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Piatto unico, zuppa	200	800 W	2-3	coprire, mescolare al termine del riscaldamento
Contorni	200	800 W	ca.2	far gocciolare un poco di acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Carne, 1 fetta ¹	200	800 W	2-3	far gocciolare un poco di salsa, coprire,
Würstel, 2 pezzi	180	400 W	ca.2	forare più volte la pelle
Alimenti per bambini, 1 bicchiere	190	400 W	ca.1	togliere il coperchio, mescolare bene al termine del riscaldamento e controllare la temperatura
Margarina o burro fusi ¹	50	800 W	¹ / ₂ -1	
Cioccolato fuso	100	400 W	ca.3	mescolare durante il riscaldamento
6 fogli di gelatina sciolti	10	400 W	¹ / ₂ -1	ammollare in acqua, strizzare bene e versare in una tazza da minestra; mescolare durante il riscaldamento

¹ alimento conservato in frigorifero.



ZUPPE E ANTIPASTI

Francia

ZUPPA DI CIPOLLE (E FORMAGGIO)

Soupe à l'oignon et au fromage

Tempo totale di cottura: circa 18-22 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
4 tazze da minestra (da 200 ml)

Ingredienti

1 C di burro o margarina (10 g)
2 cipolle (100 g), affettate
800 ml di brodo di carne
sale, pepe
2 fette di pancarrè
4 C di formaggio grattugiato (40 g)

1. Mettere il burro nella casseruola. Aggiungere la cipolla affettata, il brodo di carne e le spezie e lasciare cuocere a recipiente coperto.

9-11 Min. **800 W**

2. Abbrustolire le fette di pancarrè, tagliarle a dadini e distribuirle nelle tazze da minestra. Versarvi sopra la zuppa e cospargere con il formaggio grattugiato.

3. Sistemare le ciotole sulla graticola e lasciare gratinare.

11-13 Min. **80 W**

ZUPPE E ANTIPASTI



Spagna

CHAMPIGNON AL ROSMARINO

Champiñones rellenos al romero

Tempo totale di cottura: circa 12-18 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 1 l)
casseruola con coperchio dal fondo
rotondo e con bordo basso
(diam. circa 22 cm)

Ingredienti

8 grossi champignon
(del peso di circa 225 g), interi,
2 C di burro o margarina (20 g)
1 cipolla (50 g), finemente tritata 50 g
prosciutto tagliato a dadini piccoli,
pepe nero macinato, rosmarino,
125 ml di vino bianco, secco
125 ml di panna
2 C di farina (20 g)

1. Privare del gambo gli champignon e sminuzzarli a piccoli pezzetti.
2. Mettere il burro nella casseruola e stenderlo sul fondo del recipiente. Aggiungere la cipolla, i dadini di prosciutto quindi i gambi degli champignon, insaporire con pepe e rosmarino, incoperchiare il recipiente di cottura e cuocere.

3-5 Min. **800 W**

Lasciare raffreddare.

3. Nella seconda casseruola scaldare, a recipiente coperto, 100 ml di vino e la panna.
4. Con il vino rimasto impastare la farina, stemperare il composto nel liquido caldo.
5. Farcire gli champignon con il preparato a base di prosciutto, disporli nella salsa e gratinare sulla graticola.

8-10 Min. **240 W**

A cottura ultimata lasciare stare gli champignon nel forno spento ancora per circa 2 minuti.

Spagna

PROSCIUTTO RIPIENO

Jamón relleno

Tempo totale di cottura: circa 12-16 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
stampo per sformati piatto di forma
ovale (di circa 26 cm di lunghezza)
8 piccoli spiedini di legno

Ingredienti

150 g di spinaci in foglia, privati del gambo
150 g di formaggio quark, con 20% g.m.s.
50 g di formaggio Emmental grattugiato
pepe
paprika, dolce
8 fette di prosciutto cotto (400 g)
125 ml di acqua
125 ml di panna
2 C di burro o margarina (20 g)
2 C di farina (20 g)

1. Tagliare gli spinaci a piccoli pezzettini, amalgamarli con il quark e il formaggio e condirli a piacere.
2. Su ogni fetta di prosciutto cotto spalmare una cucchiata di ripieno e arrotolare. Fermare il rotolino di prosciutto con uno spiedino di legno.
3. Fare una besciamella. Versare il liquido nella casseruola coprire e scaldare.

2-4 Min. **800 W**

Impastare il burro con la farina, versare nel liquido e con la frusta sbattere in modo omogeneo per evitare che si formino grumi, sino a quando si sarà sciolto completamente. Assaggiare.

4. Sistemare i rotolini nello stampo per sformati, versarvi sopra la salsa e cuocere a recipiente coperto.

10-12 Min. **560 W**

A cottura ultimata lasciare i rotolini di prosciutto nel forno spento per circa 5 Minuti.

Suggerimento: Si può utilizzare anche la béchamel già pronta comunemente reperibile in commercio.

ITALIANO



ZUPPE E ANTIPASTI

Olanda

ZUPPA DI CHAMPIGNON

Tempo totale di cottura: 10-14 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)

Ingredienti

200 g di champignon, a fettine
1 cipolla (50 g), finemente tritata
300 ml di brodo di carne
300 ml di panna
2 1/2 C di farina (25 g)
2 1/2 C di burro o margarina
(25 g) sale
pepe
150g di Crème fraîche

1. Versare la verdura nel recipiente con il brodo di carne, incoperchiare il recipiente e cuocere.
7-9 Min. **800 W**
2. Con un mixer fare una purea di tutti gli ingredienti. Aggiungere la panna.
3. Impastare la farina con il burro, versarla nella zuppa di champignon e sbattere in modo da ottenere una crema liscia e omogenea evitando la formazione di grumi. Condire con sale e pepe, coprire e cuocere. A cottura ultimata incorporare la crema di latte.
3-5 Min. **800 W**



PIATTI PRINCIPALI

Grecia

MELANZANE CON RIPIENO DI CARNE TRITATA

Melitsánes jemístés mé kimá

Tempo totale di cottura: circa 21-24 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 1 l)
stampo per sformato munito di coperchio, di forma rotonda e a bordo basso (di circa 25cm di diam.)

Ingredienti

2 melanzane, private del gambo (da circa 250 g ciascuna)
3 pomodori (da circa 200 g)
1 CT di olio di oliva per ungere lo stampo
2 cipolle (100 g), tritate
4 peperoni verdi dolci
200 g carne tritata (di manzo o agnello)
2 spicchi di aglio, schiacciati
2 C di prezzemolo tritato, sale & pepe
paprika rosa,
60 g di formaggio pecorino greco a cubetti

Suggerimento: In alternativa si possono sostituire le melanzane con le zucchine.

1. Dividere a metà le melanzane nel senso della lunghezza. Togliere la polpa scavandola con un CT, in modo da lasciare un bordo di circa 1 cm di larghezza. Salare le melanzane. Tagliare a dadini la polpa.
2. Pelare i due pomodori, ripulirli dai gambi e dal picciolo e tagliarli a dadini.
3. Ungere il fondo della pirofila con l'olio di oliva, aggiungere la cipolla, coprire e cuocere per **ca. 2 Min.** **800 W**
4. Togliere il picciolo ai peperoni, privarli dei semi e tagliarli ad anelli. Conservarne a parte un terzo per la decorazione. Mescolare la carne tritata ai dadini di melanzana, cipolla e pomodori, agli anelli di peperoni, agli spicchi d'aglio spremuti e al prezzemolo e condire.
5. Asciugare bene le melanzane tagliate a metà. Riempire con metà dose del composto di carne tritata, distribuirvi sopra il pecorino, quindi la parte restante dell'impasto di carne.
6. Disporre le melanzane nello stampo per sformato precedentemente unto, sistemarlo sulla base girevole del forno e cuocere.
14-16 Min. **560 W**
Decorare le melanzane con gli anelli di peperone e le fettine di pomodoro quindi proseguire la cottura.
5-6 Min. **560 W**
A cottura ultimata, lasciare riposare le melanzane nel forno spento per circa 2 minuti.

PIATTI PRINCIPALI



Olanda

TERRINA DI CARNE TRITATA

Gehacktschotel

Tempo totale di cottura: circa 20-23 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2,5)

Ingredienti

500g di	carne tritata (metà maiale, metà manzo)
3	cipolle (150 g), finemente tritate
1	uovo
50 g di	pangrattato
	sale & pepe
350 ml di	brodo di carne
70 g di	concentrato di pomodoro
2	patate (200 g), tagliate a dadini
2	carote (200 g), tagliate a dadini
2 C di	prezzemolo, tritato

1. Fare un impasto con la carne tritata, i dadini di cipolla, l'uovo e il pangrattato e aggiungere sale e pepe. Versare nella casseruola l'impasto di carne tritata.
2. Stemperare nel brodo di carne il concentrato di pomodoro.
3. Aggiungere all'impasto di carne tritata le patate e le carote con il liquido, mescolare per amalgamare il tutto quindi cuocere con il recipiente incoperchiato. Durante la cottura mescolare una volta.

20-23 Min. **800 W**

Rimescolare nuovamente la terrina di carne tritata e lasciare riposare nel forno spento per circa 5 minuti. Cospargere di prezzemolo tritato e servire.

Austria

POLLO ARROSTO RIPIENO

Gefülltes Brathendl (per 2 persone)

Tempo totale di cottura: circa 32 minuti

Recipiente: stampo per quiche, filo di refe

Ingredienti

1	pollo (1100 g)
	sale
	rosmarino & maggiorana
1	panino raffermo (una rosetta da 40 g)
1	mazzetto di prezzemolo, tritato fine (10 g)
1 Pr.di	noce moscata
5 C di	burro o margarina (50 g)
1	tuorlo
1 C di	paprika dolce

1. Lavare e asciugare il pollo quindi cospargerlo all'interno con sale, rosmarino e maggiorana.
2. Per preparare la farcitura ammolare il panino per circa 10 minuti in acqua fredda, quindi strizzare. Mescolare sale, prezzemolo, noce moscata, burro (20 g) e tuorlo d'uovo e riempire l'interno del pollo con il composto ottenuto nel modo descritto. Cucire l'apertura con il filo di refe o con il filo comunemente usato dal macellaio.
3. Scaldare il burro (30 g) per **ca. 1 Min.** **400 W**
Aggiungere al burro la paprika e il sale e cospargere il pollo.
4. Cuocere il pollo nello stampo per quiche scoperto impostando il programma di cottura automatica (**AC-4**) per pollo alla griglia e il pulsante del prolungamento dei tempi di cottura (▲). Indicazioni riguardo al peso: 1,3 kg. A metà cottura girare il pollo. A cottura ultimata tenere il pollo arrosto ripieno nel forno spento per circa 3 minuti.

Germania

PADELLA DI TACCHINO PICCANTE (per 2 persone)

Tempo totale di cottura: circa 22-27 minuti

Recipiente: stampo per (26 cm)

Ingredienti

1	tazza di riso fino a chicchi lunghi, parboiled (120 g)
1	cartina di zafferano
300 g di	petto di tacchino, tagliato a dadini
	pepe & paprika
250 ml di	brodo di carne
1	cipolla (50 g) tagliata a fettine
1	peperone rosso (100 g), a fettine
1	piccolo porro (100 g), a fettine
2	burro o margarina (20 g)

1. Unire il riso allo zafferano e versarlo assieme ai dadini di carne nello stampo per sfornato. Vuotarvi sopra il brodo di carne, coprire il recipiente e cuocere. **4-6 Min.** **800 W**
2. Aggiungere la verdura e le spezie e mescolare. Arricchire con fiocchetti di burro, incoperchiare e fare cuocere. **1.1-2 Min.** **800 W**
2.17-19 Min. **240 W**
A cottura ultimata lasciare riposare nel forno spento la padella di tacchino ancora per circa 2-3 Minuti.

ITALIANO



PIATTI PRINCIPALI

Svizzera

SPEZZATINO ALLA ZURIGHESE

Züricher Geschnetzeltes

Tempo totale di cottura: circa 10-14 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)

Ingredienti

600 g di filetto di vitello
1 C di burro o margarina (10g)
1 cipolla (50 g), finemente tritata
100 ml di vino bianco aromatico fondo bruno, per circa 1/2 l di salsa
300 ml di panna
1 C di prezzemolo, tritato

Italia

SCALOPPE ALLA PIZZAIOLA

Tempo totale di cottura: ca. 23-27 minuti

Recipiente: uno stampo per sfornato rotondo e basso con coperchio (lungo circa 25 cm)

Ingredienti

2 mozzarelle (da 150 g)
500 g di pomodori pelati in barattolo (senza sugo)
4 scaloppine di vitello (600 g)
20 ml di olio di oliva
2 spicchi d'aglio, tagliato a fettine
pepe macinato di fresco
2 C di capperi (20 g)
origano, sale

Germania

SPIEDINI DI CARNE MULTICOLORI

Bunte Fleischspiesse

Tempo totale di cottura: 26-27 minuti

Recipiente: graticola tre spiedini di legno (di circa 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

300 g di fettine di maiale
75 g pancetta affumicata
1-2 cipolle (75 g) tagliate in quattro parti
3 pomodori (200 g) tagliati in quattro parti
1/2 peperone verde (75 g), senza gambo
3 C di olio
2 CT di paprika, dolce
sale
1/2 CT di pepe di Cayenna
1 CT di salsa Worcester

1. Tagliare il filetto a striscioline sottili larghe un dito.
2. Distribuire in modo omogeneo il burro nel recipiente. Versare nella casseruola la cipolla e la carne, incoperchiare e cuocere. Durante la cottura mescolare una volta.

7-9 Min. **800 W**

3. Aggiungere il vino bianco, il fondo per la preparazione della salsa e la panna, mescolare e continuare a far cuocere con il contenitore incoperchiato. Nel corso della cottura mescolare una volta.
- 3-5 Min.** **800 W**
4. Assaggiare lo spezzatino, mescolare ancora e lasciare riposare nel forno spento per circa 5 minuti per completare la cottura. Decorare la pietanza con il prezzemolo e servire.

1. Tagliare a fettine la mozzarella. Fare una purea di pomodori utilizzando l'apposito strumento a corredo di un frullatore a mano.
2. Lavare e asciugare bene la carne e battere le fettine. Versare l'olio e le fettine di aglio nello stampo per sfornato. Disporvi le scaloppine e cospargerle con la purea di pomodoro. Aggiungere pepe, capperi e origano e far cuocere a contenitore incoperchiato.

14-16 Min. **560 W**

Girare le fettine di carne.

3. Deporre su ogni scaloppina alcune fettine di mozzarella, regolare di sale e grigliare sulla graticola aperta.

9-11 Min. **560 W**

A cottura ultimata lasciare riposare le fettine nel forno spento per circa 5 minuti.

Suggerimento:

questo piatto si presta per essere accompagnato da spaghetti e da un'insalata fredda.

1. Tagliare le fettine di carne e la pancetta a dadini di circa 2-3 cm di grandezza.
2. Preparare gli spiedini alternando un cubetto di carne e le fette di verdura.
3. Sbattere la marinata di olio e spezie e spennellare gli spiedini. Fare cuocere gli spiedini sulla graticola impostando il programma di cottura automatica **AC-7**.

PIATTI PRINCIPALI



Francia

FILETTI DI MERLUZZO ALLA PROVENCALE

Filets de morue à la provençale

Tempo totale di cottura: 29-32 min.

Recipiente: uno stampo per sfornato piatto

Ingredienti

- 15-20 g di burro
 75 g di champignon, tagliati a fettine
 40-50 g di cipolla di primavera
 1 spicchio d'aglio (schiacciato)
 600 g di pomodori in barattolo, ben sgocciolati (825 g)
 1 CT di succo di limone
 1 1/2 C di ketchup a base di pomodoro
 1/2-1 CT di basilico, secco, pepe, sale
 600 g di filetti di merluzzo

1. Cuocere insieme burro, champignon, cipolla e aglio in uno stampo per sfornati piatto.
3 Min. **800 W**
2. Fare una salsa mescolando i pomodori, il succo di limone, il ketchup, il basilico, il pepe e il sale.
3. Disporre i filetti di pesce sulla verdura e ricoprirli di salsa e una parte di verdura.
26-29 Min. **560 W**

Svizzera

FILETTI DI PESCE CON SALSA AL FORMAGGIO

Fischilet mit Käsesauce

Tempo totale di cottura: ca. 26 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 1 l)
 stampo per sfornato basso e rotondo
 (di 25 cm di diam.)

Ingredienti

- 4 filetti di pesce (circa 800 g)
 (ad esempio pesce persico,
 passera di mare o merluzzo)
 2 C di succo di limone
 sale
 1 C di burro o margarina
 1 cipolla (50 g), tagliata a fettine sottili
 1 C di farina (20 g)
 100 ml di vino bianco
 1 CT di olio vegetale per ungere lo stampo
 100 g di formaggio Emmental grattugiato
 2 C di prezzemolo tritato

1. Lavare e asciugare i filetti, e versarvi sopra il succo di limone. Lasciare riposare in frigorifero per circa 15 Min., asciugare ancora e salare.
2. Spalmare il fondo del recipiente con il burro. Aggiungere i dadini di cipolla e cuocere in forno a tegame coperto.
1-2 Min. **800 W**
3. Cospargere le cipolle con la farina e mescolare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.
4. Ungere lo stampo per sfornati e disporvi i filetti. Versare la salsa sui filetti e spolverizzare con il formaggio. Sistemare lo stampo sulla base girevole e cuocere impostando il programma di cottura automatica **AC-5**. Lasciare ancora i filetti nel forno spento dopo la cottura per circa 2 minuti. Spolverizzare con il prezzemolo tritato per guarnire e servire.

Germania

POLPETTE DI CARNE

Frikadellen

Tempo totale di cottura: 16-21 minuti

Ingredienti

- 400 g di carne tritata (metà maiale, metà manzo)
 4 C di pane grattugiato
 1 C di amido ad uso alimentare
 50 ml di latte
 50 ml di acqua
 1 uovo
 50 g di cipolla tritata
 1 CT di senape
 sale, pepe, paprika

1. Con gli ingredienti preparare un impasto omogeneo di carne tritata. Lasciare riposare il composto in frigorifero per 5-10 minuti.
2. Successivamente suddividere l'impasto ottenuto in modo da formare circa 8 polpette piatte della stessa grandezza. Sistemarle sulla base girevole e cuocere per
9-12 Min. **400 W**
3. Voltare le polpette sull'altro lato.
7-9 Min. (cottura al grill superiore e inferiore)

ITALIANO



PIATTI DI MEZZO

Francia

CROQUE MONSIEUR

Tempo totale di cottura: circa 6 minuti

Ingredienti

- 2 fette di pancarrè
- 20 g di burro
- 1-2 fette sottili (a seconda della grandezza del toast)
- 1 fetta di prosciutto cotto
- 1 C Crème fraîche
- ca. 30 g di formaggio grattugiato.

1. Imburrare le fette di pancarrè.
2. Farcire una fetta di pancarrè con il formaggio e il prosciutto. Spalmare la Crème fraîche.
3. Chiudere con la seconda fetta di pancarrè e spolverizzare con il formaggio grattugiato. Sistemare il croque sulla base girevole e lasciare gratinare in forno.

1. **ca. 2 Min.** **240 W**

2. **ca. 4 Min.** (Grill superiore e inferiore)

Svizzera

ROTOLINI DI PANCETTA ALLE PRUGNE

Pflaumen im speckmantel

Tempo totale di cottura: 3-4 minuti

Ingredienti

- 8 fette di pancetta affumicata magra
- 16 prugne secche

1. Tagliare al centro le fette di pancetta affumicata magra. Avvolgere le prugne in una mezza fetta e fermare con uno spiedino di legno. Sistemare gli involtini sulla base girevole del forno e lasciar cuocere

3-4 Min. **800 W**

GRISSINI AL FORMAGGIO

Käsestangen

Tempo totale di cottura: 6-7 minuti

Ingredienti

- 100 g di PS pasta sfoglia (ca. 1 placca), congelata
- 1 tuorlo
- sale, pepe, noce moscata
- 30 g di formaggio Emmentaler grattugiato
- 20 g di parmigiano grattugiato

1. Spianare la pasta fino ad ottenere uno strato di sfoglia sottile.
2. Sbattere il tuorlo con le spezie e spalmarlo sulla pasta. Tagliare delle strisciole di 1 cm x 7 cm di lunghezza. Spolverizzare con il formaggio, schiacciare leggermente e sistemare le strisciole ottenute in questo modo sulla base girevole del forno.

6-7 Min.

Germania

UOVA STRAPAZZATE CON CIPOLLA E SPECK

Rührei mit Zwiebeln und Speck

Tempo totale di cottura: 4-6 minuti

Ingredienti:

- 5-10 g di margarina
- 25 g di cipolla, finemente tritata
- 40 g di speck
- 3 uova
- 3 C di latte
- sale, pepe

1. Distribuire sulla base girevole il grasso, la cipolla e lo speck e cuocere.

2-3 Min. **400 W**

2. Sbattere le uova con il latte e le spezie. Versare le uova e il latte sulla cipolla e lo speck e lasciare rapprendere.

2-3 Min. **560 W**

Durante la cottura girare una volta le uova strapazzate.

HAMBURGER

Tempo totale di cottura: 11-15 minuti

Ingredienti

- 400 g di polpa di manzo
- sale, pepe

1. Amalgamare gli ingredienti in modo da formare un impasto liscio. Con le mani fredde formare quattro medaglioni pressati di dimensioni regolari che andranno sistemati sulla base girevole e lasciati cuocere.

5-7 Min. **400 W**

2. Girare gli hamburger dall'altro lato.

6-8 Min. (Modalità di cottura al grill superiore e inferiore)

PIATTI DI MEZZO



Italia

PIZZA AI CARCIOFI

Tempo totale di cottura: 17-18 minuti

Recipiente: base girevole

Ingredienti: 150 g di farina

- | | |
|----------|---|
| 4 g di | lievito secco |
| 1 CT di | zucchero |
| 1 CT di | sale |
| 2 CT di | olio |
| 90 ml di | acqua tiepida |
| 300 g di | pomodori pelati in barattolo, sgocciolati |
| 100 g di | cuori di carciofo |
| 1 CT di | olio di oliva per ungere la base girevole |
| 1 C di | concentrato di pomodoro |
| | basilico, origano, timo |
| | sale, pepe |
| 30 g di | salame a fette |
| 50 g di | prosciutto cotto |
| 10 | olive |
| 100 g | formaggio grattugiato |

1. Versare la farina mescolandola con il lievito secco, lo zucchero e il sale ($1\frac{1}{2}$ CT). Aggiungere olio e acqua e impastare fino ad ottenere una pasta elastica. Far cuocere nel forno a microonde.

2-3 Min. **80 W**

Infine lasciare riposare la pasta coperta per altri 10-15 minuti.

2. Schiacciare i pomodori pelati e dividere in quattro parti i cuori di carciofo.
3. Ungere con l'olio la base girevole. Spianare la pasta lievitata e stenderla sulla base girevole.
4. Versare sulla pasta il concentrato di pomodoro e ricoprire con i pomodori. Condire a piacere e farcire con i restanti ingredienti. Infine guarnire la pizza con le olive e cospargere di formaggio.
5. Cuocere impostando il programma di cottura della pizza **AP-3**.

Nota: La ricetta rende circa 0,9 kg.

Francia

TORTA DI CIPOLLE

Tarte à l'onion

Tempo totale di cottura: circa : 24-27 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)

Ingredienti:

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 15 g di | lievito |
| 75 ml di | acqua |
| 185 g di | farina |
| 60 ml di | olio |
| 1 CT di | sale |
| 50 g di | margarina o burro |
| 800 g di | cipolle, tritate |
| 3 | uova |
| 150 g di | Crème fraîche, |
| | sale, paprika appena macinata |
| | noce moscata |
| 50 g di | speck mezzo grasso e mezzo magro, |
| | maggiorana o timo |

1. Sciogliere il lievito sbriciolato in un poco di acqua tiepida. Versare la farina, l'olio, il sale e il lievito sciolto in una terrina e lavorare in modo da ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lasciare cuocere nel forno a microonde.

2-3 Min. **80 W**

Infine lasciare riposare la pasta coperta per 10 - 15 minuti.

2. Distribuire la margarina in una casseruola e cuocere le cipolle fino a quando avranno assunto un aspetto trasparente. A metà cottura mescolare.
- 7-9 Min.** **800 W**
3. Lasciare raffreddare le cipolle e in seguito versare il liquido. Di tanto in tanto mescolare le uova e la crème fraîche. Condire con sale, paprika e noce moscata.
4. Spianare la pasta su un piano di lavoro delle dimensioni della base girevole del forno, dopo averlo opportunamente infarinato. Ungere la base girevole, stendervi la pasta e premere sui bordi. Continuare la cottura ancora per 10 minuti.
5. Tagliare lo speck a dadini di piccole dimensioni. Praticare dei piccoli fori nella pasta. Distribuire sulla pasta la preparazione a base di cipolle. Aggiungervi sopra i dadini di speck. Cospargere di maggiorana o timo. Cuocere impostando il programma di cottura per la pizza **AP-3** e premere il pulsante prolungamento dei tempi di cottura (▲). Per una maggiore doratura passare in forno per altri 2-3 Min. e cuocere selezionando la modalità di cottura con grill superiore .

ITALIANO



PIATTI DI MEZZO

Francia

QUICHE CON GAMBERETTI

Quiche aux crevettes

Tempo totale di cottura: 16-19 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 1 L)

Ingredienti

200 g di farina
90 g di burro o margarina
3 C di acqua fredda
1 C di burro o margarina
75g di cipolla, finemente tagliata
120 g di pancetta affumicata magra, tagliata a piccoli dadini
100 g di gamberetti sgusciati
1 uovo
100 ml di panna acida
sale, pepe, noce moscata
1 C di prezzemolo tritato

1. Impastare la farina, il burro e l'acqua e mettere in fresco l'impasto così ottenuto per 30 minuti.
2. Distribuire il burro sul fondo della casseruola. Aggiungere nel recipiente le cipolle, la pancetta affumicata magra e i gamberetti, incoperchiare e cuocere. Nel corso della cottura mescolare una volta.
2-3 Min. **800 W**
3. Una volta raffreddato, versare il liquido ottenuto. Sbattere le uova con la panna acida e le spezie e le erbe aromatiche.
4. Arrotolare la pasta formando un disco di circa 26 cm di diametro, sistemarlo al centro della base girevole e formare un bordo.
5. Mescolare gli ingredienti per la farcitura e distribuirli sul fondo della pasta. Cuocere in forno impostando il programma per la cottura della pizza **AP-3** e il pulsante di prolungamento dei tempi di cottura (▲). Indicazioni riguardo al peso: 0,7 kg eventualmente durante la cottura premere una volta il pulsante **(START) +1 min.**

Russia

PIROG DI RICOTTA

Tlupozu

Tempo totale di cottura: circa: 17-19 minuti

Ingredienti:

200 g di farina
1/2 CT di lievito in polvere
30 g di burro o margarina
1/2 CT di sale
1 uovo
50 ml di panna acida
30 g di parmigiano grattugiato
150 g di ricotta (o formaggio da spalmare)
1 uovo piccolo
sale, pepe, macinato

Per la farcitura:

1 tuorlo
1 C di latte

1. Impastare farina, lievito in polvere, margarina, sale, uovo e panna acida fino ad ottenere una pasta liscia e omogenea. Mettere in fresco la pasta per circa 1 ora.
2. Sbattere il parmigiano con la ricotta e l'uovo. Condire abbondantemente con sale e pepe.
3. Su un piano di lavoro infarinato stendere con il matterello la pasta in modo da ottenere una sfoglia sottile. Ritagliare dei dischi di circa 10 cm di diametro. Al centro di ogni disco distribuire un CT colmo dell'impasto preparato.
4. Spalmare il bordo della pasta con il tuorlo leggermente sbattuto con il latte. Ripiegare la sfoglia a metà sopra il ripieno in modo da formare delle mezzelune. Premere tutt'intorno al bordo con i rebbi di una forchetta in modo da sigillare bene. Pennellare la superficie della preparazione con il restante composto di latte e uovo.
5. Disporre i pirog sulla base girevole del forno e cuocere. Con la dose della ricetta si ottengono circa 12-13 pirog.
1. **9-10 Min.** **240 W**
2. **8-9 Min.** **240 W**

Nota: Questo piatto può essere servito freddo ma è buono anche gustato caldo.

VERDURA, PASTA, RISO E CANEDERLI



Spagna

PATATE RIPIENE

Patatas Rellenas

Tempo totale di cottura: 13-17 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
piatto di porcellana

Ingredienti

- 4 patate di media grandezza (400 g)
 100 ml di acqua
 60 g di prosciutto, tagliato a piccoli dadini
 1/2 cipolla (25 g), finemente tritata
 75-100 ml di latte
 2 C di parmigiano grattugiato (20 g)
 sale
 pepe
 2 C di Emmental grattugiato

1. Sistemare le patate nella casseruola di cottura, aggiungere acqua, incoperchiare e cuocere. Durante la cottura mescolare una volta.
9-11 Min. **800 W**
 Lasciare raffreddare.
2. Tagliare a metà le patate nel senso della lunghezza e scavarne delicatamente la polpa. Lavorare la polpa delle patate, il prosciutto, la cipolla, il latte e il parmigiano fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Assaggiare il composto ottenuto dopo aver aggiunto sale e pepe.
3. Farcire con il composto le patate tagliate a metà, spolverizzare con l'Emmental grattugiato, sistemarle sul piatto girevole e cuocere.
4-6 Min. **800 W**
 A cottura ultimata lasciare riposare le patate nel forno spento ancora per circa 2 minuti.

Deutschland

SFORMATO DI ZUCCHINE E PASTA

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo totale di cottura: ca. 30-38 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
stampo per sformato (lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

- 500 ml di acqua calda
 1/2 CT di olio
 80 g di maccheroni
 sale
 400 g di pomodori in scatola tagliati a pezzetti
 3 cipolle (150 g), finemente tagliate
 basilico, timo, sale, pepe
 400 g di zucchine, tagliate a fette
 150 g di panna acida
 2 uova
 100 g di formaggio Cheddar grattugiato

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella casseruola, incoperchiare e portare ad ebollizione.
3-5 Min. **800 W**
2. Spezzare i maccheroni, versarli nella casseruola, mescolare e lessare la pasta.
9-11 Min. **240 W**
 Scolare la pasta e lasciarla raffreddare.
3. Unire i pomodori alla cipolla e condire abbondantemente. Versare i maccheroni nello stampo per sformato e condirli con la salsa di pomodoro. Distribuirvi sopra le zucchine tagliate a fettine.
4. Sbattere la panna acida con le uova e versare la crema sullo sformato. Cospargere con il formaggio grattugiato e cuocere.
 1. **14-16 Min.** **800 W** successivamente
 2. **4-6 Min.** **560 W**
 A cottura ultimata lasciare riposare lo sformato nel forno spento per circa 5-10 minuti.

ITALIANO



VERDURA, PASTA, RISO E CANEDERLI

Austria

SFORMATO DI SPINACI

Spinatauflauf

Tempo totale di cottura: ca. 47-50 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
uno stampo per sformato, basso e
ovale (lungo ca. 26 cm)

Ingredienti

2 C di burro o margarina (20 g)
1 cipolla (50 g), finemente tritata
600 g di spinaci in foglia, surgelati
sale & pepe
noce moscata
polvere di aglio
1 CT di burro o margarina per ungere lo stampo
500 g di patate bollite, tagliate a fettine
200 g di prosciutto cotto, tagliato a dadini
4 uova
125 ml di Crème fraîche
100 g di formaggio grattugiato (ad esempio Gouda)
paprika da cospargere

1. Imburrare il fondo dello stampo, versarvi i cubetti di cipolla, cuocere lasciando coperto il tegame.

2-3 Min. **800 W**

2. Aggiungere gli spinaci, incoperchiare e cuocere. Durante la cottura mescolare la preparazione una o due volte.

12-14 Min. **800 W**

Versare l'acqua di cottura e condire gli spinaci.

3. Ungere lo stampo per sformato. Quindi fare uno strato nello stampo per sformati alternativamente con le fettine di patate, i dadini di prosciutto e gli spinaci. Finire sempre con l'ultimo strato di spinaci.

4. Sbattere le uova con la panna, condire e versare sugli spinaci. Cospargere lo sformato con formaggio grattugiato e infine spolverizzare con la paprika.

A cottura ultimata lasciare riposare lo sformato nel forno spento per circa 10 minuti.

1. 28 Min. **400 W**

2. 5 Min. **400 W**

Suggerimento: È possibile variare a piacere gli ingredienti dello sformato ad esempio con broccoli, salame, pasta.



BEVANDE, DESSERT E TORTE

Spagna

MONTE BIANCO DI PESCHE

Melocotones nevados (ca. 8 pezzi)

Tempo totale di cottura: ca. 4-6 minuti

Recipiente: stampo in vetro, piatto e rotondo
(diam. ca. 25 cm)

Ingredienti

470 g di mezze pesche sciroppate, sgocciolate
2 albumi
70 g di zucchero
75 g di mandorle macinate
2 tuorli
2 C di Cognac
1 CT di burro o margarina per ungere lo stampo

1. Asciugare le mezze pesche.

2. Sbattere l'albume in modo da ottenere una preparazione densa quindi versarvi lentamente una parte di zucchero (35 g).

3. Unire le mandorle, la parte di zucchero rimanente (35 g), il tuorlo e il Cognac.

4. Riempire le mezze pesche con la farcitura. Versare sul composto le uova montate a neve con una tasca da pasticciere.

5. Ungere lo stampo. Disporre le pesche nello stampo di vetro e gratinare sulla base girevole.

4-6 Min. **560 W**

BEVANDE, DESSERT E TORTE



Germania

BUDINO DI SEMOLINO CON SALSA DI LAMPONI

Tempo totale di cottura: ca. 17-21 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)

Ingredienti

500 ml di	latte
40 g di	zucchero
15 g di	mandorle, tritate
50 g di	semolino
1	tuorlo
1 C di	acqua
1	albume
250 g di	lamponi
50 ml di	acqua
10 g di	amido alimentare
40 g di	zucchero

Suggerimento: Se si utilizza frutta surgelata aumentare i tempi di cottura di 3 minuti.

1. Versare nella casseruola il latte, lo zucchero e le mandorle incoperchiare e scaldare.

5-6 Min. 800 W

2. Incorporare nel composto il semolino, mescolare, incoperchiare e cuocere; durante la cottura mescolare una volta.

10-12 Min. 240 W

3. Versare il tuorlo e l'acqua in una tazza e aggiungere mescolando alla purea calda. Montare l'albume quindi versare lentamente. Riempire le ciotoline con il budino di semolino.
4. Per preparare la salsa lavare i lamponi e asciugarli con molta delicatezza per non schiacciarli. Mescolare l'acqua con l'amido e versarla con la frutta e lo zucchero in un contenitore. Scaldare a tegame coperto. Mescolare durante la cottura e a cottura ultimata.
5. Fare una purea di lamponi da servire fredda o calda in accompagnamento al budino di semolino.

2-3 Min. 800 W

Francia

PERE AL CIOCCOLATO

Poires au chocolat

Tempo totale di cottura: ca. 13-17 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
casseruola munita di coperchio (da 1 l)

Ingredienti

4	pere (600 g)
60 g di	zucchero
1 Bst di	zucchero vanigliato (10 g)
1 C di	liquore di pere, 30 Vol.-%
150 ml di	acqua
130 g di	cioccolato semifondente
100 g di	Crème fraîche

Suggerimento: secondo gradimento, si può anche aggiungere una pallina di gelato di vaniglia.

1. Sbucciare completamente le pere.
2. Amalgamare lo zucchero, lo zucchero di vaniglia, il liquore e l'acqua nella casseruola, mescolare sbattendo e scaldare lo sciroppo a contenitore coperto.

1-2 Min. 800 W

3. Adagiare le pere nel liquido e cuocere a contenitore coperto.

8-12 Min. 800 W

- Togliere le pere dal decotto e mettere in fresco.
4. Versare nella casseruola più piccola 50 ml di decotto di pere. Aggiungere il cioccolato sminuzzato e la panna e scaldare a contenitore coperto.

2-3 Min. 800 W

5. Mescolare bene la salsa, versarla sulle pere e servire.

Austria

CIOCCOLATA CON PANNA MONTATA

Schokolade mit Schlagobers (per 1 persona)

Tempo totale di cottura: circa 1 minuto

Recipiente: una tazza grande (da 200 ml)

Ingredienti

150 ml di	latte
30 g di	cioccolato semifondente, grattugiato
30 ml di	panna
	cioccolato in granelli

1. Versare il latte nella tazza. Aggiungere al latte il cioccolato in blocchi, mescolare e scaldare. Durante la preparazione mescolare ancora.

ca. 1 Min. 800 W

2. Montare la panna, versarla sul cioccolato e guarnire con il cioccolato a granelli prima di servire.



BEVANDE, DESSERT E TORTE

Danimarca

FRUTTI DI BOSCO CON SALSA DI VANIGLIA

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo totale di cottura: circa 8-11 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)

Ingredienti

150 g di	ribes rosso, lavato e selezionato
150 g di	fragole, lavate e selezionate
150 g di	lamponi, lavati e selezionati
250 ml di	vino bianco
100 g di	zucchero
50 ml di	succo di limone
8	fogli di gelatina
300 ml	latte
	la polpa di una 1/2 stecca di vaniglia
30 g di	zucchero
15 g di	amido alimentare

Suggerimento: i frutti di bosco si sposano molto bene anche con panna ghiacciata o yogurt.

1. Tenere da parte alcuni frutti per la guarnizione finale. Con la parte restante dei frutti di bosco fare una purea con il vino bianco, versare nel recipiente e scaldare con il contenitore coperto.

5-7 Min. **800 W**

Insaporire aggiungendo lo zucchero e il succo di limone.

2. Ammorbidire la gelatina per circa 10 minuti in acqua fredda, quindi toglierla e strizzarla. Incorporare la gelatina nella purea di frutta calda sino a quando risulta completamente sciolta. Mettere i frutti di bosco nel frigorifero e lasciare rassodare.
3. Per la salsa di vaniglia versare il latte in una casseruola. Aprire la stecca di vaniglia e togliere la polpa grattando. Incorporare nel latte la polpa di vaniglia, lo zucchero e l'amido alimentare e lasciare cuocere con il recipiente coperto. Mescolare durante la cottura e ancora una volta a cottura ultimata.

3-4 Min. **800 W**

4. Disporre i frutti di bosco su un piatto e decorare con i frutti precedentemente messi da parte. Accompagnare con la salsa di vaniglia.

Germania

TORTA DI FORMAGGIO

Käsekuchen (per 12 persone)

Tempo totale di cottura: circa 23-27 minuti

Recipiente: uno stampo da forno di forma rotonda (diam. di circa 26 cm)

Ingredienti

300 g di	farina
1 C di	cacao
3 CT di	lievito in polvere (9 g)
150 g di	zucchero
1	uovo
150 g di	burro o margarina
1 CT di	burro o margarina per ungere lo stampo
100 g di	burro o margarina
100 g di	zucchero
1 Bst di	zucchero vanigliato (10g)
3	uova
400 g di	formaggio tipo quark, con il 20% di g.m.s.
1 Bst di	polvere di vaniglia per budini (40 g)

1. Mescolare la farina con il cacao e il lievito in polvere. Aggiungere lo zucchero, l'uovo e il burro e mescolare con l'attrezzo per impastare fornito in dotazione con la macchina da cucina manuale.

2. Ungere lo stampo, stendere circa 2/3 della pasta e premere sul fondo. Fare un bordo di circa 2 cm premendo tutt'intorno e cuocere la pasta.

7-9 Min. **560 W**

3. Per il ripieno montare il burro con le fruste dell'utensile manuale fino ad ottenere un composto spumoso, aggiungere lo zucchero e le uova e mescolare a poco a poco. Alla fine incorporare il formaggio quark e la polvere di vaniglia per budini.

4. Distribuire il formaggio sulla pasta precedentemente cotta, Aggiungere sulla torta i restanti pezzetti di pasta e cuocere in forno.

16-18 Min. **560 W**

INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAS FUTURAS.

Para evitar incendios

Los hornos de microondas no deben dejarse funcionando sin que haya alguien controlando su cocción. Los niveles de potencia que sean demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.

Este forno não foi concebido para ser embutido num móvel de cozinha.

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. 199).

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 y el plato giratorio después de utilizarlos. Después de cocinar los alimentos grasos sin una tapa, limpie siempre la cavidad y especialmente el elemento de la parrilla a conciencia. 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 197".

ESPAÑOL



INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD

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 el cable de suministro de corriente de este aparato está dañado, deberá ser sustituido por un agente de servicio autorizado de SHARP.

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.

La calefacción de microonda de bebidas puede dar lugar a hervir eruptivo retrasado, por lo tanto el cuidado tiene que ser tomado al manejar el envase.

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 por 20 segundos, 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 abrirla 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 cerciórese 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.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD



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 termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.

No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.

Utilice sólo el plato giratorio diseñados para este horno.

No utilice envases o recipientes de plástico para la cocción a microondas si el horno está todavía caliente después de haberlo usado en los modos a la **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 la partes exteriores del horno mientras está funcionando.

NOTAS:

Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado.

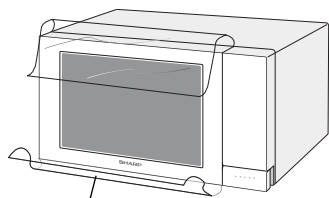
Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.

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



1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Retire la lámina de polietileno que queda suelta entre la puerta y la cavidad interior. Quite también todo el film protector y la etiqueta de características en la parte exterior de la puerta.



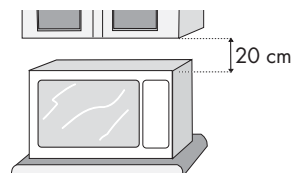
Quite esto film.

2. Examine el horno atentamente para comprobar que no está dañado.
3. Coloque el horno sobre una superficie lisa y plana que pueda soportar el peso del horno más el del alimento más pesado que pueda cocinar.

4. La puerta del horno puede calentarse durante la cocción. Coloque el aparato a unos 85 cm del suelo como mínimo y no deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen con la puerta.

5. No permita que el cable de corriente entre en contacto con superficies calientes o afiladas, como por ejemplo el aire caliente de la parte superior trasera del microondas

6. Deje un espacio cómo mínimo de 20 cm por encima del microondas.



7. Conecte firmemente el enchufe del horno en una toma de corriente eléctrica normal con toma de tierra.

ESPAÑOL



ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Su horno viene preajustado de fábrica con el Modo Ahorro de Energía, por lo que cuando lo enchufe por primera vez no aparecerá nada en la pantalla digital.

Para hacer funcionar el horno en Modo Ahorro de Energía:

1. Enchufe el horno. En ese momento no aparecerá nada en la pantalla.
2. Abra la puerta.
"0" parpadeará en la pantalla.
3. Cierre la puerta.
4. Caliente el horno sin introducir ningún alimento (consultar página 188).

HINWEIS:

Puede cambiar a Modo Reloj si lo prefiere. Consulte la página 185 del manual de funcionamiento. Si decide ajustarlo en Modo Reloj, el Modo Ahorro de Energía no funcionará.

En Modo Ahorro de Energía, si no manipula el horno durante 2 minutos o más (es decir, cerrando la puerta, presionando el botón **STOP** o al terminar de cocinar), no podrá hacerlo funcionar hasta que abra y cierre la puerta.



MODULO DE AHORRO DE ENERGIA

Su horno cuenta con dos modos de funcionamiento: Modo Ahorro de Energía y Modo Reloj. La diferencia entre ellos es que cuando no está utilizando el horno, en el Modo Ahorro de Energía no aparecerá nada en la pantalla digital y en el Modo Reloj aparecerá la hora.

En el Modo Ahorro de Energía, si no manipula el horno durante 2 minutos o más (es decir, cerrando la puerta, presionando el botón **STOP** o al terminar de cocinar), no podrá hacer funcionar el horno. Para que vuelva a funcionar, abra la puerta.

Si establece el Modo Reloj, el Modo Ahorro de Energía quedará cancelado.

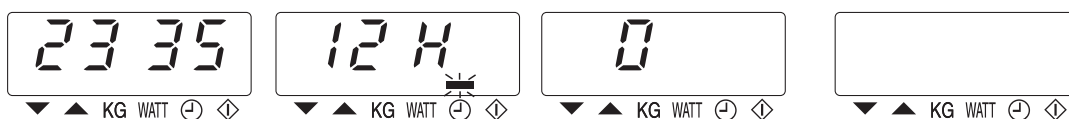
Para establecer el Modo Ahorro de Energía manualmente, siga las siguientes instrucciones.

Ejemplo:

Para iniciar el modo de ahorro de energía (la hora actual es 23:35):

1. Asegúrese de que se muestra la hora correcta en el visualizador.
2. Pulse la tecla de **RELOJ**.
3. Ajuste el visualizador a 0 girando el dial de **TIEMPO/PESO**.
4. Pulse la tecla de **◇ (INICIO) +1min**. La alimentación se desactivará y no aparecerá ninguna indicación en el visualizador.

Display:

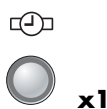


PUESTA EN HORA DEL RELOJ

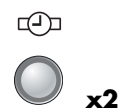


Hay dos modalidades: reloj de 12 horas y reloj de 24 horas.

- 1.** Para poner en hora el reloj de 12 horas, pulse la tecla de **RELOJ** una vez.



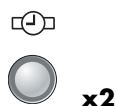
- 2.** Para poner en hora el reloj de 24 horas, pulse la tecla de **RELOJ** dos veces.



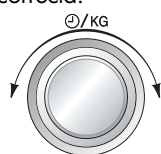
Ejemplo:

Para poner el reloj de 24 horas a las 23:35.

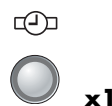
- 1.** Elija el reloj de 24 horas pulsando la tecla de **RELOJ** dos veces.



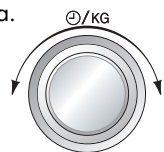
- 2.** Ponga la hora. Gire el mando de **TIEMPO/PESO** en sentido horario hasta que aparezca la hora correcta.



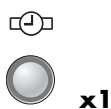
- 3.** Cambie de horas a minutos pulsando la tecla de **RELOJ** una vez.



- 4.** Ponga la minutos. Gire el mando de **TIEMPO/PESO** en sentido horario hasta que aparezca la minutos correcta.



- 5.** Pulse la tecla de **RELOJ** una vez para iniciar la reloj.



Compruebe el display.



NOTAS:

1. El mando de **TIEMPO/PESO** se puede girar hacia los dos lados.
2. Pulse la tecla de **PARADA** si comete un error durante la programación.
3. Si el horno está en modo de cocción o de tiempo programado y desea saber la hora, toque la tecla de **RELOJ**. Mientras continúe tocando la tecla seguirá viéndose la hora en el display.
4. Si se interrumpe la alimentación del horno, al volver a enchufarlo, abra y cierre la puerta de modo que el visualizador muestre ".0".

Si la interrupción se produce cuando el horno está en funcionamiento, se perderán el programa y la hora del día. Será necesario volver a ajustar la hora correcta del día.

5. Si desea volver a poner el reloj en hora, siga el ejemplo anterior otra vez.
6. Si no pone el reloj en hora, pulse la tecla de **PARADA** una vez. ".0" aparecerá en el display. Cuando el horno deje de funcionar, ".0" aparecerá en el display en lugar de la hora.
7. Si ajusta el reloj, no funcionará la modalidad de ahorro energía.

UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA



ESPAÑOL

STOP



Use la tecla de **PARADA** (STOP) para:

1. Borrar un error durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancelar un programa durante la cocción; pulse la tecla de **PARADA** (STOP) dos veces.



NIVELES DE POTENCIA DEL 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:

800 WATT (800 P) 100 % utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

560 WATT (560 P) 70 % utilizado para la cocción más prolongada de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato y también para platos sensibles como salsa de queso y pasteles de bizcocho. En este punto de ajuste, más reducido, la salsa no hervirá y los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

400 WATT (400 P) 50 % para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, por ejemplo platos de buey. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurar que la carne quede tierna.

240 WATT (240 P) 30 % (ajuste de descongelación) Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente. Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc. y para cocer flanes de huevo.

80 WATT (80 P) 10 % Para descongelación cuidadosa, por ejemplo de dulces o pasteles de crema.

P = POTENCIA

- Para seleccionar la función de microondas, gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la  posición.
- Para seleccionar la potencia toque la botón del **WATT** hasta que aparezca el nivel deseado.
- Al tocar la botón del **WATT** una vez, 800 W (100 %) aparecerá en el display. Si se salta el nivel que desea, continúe tocando la tecla hasta que llegue de nuevo al nivel.
- **Si no se selecciona un nivel se fija automáticamente el nivel del 800 P (100 %).**

COCCIÓN CON MICROONDAS



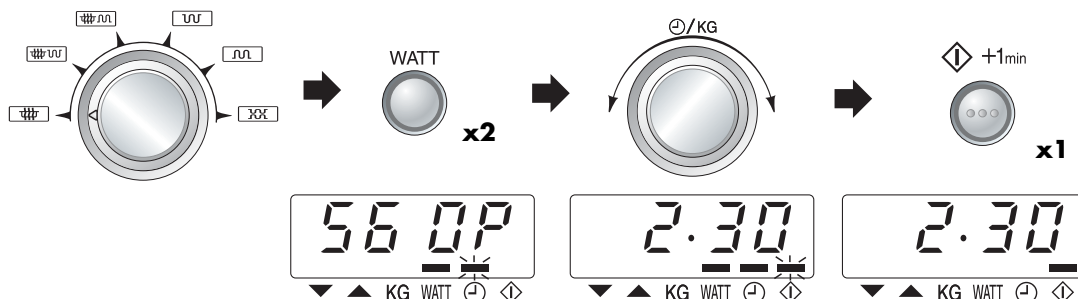
El horno se puede programar hasta un máximo de 90.00 minutos. Las unidades seleccionables para el tiempo de cocción (descongelación) varían de 10 segundos a cinco minutos, dependiendo de la duración total del tiempo de cocción (descongelación) como se indica en la tabla de al lado:

Tiempo de cocción:	Unidad de aumento:
0-5 minutos	10 segundos
5-10 minutos	30 segundos
10-30 minutos	1 minuto
30-90 minutos	5 minutos

Ejemplo:

Si desea calentar una sopa durante 2 minutos y 30 segundos a una potencia del 560 W.

1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de MICROONDAS .
2. Dos veces pulse la tecla de **WATT** usted para la potencia de la microonda en 560 W.
3. Introduzca el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TIEMPO/PESO**.
4. Pulse la tecla de  (**INICIO**) + 1min una vez para iniciar la cocción.



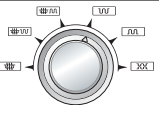
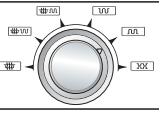
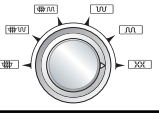
NOTAS:

1. Cuando se abre la puerta estando el horno en funcionamiento, el tiempo de cocción en el display digital se detiene automáticamente y empieza a disminuir de nuevo al cerrar la puerta y pulsar la tecla de  (**INICIO**) + 1min.
2. Si desea saber la potencia estando el horno en funcionamiento, pulse la tecla de **WATT**. El nivel de potencia aparecerá en el display durante el tiempo que continúe pulsando esta tecla.
3. El mando **TIEMPO/PESO** se puede girar en ambos sentidos. Si lo gira hacia la izquierda, el tiempo de cocción disminuirá a partir de 90 minutos gradualmente.
4. Si el horno no se ha utilizado durante de más de 2 minutos, abra y cierre la puerta.

COCCIÓN CON GRILL



El horno tiene 2 resistencias (grills). Introduzca primero el tiempo de cocción y luego el modo de grill deseado girando el mando de **MODO DE COCCIÓN** tal como se indica a continuación.

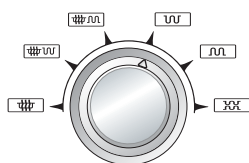
MODO DE COCCIÓN	RESISTENCIA EN USO
	Grill superior
	Grill inferior
	Grill superior e inferior simultáneamente



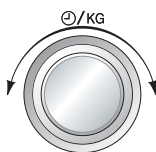
COCCIÓN CON GRILL

Ejemplo: Para hacer una tostada de queso en 15 minutos usando sólo el GRILL SUPERIOR:
(Ponga la tostada en la rejilla alta).

1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de GRILL SUPERIOR .



2. Introduzca el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TIEMPO/PESO**.



3. Pulse la tecla de  **(INICIO) +1 min** una vez para iniciar la cocción.



Display:



- Se recomienda usar la rejilla cuando se cocine con los grill.
- Cuando utilice el grill por primera vez puede que note humo u olor a quemado, esto es normal y no indica que el horno esté averiado.
- Después de cocinar con el GRILL SUPERIOR E INFERIOR , puede que en la pantalla aparezca el mensaje "Hot".

ADVERTENCIA: El interior del horno, la caja exterior, la puerta, el plato giratorio, la rejilla, los platos y el grill inferior en particular se pondrán muy calientes. Utilice manoplas para horno cuando saque la comida o el plato giratorio del horno para no quemarse.

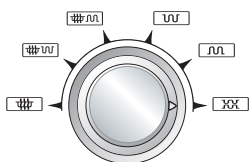


CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS

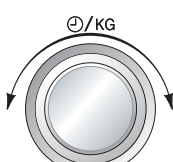
Es posible que note humo o un olor a quemado cuando utilice el grill(s) o el modo de grill combinado por primera vez. Esto es normal y no indica que el horno tenga una avería. Para evitar este problema, haga funcionar el grill inferior y el superior sin alimentos durante 20 minutos antes de usar el horno por primera vez.

IMPORTANTE: Durante el funcionamiento con grill abra una ventana o encienda el extractor de humos para que salga el humo o los olores.

1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de GRILL SUPERIOR E INFERIOR .



2. Introduzca el tiempo de calentamiento. (20 Min).



3. Pulse la tecla de  **(INICIO) +1 min** una vez para iniciar la cocción.



4. El tiempo disminuirá en el display. Cuando el horno haya terminado de calentarse, abra la puerta para que se enfríe su interior.



ADVERTENCIA: La puerta, la caja exterior y el interior del horno estarán calientes. Tenga cuidado de no quemarse cuando vaya a enfriar el horno.

COCCIÓN COMBINADA



El horno dispone de 2 modos de cocción **COMBINADA** que usan simultáneamente el calor del grill(s) y la potencia de las microondas. Para elegir el modo de cocción **COMBINADA**, gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición deseada y determine luego el tiempo de cocción. Generalmente el tiempo de cocción total se acorta con este modo.

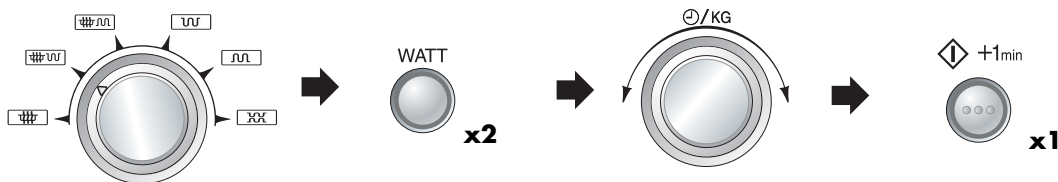
Posición	MODO DE COCCIÓN	Potencia microondas	Método de cocción
COMBI 1 		240 W	Grill superior
COMBI 2 		240 W	Grill inferior

* Si desea ajustar la potencia del microondas, pulse la tecla de **WATT**.
Puede seleccionar hasta el 800 W de potencia.

Ejemplo 2:

Si desea cocinar durante 20 minutos usando la 80 W potencia de microondas y GRILL SUPERIOR.

1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de COMBI 1 .
2. Dos veces pulse la tecla de **WATT** usted para la potencia de la microonda en 80 W.
3. Introduzca el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TIEMPO/PESO**.
4. Pulse la tecla de (**INICIO**) **+1min** una vez para iniciar la cocción.



Display:



NOTAS: Después de la cocción, el indicador puede mostrar "Hot".

ADVERTENCIA:

El interior del horno, la caja exterior, la puerta, el plato giratorio, la rejilla, los platos y el grill inferior en particular se pondrán muy calientes. Utilice manoplas para horno cuando saque la comida o el plato giratorio del horno para no quemarse.



OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS

1. Teclas de **MENOS / MÁS**.

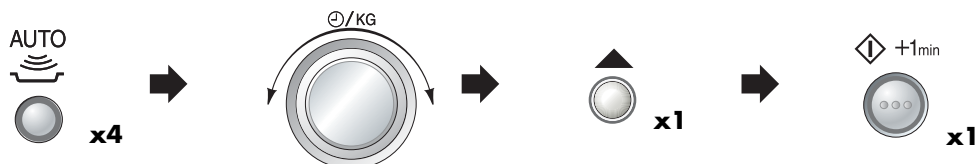
Las teclas **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲) permiten aumentar o disminuir fácilmente los tiempos programados (para que el alimento quede más o menos hecho) que se utilizan en las OPERACIONES AUTOMÁTICAS o cuando el horno ya está en funcionamiento.

a) Cambio del tiempo preprogramado.

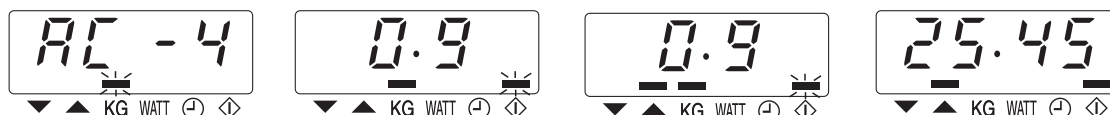
Ejemplo:

A Si desea cocinar un Pollo asado de 0,9 kg usando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** y la tecla **MÁS** (▲).

1. Seleccione **COCCIÓN AUTOMÁTICA** (pollo asado) pulsando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** cuatro veces. Se encenderá el indicador **AUTO**.
2. Introduzca la cantidad girando el mando de **TIEMPO/PESO**.
3. Si desea que el alimento quede bien hecho, pulse la tecla de **MÁS** (▲) una vez.
4. Pulse la tecla de **INICIO** (+1min) una vez para iniciar la cocción.



Display:



NOTAS:

Para cancelar el tiempo modificado con **MENOS** o **MÁS** pulse de nuevo la misma tecla;
 Para cambiar de **MÁS** a **MENOS** pulse simplemente la tecla de **MENOS** (▼).
 Para cambiar de **MENOS** a **MÁS** pulse simplemente la tecla de **MÁS** (▲).

b) Cambio del tiempo de calentamiento mientras el horno está funcionando.

El tiempo de cocción se puede aumentar o disminuir de 1 en 1 minuto cada vez que se pulsen las teclas de **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲).

NOTA: Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual.

OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS



2. Función **MINUTO MÁS.**

El botón **(INICIO) +1min** permite emplear las siguientes funciones:

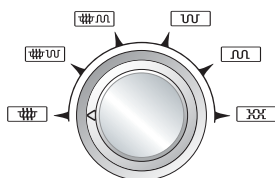
a) **Cocción de 1 minuto**

Es posible cocinar en el modo de cocción que desee durante 1 minuto sin introducir el tiempo de cocción.

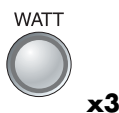
Ejemplo:

Suponga que quiere realizar la cocción durante 1 minuto con una potencia de microondas de 400 vatios.

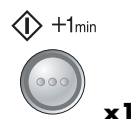
1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de MICROONDAS .



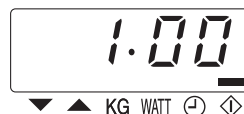
2. Tre veces pulse la tecla de **WATT** usted para la potencia de la microonda en 400 W.



3. Pulse la tecla de **(INICIO) +1min** una vez para iniciar la cocción.



Display:



NOTAS:

1. Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual.
2. Si el selector **MODO DE COCCIÓN** se encuentra en microondas () y pulsa el botón **(INICIO) +1min**, la potencia de microondas será siempre de **800 W**.
Si el selector **MODO DE COCCIÓN** se encuentra en cocción combinada (o) y pulsa el botón **(INICIO) +1min**, la potencia de microondas será siempre de **240 W**.
3. Para evitar que los niños realicen operaciones, el botón **(INICIO) +1min** sólo puede utilizarse en un espacio de 3 minutos después de haber realizado alguna operación, por ejemplo, cerrar la puerta o pulsar la tecla de **PARADA**.

b) **Aumento del tiempo de cocción**

Es posible aumentar el tiempo de cocción por múltiplos de 1 minuto si pulsa el botón **(INICIO) +1min** mientras el horno se encuentra en funcionamiento.

NOTA: Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual .

3. **COMPROBACIÓN DEL NIVEL DE POTENCIA**

Si desea comprobar la potencia durante la cocción pulse la tecla de **WATT**.

WATT



El nivel de potencia aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla.
Aunque aparezca la potencia en el display el horno seguirá contando el tiempo .



OPERACIÓN AUTOMÁTICA

Estas funciones automáticas están diseñadas para calcular el modo de cocción correcto y el tiempo de cocción para obtener los mejores resultados. Podrá seleccionar entre los 3 menús PIZZA, 7 COCCIÓN AUTOMÁTICA y 2 DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA.

Tecla de **PIZZA**



Tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA**



Tecla de **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA**



ADVERTENCIA: Para todos los menús excepto DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA: El interior del horno, la caja exterior, la puerta, el plato giratorio, las rejillas, los platos y el grill inferior en particular se pondrán muy calientes. Utilice manoplas para horno cuando saque la comida o el plato giratorio del horno para no quemarse.

En los siguientes pasos se ofrece información adicional acerca de cómo utilizar esta función:

1. El menú se elige pulsando las teclas de **PIZZA**, **COCCIÓN AUTOMÁTICA** o **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA** hasta que aparezca el número del menú deseado en el display.
2. El peso del alimento se introduce girando el mando de **TIEMPO/PESO** hasta que aparezca en el display el peso deseado.
Introduzca sólo el peso del alimento, sin incluir el del recipiente.
Para los alimentos que pesen más o menos que los pesos/cantidades que se indican en la tabla de menús, use programas manuales.
3. Los tiempos de cocción programados son tiempos medios. Si desea modificar los tiempos de cocción preprogramados en las operaciones automáticas, use las teclas **MENOS** (▼) o **MÁS** (▲).
Para conseguir los mejores resultados siga las instrucciones de la tabla de menús que se facilitan en el libro de recetas (consultar la página 193 - 195).
4. Para empezar a cocinar pulse la tecla de **▶ (INICIO) +1 min.**

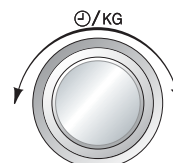
Cuando debe intervenir el usuario (por ejemplo, para darle la vuelta a la comida), el horno se apaga y emite una señal acústica, indicando en la pantalla qué es lo que debe hacer.
Pulse la tecla de **▶ (INICIO) +1 min.**

1.



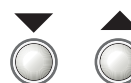
Tecla de **PIZZA**

2.



Mando de **TIEMPO/PESO**

3.



Teclas **MENOS/MÁS**

4.



Tecla de **▶ (INICIO) +1 min**

La temperatura final variará dependiendo de la temperatura inicial, es decir dependiendo de si estaba frío o a temperatura ambiente. Compruebe que los alimentos estén bien calientes tras el proceso de cocción. Si es necesario, podrá ampliar el tiempo de cocción manualmente.

OPERACIÓN AUTOMÁTICA



La **PIZZA**, el **COCCIÓN AUTOMÁTICA** y el **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA** oferta de los botones la posibilidad para cocinar los alimentos rápidamente y fácilmente.

Ejemplo: Si desea hacer Cerdo asado con un peso de 1,0 kg usando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA**.

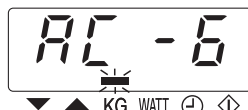
1. Elija el menú de OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-6 pulsando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** 6 veces. Aparecerá la información en el display: El indicador de peso parpadeará:

AUTO

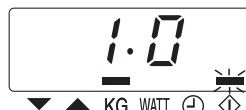
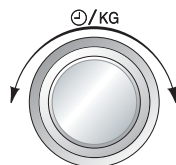


x6

Display:



2. Introduzca la cantidad girando el mando de **TIEMPO/PESO**.



3. Pulse la tecla de **INICIO** + 1 min una vez para iniciar la cocción.

+1min



x1



NOTAS: Después de la cocción (excepto DESCONGELACIÓN AUTO), el indicador puede mostrar "Hot".

TABLA DE PIZZA



TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x1	AP-1 Pizza Pizza Congelado	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	- Saque la pizza congelada del paquete y póngala sobre el plato giratorio. - Para el pizza con la base gruesa, pulse la tecla MÁS (▲). - Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.
x2	AP-2 Pizza Pizza refrigerada	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. inicial 5° C) Directamente sobre el plato giratorio	- Extraiga la pizza refrigerada ya preparada del envase y póngala sobre el plato giratorio. - Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.
x3	AP-3 Pizza Pizza fresca z.B. Pizza hecha en casa	0,7 - 0,9 kg (100 g) (Temp. inicial 20° C) Directamente sobre el plato giratorio	- Prepare la pizza según las recetas de abajo. - Ponga directamente en el plato giratorio. - Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.

RECETA DE PIZZA

Ingredientes:

ca. 300 g Masa preparada.
(Masa ya mezclada o estirada)
200 g aprox. Lata de tomates.
150 g Relleno al gusto.
(ej. maíz, jamón, salami, piña)
50 g Queso rallado
Albahaca, orégano, tomillo,
sal, pimienta

Procedimiento:

1. Prepare la masa siguiendo las instrucciones del fabricante. Estírela con el rodillo dándole el tamaño del plato giratorio.
2. Engrase ligeramente la bandeja giratoria, coloque la base de la pizza en ella y pinche la masa.
3. Escorra los tomates y córtelos en trozos. Condimente los tomates con las especias y repártalos sobre la masa. Ponga los demás ingredientes sobre la pizza y finalmente cubra con el queso.
4. Cocine para **AP-3 Pizza** "pizza fresca".



TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA

TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
AUTO x1	AC-1 Cocción Patatas fritas Clase estándar y gruesa (recomendadas para hornos convencionales)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	- Saque la patatas fritas congelada del paquete y póngala sobre el plato giratorio. - Para gruesa patatas fritas, use la tecla de MÁS (▲). - Cuando estén hechos, colóquelos en una fuente de servir.
AUTO x2	AC-2 Cocción Baguettes congeladas e.g. Baguettes con relleno de pizza.	0,15 - 0,4 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	- Saque la baguette congelada del paquete y póngala sobre el plato giratorio. - Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.
AUTO x3	AC-3 Cocción Tronco de pescado / nuggets de pollo	0,2 - 0,4 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	- Sacar los tronco de pescado/nuggets de pollo ultracongelados del paquete y poner sobre el plato giratorio. - Cuando estén hechos, colóquelos en una fuente de servir.
AUTO x4	AC-4 Cocción Pollo asado a la parilla horno Ingredientes para 1,0 kg pollo a la parilla: 1/2 cda. Sal y pimienta, 1 cda. pimentón dulce, 2 cdas. aceite	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Flanera y platillo de pyrex	- Mezcle los ingredientes y repártalos sobre el pollo. - Pinche la piel del pollo con una fork. - Sitúe un platillo en posición invertida dentro de la flanera y el pollo en sobre el platillo. - Cuando suene la señal, dele la vuelta al alimento. - Cuando esté hecha, váyase al soporte en el horno por 3 minutos.
AUTO x5	AC-5 Cocción Filete de pescado gratinado	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Temp. inicial 5° C) Fuente para gratén Rejilla baja	Ver las recetas para Filete de pescado gratinado en la página 196. * Peso total de ingredientes.
AUTO x6	AC-6 Cocción Cerdo asado Ingredientes para 1,0 kg de magro de cerdo: 1 diente de ajo machacado. 2 cdas. de aceite. 1 cda. de pimentón dulce. un pellizco de comino en polvo. 1 cda. de sal.	0,6 - 1,5 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Flanera de pyrex	- Se recomienda una pieza de magro de cerdo para asado. - Mezcle todos los ingredientes y espolvoréelos sobre el cerdo. - Colocar el cerdo en la flanera sobre el plato giratorio. - Cuando suene la señal de la vuelta a la pieza. - Una vez cocinado, deje en reposo envuelto en papel de aluminio durante unos 10 minutos.
AUTO x7	AC-7 Cocción Pinchos a la parilla Ver la recetas en la página 214.	0,2 - 0,6 kg* (100 g) (Temp. inicial 5° C) Rejilla	- Prepare los pinchos. - Ponga los pinchos en la rejilla alta. - Cuando suene la señal, déles la vuelta. - Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.

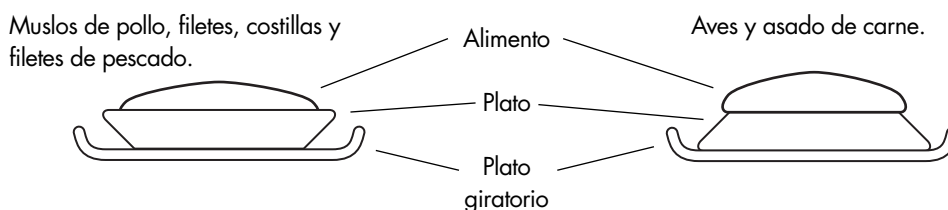
TABLA DE DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA



TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
  x1	Ad-1 Descongelación Aves	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (vea la nota más abajo)	- Ponga un plato boca abajo sobre el plato giratorio y coloque las aves encima. - Cuando suene la señal, déles la vuelta. - Cuando suene la señal, déles la vuelta de nuevo. - Tras la descongelación, déjelas en reposo envueltas en papel de aluminio durante 30-90 minutos hasta que estén totalmente descongeladas.
  x2	Ad-1 Descongelación Muslos de pollo	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (vea la nota más abajo)	- Ponga los muslos de pollo en un plato. - Cuando suene la señal, déles la vuelta y vuelva a colocarlos bien. - Cuando suene la señal, déles la vuelta de nuevo. - Tras la descongelación, deje el pollo en reposo envuelto en papel de aluminio durante 10-30 minutos hasta que esté totalmente descongelado.
  x3	Ad-1 Descongelación Filetes, costillas y filetes de pescado	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (vea la nota más abajo)	- Ponga el alimento en un plato en una sola capa con las partes más finas en el centro. Si las piezas están congeladas juntas intente separarlas antes de descongelar. - Cuando suene la señal, déles la vuelta y vuelva a colocarlas bien. - Cuando suene la señal, déles la vuelta de nuevo. - Tras la descongelación, deje en reposo en papel de aluminio durante 10-30 minutos hasta que estén totalmente descongelados.
  x4	Ad-2 Descongelación Asado de carne	0,6 - 1,5 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (vea la nota más abajo)	- Ponga un plato boca abajo en el plato giratorio y coloque la carne encima. - Cuando suene la señal, déle la vuelta. - Cuando suene la señal, déle la vuelta de nuevo. - Tras la descongelación, deje la carne en reposo envuelta en papel de aluminio durante 30-90 minutos hasta que esté totalmente descongelada.

NOTA:

- Los filetes, costillas, filetes de pescado y muslos de pollo deberían congelarse en una sola capa.
- Después de dar la vuelta al alimento, cubra las partes descongeladas con trozos pequeños de papel de aluminio.
- Las aves deben cocinarse inmediatamente después de descongelarlas.
- Coloque los alimentos en el horno como se muestra a continuación:





RECETAS PARA COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-5

FILETE DE PESCADO GRATINADO (AC-5)

Pescado gratinado a la italiana

Ingredientes: filete de lubina de 600 g
250 g aprox. de mozzarella.
250 g tomates.
2 cdas mantequilla de anchoas.
sal y pimienta.
1 cda. albahaca picada.
zumo de 1/2 limón.
2 cdas. hierbas aromáticas.
75 g Gouda rallado (45 % graso).

Procedimiento:

- Lave y seque el pescado, rocíe con el zumo de limón, sazone y unte con la mantequilla de anchoas.
- Coloque en una fuente ovalada para gratinar (25 cm).
- Espolvoree el queso Gouda sobre el pescado.
- Lave los tomates y quíteles el rabo. Córtelos en rodajas y póngalos sobre el queso.
- Condimente con sal, pimienta y las hierbas aromáticas.
- Escorra la mozzarella, córtela en rodajas y póngala sobre los tomates. Espolvoree la albahaca.
- Ponga la fuente para gratinar en la plato giratorio y cocine en el **COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-5** "filete de pescado gratinado". (1,2 kg).

Truco: Una vez cocinado, saque el pescado de la fuente y añada un poco de espesante en polvo a la salsa. Vuelva a cocinar de 1 a 2 minutos al 800 W de potencia.

FILETE DE PESCADO GRATINADO (AC-5)

Filetes de lubina gratinados al estilo 'Esterhazy'

Ingredientes: para un filete de lubina de 600g
250 g puerros.
50 g de cebolla.
100 g de zanahoria.
1 cda. de mantequilla.
sal, pimienta y nuez moscada.
2 cdas. de zumo de limón.
125 g de nata fresca.
100 g Gouda rallado (45 % graso).

Procedimiento:

- Lave los puerros y divídalos a lo largo 2 partes. Córtelos después en tiras.
- Pele las zanahorias y córtelas en rodajas finas.
- Ponga las verduras, mantequilla y especias en una cazuela y mezcle bien. Cocine durante 5-6 minutos al 800 W de potencia. Remueva una vez mientras se cocina.
- Mientras tanto lave el pescado, séquelo y rocíe el zumo de limón y añada la sal.
- Mezcle la nata fresca con las verduras y sazone de nuevo.
- Ponga la mitad de las verduras en una fuente ovalada para gratinar. Coloque el pescado encima y cubra con las verduras restantes.
- Espolvoree el queso Gouda y coloque en la plato giratorio. Cocine en el **COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-5** "filete de pescado gratinado". (1,2 kg).

FILETE DE PESCADO GRATINADO (AC-5)

Lubina gratinada con brécol

Ingredientes: filete de lubina de 500 g
2 cdas. de zumo de limón
1 cda. de mantequilla.
2 cdas. de harina
300 ml de leche.
hinojo picado, sal y pimienta.
250 g de brécol congelado.
100 g Gouda rallado (45 % graso).

Procedimiento:

- Lave y seque el pescado. Rocíe con el zumo de limón y añada la sal.
- Caliente la mantequilla y la harina juntas en una cazuela sin la tapa durante 1-1½ minutos al 800 W de potencia.
- Añada la leche y remueva muy bien. Cocine de nuevo sin la tapa durante 3-4 minutos al 800 W de potencia. Una vez cocinado remueva otra vez y añada el hinojo, sal y pimienta
- Descongele el brécol en una cazuela durante 4-6 minutos al 800 W de potencia. Después, póngalo en una fuente para gratinar y coloque el pescado encima. Vuelva a sazonar.
- Vierta la salsa encima y espolvoree el queso.
- Colóquelo en la plato giratorio y cocine en el **COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-5** "filete de pescado gratinado". (1,1 kg).

CUIDADO Y LIMPIEZA



PRECAUCIÓN: NO USE PRODUCTOS DE LIMPIEZA PARA HORNOS NI DETERGENTES O ESTROPAJOS ABRASIVOS O ÁSPEROS EN NINGUNA PARTE DEL HORNO MICROONDAS.

ADVERTENCIA!

El interior del horno, la puerta, la caja exterior y los accesorios se pondrán muy calientes durante los modos de operación con GRILL, COMBINADO y AUTOMÁTICO (excepto Descongelación automática). Antes de limpiar, asegúrese de que se han enfriado totalmente.

Exterior del horno

La superficie exterior del horno se puede limpiar fácilmente mezclando agua con un jabón suave. Limpie todo el jabón con un paño húmedo y seque el exterior con un paño suave.

Panel de mandos

Abra la puerta antes de limpiar el panel de mandos para que éstos se desactiven. El panel de mandos debe limpiarse con mucho cuidado. Utilice un paño humedecido sólo en agua y páselo suavemente por el panel hasta que esté limpio. No utilice demasiada agua ni ningún tipo de detergente químico o abrasivo.

Interior del horno

1. Limpie las salpicaduras y líquidos que se hayan derramado en el interior del horno con un paño húmedo y suave o con una esponja después de usarlo y mientras está todavía caliente. Para limpiar las manchas más grandes, use agua jabonosa y frote varias veces con un paño húmedo hasta que desaparezcan todos los residuos.
No quite la tapa de la guía de onda.
2. Cerciérese de que no entra agua ni jabón en los pequeños orificios de las paredes del interior ya que el horno podría estropearse.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno. No utilice un aparato de limpieza por vapor.
4. Caliente el horno regularmente con las dos resistencias (grills), consulte "Calentamiento sin alimentos" en la página 188. Los restos de comida o grasa que haya salpicado el interior pueden producir humo o mal olor.

Plato giratorio

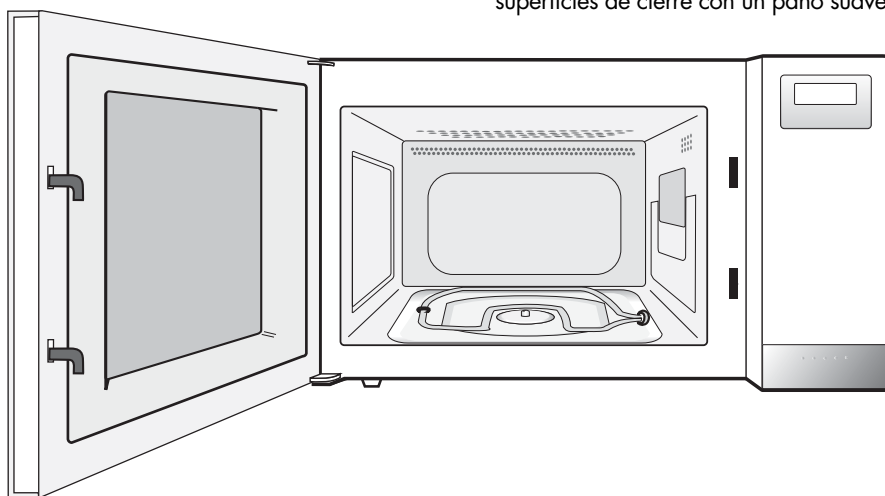
Saque el plato giratorio del horno. Lávelos con agua jabonosa y séquelos con un paño suave. Tanto el plato giratorio se pueden lavar en lavavajillas.

Rejilla

La rejilla debe lavarse con una solución líquida jabonosa suave, y ha de secarse. Puede lavarse en el lavaplatos.

Puerta

Para quitar todos los rastros de suciedad, limpie con regularidad los dos lados de la puerta, las juntas y las superficies de cierre con un paño suave y húmedo.





COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES

COMPRUEBE LO SIGUIENTE ANTES DE SOLICITAR LOS SERVICIOS DE UN TÉCNICO:

1. Alimentación eléctrica:

Compruebe que el enchufe está bien conectado a una toma de corriente adecuada.

Compruebe que el fusible/disuntor de la fase funciona correctamente.

2. Se enciende la lámpara del horno al abrir la puerta? SÍ _____ NO _____

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

Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de microondas .

Ponga el modo de cocción con microondas.

Programa el horno para un minuto al 800 W de potencia y póngalo en marcha.

Se enciende la lámpara? SÍ _____ NO _____

Gira el plato giratorio? SÍ _____ NO _____

NOTA: El plato giratorio da vueltas en cualquier dirección.

Funciona la ventilación? SÍ _____ NO _____

(Ponga la mano delante de los orificios de ventilación y compruebe si hay aire)

Suena la señal después de 1 minuto? SÍ _____ NO _____

Se apaga el indicador de cocción en curso? SÍ _____ NO _____

Está caliente la taza de agua después de esta operación? SÍ _____ NO _____

4. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de GRILL SUPERIOR E INFERIOR . Al cabo de tres minutos, SÍ _____ NO _____ las resistencias del grill se ponen rojas.

Si la contestación de alguna de estas preguntas es "NO", llame a un servicio técnico autorizado por SHARP e informe sobre el resultado de sus comprobaciones. Busque la dirección en el interior de la tapa trasera.

IMPORTANTE:

Si no aparece nada en la pantalla aunque el enchufe de suministro de corriente esté conectado correctamente, es posible que el Modo Ahorro de Energía esté activado. Abra y cierre la puerta del horno para hacerlo funcionar. Consulte la página 184.

NOTA:

- Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando sólo el mismo modo de cocción, la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia de las microondas se reducirá y las resistencias (grills) se encenderán y apagarán).

Modo de cocción	Tiempo normal
Microondas 800 W	20 min.
Cocción con grill	
GRILL SUPERIOR 	30 min.
GRILL INFERIOR 	45 min.
GRILL SUPERIOR und INFERIOR 	Grill superior - 15 min. Grill inferior - 15 min.
Combi 2  (Sólo a una potencia de microondas de 800 W)	Micro - 20 min. Grill superior - 15 min.
Combi 3  (Sólo a una potencia de microondas de 800 W)	Micro - 20 min. Grill inferior - 15 min.

- Después de los modos de operación con GRILL (con las dos resistencias encendidas), COMBINADO y AUTOMÁTICO (salvo DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA), el ventilador se pondrá en marcha y aparecerá "Hot" en el display. Al pulsar la tecla de **PARADA** y abrir la puerta durante estos modos de cocción también se pondrá en marcha el ventilador; por lo tanto, podrá notarse que sale aire por los orificios de ventilación.

¿QUÉ SON LAS MICROONDAS?



Las microondas son, al igual que las ondas de radio y de televisión- ondas electromagnéticas. Las microondas son generadas en el horno de microondas por el magnetrón y ponen las moléculas de agua en el alimento en oscilación. Debido a la fricción producida, se genera calor que hace que los alimentos sean descongelados, calentados o cocidos. El secreto de los reducidos tiempos de cocción radica en el hecho de que las microondas penetran desde todos los lados directamente en el alimento. La energía se aprovecha de forma óptima. En comparación, la energía en la cocción con la cocina eléctrica pasa desde la placa de cocción a la olla y sólo después al alimento. En este rodeo se pierde mucha energía.

LAS PROPIEDADES DE LAS MICROONDAS

Las microondas atraviesan todos los objetos no

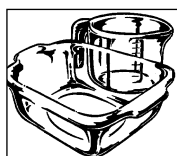
metálicos de vidrio, porcelana, cerámica, plástico, madera y papel. Ésta es la razón porque estos materiales no se calientan en el horno de microondas. La vajilla se calienta sólo indirectamente a través del alimento. Los alimentos absorben las microondas y se calientan así. Las microondas no penetran los materiales metálicos, sino que son reflejadas. Por esta razón, los objetos metálicos no suelen ser aptos para el horno de microondas. Sin embargo, existen excepciones que permiten aprovechar exactamente estas propiedades. Así, los alimentos se cubren en determinados puntos con un poco de papel de aluminio durante la descongelación o la cocción. De este modo se evita que se produzcan zonas demasiado calientes o excesivamente hechas en piezas irregulares. Observe al respecto las siguientes indicaciones.

LA VAJILLA ADECUADA

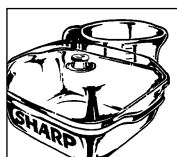


LA VAJILLA ADECUADA PARA EL HORNO DE MICROONDAS

VIDRIO Y VITROCERÁMICA



La vajilla de vidrio refractario es muy apta. Permite observar el proceso de cocción desde todos los lados. Sin embargo, no debe contener metal (p.ej. cristal de plomo) ni aplicaciones metálicas (p.ej. filo de oro, azul de cobalto). La cerámica suele mostrar una buena aptitud. La cerámica debe estar vidriada, ya que, con la



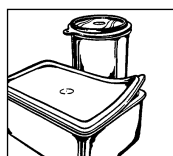
CERÁMICA

no vidriada, puede penetrar humedad al interior de la vajilla. La humedad calienta el material y puede hacerlo reventar. Si no está seguro de que su vajilla sea apta para el microondas, realice la prueba de aptitud para vajilla.

PORCELANA

muestra una muy buena aptitud. Preste atención a que la porcelana no tenga aplicaciones de oro o plata ni contenga metal.

PLÁSTICO

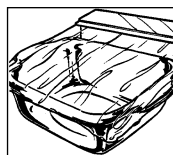


La vajilla termorresistente y apta para el microondas se puede utilizar para descongelar, calentar y cocinar. Observe las indicaciones del fabricante.

VAJILLA DE PAPEL

También se puede utilizar vajilla de papel termorresistente y apta para el microondas. Observe las indicaciones del fabricante.

PAPEL DE COCINA



puede utilizarse para absorber la humedad producida en procesos de calentamiento breves, p.ej. con pan o alimentos rebozados. Coloque el papel entre el alimento y el plato giratorio. De este modo, la superficie del alimento permanece crujiente y seca. Cubriendo alimentos grasos con papel de cocina se retienen las salpicaduras.

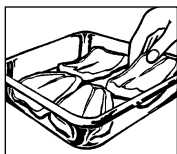


LA VAJILLA ADECUADA

LÁMINA PARA MICROONDAS

o lámina termorresistente es muy apta para cubrir o envolver. Observe las indicaciones del fabricante.

BOLSAS DE ASADO



pueden utilizarse en el microondas. Sin embargo, las pinzas metálicas no son aptas para el cierre, ya que la lámina de las bolsas puede fundirse.

Utilice hilo para cerrar la bolsa y pínchela varias veces con un tenedor. La lámina no termorresistente, p.ej. lámina de conservación, no es recomendable para el uso en el horno de microondas.

LA VAJILLA ADECUADA PARA EL FUNCIONAMIENTO COMBINADO

Para el funcionamiento combinado (microondas + grill) y el uso como grill puede utilizar cualquier vajilla refractaria, p.ej. porcelana, cerámica o vidrio. La vajilla metálica se puede utilizar exclusivamente para el uso como grill. No utilice papel de cocina o papel vegetal en el funcionamiento como grill o si emplea el caldeo inferior. El papel podría sobrecalentarse y encenderse.

METAL



no se debería utilizar en general, ya que las microondas no atraviesan el metal y, por lo tanto, no pueden llegar hasta los alimentos. Sin embargo, existen

excepciones. Se pueden utilizar tiras estrechas de papel de aluminio para cubrir piezas para evitar que éstas se descongelen o cuezan demasiado deprisa (por ejemplo las alas en pollos).



Pequeños pinchos metálicos y bandejas de aluminio (p.ej. en platos precocinados) se pueden utilizar. Sin embargo, tienen que ser pequeños con relación al

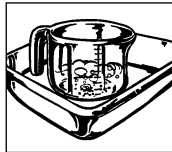
alimento; por ejemplo las bandejas de aluminio tienen que estar llenadas con alimentos al menos a 2/3 - 3/4. Se recomienda pasar el alimento a vajilla apta para microondas.

En caso de uso de bandejas de aluminio u otra vajilla metálica, se ha de mantener una distancia mínima de aprox. 2,0 cm frente a las paredes del horno, ya que, de lo contrario, éstas podrían sufrir daños por una eventual generación de chispas.

NO UTILICE VAJILLA CON APLICACIONES METÁLICAS

elementos metálicos o inclusiones metálicas, p.ej. tornillos, bisagras o asas.

PRUEBA DE APTITUD PARA VAJILLA



Si no está seguro si su vajilla es apta para microondas, realice la siguiente prueba: Coloque la vajilla en el aparato. Ponga un recipiente de vidrio con 150 ml

de agua encima o al lado de la vajilla. Haga funcionar el aparato de 1 a 2 minutos con 800 W (800 P) al 100 % de la potencia. Si la vajilla permanece fría o tibia es apta para microondas. Esta prueba no debe realizarse con vajilla de plástico, ya que podría fundirse.

CONSEJOS Y TÉCNICAS



ANTES DE EMPEZAR ...

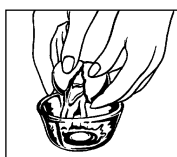
Para facilitarle al máximo el manejo del microondas, hemos reunido a continuación las indicaciones y los consejos más importantes. Conecte su aparato únicamente si se encuentran alimentos en el interior.

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que en una cocina o un horno convencional. Por esta razón, atégase a los tiempos recomendados en este libro de cocina. Ajuste los tiempos más bien un poco más cortos que demasiado largos. Después de la cocción, haga una prueba de cocción. Es mejor tener que cocer un alimento un poco más en lugar de que esté demasiado hecho.

TEMPERATURA INICIAL

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura inicial de los alimentos. Los alimentos congelados o a temperatura del frigorífico necesitan, por ejemplo, más tiempo que los que están a temperatura ambiente. Para el calentamiento y la cocción de alimentos se parte de temperaturas de conservación normales (temperatura del frigorífico aprox. 5° C, temperatura ambiente aprox. 20° C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de -18° C. Las **palomitas** deben prepararse únicamente en recipientes especiales para palomitas que sean aptas para el microondas. Observe exactamente las indicaciones del fabricante. No utilice recipientes normales



de papel o de vidrio. Los **huevos** no deben cocerse en su cáscara. En el interior de la cáscara se establece una presión que puede hacer explotar el huevo. Pinche la yema antes de la cocción. **No utilice aceite o grasa** para freír en el microondas. Es imposible controlar la temperatura del aceite. El aceite podría salirse repentinamente del recipiente. **No**

caliente recipientes cerrados, tales como botes o latas. Los recipientes podrían reventar debido a la presión producida (excepción: preparación de conservas).

TODOS LOS TIEMPOS...

que figuran en este libro de cocina son valores orientativos que pueden variar en función de la temperatura inicial, del peso y de las características (contenido en agua, grasa, etc.) de los alimentos.

SAL, ESPECIAS E HIERBAS AROMÁTICAS

Los alimentos preparados en el microondas conservan su aroma propio mejor que con los modos de preparación convencionales. Por esta razón, dosifique la sal con mucha prudencia y échela, en general, sólo después de la cocción. La sal liga líquido y seca la superficie. Las especias y las hierbas aromáticas pueden utilizarse como de costumbre.

POSIBILIDADES DE USO

Funcionamiento de microondas: este modo de funcionamiento le permite descongelar, calentar y cocinar alimentos en un mínimo de tiempo.

Funcionamiento combinado: La combinación del microondas y el grill le permite cocer y dorar al mismo tiempo. De este modo, las ventajas de este aparato se combinan de forma rentable. El calor del grill sella rápidamente los poros de las capas marginales del alimento, y las microondas aseguran una cocción corta y suave. El alimento queda jugoso en el interior y crujiente en el exterior.

Funcionamiento de grill: Su aparato está equipado con un grill de cuarzo. Éste se puede utilizar también sin microondas como cualquier otro grill convencional. Además, su aparato dispone de un grill inferior que le permite dorar los alimentos, p.ej. pizzas, también en su lado inferior.

PRUEBAS DE COCCIÓN

El estado de cocción de los alimentos puede comprobarse igual que en la preparación convencional:

- **Termómetro de alimentos:** Al finalizar el proceso de calentamiento o de cocción, cada alimento tiene una determinada temperatura interna. Con un termómetro de alimentos puede determinar si el alimento está lo suficientemente caliente o hecho.
- **Tenedor:** El pescado se puede comprobar con un tenedor. Su carne está hecha si ya no está vidriosa y se separa con facilidad de las espinas. Si está demasiado hecha, se vuelve dura y seca.
- **Palillo:** Pasteles y pan pueden comprobarse pinchándolos con un palillo de madera. Si el palillo sale limpio y seco, el alimento está hecho.



CONSEJOS Y TÉCNICAS

DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Al final del proceso de cocción, todas las bebidas y alimentos tienen una determinada temperatura interna con la cual el proceso de cocción puede finalizar, obteniendo un buen resultado. La temperatura interna se puede determinar con un termómetro de alimentos. En la tabla de temperaturas figuran las temperaturas más importantes.

TABLA: DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Bebida/alimento	Temperatura interna al final del tiempo de cocción	Temperatura interna al cabo de 10 a 15 minutos
Calentar bebidas (café, agua, té, etc.)	65-75° C	
Calentar leche	75-80° C	
Calentar sopas	75-80° C	
Calentar cocidos	75-80° C	
Aves	80-85° C	85-90° C
Cordero		
Rosado	70° C	70-75° C
Hecho	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
Poco hecho (rare)	50-55° C	55-60° C
Medio hecho (medium)	60-65° C	65-70° C
Hecho (welldone)	75-80° C	80-85° C
Cerdo, ternera	80-85° C	80-85° C

ADICIÓN DE AGUA

Verdura y otros alimentos con un elevado contenido de agua pueden cocinarse en su propio jugo o con adición de poca cantidad de agua. De este modo, se conservan muchas vitaminas y minerales en el alimento.

ALIMENTOS CON PIEL O CÁSCARA

tales como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas enteras, tomates, manzanas, yema de huevo, etc. tienen que pincharse con un tenedor o un palillo. De este modo, el vapor producido puede salir sin que reviente la piel o la cáscara.

ALIMENTOS GRASOS

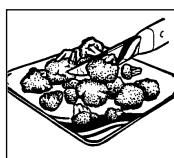
La carne entreverada y las capas de grasa se cuecen antes que las partes magras. Por esta

razón, cubra estas partes durante la cocción con un poco de papel de aluminio o coloque los alimentos con el lado graso hacia abajo.

BLANQUEAR VERDURA

La verdura debería ser blanqueada antes de congelarla. Así se conservan mejor su calidad y su aroma. Procedimiento: Lave y corte la verdura. Ponga en un cuenco 250g de verdura con 275 ml de agua y caliéntela con la tapa durante 3-5 minutos. Después de blanquearla sumerja la verdura inmediatamente en agua de hielo para detener la cocción y escúrrala. Embale la verdura blanqueada herméticamente y congélela.

CONSERVAS DE FRUTA Y VERDURA



Hacer conservas en el microondas es rápido y sencillo. En el comercio se ofrecen botes de conserva especialmente aptos para microondas, anillos de goma

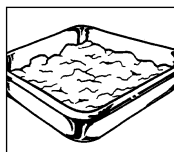
y las correspondientes pinzas de plástico. Los fabricantes dan instrucciones exactas para el uso.

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

Los tiempos en el microondas dependen directamente de la cantidad del alimento que quiere descongelar, calentar o cocinar. Esto significa que las raciones pequeñas se hacen antes que las grandes. Como regla empírica se aplica:

DOBLE CANTIDAD=CASI

DOBLE TIEMPO MEDIA CANTIDAD=MITAD DEL TIEMPO



RECIPIENTES ALTOS Y PLANOS

Ambos recipientes tienen la misma capacidad, pero en el recipiente alto, el tiempo de

cocción es más largo que en el plano. Por esta razón, utilice de preferencia recipientes planos con una amplia superficie. Los recipientes altos sólo deberían utilizarse para platos que pudieran rebosar fácilmente, p.ej. pasta, arroz, leche, etc.

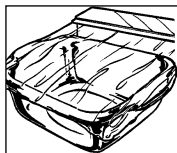
RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

En recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen más uniformemente que en angulares, ya que la energía de las microondas se concentra en los ángulos y los alimentos podrían quedar demasiado hechos en estos puntos.

CONSEJOS Y TÉCNICAS



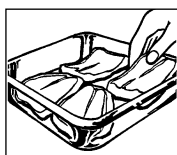
TAPAR



Tapando el alimento se conserva su humedad y se reduce el tiempo de cocción. Utilice para ello una tapa, lámina para microondas o una cubierta. No tape los

alimentos que deberían formar una costra crujiente, p.ej. asados o pollo. Se aplica la regla de que todo lo que se taparía en la cocina convencional también se debería tapar en el microondas. Lo que se cuece descubierto en la cocina también se puede preparar así en el microondas.

PIEZAS IRREGULARES



se deberían colocar con el lado más grueso o compacto hacia fuera. La verdura (p.ej. brécoles) se coloca con el tallo hacia fuera. Las piezas más gruesas necesitan un tiempo de cocción

más largo y reciben más energía de microondas en sus lados exteriores, de modo que los alimentos se hacen uniformemente.

REMOVER



Es necesario remover los alimentos porque las microondas calientan primero las zonas exteriores. De este modo, se equilibra la temperatura, y el alimento se calienta uniformemente.

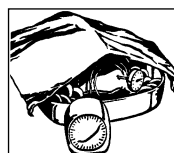
DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldes de flan, tazas o patatas sin pelar, se disponen en un círculo en el plato giratorio. Deje un poco de espacio entre las distintas porciones para que la energía de microondas pueda penetrar desde todos los lados.

GIRAR

Durante el proceso de cocción, debería dar una vez la vuelta a las piezas medianas, tales como hamburguesas y bistecs, para reducir el tiempo de cocción. Las piezas grandes, tales como asados y pollos, tienen que girarse, ya que el lado superior recibe más energía de microondas y podría secarse si no se da la vuelta a la pieza.

TIEMPO DE REPOSO



El cumplimiento del tiempo de reposo es una de las reglas más importantes para el microondas. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o

cocinan en el microondas necesitan un mayor o menor tiempo de reposo durante el cual se produce el equilibrado de la temperatura y el líquido se distribuye uniformemente en el alimento.



CALENTAR

- Los platos precocinados en recipientes de aluminio deberían retirarse y calentarse en un plato o en un cuenco.
- Cubra los alimentos con lámina para microondas, con un plato o una cubierta (disponible en el comercio) para evitar que la superficie se seque. Las bebidas no se necesitan cubrir.
- En recipientes cerrados herméticamente, quite la tapa.
- Para hervir líquidos como agua, café, té o leche, coloque una varilla de vidrio en el recipiente.
- Mayores cantidades se deberían remover, si es posible, en medio, de modo que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados son válidos para alimentos con una temperatura ambiente de 20° C. En alimentos a temperatura de frigorífico, el tiempo de calentamiento aumenta ligeramente.
- Después de calentarlos, deje reposar los alimentos durante 1-2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro del alimento (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados son valores orientativos que pueden variar según la temperatura inicial, el contenido de agua, el contenido de grasa, el estado final deseado, etc.



DESCONGELAR

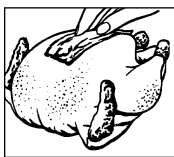
El microondas es ideal para descongelar alimentos. En general, los tiempos de descongelación son considerablemente más cortos que en la descongelación convencional. A continuación unos consejos: extraiga los congelados de su embalaje y colóquelos para descongelar en un plato.

ENVASES Y RECIPIENTES

Muy adecuados para descongelar y calentar alimentos son envases y recipientes aptos para microondas que puedan utilizarse para congelar (hasta aprox. -40° C) y son además termorresistentes (hasta aprox. 220° C). De este modo, puede descongelar, calentar e incluso cocinar los alimentos sin tener que cambiar de recipiente.

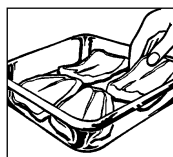
CUBRIR

Antes de descongelar, cubra las partes más delgadas con pequeñas tiras de aluminio. Las partes parcialmente descongeladas o calientes tienen que cubrirse igualmente con tiras de aluminio durante la descongelación. Así se evita que las partes delgadas se calienten demasiado mientras que las más gruesas están todavía congeladas.



LA POTENCIA DE MICROONDAS...

debería elegirse más bien demasiado baja que demasiado alta. De esta manera se consigue un resultado de descongelación uniforme. Si la potencia de microondas es demasiado alta, la superficie del alimento ya empieza a cocerse mientras que el interior está todavía congelado.



GIRAR / REMOVER

Casi todos los alimentos tienen que girarse o removerse una vez. Las piezas adheridas entre ellas tienen que separarse y redistribuirse lo antes posible.

CANTIDADES PEQUEÑAS...

se descongelan antes y más uniformemente que las grandes. Por esta razón, recomendamos congelar, a ser posible, porciones pequeñas. Así puede combinar de forma rápida y sencilla menús enteros.

ALIMENTOS SENSIBLES,

tales como tarta, nata, queso y pan, no deben descongelarse por completo, sino sólo superficialmente para terminar de descongelarlos a temperatura ambiente. De esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten ya demasiado mientras el interior está todavía congelado.

EL TIEMPO DE REPOSO...

después de la descongelación de alimentos es particularmente importante, ya que el proceso de descongelación continúa durante este tiempo. En la tabla de descongelación figuran los tiempos de reposo para distintos alimentos. Los alimentos gruesos y compactos precisan un tiempo de reposo más largo que alimentos planos o de estructura porosa. Si el alimento no estuviera suficientemente descongelado, puede seguir descongelándolo en el microondas o alargar un poco el tiempo de reposo. Después del tiempo de reposo, los alimentos deberían utilizarse enseguida y no se deben volver a congelar.

COCCIÓN DE VERDURA FRESCA



- Al comprar la verdura, preste atención a que las piezas sean lo más uniformes posibles. Esto es especialmente importante si quiere cocinar la verdura entera (p.ej. patatas sin pelar).
- Antes de la preparación, lave y limpie la verdura. Sólo después, pese y corte la cantidad necesaria para la receta.
- Condimente como de costumbre pero, en general, sale sólo después de la cocción.
- Por cada 500 g de verdura, añada aprox. 5 cucharadas de agua. La verdura rica en fibra necesita un poco más de agua. Indicaciones al respecto figuran en la tabla.
- La verdura se cocina normalmente en una fuente con tapa. Las verduras con mucho líquido, p.ej. cebollas o patatas sin pelar, pueden cocinarse sin adición de agua envueltas en lámina de microondas.
- Remueva o gire la verdura a la mitad del tiempo de cocción.
- Después de la cocción, deje reposar la verdura durante unos 2 minutos para que la temperatura pueda distribuirse uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción indicados son valores orientativos y dependen del peso, de la temperatura inicial y de las características de la verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más corto será el tiempo de cocción.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES



- Al comprar, preste atención a que las piezas sean lo más uniformes posible. De este modo obtendrá un buen resultado de cocción.
- Antes de la preparación, lave la carne, el pescado y las aves a fondo bajo el grifo y séquelos con papel de cocina. A continuación, prepárelos como de costumbre.
- La carne de ternera debería estar bien manida y tener pocos tendones.
- A pesar del tamaño idéntico de las piezas, el resultado de cocción puede variar. Las razones son, entre otras, la clase de alimento, los distintos contenidos de grasa y de líquido, así como la temperatura antes de la cocción.
- Gire las piezas grandes de carne, pescado y ave a la mitad del tiempo de cocción, de modo que queden hechas uniformemente desde todos los lados.
- Después de la cocción, cubra los asados con lámina de aluminio y deje que repose durante unos 10 minutos (tiempo de reposo). Durante este tiempo, el asado se termina de hacer y el líquido se distribuye uniformemente, de modo que, al cortarlo, se pierda menos jugo de la carne.

DESCONGELAR Y COCINAR



Los platos congelados pueden descongelarse y cocinarse al mismo tiempo en el microondas. En la tabla figuran algunos ejemplos. Observe, además, las indicaciones generales sobre los temas de "Calentar" y "Descongelar" alimentos.

Para la preparación de platos precocinados y congelados usuales en el comercio, observe las indicaciones del fabricante en el embalaje. En general, se ofrecen tiempos de cocción exactos e indicaciones para la preparación en el microondas.



EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

POTENCIA DE MICROONDAS

Su horno de microondas tiene una potencia de 800 W (800P) y 5 niveles de potencia. A la hora de elegir la potencia de microondas debería orientarse en las indicaciones de este libro de cocina. Generalmente, se aplican las siguientes recomendaciones:

Potencia 100 % = 800 vatios (800 P)

se utiliza para la cocción rápida o el calentamiento, p.ej. para alimentos en platos, bebidas calientes, verdura, pescado, etc.

Potencia 70 % = 560 vatios (560 P)

Para procesos de cocción más largos de alimentos compactos, p.ej. asado, o para alimentos sensibles, p.ej. salsas de queso, se reduce la potencia de microondas. A baja potencia, los alimentos no rebosan y la carne se hace uniformemente sin quedar demasiado hecha en los lados.

Potencia 50 % = 400 vatios (400 P)

Para alimentos compactos que, en la preparación convencional, necesitan un largo tiempo de cocción, p.ej. platos con ternera, se recomienda reducir la potencia y alargar un poco el tiempo de cocción. De este modo, la carne queda más tierna.

Potencia 30 % = 240 vatios (240 P)

Para descongelar se elige un nivel de potencia bajo. De este modo, se garantiza que el alimento se descongela uniformemente. Además, este nivel es ideal para la preparación de arroz, pasta y albóndigas.

Potencia 10 % = 80 vatios (80 P)

Para la descongelación suave, p.ej. de tartas de nata, debería elegir el nivel de potencia más bajo.

USO DE LAS FUNCIONES DE GRILL

Explicación de los símbolos

Grill superior

Usos múltiples para gratinar y asar carne, aves y pescado.

Grill inferior

Este modo de funcionamiento puede utilizarse para dorar alimentos en su lado inferior.

Grill superior e inferior

Funcionamiento simultáneo del grill superior e inferior. Esta combinación es particularmente apta, por ejemplo, pasta tostadas gratinadas, quiches y albóndigas de carne.

Funcionamiento combinado-1 microondas y grill superior

Funcionamiento combinado-2 microondas y grill inferior

En estos modos de servicio, se pueden combinar distintos niveles de potencia del microondas con el grill superior o el grill inferior.

ABBREVIATURAS UTILIZADAS

P = Power (potencia)
 W = Vatios
 AUTO DEF = Programas de descongelación
 AUTO COOK = Programas automáticos de cocción
 Min = minutos
 HMO = horno de microondas
 kg = kilogramos
 g = gramos
 l = litros
 ml = mililitros
 cm = centímetros
 Diám = diámetro
 MO = microondas
 Seg = segundos
 PC = Producto congelado
 Pc = punta de cuchillo
 Gr.m.s. = grasa en la masa seca

RECETAS

**ADAPTACIÓN DE RECETAS CONVENCIONALES**

Si quiere adaptar sus recetas de siempre para el microondas, debería tener en cuenta lo siguiente: los tiempos de cocción deberían reducirse entre un tercio y la mitad. Oriéntese en las recetas contenidas en este libro de cocina. Los alimentos con mucho líquido, tales como carne, pescado, aves, verdura, fruta, cocidos y sopas pueden prepararse perfectamente en el microondas. En alimentos con poco contenido de agua, p.ej. alimentos en platos, debería humedecer la superficie antes de proceder al calentamiento o la cocción.

La adición de líquido en alimentos crudos que serán rehogados tiene que limitarse a aprox. dos tercios de la cantidad de la receta original. En caso de necesidad, añada líquido durante la cocción.

La adición de grasa puede reducirse considerablemente. Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para dar sabor al alimento. Por esta razón, el microondas es excelente para preparar alimentos pobres en grasa en el marco de una dieta.

EL MANEJO DE LAS RECETAS

- Salvo indicación contraria, todas las recetas de este libro de cocina están calculadas para 4 raciones.
- Recomendaciones para la vajilla adecuada y el tiempo de cocción total figuran siempre al principio de las recetas.
- En general, se parte de cantidades listas para el consumo, salvo si se indica especialmente el contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen un peso de aprox. 55g (clase de peso M).

PARA EL FUNCIONAMIENTO COMBINADO

En general, se aplican las mismas reglas que para el funcionamiento de microondas. Adicionalmente, se deberían observar las siguientes indicaciones:

1. La potencia de microondas debería adaptarse a la clase de alimento y al tiempo de cocción. Oriéntese en las recetas contenidas en este libro de cocina.
2. Si prepara los alimentos en funcionamiento combinado microondas-grill, debería observar lo siguiente: para alimentos grandes y gruesos, p.ej. asado de cerdo, el tiempo de microondas es más largo que para alimentos pequeños y planos. Sin embargo, para el grill es al revés. Cuanto más cerca del grill se sitúe el alimento, antes queda dorado. Esto significa que, si prepara grandes trozos de asado en funcionamiento combinado, el tiempo de grill es igualmente más corto que para trozos más pequeños.
3. Para asar, utilice la parrilla para conseguir que los alimentos se doren rápida y uniformemente (excepción: los alimentos grandes y gruesos se asan directamente en el plato giratorio).



TABLA

DESCONGELACIÓN CON MICROONDAS

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo de descongelación -Min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Salchichas de Frankfurt	300	240 W	4-5	disponer la una al lado de la otra, girar a la mitad del tiempo de descongeación	5-10
Pescado entero	700	240 W	9-12	girar a la mitad del tiempo de descongelación	30-60
Gambas	300	240 W	6-8	girar a la mitad del tiempo de descongelación y retirar las partes descongeladas	5
Bollos, 2 uds.	80	240 W	ca. 1	descongelar sólo parcialmente	-
Pan en rebanadas	250	240 W	2-3	colocar rebanadas una al lado de otra, descongelar sólo parcialmente	5
Pan entero	1000	240 W	9-11	girar a la mitad del tiempo de descongelación	15
Pastel, 1 ud.	150	240 W	1-3		5
Tarta entera, Ø 24cm		240 W	8-9		30-60
Mantequilla	250	240 W	2-3	descongelar sólo parcialmente	15
Fruta, p.ej. fresas, frambuesas, cerezas, ciruelas	250	240 W	2-4	disponer uniformemente, girar a la mitad del tiempo de descongelación	5

Para descongelar aves, muslos de pollo, chuletas, bistecs y carne asada, utilice los programas automáticos para la descongelación AUTO DEF.

TABLA : DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN

Alimento	Cantidad -g-	Ajuste	Vatios Potencia	Tiempo de cocción -min-	Adición de agua	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Filete de pescado	300		800 W	6-8	-	cubrir	1-2
Trucha, 1 uds.	250		800 W	6-8	-	cubrir	1-2
Alimento en plato	450		800 W	10-12	-	cubrir, remover al cabo de 6 minutos	2
Verdura	300		800 W	8-10	5 cucharadas	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Verdura	450		800 W	10-12	5 cucharadas	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Tacos, 4 uds.	320		800 W	aprox. 6	-	Colocar en el soporte en el plato giratorio	-
Tostada, 1 ud.	100		800 W	aprox. 3	-	Retirar del embalaje y colocar en el plato giratorio	-
Pan con hierbas aromáticas, 2 uds.	350		240 W	6-8	-	Colocar en la parrilla, Girar a la mitad del tiempo	-

TABLA


TABLA : COCCIÓN, ASADO Y GRATINADO

Plato	Cantidad -g-	Ajuste	Vatios Potencia	Tiempo de cocción -Min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Asado de cerdo	500-1500 g				Preparar con el programa automático AC-6 para asado de cerdo	10
Rosbif medium	1000	 	560 W 560 W 560 W	5-8 9-11(*) 4-6	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado graso hacia abajo en un molde de gratén plano, dar la vuelta al cabo de (*)	10
Rosbif medium	1500	 	560 W 560 W 560 W	10-12 10-13(*) 2-5	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado graso hacia abajo en un molde de gratén plano, dar la vuelta al cabo de (*)	10
Asado de carne picada	700	 	400 W 400 W	13-15 5-7	Preparar la masa de carne picada (mitad cerdo/mitad ternera), colocar en un molde de gratén y asar sobre el plato giratorio	10
Pollo	1200	 	560 W 560 W 560 W	5-7 8-10(*) 6-8	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado de la pechuga hacia abajo en un molde de gratén plano, dar la vuelta al cabo de (*) o preparar con el programa automático AC-4 para pollo asado	3
Muslos de pollo	200	 	80 W 80 W	7-9(*) 7-9	Condimentar según sus gustos, colocar con lado de la piel hacia abajo en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
Muslos de pollo	600	 	560 W 400 W 7-8	3-4 7-8(*) 7-8	Condimentar según sus gustos, colocar con lado de la piel hacia abajo en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
Trucha	350	 	80 W	9-11(*) 9-11	Lavar, rociar con zumo de limón, salar en el interior y en el exterior, rebozar en harina, colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
Rumpsteak	200	 		8-10(*) 5-7	Colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	-
Salchichas 5 uds.	400	 		10-12(*) 10-12	Colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	-
Gratenes y etc.				11-13	Colocar el molde de gratén en la parrilla	-
Tostada de queso		 	800 W	1/2 5-8	Tostar el pan, untar con mantequilla, guarnecer con una loncha de jamón cocido, una rodaja de piña y una loncha de queso fundido. Pinchar en el centro y colocar en la parrilla.	-

TABLA : COCCIÓN DE VERDURA FRESCA

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo de descongelación -Min-	Procedimiento	Cantidad de agua -cucharadas-
Verdura (p.ej. coliflor, puerro, hinojo, brécol, pimiento, calabacín)	300	800 W	6-8	limpiar y cortar como de costumbre, tapar	5
	500	800 W	9-11	Remover entre medio	5

En las patatas, el tiempo de cocción se alarga en 1-3 minutos.



TABLA

TABLA : CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -g/ml-	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento
Bebidas, 1 taza	150	800 W	aprox. 1	no cubrir
Alimentos en plato (verdura, carne y guarnición)	400	800 W	4-6	Rociar salsa con agua, cubrir, Remover entre medio
Cocido, sopa	200	800 W	2-3	Cubrir, remover después de calentar
Guarniciones	200	800 W	aprox. 2	Rociar con un poco de agua, cubrir, Remover entre medio
Carne, 1 loncha ¹	200	800 W	2-3	Rociar con un poco de salsa, cubrir,
Salchichas, 2 uds.	180	400 W	aprox. 2	Pinchar varias veces la piel
Alimento para bebés, 1 potito	190	400 W	aprox. 1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar y comprobar la temperatura
Fundir margarina o mantequilla ¹	50	800 W	¹ / ₂ -1	
Fundir chocolate	100	400 W	aprox. 3	Remover entre medio
Disolver 6 hojas de gelatina	10	400 W	¹ / ₂ -1	Remojar en agua, escurrir bien y colocar en una taza para sopa; remover entre medio

¹ a partir de la temperatura de frigorífico



SOPAS Y ENTRANTES

Francia

SOPA DE CEBOLLA

Soupe à l'oignon et au fromage

Tiempo de cocción total: aprox. 18 - 22 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 litros)

4 tazas para sopa (200 ml c.u.)

Ingredientes

1 cucharadas de mantequilla o margarina (10 g)

2 cebollas (100 g) en rodajas

800 ml de caldo

Sal, pimienta

2 rebanadas de pan de molde

4 cucharadas de queso rallado (40 g)

1. Distribuya la mantequilla en la fuente. Añada las rodajas de cebolla, el caldo y los condimentos y cueza con la tapa colocada.

9-11 Min. 800 W

2. Tueste las rebanadas de pan de molde, córtelas en dados y distribúyalos en las tazas para sopa. Vierta la sopa encima y espolvoree con el queso.
3. Coloque las tazas en la parrilla y gratine la sopa.

11-13 Min. 80 W

SOPAS Y ENTRANTES



España

CHAMPIÑONES RELLENOS AL ROMERO

Champiñones rellenos al romero

Tiempo de cocción total: aprox. 12-18 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 1 litro)

Fuente redonda plana con tapa
(diám. aprox. 22 cm)

Ingredientes

- 8 champiñones grandes
(aprox. 225 g), enteros
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), picada finamente
- 50 g de jamón en pequeños dados
- Pimienta negra molida,
Romero rallado
- 125 ml de vino blanco seco
- 125 ml de nata
- 2 cucharadas de harina (20 g)

1. Recorte los tallos de los champiñones y píquelos.
2. Coloque la mantequilla en la fuente y unte el fondo con ella. Añada la cebolla, los dados de jamón y los tallos de champiñón, condimente con pimienta y romero, tape la fuente y cueza.

3-5 Min. 800 W

Deje enfriar la preparación.

3. En la segunda fuente, caliente 100 ml de vino y la nata en el recipiente tapado.

1-3 Min. 800 W

4. Disuelve la harina en el resto del vino e incorpore la mezcla en el líquido caliente.
5. Rellene los champiñones con la mezcla de jamón, colóquelos en la salsa y gratine en la parrilla.

8-10 Min. 240 W

Después de la cocción, deje reposar los champiñones aprox. 2 minutos.

España

JAMÓN RELLENO

Jamón relleno

Tiempo de cocción total: aprox. 12-16 minutos

Tiempo de cocción total: aprox. 12-16 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Molde de gratén ovalado
(largo aprox. 26 cm)

8 palillos

Ingredientes

- 150 g de espinacas en hojas,
con los tallos cortados
- 150 g de requesón, 20 % Gr.m.s.
- 50 g de Emmental rallado
- Pimienta
- Pimentón dulce
- 8 lonchas de jamón cocido (400 g)
- 125 ml de agua
- 125 ml de nata
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 cucharadas de harina (20 g)

1. Pique las espinacas, mezcle con el requesón y el queso y condimente según sus gustos.
2. Coloque en cada loncha de jamón cocido una cucharada del relleno y enrolle la loncha. Fije el jamón con un palillo.

3. Prepare una salsa bechamel. Para este fin, vierta el líquido en la fuente, tápela y caliente.

2-4 Min. 800 W

Amase la mantequilla con la harina, añádala al líquido y remueva con el batidor de varillas hasta que se haya disuelto. Rectifique la sazón.

4. Coloque los rollitos en el molde de gratén, cubra con la salsa y cueza en el recipiente tapado.

10-12 Min. 560 W

Después de la cocción, deje reposar los rollitos de jamón durante aprox. 5 minutos.

Sugerencia:

También se puede utilizar salsa bechamel lista para usar.

ESPAÑOL



SOPAS Y ENTRANTES

Países bajos

SOPA DE CHAMPIÑONES

Tiempo de cocción total: 10-14 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Ingredientes

200 g	de champiñones en rodajas
1	cebolla (50 g) picada
300 ml	de caldo
300 ml	de nata
2 1/2 cucharadas de	harina (25 g)
2 1/2 cucharadas de	mantequilla o margarina (25 g)
	Saz
	Pimienta
150g	de nata (crème fraîche)

1. Coloque la verdura con el caldo en la fuente y cueza en el recipiente tapado.
7-9 Min. **800 W**
2. Con la batidora, reduzca todos los ingredientes a puré. Añada la nata.
3. Amase la harina y la mantequilla e incorpórela en la sopa de champiñones hasta que quede lisa. Salpimiente, tape y cueza. Después de la cocción, incorpore la nata.
3-5 Min. **800 W**



PLATOS PRINCIPALES

Grecia

BERENJENAS RELLENAS DE CARNE PICADA

Tiempo de cocción total: aprox. 21-24 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 1 l)

Molde de gratén redondo plano con tapa (aprox. 25cm diám.)

Ingredientes

2	berenjenas sin tallos (aprox. 250 g c.u.)
3	tomates (aprox. 200 g)
1 cucharadita	de aceite de oliva para engrasar el molde
2	cebollas (100 g) picadas
4	pimientos verdes
200g	de carne picada (ternera o cordero)
2	dientes de ajo machacados
2 cucharada de	perejil liso, picado
	Sal y pimienta
	Pimentón
60 g	de queso de oveja griego, en dados

Sugerencia:

Puede sustituir las berenjenas por calabacines.

1. Corte las berenjenas longitudinalmente por la mitad. Retire la pulpa con la ayuda de una cucharita de café de modo que quede un borde de aprox. 1 cm de espesor. Sale las berenjenas. Corte la pulpa en dados.
2. Pele dos tomates, recorte los puntos de nacimiento de los tallos y corte los tomates en dados.
3. Engrase el fondo del molde con el aceite de oliva, añada las cebollas, tape y rehogue.
ca. 2 Min. **800 W**
4. Quite los tallos y las semillas de los pimientos y córtelos en aros. Aparte una tercera parte para la guarnición. Mezcle la carne picada con los dados de berenjena, cebolla y tomate, los aros de pimiento, los dientes de ajo machacados y el perejil y condimente la masa.
5. Seque las mitades de berenjena con papel de cocina. Introduzca la mitad de la masa de carne picada, distribuya el queso de oveja encima y coloque la otra mitad del relleno encima del queso.
6. Coloque las mitades de berenjena en el molde de gratén engrasado, coloque el molde en el plato giratorio y cueza.
14-16 Min. **560 W**
Guarnezca las mitades de berenjena con los aros de pimiento y las rodajas de tomate y siga cociendo.
5-6 Min. **560 W**
Después de la cocción, deje reposar las berenjenas durante aprox. 2 minutos.

PLATOS PRINCIPALES



Países Bajos

POTE DE CARNE PICADA

Gehacktschotel

Tiempo de cocción total: aprox. 20-23 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (2,5 Inhalt)

Ingredientes

500g	de carne picada (mitad cerdo, mitad ternera)
3	cebollas (150 g) finamente picadas
1	huevo
50g	de pan rallado
	Sal y pimienta
350ml	de caldo
70g	de puré de tomate
2	patatas (200 g) en dados
2	zanahorias (200 g) en dados
2 cucharadas de	perejil picado

1. Amase la carne picada con los dados de cebolla, el huevo y el pan rallado y condimente la masa con sal y pimienta. Coloque la masa de carne picada en una fuente.
2. Mezcle el caldo con el puré de tomate.
3. Añada las patatas y las zanahorias con el líquido a la carne picada, mezcle bien y cueza en el recipiente tapado.

Remueva una vez entre medio.

20-23 Min. **800 W**

Vuelva a remover el pote de carne picada y déjelo reposar durante aprox. 5 minutos. Sirva espolvoreado con perejil.

Austria

POLLO ASADO RELLENO

Gefülltes Brathendl (2 raciones)

Tiempo de cocción total: aprox. 32 minutos

Vajilla: Molde para quiche, hilo de cocina

Ingredientes

1	pollo (1100 g)
	Sal
	Romero rallado y mejorana rallada
1	panecillo duro (40 g)
1	manejo de perejil picado fino (10 g)
1 pizca de	nuez moscada
5 cucharadas de	mantequilla o margarina (50 g)
1	yema de huevo
1 cucharada de	pimentón dulce

1. Lave y seque el pollo y condiméntelo en el interior con sal, romero y mejorana.
2. Para el relleno, remoje el panecillo durante aprox. 10 minutos en agua fría y escúrralo. Mézclelo con sal, pimienta, nuez moscada, la mantequilla (20 g) y la yema de huevo y rellene el pollo. Cosa la apertura con hilo de cocina o hilo especial para carne.
3. Caliente la mantequilla (30 g).
aprox. 1 Min. **400 W**
Agregue el pimentón y la sal a la mantequilla y unte el pollo con la mezcla.
4. Ase el pollo en el molde para quiche sin tapa con el programa automático (**AC-4**) para pollo asado y la tecla **Más largo** (▲).
Indicación del peso: 1,3kg.
Gire el pollo a la mitad del tiempo de cocción. Después de la cocción, deje reposar el pollo relleno durante aprox. 3 minutos.

Alemania

CAZUELA DE PAVO PICANTE (2 raciones)

Tiempo de cocción total: aprox. 22-27 minutos

Vajilla: Molde de gratén plano y ovalado con tapa (26 cm)

Ingredientes

1	taza de arroz de grano largo, parboiled (120 g)
1	sobre de azafrán en hebras
300g	de pechuga de pavo en dados
	Pimienta y pimentón
250ml	de caldo
1	cebolla (50 g) en rodajas
1	pimiento rojo picante (100 g) en tiras
1	puerro pequeño (100 g) en tiras
2	Mantequilla o margarina (20 g)

1. Mezcle el arroz con el azafrán y póngalo junto con los dados de carne en el molde de gratén. Vierta el caldo encima, tape el molde y cueza.
4-6 Min. **800 W**
2. Añada la verdura y los condimentos y remueva. Distribuya la mantequilla en copitos encima, tape el molde y cueza.
1.1-2 Min. **800 W**
2.17-19 Min. **240 W**
Después de la cocción, deje reposar la cazuela de pavo durante aprox. 2-3 minutos.

ESPAÑOL



PLATOS PRINCIPALES

Suiza

TERNERA AL ESTILO DE ZURICH

Züricher Geschnetzeltes

Tiempo de cocción total: aprox. 10-14 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Ingredientes

600 g	solomillo de ternera
1 cucharada de	mantequilla o margarina (10 g)
1	cebolla (50 g) picada fina
100 ml	de vino blanco
	Polvo para ligar salsas, condimentado, oscuro,
	para aprox. 1/2 l de salsa
300 ml	de nata
1 cucharada de	perejil picado

Italia

ESCALOPE DE TERNERA CON MOZZARELLA

Scaloppe alla pizzaiola

Tiempo de cocción total: aprox. 23-27 minutos

Vajilla: Molde de gratén redondo plano con tapa (aprox. 25 cm lang)

Ingredientes

2	quesos mozzarella (150 g c.u.)
500 g	de tomate pelado en lata (sin líquido).
4	escalopes de ternera (600 g)
20 ml	de aceite de oliva
2	dientes de ajo en rodajas
	Pimienta recién molida
2 cucharadas de	alcaparras (20 g)
	Orégano, sal

Alemania

PINCHOS MULTICOLOR

Tiempo de cocción total: 26-27 minutos

Vajilla: Parrilla

Tres pinchos de madera (largo aprox. 25 cm)

Ingredientes

300 g	de escalopa de cerdo
75 g	de panceta ahumada
1-2	cebollas (75 g) cortadas en cuartos
3	tomates (200 g) cortadas en cuartos
1/2	pimiento verde (75 g), cortado en ocho partes
3 cucharadas de	aceite
2 cucharaditas	de pimentón dulce
	Sal
1/2 cucharadita de	pimienta cayena
1 cucharadita de	salsa Worcester

1. Corte el solomillo en tiras del grosor de un dedo.
2. Unte la fuente uniformemente con la mantequilla. Ponga la cebolla y la carne en la fuente y cueza en el recipiente tapado. Remueva una vez entre medio.
7-9 Min. [Icono] 800 W
3. Añada el vino blanco, el polvo para ligar salsas y la nata, remueva y siga cocinando en el recipiente tapado. Remueva una vez entre medio.
3-5 Min. [Icono] 800 W
4. Rectifique la sazón de la carne, vuelva a remover y deje reposar aprox. 5 minutos. Sirva decorado con perejil.

1. Corte la mozzarella en rodajas. Reduzca los tomates a puré con la batidora.
2. Lave, seque y aplane las escalopas. Distribuya el aceite y las rodajas de ajo en el molde de gratén. Coloque las escalopas dentro y distribuya el puré de tomate encima. Espolvoree con pimienta, alcaparras y orégano y cueza en el recipiente tapado.
14-16 Min. [Icono] 560 W
Dé la vuelta a las escalopas.
3. Coloque en cada trozo de carne algunas rodajas de mozzarella, sale y gratine sin tapar en la parrilla.
9-11 Min. [Icono] 560 W
Después del gratinado, deje reposar aprox. 5 minutos.

Sugerencia: Este plato se puede acompañar con espagueti y una ensalada fresca.

1. Corte las escalopas y la panceta en dados de aprox 2-3 cm.
2. Coloque alternativamente la carne y la verdura en los pinchos.
3. Mezcle el aceite con los condimentos y unte los pinchos con la mezcla. Coloque los pinchos en la parrilla y áselos con el programa automático
AC-7.

PLATOS PRINCIPALES



Francia

FILETE DE BACALAO A LA PROVENZAL

Filets de morue à la provençale

Tiempo de cocción total: 29-32 min.

Vajilla: Molde de gratén plano

Ingredientes

15-20 g de mantequilla
 75 g de champiñones en láminas
 40-50 g de cebolleta
 1 diente de ajo (machacado)
 600 g de tomate de conserva, escurrido (825 g)
 1 cucharadita de zumo de limón
 1 1/2 cucharada de ketchup
 1/2-1 cucharadita de albahaca seca, Pimienta, Sal
 600 g de filete de bacalao

1. Cueza la mantequilla, los champiñones, la cebolla y el ajo juntos en un molde de gratén plano.

3 Min. **800 W**

2. Prepare una salsa. Para este fin, mezcle el tomate, el zumo de limón, el ketchup, la albahaca, la pimienta y la sal.
3. Coloque el filete de pescado sobre la verdura y cúbralo con la salsa y un poco de verdura.

26-29 Min. **560 W**

Suiza

FILETE DE PESCADO CON SALSA DE QUESO

Tiempo de cocción total: aprox. 26 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 1 litro)

Molde de gratén redondo plano
(diám. 25 cm)

Ingredientes

4 filetes de pescado (aprox. 800 g)
 (p.ej. z.B. perca, platija o bacalao)
 2 cucharadas de zumo de limón
 Sal
 1 cucharada de mantequilla o margarina
 1 cebolla (50 g) picada fina
 1 cucharada de harina (20 g)
 100 ml de vino blanco
 1 cucharadita de aceite vegetal para engrasar el molde
 100 g de queso Emmental rallado
 2 cucharadas de perejil picado

1. Lave y seque los filetes y rocíelos con zumo de limón. Aprox. 15 min. Deje reposar los filetes en el frigorífico, vuelva a secarlos con papel de cocina y sáelos.
2. Distribuya la mantequilla en el fondo de la fuente. Añada los dados de cebolla y rehóguelos en el recipiente tapado.

1-2 Min. **800 W**

3. Espolvoree la harina sobre la cebolla y remueva. Añada el vino blanco y mezcle.
4. Engrase el molde de gratén y coloque los filetes dentro. Vierta la salsa sobre los filetes y espolvoree con queso. Coloque la fuente sobre el plato giratorio y cueza con el programa automático, **AC-5**. Después de la cocción, deje reposar los filetes de pescado durante aprox. 2 minutos. Sirva espolvoreado con perejil picado.

Alemania

ALBÓNDIGAS DE CARNE

Tiempo de cocción total: 16-21 minutos

Ingredientes

400 g de carne picada (medio cerdo, medio ternera)
 4 cucharadas de pan rallado
 1 cucharada de almidón
 50 ml de leche
 50 ml de agua
 1 huevo
 50 g de cebollas picada
 1 cucharadita de mostaza
 Sal, pimienta, pimentón

1. Prepare con los ingredientes indicados una masa lisa. Deje reposar la masa durante 5-10 minutos en el frigorífico.

2. A continuación, forme aprox. 8 albóndigas planas de carne del mismo tamaño. Coloque las albóndigas sobre el plato giratorio y cuézalas.

9-12 Min. **400 W**

3. Dé la vuelta a las albóndigas.

7-9 Min. (Grill superior e inferior)

ESPAÑOL



PEQUEÑOS PLATOS

Francia

CROQUE MONSIEUR

Tiempo de cocción total: aprox. 6 minutos

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de molde
- 20 g de mantequilla
- 1-2 lonchas de queso fundido (según el tamaño de la tostada)
- 1 loncha de jamón cocido
- 1 cucharada de crème fraîche
- aprox.30 g de queso rallado

1. Unte las rebanadas de pan de molde con la mantequilla.
2. Coloque el queso y después el jamón en una loncha de pan. Unte con la crème fraîche.
3. Cubra con la segunda rebanada de pan y espolvoree el queso rallado encima. Coloque la tostada sobre el plato giratorio y cuézala.
 - 1. **aprox. 2 Min.** **240 W**
 - 2. **aprox. 4 Min.** (Grill superior e inferior)

Suiza

CIRUELAS ENVUELTOS EN BACON MAGRO

Tiempo de cocción total: 3-4 minutos

Ingredientes

- 8 lonchas de bacon magro
- 6 ciruelas pasas

1. Corte las lonchas de bacon por la mitad. Enrolle una ciruela en media loncha de bacon y fije con un palillo. Coloque las ciruelas sobre el plato giratorio y cuézalas.
 - 3-4 Min.** **800 W**

BARRITAS DE QUESO

Tiempo de cocción total: 6-7 minutos

Ingredientes

- 100 g de masa de hojaldre congelada (aprox. 1 placa), descongelada previamente
- 1 yema de huevo
- Sal, pimienta, nuez de moscada
- 30 g de queso Emmental rallado
- 20 g de parmesano rallado

1. Extienda el hojaldre finamente.
2. Mezcle la yema con los condimentos y unte la masa. Córtele en tiras de 1 cm x 7 cm. Espolvoree el queso encima, apriételo ligeramente y coloque las tiras en el plato giratorio.
 - 6-7 Min.**

Alemania

HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLAS Y BACON

Tiempo de cocción total: 4-6 minutos

Ingredientes:

- 5-10 g de margarina
- 25 g de cebolla finamente picada
- 40 g de bacon
- 3 huevos
- 3 cucharadas de leche
- Sal, pimienta

1. Distribuya la grasa, la cebolla y el bacon en el plato giratorio y rehóguelos.
 - 2-3 Min.** **400 W**
2. Bata los huevos con la leche y los condimentos. Vierta la mezcla sobre la cebolla y el bacon y deje que cuaje.
 - 2-3 Min.** **560 W**

Entre medio, remueva el huevo revuelto una vez.

HAMBURGUESAS

Tiempo de cocción total: 11-15 minutos

Ingredientes

- 400 g de carne picada de ternera
- Sal, pimienta

1. Amase los ingredientes hasta obtener una masa lisa de carne picada. Con las manos frías, forme cuatro hamburguesas planas del mismo tamaño. Colóquelas sobre el plato giratorio y cuézalas.
 - 5-7 Min.** **400 W**
2. Dé la vuelta a las hamburguesas.
 - 6-8 Min.** (Grill superior e inferior)

PEQUEÑOS PLATOS



Italia

PIZZA DE ALCACHOFAS

Pizza ai carciofi

Tiempo de cocción total: 17-18 minutos

Vajilla: Plato giratorio

Ingredientes:

150 g	de harina
4 g	de levadura seca
1 cucharadita de	azúcar
1 cucharadita de	sal
2 cucharaditas de	aceite
90 ml	de agua tibia
300 g	de tomate de conserva, escurrido
100 g	de corazones de alcachofa
1 cucharadita de	aceite de oliva para engrasar el plato giratorio
1 cucharada de	puré de tomate
	Albahaca, orégano, tomillo
	Sal, pimienta
30 g	de salchichón en rodajas
50 g	de jamón cocido
10	aceitunas
100 g	de queso rallado

Francia

TARTA DE CEBOLLA

Tarte à l'oignon

Tiempo de cocción total: aprox.: 24-27 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (2 l)

Ingredientes:

15 g	de levadura
75 ml	de agua
185 g	de harina
60 ml	de aceite
1 cucharadita	de sal
50 g	de margarina o mantequilla
800 g	de cebolla dulce picada
3	huevos
150 g	de crème fraîche
	sal, `pimentón
	nuez moscada recién molida
50 g	de bacon entreverado
	mejorana o tomillo

1. Mezcle la harina con la levadura seca, el azúcar y la sal (1/2 cucharadita). Añada el aceite y el agua y trabaje la mezcla hasta obtener una masa lisa. Deje fermentar la masa en el microondas.

2-3 Min. **80 W**

A continuación, deje reposar la masa 10-15 minutos más en el recipiente tapado.

2. Aplaste los tomates pelados y corte los corazones de alcachofa en cuartos.
3. Engrase el plato giratorio con el aceite. Extienda la masa de levadura y colóquela en el plato giratorio.
4. Unte la masa con puré de tomate y cúbrala con los tomates.
Condimente según sus gustos y coloque los ingredientes restantes. Para terminar, guarnézca la pizza con las aceitunas y espolvoree el queso encima.
5. Hornee con el programa de pizza **AP-3**.

Nota: La receta está calculada para aprox. 0.9 kg.

1. Desmenuce la levadura y disuélvala en agua tibia. Ponga la harina, el aceite, la sal y la levadura disuelta en una fuente y trabaje los ingredientes hasta obtener una masa lisa.

Deje fermentar la masa en el microondas.

2-3 Min. **80 W**

A continuación, deje reposar la masa durante 10-15 min. en el recipiente cerrado.

2. Distribuya la margarina en una fuente y rehogue la cebolla hasta que esté vidriosa.
Remueva a la mitad del tiempo de cocción.
3. Deje enfriar la cebolla y escurra a continuación el líquido. Incorpore poco a poco los huevos y la crème fraîche. Condimente con sal, pimienta y nuez moscada.
4. Extienda la masa en la mesa enharinada hasta el tamaño del plato giratorio.
Engrase el plato giratorio, coloque la masa encima y apriete los bordes hacia arriba.
Vuelva a dejar fermentar durante 10.
Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
5. Corte el bacon en daditos. Pinche la masa varias veces. Vierta la mezcla de cebolla sobre la masa. Distribuya los daditos de bacon encima. Espolvoree con mejorana o tomillo.

Hornee con el programa de pizza **AP-3** y la tecla **Más largo** (▲). Para conseguir una masa más dorada, hornee unos 2-3 min. más con el grill superior .



PEQUEÑOS PLATOS

Francia

QUICHE CON GAMBAS

Quiche aux crevettes

Tiempo de cocción total: 16-19 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (1 L)

Ingredientes

200 g de harina
 90 g de mantequilla o margarina
 3 cucharadas de agua fría
 1 cucharada de mantequilla o margarina
 75g cebolla picada fina
 120 g de bacon magro, en daditos finos
 100 g de gambas peladas
 1 huevo
 100 ml de nata agria
 Sal, pimienta, nuez moscada
 1 cucharada de perejil picado

1. Amase la harina, la mantequilla y el agua y deje reposar durante 30 minutos en el frigorífico.
2. Distribuya la mantequilla en la fuente. Ponga la cebolla, el bacon magro y las gambas en la fuente y cueza en el recipiente tapado. Remueva una vez entre medio.

2-3 Min. **800 W**

3. Una vez que la mezcla esté enfriada, escurra el líquido.
Bata los huevos con la nata agria y los condimentos e hierbas aromáticas.
4. Extienda la masa en un círculo de un diámetro de aprox. 26 cm, colóquela en el centro del plato giratorio y forme los bordes.
5. Mezcle los ingredientes para el relleno y distribúyalo en la base.

Hornee con el programa de pizza **AP-3** u con la tecla **Más largo** (▲).

Indicación de peso: 0,7 kg En su caso, pulse la tecla (**START**) + **1min** una vez durante la cocción.

Rusia

EMPANADILLAS A LA RICOTTA

Tlupozu

Tiempo de cocción total: aprox.: 17-19 minutos

Ingredientes:

200 g de harina
 1/2 cucharadita de levadura química
 30 g de mantequilla o margarina
 1/2 cucharadita de sal
 1 huevo
 50 ml de nata agria
 30 g de parmesano rallado
 150 g de ricotta (o queso crema)
 1 huevo pequeño
 Sal, pimienta recién molida

Para pintar:

1 yema de huevo
 1 cucharada de leche

1. Para la masa, trabaje la harina, la levadura química, la margarina, la sal, el huevo y la nata agria hasta obtener una masa lisa. Deje reposar la masa aprox. 1 hora en el frigorífico.
2. Mezcle el parmesano con la ricotta y el huevo. Sazone picante con sal y pimienta.
3. Extienda la masa finamente en una superficie enharinada. Recorte círculos con un diámetro de aprox. 10cm. En el centro de cada círculo, coloque una cucharadita colmada del relleno.
4. Bata la yema de huevo con la leche y unte los bordes de la masa. Doble la masa a la mitad por encima del relleno para obtener semicírculos. Apriete los bordes firmemente con las púas de un tenedor. Pinte las empanadillas con el resto de la mezcla de leche y huevo.
5. Coloque las empanadillas en el plato giratorio y cuézalas. Saldrán unas 12-13 unidades.

1. 9-10 Min. **240 W**

2. 8-9 Min. **240 W**

Nota: Las empanadillas deberían comerse recién hechos y calientes.

VERDURA, PASTA, ARROZ Y ALBÓNDIGAS



España

PATATAS RELLENAS

Patatas Rellenas

Tiempo de cocción total: 13-17 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 litros)

Plato de porcelanaIngredientes

4 patatas medianas (400 g)
 100 ml de agua
 60 g de jamón en daditos finos
 1/2 cebolla (25 g) finamente picada
 75-100 ml de leche
 2 cucharadas de parmesano rallado (20 g)
 Sal
 Pimienta
 2 cucharadas de queso Emmental rallado

1. Coloque las patatas en la fuente, añada el agua y cueza en el recipiente tapado. Remueva una vez entre medio.

9-11 Min. **800 W**

Deje enfriar las patatas.

2. Corte las patatas longitudinalmente por la mitad y vacíelas con cuidado. Mezcle la masa de patata con el jamón, la cebolla, la leche y el parmesano hasta obtener una masa lisa. Rectifique la sazón con sal y pimienta.
3. Rellene las mitades de patata con la masa, espolvoree con el queso Emmental, coloque las patatas en el plato y áselas.

4-6 Min. **800 W**

Después de la cocción, deje reposar las patatas durante aprox. 2 minutos.

Alemania

GRATÉN DE CALABACÍN Y PASTA

Tiempo de cocción total: aprox. 30-38 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 litros)

Fuente de gratén (largo aprox. 26 cm)

Ingredientes

500 ml de agua caliente
 1/2 cucharadita de aceite
 80 g de macarrones
 Sal
 400 g de tomates de conserva, picados
 3 cebollas (150 g) finamente picadas
 Albahaca, tomillo, sal, pimienta
 400 g de calabacín en rodajas
 150 g de nata agria
 2 huevos
 100 g de queso Cheddar rallado

1. Ponga el agua con el aceite y la sal en la fuente y llévela a ebullición en el recipiente tapado.

3-5 Min. **800 W**

2. Rompa los macarrones en trozos, añádalos, remueva y deje que se hinchen.

9-11 Min. **240 W**

Escurra la pasta y deje que se enfríe.

3. Mezcle los tomates con la cebolla y condimente. Ponga los macarrones en el molde de gratén y vierta encima la salsa de tomate. Distribuya las rodajas de calabacín encima.

4. Bata la nata agria con los huevos y vierta la mezcla sobre el gratén. Espolvoree con el queso rallado y cueza.

1. **14-16 Min.** **800 W** a continuación2. **4-6 Min.** **560 W**

Después de la cocción, deje reposar el gratén durante 5-10 minutos.



VERDURA, PASTA, ARROZ Y ALBÓNDIGAS

Austria

GRATÉN DE ESPINACA

Tiempo de cocción total: aprox. 47-50 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Molde de gratén ovalado plano
(aprox. 26 cm lang)

Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla o margarina (20 g)
1 cebolla (50 g) picada finamente
600 g de espinacas en hojas, congeladas
Sal y pimienta Nuez moscada
Ajo en polvo
1 cucharadita de mantequilla o margarina para
engrasar el molde
500 g de patatas hervidas en rodajas
200 g de jamón cocido en dados
4 huevos
125 ml de nata (crème fraîche)
100 g de queso rallado (p.ej. Gouda)
Pimentón para espolvorear

1. Distribuya la mantequilla en el fondo de la fuente, añada la cebolla picada, tape el recipiente y rehogue.

2-3 Min. **800 W**

2. Añada las espinacas, tape la fuente y cuézalas. Entre medio, remueva una o dos veces.

12-14 Min. **800 W**

Escurra el líquido y condimente las espinacas.

3. Engrase el molde de gratén. Coloque alternativamente capas de rodajas de patata, dados de jamón y espinacas en el molde. La última capa debería ser de espinacas.
4. Mezcle los huevos y la nata, condimente la mezcla y viértala sobre la verdura. Espolvoree el gratén con el queso rallado y, para terminar, con el pimentón.

Después de la cocción, deje reposar el gratén aprox. 10 minutos

1. 28 Min. **400 W**

2. 5 Min. **400 W**

Sugerencia:

Puede variar los ingredientes del gratén según sus gustos, p.ej. con brécol, salchichón y pasta.



BEBIDAS, POSTRES Y PASTELERÍA

España

MELOCOTONES NEVADOS

Melocotones nevados (para aprox. 8 unidades)

Tiempo de cocción total: aprox. 4-6 minutos

Vajilla: Molde de vidrio redondo plano
(diám. aprox. 25 cm)

Ingredientes

470 g de mitades de melocotón de
conserva, escurridas
2 claras de huevo
70 g de azúcar
75 g de almendras molidas
2 yemas de huevo
2 cucharadas de coñac
1 cucharadita de mantequilla o margarina para
engrasar el molde

1. Seque las mitades de melocotón con un papel de cocina.
2. Bata la clara de huevo a punto de nieve. Para terminar, incorpore un poco de azúcar (35 g).
3. Mezcle las almendras, el azúcar restante (35 g), la yema de huevo y el coñac.
4. Rellene las mitades de melocotón con la mezcla. Coloque la clara de huevo con la manga pastelera encima del relleno.
5. Engrase el molde. Coloque los melocotones en el molde de vidrio y gráñelos sobre el plato giratorio.

4-6 Min. **560 W**

BEBIDAS, POSTRES Y PASTELERÍA



Alemania

FLANES DE SÉMOLA CON SALSA DE FRAMBUESA

Tiempo de cocción total: aprox. 17-21 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Ingredientes

500 ml	de leche
40 g	de azúcar
15 g	de almendra picada
50 g	de sémola
1	yema de huevo
1 cucharada de	agua
1	clara de huevo
250 g	de frambuesas
50 ml	de agua
10 g	de almidón
40 g	de azúcar

Sugerencia: Si utiliza fruta congelada, alargue el tiempo de cocción en unos 3 minutos.

1. Ponga la leche, el azúcar y las almendras en la fuente y caliente en el recipiente tapado.
5-6 Min. **800 W**
2. Añada la sémola, remueva y cueza en el recipiente tapado. Remueva una vez entre medio.
10-12 Min. **240 W**
3. En una taza, mezcle la yema de huevo con el agua e incorpórela en la papilla caliente. Bata la clara de huevo a punto de nieve e incorpórela con cuidado. Distribuya los flanes de sémola en copas individuales.
4. Para la salsa, lave las frambuesas y séquelas con cuidado. Mezcle el agua con el almidón y póngala con la fruta y el azúcar en una fuente. Caliente en el recipiente tapado. Remueva entre medio y al final.
2-3 Min. **800 W**
5. Reduzca las frambuesas a puré y sívalas calientes o frías con el flan de sémola.

Francia

PERAS AL CHOCOLATE

Poires au chocolat

Tiempo de cocción total: aprox. 13-17 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Fuente con tapa (capacidad 1 l)

Ingredientes

4	peras (600 g)
60 g	de azúcar
1	sobre de azúcar de vainilla (10 g)
1 cucharada de	licor de pera, 30 % en vol.
50 ml	de agua
130 g	de chocolate negro
100 g	de nata (crème fraîche)

Sugerencia:

Este postre puede guarnecerse con una bola de helado de vainilla.

1. Pele las peras enteras.
2. Ponga el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en la fuente, mezcle bien y caliente la masa en el recipiente tapado.
1-2 Min. **800 W**
3. Coloque las peras en el líquido y cuézalas en el recipiente tapado.
8-12 Min. **800 W**
Retire las peras del líquido y déjelas enfriar en el frigorífico.
4. Vierta 50 ml del líquido de cocción en la fuente más pequeña. Añada el chocolate desmenuzado y la nata y caliente en el recipiente tapado.
2-3 Min. **800 W**
5. Remueva bien la salsa. Viértala encima de las peras y sirva.

Austria

CHOCOLATE CON NATA

Schokolade mit Schlagobers (1 ración)

Tiempo de cocción total: aprox. 1 minuto

Vajilla: taza grande (200 ml Inhalt)

Ingredientes

150 ml	de leche
30 g	de chocolate negro rallado
30 ml	de nata
	Fideos de chocolate

1. Vierta la leche en la taza. Añada el chocolate a la leche, remueva y caliente. Entre medio, vuelva a remover.
aprox. 1 Min. **800 W**
2. Monte la nata, colóquela encima del chocolate y sirva decorado con fideos de chocolate.

ESPAÑOL



BEBIDAS, POSTRES Y PASTELERÍA

Dinamarca

SÉMOLA DE FRUTAS ROJAS Y SALSA DE VAINILLA

Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo de cocción total: aprox. 8-11 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Ingredientes

- 150 g de grosellas rojas, lavadas y seleccionadas
- 150 g de fresas lavadas y seleccionadas
- 150 g de frambuesas lavadas y seleccionadas
- 250 ml de vino blanco
- 100 g de azúcar
- 50 ml de zumo de limón
- 8 hojas de gelatina
- 300 ml de leche Pulpa de 1/2 vaina de vainilla
- 30 g de azúcar
- 15 g de almidón

Sugerencia: La sémola de frutas rojas también es excelente con nata muy fría o yogur.

1. Reserve algunas frutas para la guarnición. Reduzca a puré el resto de las frutas y el vino blanco, viértalo en la fuente y caliente en el recipiente tapado.

5-7 Min. 800 W

Incorpore el azúcar y el zumo de limón.

2. Remoje la gelatina en agua fría durante aprox. 10 minutos, retírela y escúrrala. Añada la gelatina al puré de fruta caliente y remueva hasta que esté disuelta. Ponga la masa en el frigorífico y deje que se solidifique.
3. Para la salsa de vainilla, vierta la leche en una fuente. Abra la vaina de vainilla y retire la pulpa. Incorpore la pulpa de vainilla, el azúcar y el almidón en la leche y cueza en el recipiente tapado. Remueva entre medio y al final.

3-4 Min. 800 W

4. Vuelque la sémola sobre un plato y decórela con las frutas enteras. Sirvala acompañada de la salsa de vainilla.

Alemania

TARTA DE QUESO (12 raciones)

Tiempo de cocción total: aprox. 23-27 minutos

Vajilla: Molde redondo (diám. aprox. 26 cm)

Ingredientes

- 300 g de harina
- 1 cucharada de cacao
- 3 cucharaditas de levadura química (9 g)
- 150 g de azúcar
- 1 huevo
- 150 g de mantequilla o margarina
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina para engrasar el molde
- 100 g de mantequilla o margarina
- 100 g de azúcar
- 1 sobre de azúcar de vainilla (10 g)
- 3 huevos
- 400 g de requesón, 20 % gr.m.s.
- 1 sobre de polvo para flan de vainilla (40 g)

1. Mezcle la harina con el cacao y la levadura química. Añada el azúcar, el huevo y la mantequilla y mezcle con el accesorio amasador de la batidora.
2. Engrase el molde, introduzca aprox. 2/3 de la masa y apriétela en el fondo. Forme un borde de 2 cm de alto y hornee la masa.

7-9 Min. 560 W

3. Para el relleno, bata la mantequilla con la batidora hasta que esté espumosa, añada el azúcar e incorpore poco a poco los huevos. Para terminar, incorpore el requesón y el polvo para flan.
4. Extienda la masa de requesón en la masa precocida, distribuya las migas de masa restante encima del relleno y hornee.

16-18 Min. 560 W

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES



INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES: LEIA ATENTAMENTE E GUARDE PARA FUTURAS CONSULTAS.

Para evitar riscos de incêndio

Não se afaste do forno micro-ondas quando este estiver em funcionamento. Os níveis de potência demasiado elevados e os tempos de cozedura maiores podem sobreaquecer os alimentos, dando origem a um incêndio.

Este forno não foi concebido para ser embutido num móvel de cozinha.

A tomada deve estar situada num local acessível para que a unidade possa ser desligada facilmente numa situação de emergência.

A alimentação de corrente alterna deve ser de 230V, 50Hz, com um fusível de distribuição de 16A no mínimo, ou um corta-circuitos de distribuição de 16A, no mínimo.

Recomenda-se a utilização de um circuito separado exclusivo para este aparelho.

Não coloque o forno em áreas de produção de calor (por exemplo, perto de um forno convencional). Não instale o forno em locais com muita humidade ou propícios à sua formação.

Não guarde ou utilize o forno em ambientes externos.

Se os alimentos que estiver a aquecer começarem a fumar, NÃO ABRA A PORTA. Desligue o micro-ondas e a respectiva ficha de alimentação e aguarde uns instantes até os alimentos deixarem de fumar. Se abrir a porta durante esta situação, poderá provocar um incêndio.

Utilize apenas recipientes e utensílios próprios para micro-ondas. Consulte a Página 241.

Não se afaste do forno caso esteja a usar embalagens descartáveis em plástico, papel ou outros materiais inflamáveis.

Limpe a protecção da guia de onda, a cavidade do forno, o prato giratório e o suporte giratório depois de cada utilização. Após ter cozinhado alimentos gordurosos sem uma tampa, limpe sempre a cavidade e especial o elemento da grade completamente. Deve mantê-los secos e livres de gordura. A gordura acumulada pode sobreaquecer e começar a fumar ou incendiar-se.

Não deixe materiais inflamáveis perto do forno ou dos orifícios de ventilação. De igual modo, não obstrua os orifícios de ventilação.

Remova as protecções metálicas, arames, etc., dos alimentos e respectivas embalagens. A formação de arco em superfícies metálicas pode provocar um incêndio.

Não utilize o forno micro-ondas para aquecer óleo para fritar. É impossível controlar a temperatura do óleo, sendo que este pode incendiar-se.

Para fazer pipocas, utilize apenas recipientes próprios para este efeito (especiais para micro-ondas).

Não guarde alimentos ou outros artigos no interior do micro-ondas.

Verifique as definições depois de iniciar o programa do micro-ondas a fim de garantir que está a utilizar o programa correcto.

Consulte as sugestões incluídas neste manual e a secção do livro de receitas.

Para evitar possíveis lesões

AVERTISSEMENT:

Não utilize o micro-ondas caso esteja danificado ou a funcionar deficientemente. Antes da sua utilização verifique.

- A porta - verifique se a porta fecha bem e se não está desalinhada ou amolgada.
- As dobradiças e fechos de segurança da porta - certifique-se de que não estão partidos ou soltos.
- As juntas da porta e superfícies isolantes - verifique se não estão danificadas.
- O interior da cavidade do forno e a porta - verifique se não existem amolgadelas.
- O cabo e a ficha de alimentação - verifique se não estão danificados.

Não tente ajustar, reparar ou modificar o forno sozinho. É perigoso efectuar qualquer reparação que implique remover a tampa que protege da exposição à energia do micro-ondas, caso não seja uma pessoa devidamente qualificada para o fazer.

Não utilize o forno com a porta aberta ou modifique os fechos de segurança da porta de alguma forma.

Não utilize o forno caso exista um objecto entre as juntas da porta e as superfícies isolantes.

Não deixe acumular gordura ou sujidade nas juntas da porta e peças adjacentes. Siga as instruções indicadas em "Cuidados e Limpeza", na Página 239.

Os utilizadores de PACEMAKERS devem consultar o médico ou o fabricante do aparelho para mais informações sobre os fornos micro-ondas.

Para evitar possíveis choques eléctricos

Não deve, em circunstância alguma, remover a estrutura exterior.

Não derrame ou introduza objectos nas aberturas de fecho da porta ou nos orifícios de ventilação. Em caso de derrame, desligue o micro-ondas e a respectiva ficha de alimentação de imediato e contacte um agente autorizado da SHARP.



INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Não coloque o cabo de alimentação ou a ficha dentro de água ou de qualquer outro líquido.

Não deixe o cabo de alimentação suspenso sobre a extremidade de uma mesa ou superfície de trabalho. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes, incluindo a parte posterior do forno.

Não tente substituir a lâmpada do forno sozinho, nem permita que alguém o faça, salvo um electricista devidamente autorizado pela SHARP. Se a lâmpada se fundir, consulte o seu revendedor ou um agente autorizado da SHARP.

Se o cabo de alimentação deste aparelho estiver danificado, deve ser substituído por um cabo especial. Esta substituição deve ser efectuada por um agente devidamente autorizado da SHARP.

Para evitar possíveis explosões e ebulição súbita

AVISO: Os líquidos e outros alimentos não devem ser aquecidos em recipientes fechados uma vez que há a possibilidade de explodirem.

Não utilize recipientes fechados. Retire todas as protecções e tampas antes de os utilizar. Os recipientes fechados podem explodir, devido a uma acumulação de pressão mesmo depois de ter desligado o forno.

Tenha muito cuidado ao aquecer líquidos no micro-ondas. Utilize um recipiente com uma abertura larga por forma a permitir a libertação de bolhas de ar.

O aqueça de microonda das bebidas pode resultar em ferver ebulição atrasado, conseqüentemente cuidado tem que ser tomado ao segurar o recipiente.

Para evitar a ebulição súbita de líquidos e possíveis queimaduras:

1. Mexa o líquido antes de o aquecer/reaquecer.
2. Recomenda-se a introdução de uma vareta de vidro ou utensílio semelhante no recipiente com o líquido ao reaquecê-lo.
3. Deixe o líquido repousar no interior do forno por ao menos 20 segundos no final do tempo de cozedura para evitar uma posterior ebulição.

Não cozinhe ovos com casca no micro-ondas, assim como também não deve aquecer ovos cozidos uma vez que podem explodir mesmo depois de terminado o tempo de cozedura. Para cozinhar ou aquecer ovos, que não tenham sido previamente mexidos, pique as claras e as gemas, caso contrário os ovos podem explodir. Retire a casca e corte os ovos cozidos às rodelas antes de os aquecer no forno micro-ondas.

Pique a casca de alimentos como batatas, salsichas e fruta antes de os cozinhar, caso contrário podem explodir.

Para evitar possíveis queimaduras

Utilize pegas ou luvas de cozinha para retirar os alimentos do forno a fim de evitar queimaduras.

Ao abrir as embalagens, recipientes próprios para pipocas, saquetas para cozinhar no forno, etc., mantenha-os afastados da cara e das mãos a fim de evitar queimaduras.

Para evitar queimaduras, verifique a temperatura dos alimentos e mexa antes de servir. Deve redobrar os cuidados caso os alimentos ou líquidos se destinem a bebés, crianças ou idosos.

A temperatura do recipiente não é um indicador fiável da temperatura dos alimentos ou líquidos; verifique sempre a temperatura dos alimentos.

Ao abrir a porta do forno, mantenha-se afastado desta a fim de evitar queimaduras resultantes do vapor ou calor libertado.

Corte os alimentos recheados depois de os cozinhar para libertar o vapor e evitar queimaduras.

Mantenha as crianças afastadas da porta a fim de evitar eventuais queimaduras.

Não toque na porta do forno, estrutura exterior, estrutura traseira, cavidade do forno, orifícios de ventilação, acessórios e pratos durante o funcionamento nos modos **GRILL, DUAL e AUTOMÁTICO** (excepto AUTO DESCONGELAMENTO) uma vez que aquecem bastante. Antes de os limpar verifique se já não estão quentes.

Para evitar uma utilização indevida por parte das crianças

AVISO: Só deve permitir que as crianças utilizem o forno sem a vigilância de um adulto caso tenham sido dadas instruções adequadas para que possam utilizar o forno em segurança e caso estas conheçam os perigos de uma utilização indevida.

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

Não se incline ou baloie na porta do forno. Não brinque ou utilize o forno como um brinquedo.

Deve ensinar às crianças todas as instruções de segurança importantes: a utilização de pegas, a remoção cuidadosa das protecções dos alimentos; com particular incidência nas embalagens (ex.: materiais térmicos) concebidas especialmente para gratinar os alimentos uma vez que podem estar bastante quentes.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES



Outros avisos.

Não tente modificar o forno em circunstância alguma. Não desloque o forno com ele em funcionamento.

Este forno destina-se em exclusivo à preparação de alimentos em casa e só deve ser utilizado para cozinhar alimentos. Não é adequado para uma utilização comercial ou em laboratórios.

Para promover uma utilização sem problemas do seu forno e evitar eventuais danos.

Nunca utilize o forno sem alimentos no interior, salvo quando recomendado no manual de instruções, consulte a página 230). Ao fazê-lo poderá danificar o forno.

Sempre que utilizar um prato tostador ou material térmico, coloque um isolador resistente ao calor, como por exemplo um prato de porcelana por baixo deste, por forma a evitar danos no prato e no suporte giratórios resultantes da tensão de calor. O tempo de pré-aquecimento especificado nas instruções do prato não deve ser ultrapassado.

Não utilize utensílios metálicos, uma vez que reflectem as micro-ondas e podem causar a formação de um arco eléctrico. Não coloque latas no forno.

Utilize apenas o prato giratório e o suporte concebidos para este forno. Não utilize o forno sem o prato giratório.

Não utilize recipientes plásticos para micro-ondas se o forno estiver ainda quente depois de usar o funcionamento nos modos **GRILL**, **DUAL** e **AUTOMÁTICO** (excepto **AUTO DESCONGELAMENTO**), uma vez que podem derreter. Os recipientes plásticos nos modos acima indicados salvo se o fabricante o indicar expressamente.

REMARQUES:

Se não estiver seguro quanto à ligação do forno, contacte um electricista qualificado e devidamente autorizado.

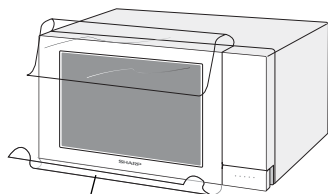
O fabricante e o revendedor negam quaisquer responsabilidades por danos materiais ou danos pessoais resultantes da não observância do procedimento de ligação eléctrica correcto.

Por vezes, pode formar-se vapor de água ou gotículas nas paredes do forno ou à volta das juntas da porta e superfícies isolantes. Esta é uma situação normal e não é uma indicação de fuga ou mau funcionamento.

INSTALAÇÃO



1. Retire todos os materiais de acondicionamento do interior da cavidade do forno. Retire a folha de polietileno existente entre a porta e a cavidade. Retire o autocolante do exterior da porta, caso exista.



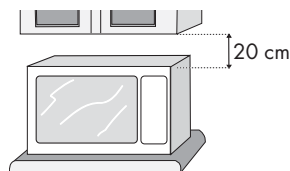
✓ Retire esta película.

2. Verifique o forno cuidadosamente quanto à existência de sinais de deterioração.
3. Coloque o forno sobre uma superfície nivelada e lisa, suficientemente forte para aguentar o peso do forno acrescido do peso máximo dos alimentos a cozinhar.

4. A porta do forno pode aquecer durante a cozedura. Coloque ou instale o forno por forma a que esteja a 85cm ou mais do solo. Mantenha as crianças afastadas da porta do forno para evitar queimaduras.

5. Não deixe o cabo de alimentação passar por cima de superfícies quentes ou afiadas, tais como a área de ventilação na parte superior traseira do forno.

6. Verifique se existe um intervalo mínimo por cima do forno de 20 cm.



7. Ligue correctamente a ficha do forno a uma tomada eléctrica com ligação à terra.



ANTES DE COMEÇAR

O seu forno está predefinido para o Modo de Economia de Energia, por isso ao ligá-lo não irá surgir nada no visor digital.

Para utilizar o forno no Modo de Economia de Energia:

1. Ligue o forno à corrente. Não surge nada no visor digital.
2. Abra a porta do forno.
A indicação "0" do forno começa a piscar.
3. Feche a porta.
4. Aqueça o forno sem alimentos (consulte a página 230).

NOTA:

Pode alterar para o Modo de Temporizador (consulte a página 227 do manual de instruções). Se quiser acertar o relógio, o Modo de Economia de Energia não funciona.

No Modo de Economia de Energia, se não utilizar o forno durante 2 minutos ou mais (ou seja, se fechar a porta, premir o botão **STOP** ou no final da cozedura), não poderá utilizar o forno até abrir e fechar a porta.



MODO DE ECONOMIA DE ENERGIA

O seu forno micro-ondas inclui dois modos de funcionamento: Modo de Economia de Energia e Modo com Temporizador.

A diferença entre eles reside no facto de que quando não está a utilizar o forno, no Modo de Economia de Energia, o visor digital está apagado enquanto que no Modo de Temporizador são visualizadas as horas.

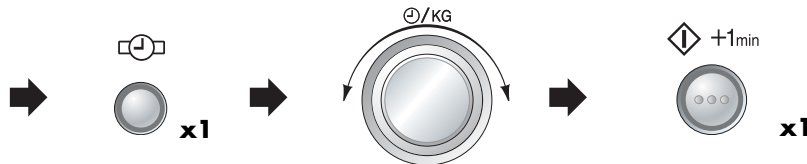
No Modo de Economia de Energia, se não utilizar o forno durante 2 minutos ou mais (ou seja, se fechar a porta, premir o botão **STOP** ou no final da cozedura), não poderá utilizar o forno até abrir e fechar a porta. Para repor a energia, abra a porta.

Se acertar o relógio, o modo de economia de energia é cancelado.

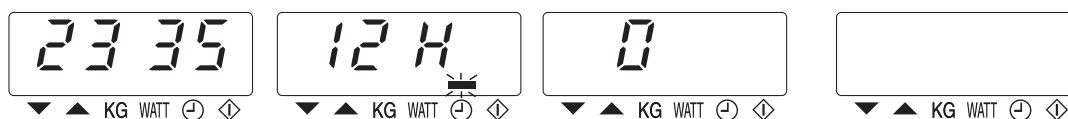
Para iniciar o modo de economia de energia manualmente, siga as seguintes instruções.

Exemplo: Para iniciar o Modo de Economia de energia (a hora actual é 23:35):

1. Verifique se a hora que surge no visor está certa.
2. Prima o botão **RELÓGIO**.
3. Ajuste o visor para 0 rodando o manipulador **TEMPO/PESO**.
4. Prima o botão **INICIAR** + 1 min. A energia é desligada e o visor não mostra nada.



Verifique o visor:



ACERTAR O RELÓGIO



Existem dois modos de apresentação do relógio: 12 horas e 24 horas.

1. Para utilizar o modo de 12 horas, prima o botão **RELÓGIO** uma vez, conforme indicado.



x1

2. Para utilizar o modo de 24 horas, prima o botão **RELÓGIO** 2 vezes, conforme indicado.



x2

Exemplo: Para acertar o relógio de 24 horas para as 23:35:

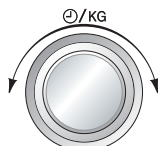
1. Selecciona o modo de 24 horas premindo o botão **RELÓGIO** 2 vezes.

2. Acerte as horas. Rode o manípulo do **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio até visualizar a hora correcta.

3. Prima o botão **RELÓGIO** uma vez para mudar as horas para os minutos.



x2

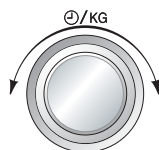


x1

4. Acerte os minutos. Rode o manípulo do **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio até visualizar os minutos correctos.

5. Prima o botão **RELÓGIO** uma vez para iniciar o relógio.

Verifique o visor.



x1



NOTAS:

1. Pode rodar o manípulo de **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário.
2. Prima o botão **STOP**, caso cometa algum erro durante a programação.
3. Se o forno estiver no modo de cozedura e quiser saber as horas, prima o botão **RELÓGIO**. Enquanto estiver a premir o botão, poderá visualizar as horas.
4. Se a alimentação eléctrica do seu forno for interrompida, ligue o forno de novo e depois abra e feche a porta.

O visor indica: ".0". Se isto ocorrer durante a cozedura, o programa é apagado. A hora é igualmente apagada.

5. Se quiser voltar a acertar o relógio, repita de novo o procedimento indicado em cima.
6. Se não acertar o relógio, prima o botão **STOP** uma vez. Irá surgir a indicação ".0" no visor. Quando o funcionamento do forno se concluir, irá surgir de novo ".0" em vez das horas certas.
7. Se acertar o relógio, o Modo de Economia de energia não funciona.

UTILIZAR O BOTÃO STOP



STOP



Utilize o botão **STOP** para:

1. Apagar um erro durante a programação.
2. Interromper o forno temporariamente durante a cozedura.
3. Cancelar um programa durante a cozedura, premir o botão **STOP** duas vezes.

PORTUGUÊS



NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS

O seu micro-ondas possui 5 níveis de potência. Para seleccionar o nível de potência adequado à cozedura, siga os conselhos indicados na secção de receitas. Normalmente aplicam-se as seguintes recomendações:

800 WATT (800 P) 100 % utilizado para uma cozedura rápida ou para aquecer, por exemplo, sopa, guisados, comida enlatada, bebidas quentes, legumes, peixe, etc.

560 WATT (560 P) 70 % utilizado para tempos de cozedura maiores destinados a alimentos mais substanciais, como por exemplo, carne assada com osso, rolo de carne e refeições completas, e também para pratos mais delicados como molho de queijo e pão-de-ló. Com uma potência mais reduzida, o molho não entra em erupção e os alimentos cozinham uniformemente (sem o problema de umas zonas ficarem demasiado passadas e outras quase cruas).

400 WATT (400 P) 50 % para alimentos substanciais que necessitam de um tempo de cozedura maior quando cozinhados da forma tradicional, como por exemplo carne de vaca, recomendamos a utilização deste nível de potência para garantir que a carne fica tenra.

240 WATT (240 P) 30 % (Modo de descongelamento) para descongelar, seleccione este nível de potência para garantir um descongelamento uniforme dos alimentos. Esta potência também é ideal para cozer arroz, massa, pudins e leite creme.

80 WATT (80 P) 10 % para um descongelamento lento, como por exemplo, para bolos com creme e pastelaria variada.

P = POTÊNCIA

- Para seleccionar Micro-ondas, rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição MICRO-ONDAS .
- Seleccione o nível de potência de micro-ondas desejado premindo o botão **WATT**.
- Se premir o botão de **WATT** uma vez, será visualizado 800 W (100%). Se passar o nível desejado, continue a premir o botão **WATT** até atingir de novo o nível correcto.
- **Se o nível de potência não for definido, o nível de 800 W (100%) é definido automaticamente.**

COZEDURA COM MICRO-ONDAS



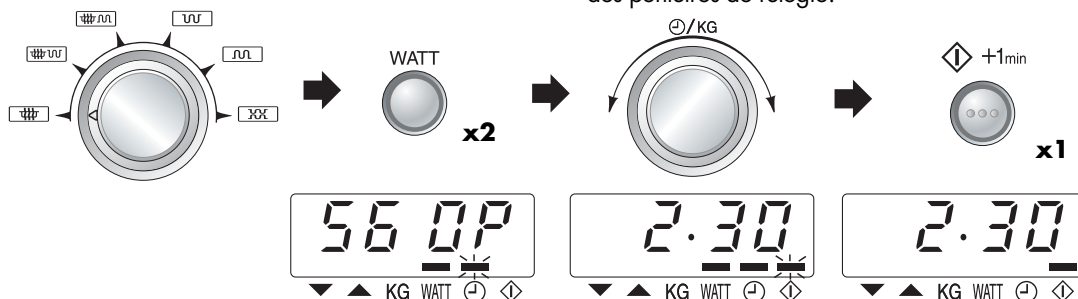
O seu forno pode ser programado para um tempo máximo de 90 minutos (90.00). A unidade de introdução do tempo de cozedura (descongelamento) varia entre os 10 segundos e os cinco minutos, dependendo da duração total da cozedura (descongelamento) conforme indicado na tabela.

Tempo:	Unidade de aumento:
0-5 minutos	10 segundos
5-10 minutos	30 segundos
10-30 minutos	1 minuto
30-90 minutos	5 minutos

Exemplo:

Suponhamos que pretendia aquecer sopa durante 2 minutos e 30 segundos a uma potência de 560 W.

1. Rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição de MICRO-ONDAS .
2. Prima o botão **WATT** duas vezes para os 560 W.
3. Introduza o tempo de cozedura pretendido rodando o manípulo **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio.
4. Prima o botão **(INICIAR) +1min** uma vez para iniciar a cozedura.



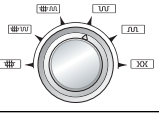
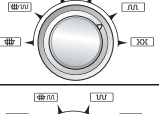
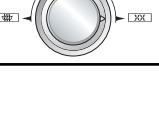
NOTAS:

1. Ao abrir a porta durante o processo de cozedura, o tempo de cozedura indicado no visor digital pára automaticamente. O tempo de cozedura é reiniciado, no modo regressivo, quando a porta é fechada e o botão **(INICIAR) +1min** é premido.
2. Se quiser saber o nível de potência durante a cozedura, prima o botão **WATT**. Ao mesmo tempo que estiver a premir o botão **WATT**, poderá visualizar o nível de potência.
3. Pode rodar o manípulo **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio ou em sentido contrário. Se rodar o manípulo no sentido contrário aos ponteiros do relógio, o tempo de cozedura diminui a partir dos 90 minutos em graus.
4. Se não tiver utilizado o forno durante mais de 2 minutos, abra e volte a fechar a porta antes de programar a cozedura.

COZEDURA COM GRILL



O seu forno inclui dois elementos de aquecimento e uma combinação de 3 modos de cozedura com grill. Seleccione o modo de grill desejado rodando o manípulo **MODO DE COZEDURA** até atingir a posição pretendida.

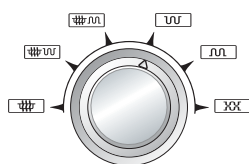
MODO DE COZEDURA	ELEMENTO DE AQUECIMENTO EM UTILIZAÇÃO
	Grill superior
	Grill inferior
	Grill superior e inferior em simultâneo



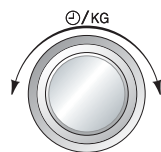
COZEDURA COM GRILL

Exemplo: Vamos supor que pretende fazer uma tosta de queijo durante 5 minutos utilizando apenas o grill superior: (Coloque a tosta na grelha alta).

1. Rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição de GRILL SUPERIOR .



2. Introduza o tempo de cozedura pretendido rodando o manípulo **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio.



3. Prima o botão  **(INICIAR) +1 min** uma vez para iniciar a cozedura.

 +1min



Visor:



1. Recomenda-se a utilização da grelha com a função de grill.
2. Pode detectar fumo ou um cheiro a queimado ao utilizar o grill pela primeira vez. Esta é uma situação normal e não indica qualquer anomalia (Consulte a secção de aquecer sem alimentos em baixo).

3. Depois de cozinhar com os modos de GRILL SUPERIOR e GRILL INFERIOR  o visor indica "Hot".

AVISO: A cavidade do forno, porta, estrutura exterior, prato giratório, grelha, em especial, o grill inferior aquecem muito. Utilize sempre luvas grossas de cozinha para retirar os alimentos ou o prato giratório do forno de modo a evitar queimaduras.

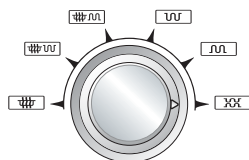


AQUECER SEM ALIMENTOS

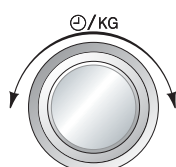
Pode detectar fumo ou um cheiro a queimado quando estiver a utilizar os grills ou o dual grill pela primeira vez. Esta é uma situação normal e não indica qualquer anomalia. Para evitar este problema, ao utilizar o forno pela primeira vez, utilize o grill inferior e superior sem alimentos durante 20 minutos.

IMPORTANTE: Durante este funcionamento, para permitir que o fumo e os cheiros dispersem, abra uma janela ou ligue a ventilação da cozinha. Verifique se não existem alimentos no forno.

1. Rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição de GRILL SUPERIOR E INFERIOR .



2. Introduza o tempo de aquecimento pretendido (20 min).



3. Prima o botão  **(INICIAR) +1 min** uma vez para iniciar a cozedura.

 +1min



4. O forno inicia uma contagem decrescente. Assim que o forno terminar a cozedura, abra a porta para arrefecer a cavidade do forno.



AVISO: A porta do forno, estrutura exterior e cavidade do forno aquecem muito. Tenha cuidado para evitar queimaduras ao arrefecer o forno depois da operação.

COZEDURA DUAL



O seu forno inclui 2 modos de cozedura DUAL combinando o calor dos grills com a energia do micro-ondas. Para seleccionar o modo de cozedura DUAL rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição desejada, depois escolha o tempo de cozedura. Normalmente, o tempo do modo dual reduz o tempo de cozedura total.

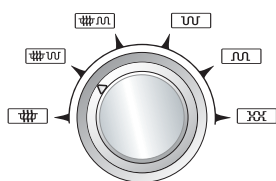
Posição	MODO DE COZEDURA	Potência inicial do micro-ondas	Método de cozedura
DUAL 1 		240 W	Grill superior
DUAL 2 		240 W	Grill inferior

* Se quiser ajustar a potência do micro-ondas, prima o botão **WATT**.

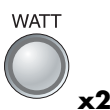
Pode seleccionar até uma potência máxima de 800 W.

Exemplo: Vamos supor que pretende cozinhar durante 20 minutos, em DUAL 1, utilizando a potência de micro-ondas 80 W (10 %) com Grill Superior.

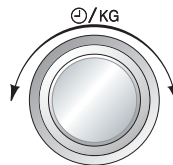
1. Rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição de DUAL 1 , combinando o micro-ondas com o GRILL SUPERIOR.



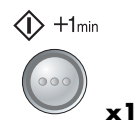
2. Prima o botão **WATT** duas vezes para uma potência do micro-ondas de 80 W.



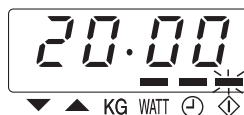
3. Introduza o tempo de cozedura pretendido rodando o manípulo **TEMPO/ PESO** no sentido dos ponteiros do relógio.



4. Prima o botão **(INICIAR)** **+1min** uma vez para iniciar a cozedura.



Visor:



NOTA: Após a cozedura, o visor irá apresentar "Hot".

AVISO:

A cavidade do forno, porta, estrutura exterior, prato giratório, grelha, pratos e, em especial, o grill inferior aquecem muito. Utilize sempre luvas grossas de cozinha para retirar os alimentos ou o prato giratório do forno de modo a evitar queimaduras.



OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS

1. Botão **MENOS / MAIS**.

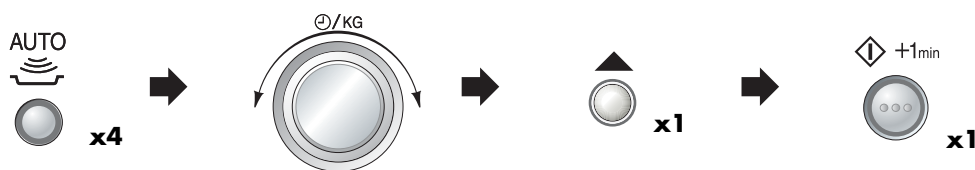
Os botões **MENOS** (▼) e **MAIS** (▲) permitem-lhe diminuir ou aumentar facilmente os tempos programados (para obter um alimento mais passado ou menos passado), podendo ser utilizados nas operações automáticas ou no tempo de cozedura durante a operação.

a) Alterar o tempo pré-programado.

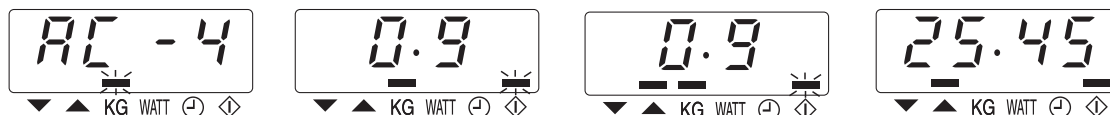
Exemplo:

Vamos supor que pretende cozinhar 0,9 Kg de Frango Assado utilizando o botão **AUTO COZEDURA** e o botão **MAIS** (▲).

1. Selecciona a função **AUTO COZEDURA** (Frango Assado), premindo o botão **AUTO COZEDURA** quatro vezes. O indicador **AUTO** acende-se.
2. Introduza o peso rodando o manípulo **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio.
3. Escolha o resultado pretendido (bem passado) premindo o botão **MAIS** (▲) uma vez.
4. Prima o botão **(INICIAR)** +1min uma vez para iniciar a cozedura.



Visor:



NOTA:

Para cancelar **MENOS** ou **MAIS**, prima o mesmo botão de novo.

Para alterar **MAIS** para **MENOS**, basta premir o botão **MENOS** (▼).

Para alterar **MENOS** para **MAIS**, basta premir o botão **MAIS** (▲).

b) Ajustar o tempo de aquecimento com o forno em funcionamento.

Durante o processo de cozedura manual, o tempo de cozedura pode ser diminuído ou aumentado em intervalos de 1 minuto, com cada pressão nos botões de **MENOS** (▼) ou **MAIS** (▲).

NOTA: Só pode utilizar esta função para o modo de cozedura manual.

OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS



2. Função **MAIS UM MINUTO.**

O botão (**INICIAR**) + **1min** permite-lhe aceder às duas funções seguintes:

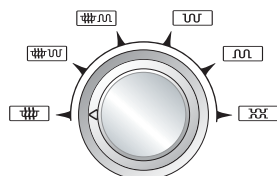
a) Cozedura 1 minuto

Pode cozinhar no modo de cozedura pretendido durante 1 minuto sem ter de introduzir o tempo de cozedura.

Exemplo:

Vamos supor que pretende cozinhar num determinado modo durante 1 minuto a 400 W (50 %).

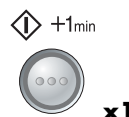
1. Rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição MICRO-ONDAS .



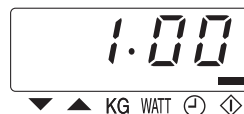
2. Prima o botão **WATT** 3 vezes para uma potência do micro-ondas de 400 W.



3. Prima o botão (**INICIAR**) + **1min** uma vez para iniciar a cozedura.



Display:



NOTAS:

1. Só pode utilizar esta função no modo de cozedura manual.
2. Quando o manípulo **MODO DE COZEDURA** estiver na posição de micro-ondas () e premir o botão (**INICIAR**) + **1min**, a potência do micro-ondas é sempre 800 W.
Quando o manípulo **MODO DE COZEDURA** estiver na posição dual (ou) e premir o botão (**INICIAR**) + **1min** a potência do micro-ondas é sempre **240 W**.
3. Para evitar o uso incorrecto por parte das crianças a função de **+1min** só pode ser utilizada num intervalo de 3 minutos depois da operação anterior, ou seja, fechar a porta e premir o botão **STOP**.

b) Prolongar o tempo de cozedura

Pode prolongar o tempo de cozedura em múltiplos de 1 minuto se premir o botão durante o funcionamento do forno.

NOTA: Só pode utilizar esta função no modo de cozedura manual.

3. PARA VERIFICAR O NÍVEL DE POTÊNCIA

Para verificar o nível de potência do micro-ondas durante a cozedura prima o botão **WATT**.



Enquanto estiver a premir o botão, o nível de potência é visualizado.

O forno continua a sua contagem decrescente, apesar do visor indicar o nível de potência.



FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO

Estas funções automáticas foram concebidas para calcular o modo de cozedura correcto, assim como o tempo de cozedura, por forma a obter os melhores resultados. Pode escolher entre um dos menus 3 PIZZA, 7 AUTOMÁTICO COZEDURA e 2 AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO.

Botão **PIZZA**



Botão **AUTOMÁTICO COZEDURA**



Botão **AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO**



AVISO: Para todos os menus excepto o AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO: A cavidade do forno, porta, estrutura exterior, prato giratório, grelhas e, em especial, o grill inferior aquecem muito. Utilize sempre luvas grossas de cozinha para retirar os alimentos ou o prato giratório do forno de modo a evitar queimaduras.

Os passos que se seguem fornecem informações adicionais sobre a utilização desta função:

1. O menu que pretende utilizar pode ser seleccionado premindo o botão **PIZZA**, **AUTOMÁTICO COZEDURA** ou **AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO** até atingir o número do menu pretendido.
2. O peso dos alimentos pode ser introduzido rodando o manípulo **TEMPO/PESO** até atingir o peso pretendido. Introduza apenas o peso do alimento. Não inclua o peso do recipiente.
Para alimentos com um peso inferior ou superior aos pesos indicados na tabela de cozedura, cozinhe utilizando a operação manual.
3. Os tempos de cozedura programados são tempos médios. Se quiser alterar os tempos de cozedura pré-programados nas operações automáticas, utilize os botões **MENOS** (▼) ou **MAIS** (▲). Para os melhores resultados siga as instruções indicadas na tabela, páginas 235 a 237.
4. Prima o botão **(INICIAR) + 1 min** para iniciar a cozedura.

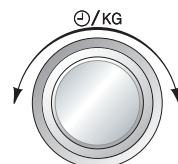
Sempre que for necessária uma acção (por exemplo, voltar os alimentos) o forno pára, ouve se um sinal sonoro e o visor indica a acção necessária. Para continuar a cozedura, prima o botão **(INICIAR) + 1 min**.

1.



Botão **PIZZA**

2.



Manípulo **TEMPO/PESO**

3.



Botões **MENOS/MAIS**

4.



Botão **(INICIAR) + 1 min**

A temperatura final irá variar de acordo com a temperatura inicial, ou seja, se estava frio ou à temperatura ambiente. Verifique se os alimentos estão quentes depois da cozedura. Se necessário, prolongue o tempo de cozedura manualmente.

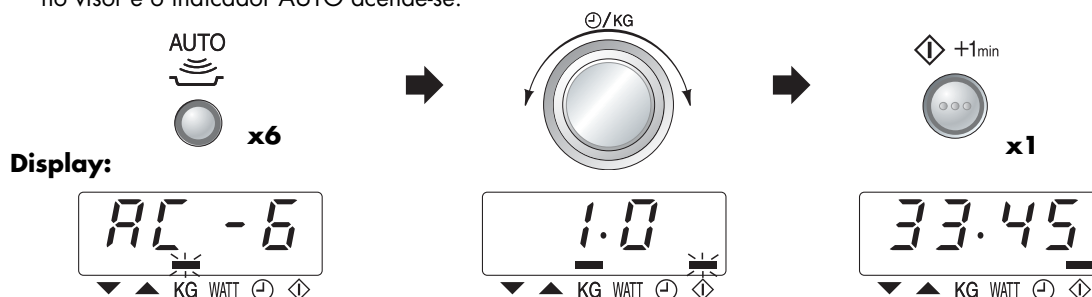
FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO



Os botões **PIZZA**, **AUTOMÁTICO COZEDURA** ou **AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO** oferecem-lhe a possibilidade de cozinhar os alimentos rápida e facilmente.

Exemplo: Vamos supor que pretende cozinhar Porco Assado com 1,0 kg utilizando o botão **AUTO COZEDURA**.

1. Seleccione o menu de AUTO COZEDURA AC-6 premindo o botão **AUTO COZEDURA** 6 vezes. O indicador de peso começa a piscar no visor e o indicador AUTO acende-se.
2. Introduza o peso rodando o manípulo **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio.
3. Prima o botão **(INICIAR)** +1min para iniciar a cozedura.



NOTA: Após a cozedura (excepto no função AUTO DESCONGELAMENTO), o visor irá apresentar "Hot".

TABELA DE PIZZA



BOTÃO	MENU	PESO (Unidade de Aumento)/UTENSÍLIOS	PROCEDIMENTO
	AP-1 Pizza Pizza Congelada	0,15 - 0,45 kg (50 g) (temp. inicial -18° C) Directamente sobre o prato giratório	• Remova a pizza congelada pré-cozinhada da embalagem e coloque-a no prato giratório. Para pizzas de massa alta, prima o botão MAIS (▲). • Após a cozedura, transfira para a travessa.
	AP-2 Pizza Pizza Descongelada	0,15 - 0,45 kg (50 g) (temp. inicial 5° C) Directamente sobre o prato giratório	• Remova a pizza descongelada pré-cozinhada da embalagem e coloque-a no prato giratório. • Após a cozedura, transfira para a travessa.
	AP-3 Pizza Pizza Fresca ex.: Pizza caseira	0,7 - 0,9 kg (100 g) (temp. inicial 20° C) Directamente sobre o prato giratório	• Prepare a pizza de acordo com a receita em baixo. • Coloque directamente sobre o prato giratório. • Após a cozedura, transfira para a travessa.

RECEITA DE PIZZA

Ingredientes:

- 300 g env. Massa previamente preparada (mistura preparada ou massa enrolada)
- 200 g env. Tomate enlatado
Manjerição, orégãos, tomilho
Sal, pimenta
- 150 g Vários ingredientes (ex.: milho, fiambre, salame, ananás)
- 50 g Queijo ralado

Preparação:

1. Prepare a massa de acordo com as instruções do fabricante. Estenda de acordo com as dimensões do prato.
2. Unte ligeiramente o prato e coloque a pizza sobre ele e pique a massa.
3. Escorra os tomates e corte-os. Tempere os tomates com ervas e espalhe sobre a massa. Espalhe os ingredientes sobre a pizza e por fim cubra com o queijo.
4. Cozinhe em **AP-3 Pizza** "Pizza Fresca".



TABELA AUTO COZEDURA

BOTÃO	MENU	PESO (Unidade de Aumento)/UTENSÍLIOS	PROCEDIMENTO
AUTO x1	AC-1 Cozedura Batatas Fritas Ex.: Tipo padrão e grosso (recomendadas para os fornos convencionais)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (temp. inicial -18° C) Directamente sobre o prato giratório	- Retire as batatas congeladas da embalagem e coloque sobre o prato giratório. - Para batatas mais grossas, utilize o botão MAIS (▲). - Após a cozedura, transfira para a travessa.
AUTO x2	AC-2 Cozedura Baguettes Congeladas Ex.: baguettes com cobertura de pizza.	0,15 - 0,4 kg (50 g) (temp. inicial -18° C) Directamente sobre o prato giratório	- Retire as baguettes congeladas das embalagens e coloque-as sobre o prato giratório. - Após a cozedura, transfira para a travessa.
AUTO x3	AC-3 Cozedura Douradinhos / pedaços de frango	0,2 - 0,4 kg (50 g) (temp. inicial -18° C) Directamente sobre o prato giratório	- Retire os douradinhos/pedaços de frango da embalagem e coloque-os sobre o prato giratório. - Após a cozedura, transfira para a travessa.
AUTO x4	AC-4 Cozedura Frango Assado Ingredientes para um frango com 1,0 kg: 1/2 c/s Sal e Pimenta, 1 c/s de colorau, 2 c/s de óleo	0,9 - 1,4 kg (100 g) (temp. inicial 5° C) Travessa Pyrex e prato para recolher o molho	- Misture os ingredientes e espalhe sobre o frango. - Pique a pele do frango com uma forquilha. - Coloque um prato para recolher o molho ao contrário num recipiente fundo e coloque o frango sobre o prato. - Quando ouvir o sinal sonoro, volte o frango. - Après cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes dans le four, les disposer sur le plat de service.
AUTO x5	AC-5 Cozedura Filetes de Peixe Gratinados	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (temp. inicial 5° C) Recipiente para gratinados, Grelha baixa	Consulte as receitas de Filetes de Peixe Gratinados na página 238. * Indica o peso total de todos os ingredientes.
AUTO x6	AC-6 Cozedura Porco Assado Ingredientes para um lombo de porco com 1,0 kg: 1 dente de alho esmagado 2 c/ sopa óleo vegetal 1 c/ sopa colorau 1 c/ sopa um pouco de pó de cominhos sal	0,6 - 1,5 kg (100 g) (temp. inicial 5° C) Travessa Pyrex	- Recomenda-se lombo de porco. - Misture todos os ingredientes e espalhe-os sobre a carne. - Coloque a carne de porco numa travessa sobre o prato giratório. - Quando ouvir o sinal sonoro, vire os alimentos. - Após a cozedura, envolva com folha de alumínio e deixe repousar durante cerca de 10 minutos.
AUTO x7	AC-7 Cozedura Espetadas Grelhadas Consultar as receitas na página 256.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (temp. inicial 5° C) Grelha	- Prepare as espetadas. - Coloque na grelha e deixe cozinhar. - Quando ouvir o sinal sonoro volte as espetadas. - Após a cozedura, transfira para a travessa.

TABELA AUTO COZEDURA



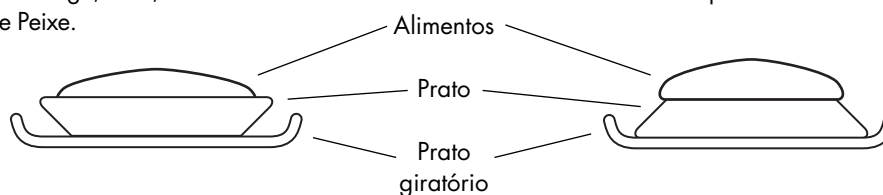
BOTÃO	MENU	PESO (Unidade de Aumento)/UTENSÍLIOS	PROCEDIMENTO
  x1	Ad-1 Descongelamento Aves	0,9 - 1,5 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) (consulte a nota em baixo)	- Coloque um prato ao contrário sobre o prato giratório e posicione a carne de aves por cima. - Quando ouvir o sinal sonoro, vire-a. - Quando ouvir o sinal sonoro, vire-a novamente. - Após o descongelamento, envolva com folha de alumínio e deixe repousar durante 30-90 minutos, até estar totalmente descongelado.
  x2	Ad-1 Descongelamento Pernas de Frango	0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) (consulte a nota em baixo)	- Coloque as pernas de frango num prato. - Quando ouvir o sinal sonoro, vire as pernas de frango. - Quando ouvir o sinal sonoro, vire novamente as pernas de frango. - Após o descongelamento, envolva com folha de alumínio e deixe repousar durante cerca de 10-30 minutos, até estar totalmente descongelado.
  x3	Ad-1 Descongelamento Bifes, Costeletas, Filetes de Peixe	0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) (consulte a nota em baixo)	- Coloque os alimentos num prato, numa só camada, com as partes mais finas no centro. Se as porções estiverem unidas, tente separá-las antes de descongelar. - Quando ouvir o sinal sonoro, vire a carne. - Quando ouvir o sinal sonoro, vire a carne novamente. - Após o descongelamento, envolva com folha de alumínio e deixe repousar durante 10-30 minutos, até estar totalmente descongelado.
  x4	Ad-2 Descongelamento Quarto de carne	0,6 - 1,5 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) (consulte a nota em baixo)	- Coloque um prato ao contrário sobre o prato giratório e posicione a carne de aves por cima. - Quando ouvir o sinal sonoro, vire-a. - Quando ouvir o sinal sonoro, vire-a novamente. - Após o descongelamento, envolva com folha de alumínio e deixe repousar durante 30-90 minutos, até estar totalmente descongelado.

NOTAS:

- Os bifes, costeletas, filetes de peixe e pernas de frango devem ser congelados numa única camada.
- Depois de voltar os alimentos, proteja as porções já descongeladas com pedaços de folha de alumínio.
- A carne de aves deve ser cozinhada de imediato após a descongelamento.
- Distribua os alimentos no forno da seguinte forma:

Pernas de Frango, Bifes, Costeletas e Filetes de Peixe.

Aves e quartos de carne.





RECEITAS PARA AUTO COZEDURA AC-5

FILETES DE PEIXE GRATINADOS (AC-5)

Peixe Gratinado à Italiana

Ingredientes:

600 g de Filetes de Redfish
250 g de Mozzarella (aprox.)
150 g de tomates
2 c/sopa de pasta de anchovas
sal e pimenta
1 c/sopa de manjeriço cortado
sumo de limão (1/2 limão)
2 c/sopa de mistura de ervas
cortadas
75 g de Gouda ralado (45 %
gordura)
espessante

Preparação:

- Lave e seque o peixe. Salpique com o sumo de limão e sal e barre com a pasta de anchovas.
- Coloque num recipiente oval (25 cm).
- Polvilhe o peixe com o Gouda.
- Lave os tomates e remova os pés. Corte às rodelas e coloque por cima do queijo.
- Tempere com sal, pimenta e as ervas.
- Escorra o mozzarella, corte às rodelas e coloque sobre os tomates. Espalhe o manjeriço por cima.
- Coloque o recipiente na prato giratório e cozinhe no **AUTO COZEDURA AC-5** "Filetes de Peixe Gratinados" (1,2 kg).

SUGESTÃO:

Após a cozedura, retire o peixe do recipiente e acrescente um pouco de espessante ao molho. Cozinhe por mais 1 a 2 minutos a uma potência de 800 W.

FILETES DE PEIXE GRATINADOS (AC-5)

Filetes de Redfish Gratinados à "Esterhazy"

Ingredientes:

600 g de Filetes de Redfish
250 g de alho francês
50 g de cebolas
100 g de cenouras
1 c /sopa de manteiga
sal, pimenta e noz moscada
2 c/sopa de sumo de limão
125 g de Crème fraîche
100 g de queijo Gouda ralado
(45% de gordura)

Preparação:

- Lave os alhos franceses e divida-os com um corte longitudinal. Corte em tiras finas.
- Descasque as cebolas e as cenouras e corte-as em tiras finas.
- Coloque os legumes, a manteiga e as especiarias numa caçarola e misture bem. Deixe cozinhar durante 5-6 minutos a 800 W. Mexa a meio da cozedura.
- Entretanto, lave os filetes, seque-os e regue-os com o sumo de limão e sal.
- Misture o crème fraîche com os legumes e tempere mais uma vez.
- Coloque metade dos legumes num recipiente oval para gratinados (25 cm). Disponha o peixe sobre os legumes e tape com os restantes legumes.
- Polvilhe com o Gouda e coloque na prato giratório. Deixe cozinhar no **AUTO COZEDURA AC-5** "Filetes de Peixe Gratinados" (1,2 kg).

FILETES DE PEIXE GRATINADOS (AC-5)

Filetes de Redfish Gratinados Com Brócolos

Ingredientes:

500 g de Filetes de Redfish
2 c/sopa de sumo de limão
1 c/sopa de manteiga
2 c/sopa de farinha
300 ml de leite
endro cortado, sal e pimenta
250 g de brócolos congelados
100 g de queijo Gouda ralado
(45% de gordura)

Preparação:

- Lave os filetes de peixe e seque-os. Regue com sumo de limão e sal.
- Aqueça a manteiga e a farinha numa caçarola sem tampa durante 1-1½ minuto a 800 W.
- Junte o leite e mexa bem. Deixe cozinhar novamente sem tampa durante 3-4 minutos a 800 W. Após a cozedura, mexa e tempere com o endro, sal e pimenta.
- Descongele os brócolos numa caçarola durante 4-6 minutos a 800 W. Uma vez descongelados, coloque-os num recipiente para gratinados, disponha o peixe por cima e tempere.
- Regue com o molho e polvilhe com o queijo.
- Coloque sobre a prato giratório e deixe cozinhar no **AUTO COZEDURA AC-5** "Filetes de Peixe Gratinados" (1,1 kg).

CUIDADOS E LIMPEZA



NÃO UTILIZE PRODUTOS DE LIMPEZA PARA FORNOS, PRODUTOS DE LIMPEZA ABRASIVOS OU ESFREGÕES NO SEU FORNO MICRO-ONDAS.

AVISO!

Depois da utilização nos modos GRILL, DUAL e AUTOMÁTICO (excepto AUTO DESCONGELAMENTO), a cavidade do forno, porta, estrutura do forno e acessórios podem aquecer muito. Antes de os limpar, verifique se já estão frios.

Exterior do forno

A parte exterior do seu forno pode ser limpa com água e detergente. Tenha o cuidado de retirar o detergente com um pano húmido e depois secar com um pano macio.

Painel de Comandos

Abra a porta antes de limpar para desactivar o painel de comandos. Deve ter-se uma especial atenção ao limpar o painel de comandos. Utilizando um pano ligeiramente húmido, limpe o painel de comandos com cuidado até estar completamente limpo. Evite usar grandes quantidades de água. Não utilize nenhum produto químico ou abrasivo.

Interior do forno

1. Limpe o forno depois de cada utilização, com o forno ainda quente, removendo todos os salpicos e resíduos de alimentos com um pano, ou esponja, húmido e macio. Para salpicos mais persistentes, utilize um detergente suave e limpe várias vezes com um pano húmido até remover todos os vestígios. Não retire a protecção de guia de onda.
2. Tenha cuidado para evitar a entrada de água ou detergente nos orifícios de ventilação existentes nas paredes do forno, uma vez que isso poderia danificar o forno.
3. Não utilize produtos de limpeza com pulverizador no interior do forno. Não use um líquido de limpeza do vapor.
4. Aqueça regularmente o seu forno utilizando os elementos de aquecimento (consulte a secção "Aquecer sem alimentos" na página 230). Os resíduos de alimentos ou salpicos de gordura no interior do forno podem provocar fumo ou odores desagradáveis.

Prato giratório

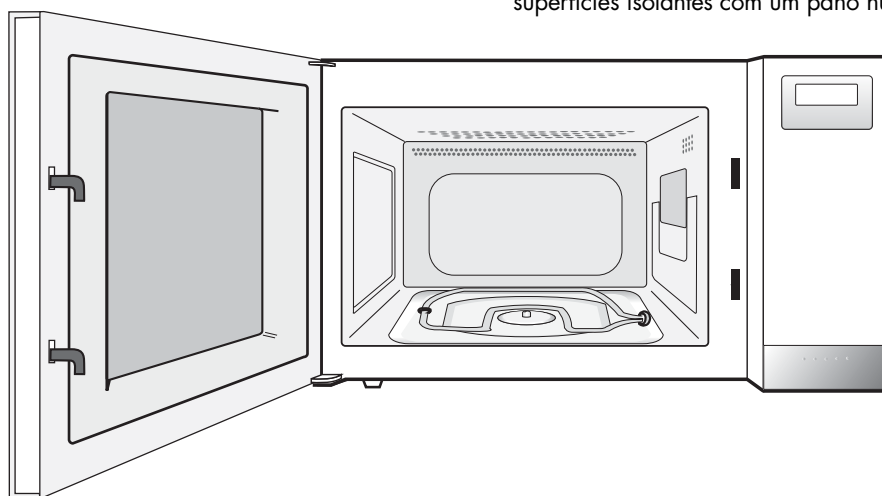
Retire o prato giratório. Lave o prato em água com detergente. Seque com um pano macio. O prato pode ser lavado na máquina de lavar loiça.

Grelha

A grelha deve ser lavada em água com um pouco de detergente e posteriormente enxugada. A grelha pode ser lavada na máquina de lavar loiça.

Porta

Para eliminar todos os vestígios de sujidade, limpe regularmente os dois lados da porta, as juntas e as superfícies isolantes com um pano húmido macio.





IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS

VERIFIQUE O SEGUINTE ANTES DE CONTACTAR O CENTRO DE ASSISTÊNCIA AO CLIENTE:

1. Alimentação:

Verifique se o cabo de alimentação está devidamente ligado a uma tomada de parede adequada.

Verifique se o fusível/corta-circuitos está a funcionar correctamente.

2. Quando a porta está aberta, a lâmpada acende-se? SIM _____ NÃO _____

3. Coloque um recipiente com água (cerca de 150 ml) no forno e feche a porta.

Utilize o modo de micro-ondas  do MODO DE COZEDURA.

Programa o forno para 1 minuto a 800 W e inicie a operação.

A lâmpada do forno acende? SIM _____ NÃO _____

O prato giratório roda? SIM _____ NÃO _____

NOTA: O prato giratório roda em ambas as direcções.

A ventilação funciona? SIM _____ NÃO _____

(Coloque a mão por cima dos orifícios de ventilação e verifique o fluxo de ar.)

Ouve-se o sinal sonoro depois de 1 minuto de utilização? SIM _____ NÃO _____

O indicador de cozedura em curso apaga-se? SIM _____ NÃO _____

A chávena de água está quente depois da operação acima indicada? SIM _____ NÃO _____

4. Utilize o modo de GRILL SUPERIOR E INFERIOR do MODO DE

COZEDURA durante 3 minutos. Depois dos 3 minutos os elementos

de aquecimento ficam vermelhos? SIM _____ NÃO _____

IMPORTANTE:

Se o visor não mostrar nada, mesmo com o cabo de alimentação devidamente ligado, o Modo de Economia de energia pode estar activado. Abra e feche a porta para utilizar o forno. Consulte a página 226.

Se respondeu "Não" a alguma das perguntas acima indicadas, contacte um Agente autorizado da SHARP e informe-o dos resultados obtidos com o teste. Para mais pormenores e endereços, consulte o verso da capa.

NOTAS:

- Se cozinhar os alimentos para além do tempo normal, sempre com o mesmo modo de cozedura, a potência do forno baixa automaticamente para evitar um sobreaquecimento. (O nível de potência do micro-ondas é reduzido e os elementos de aquecimento do grill começam a acender e a apagar.)

Modo de Cozedura	Tempo Normal
Cozedura 800 W com Micro-ondas	20 min.
Cozedura com grill	
GRILL SUPERIOR 	30 min.
GRILL INFERIOR 	45 min.
GRILL SUPERIOR e INFERIOR 	Grill superior - 15 min. Grill inferior - 15 min.
Dual 2 	Micro - 20 min. Gril superior - 15 min.
Dual 3 	Micro - 20 min. Gril inferior - 15 min.

- Depois de utilizar os modos de GRILL (utilizando ambos os elementos), DUAL e AUTOMÁTICO (excepto AUTO DESCOGELAMENTO), a ventoinha é activada e surge a mensagem "Hot". Além disso, ao premir o botão **STOP** e abrir a porta durante a cozedura com GRILL, DUAL e/ou AUTOMÁTICO (excepto AUTO DESCOGELAMENTO), a ventoinha é activada; pode, desta forma, sentir uma brisa proveniente dos orifícios de ventilação.

O QUE SÃO MICRO-ONDAS?



As micro-ondas são como as ondas electromagnéticas do rádio ou da televisão. As micro-ondas são geradas no forno de micro-ondas através de um magnetrão provocando a oscilação das moléculas de água presentes nos alimentos. Através da fricção produzida forma-se calor, que se encarrega de descongelar, aquecer ou cozinhar os alimentos.

O segredo dos tempos curtos de cozedura reside no facto das micro-ondas se introduzirem por todos os lados directamente no alimento a cozinhar. A energia é aproveitada ao máximo. Em comparação com o forno eléctrico, a energia para cozinhar chega ao recipiente através da placa do forno e só depois chega aos alimentos. Neste caminho, muita energia é desperdiçada.

PROPRIEDADES DAS MICRO-ONDAS

As micro-ondas atravessam todos os objectos não-metálicos de vidro, porcelana, cerâmica, plástico, madeira e papel. É por esta razão que estes materiais não são aquecidos pelas micro-ondas. A loiça só é aquecida indirectamente por cima dos alimentos.

Os alimentos assimilam (absorvem) as micro-ondas e são aquecidos desta forma.

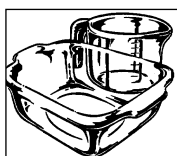
As micro-ondas não atravessam os materiais de metal, são repelidas (reflectidas). Por este motivo, os objectos em metal não são geralmente apropriados para micro-ondas. Contudo, há excepções, onde pode aproveitar precisamente estas características. Certos alimentos são tapados em determinados sítios com folha de alumínio durante o descongelamento ou a cozedura. Desta forma, pode evitar que certas áreas fiquem demasiado quentes ou demasiado cozinhadas em partes irregulares. Preste atenção às instruções seguintes.

RECIPIENTES APROPRIADOS

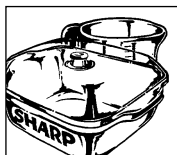


LES USTENSILES QUI CONVIENNENT POUR LES FOURS A MICRO-ONDES

VIDRO E CERMICA VITRIFICADA



Os recipientes de vidro resistente ao calor são os mais adequados ao micro-ondas. O processo de cozedura pode ser observado de todos os lados. No entanto, os recipientes não devem ser revestidos de metal (p.ex: cristal de rocha), nem deverão ter uma base metálica (liga dourada ou de cobalto).



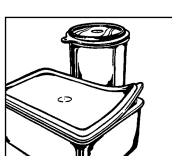
CERÂMICA

Em geral, é recomendada. A cerâmica deve ser vidrada, pois de contrário poderá infiltrar-se humidade no recipiente. A humidade aquece o material e pode fazer com que este se quebre. Caso não tenha a certeza se os seus utensílios são apropriados para micro-ondas, consulte o teste de compatibilidade dos utensílios.

PORCELANA

É muito adequada para o micro-ondas. Certifique-se que a porcelana não possua nenhuma base metálica (liga dourada ou prateada).

PLÁSTICO

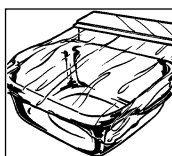


Os recipientes em plástico resistente ao calor, apropriados para micro-ondas, podem ser utilizados para descongelar, aquecer e cozinhar. Siga as instruções do fabricante.

RECIPIENTES EM PAPEL

Os recipientes em papel resistente ao calor, apropriados para micro-ondas, também podem ser utilizados. Siga as instruções do fabricante.

PAPEL DE COZINHA



Pode ser utilizado para absorver a humidade provocada por breves operações de aquecimento, por exemplo, de pão ou pão ralado. Coloque o papel entre os alimentos e o prato giratório. A superfície dos alimentos permanece assim estaladiça e seca. Se cobrir os alimentos gordurosos com papel de cozinha, evitam-se salpicos.

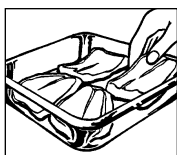


RECIPIENTES APROPRIADOS

PELICULA PARA MICRO-ONDAS

Ou película resistente ao calor é indicada para cobrir ou envolver os alimentos. Siga as instruções do fabricante.

SACOS PARA ASSAR



Podem ser utilizados no aparelho de micro-ondas. No entanto, não deverá utilizar clips de metal para fechar os sacos, uma vez que a película aderente que reveste o assado pode derreter. Use atilhos e fure várias vezes o saco para assados com um garfo. Não se aconselha o uso de folha não resistente ao calor no micro-ondas, como por exemplo, película aderente.

A LOIÇA APROPRIADA PARA O FUNCIONAMENTO COMBINADO

Para o funcionamento combinado (micro-ondas + grill) e para o funcionamento do grill, pode inserir qualquer recipiente resistente ao calor, p. ex., porcelana, cerâmica ou vidro. Só pode utilizar recipientes em metal no funcionamento individual do grill. Não utilize papel de cozinha ou papel para bolos no funcionamento do grill nem quando utilizar temperaturas baixas. Poderia sobreaquecer e incendiar-se.

METAL

Por norma, o metal não deve ser utilizado, uma vez



que as micro-ondas não atravessam o metal, não podendo assim chegar aos alimentos. Há, no entanto, excepções: podem ser utilizadas tiras finas de folha de alumínio para cobrir determinadas partes dos alimentos, de forma a que estas não descongelem ou sejam cozinhadas muito rapidamente (por exemplo, asas de galinha).



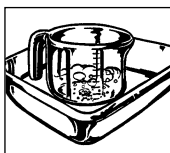
Poderão também ser usados pequenos espetos de metal e tampas de alumínio (por exemplo, no caso dos alimentos pré-cozinhados). No entanto,

estas últimas deverão ser pequenas em relação aos alimentos, por exemplo, o conteúdo das embalagens de alumínio deverá situar-se entre 2/3 e 3/4 no mínimo. Recomenda-se que se mudem os alimentos para um recipiente apropriado para micro-ondas. No caso de utilizar embalagens de alumínio ou outros recipientes metálicos, deverá manter uma distância mínima de aproximadamente 2,0 cm em relação às paredes do micro-ondas, pois de contrário estas poderão ser eventualmente danificadas por faíscas.

NÃO UTILIZE RECIPIENTES COM BASE METÁLICA,

Com partes ou peças em metal, como por exemplo : parafusos, ligas metálicas ou asas em metal.

TESTE DE COMPATIBILIDADE DOS RECIPIENTES.



Se não tiver a certeza de que o seu recipiente é compatível com o micro-ondas, realize o seguinte teste: introduza o recipiente no aparelho; coloque um copo de vidro com 150 ml de água sobre ou ao lado do recipiente; ligue o aparelho durante 1 a 2 minutos, a uma potência máxima (100 %) de 800 W (800 P). Se o recipiente permanecer frio ou à temperatura da mão, é apropriado. Não faça este teste com recipientes de plástico, pois poderiam derreter.

SUGESTÕES E TÉCNICAS

**ANTES DE COMEÇAR ...**

Para que utilize o seu micro-ondas da forma mais fácil possível, reunimos de seguida os conselhos e indicações mais importantes: ligue o seu aparelho só quando se encontrarem alimentos no interior do espaço para cozinhar.

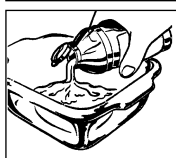
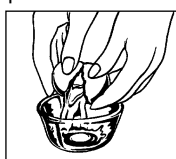
REGULAR O TEMPO

O tempo necessário para descongelar, aquecer e cozinhar é significativamente mais reduzido do que num fogão convencional ou num forno. Por isso, respeite os tempos aconselhados neste livro de receitas. De preferência, introduza períodos de tempo mais breves do que mais longos. Depois de cozinhar, faça um teste. É preferível deixar os alimentos a cozinhar um pouco depois do que fiquem demasiado cozinhados.

TEMPERATURA INICIAL DOS ALIMENTOS

O período de tempo necessário para descongelar, aquecer e cozinhar depende da temperatura inicial dos alimentos. Por exemplo, alimentos ultracongelados ou à temperatura do frigorífico necessitam de mais tempo do que aqueles que se encontram à temperatura ambiente.

Pressupõem-se temperaturas normais de armazenamento para aquecer e cozinhar alimentos (temperatura do frigorífico: aprox. 5° C, temperatura ambiente: aprox. 20° C). Para descongelar alimentos, parte-se de uma temperatura de refrigeração de -18° C. Prepare **pipocas** apenas em recipientes de pipocas especialmente apropriados para o micro-ondas. Siga atentamente as instruções



do fabricante. Não use recipientes normais de papel nem loiça de vidro. Não cozinhe os **ovos** com casca. Na casca forma-se muita pressão, que poderia conduzir à explosão do ovo. Pique a gema antes de cozinhar o ovo. **Não** aqueça **óleo ou gordura** para fritar no forno micro-ondas. A temperatura do óleo não se pode controlar. O óleo poderia

respingar repentinamente para fora do recipiente.

Não aqueça **recipientes fechados**, como frascos ou latas. Os recipientes poderiam estalar devido à pressão criada. (Excepção: confecção de conservas).

TODOS OS TEMPOS INDICADOS...

nesta secção do livro de receitas são valores de referência, que poderão variar consoante a temperatura inicial, o peso e a constituição dos alimentos (percentagem de água, de gordura, etc.).

SAL, ESPECIARIAS E ERVAS

Os alimentos cozinhados no micro-ondas conservam melhor o seu sabor característico do que quando confeccionados de maneira convencional. Por isso, use pouco sal e tempere com sal só depois de cozinhar. O sal prende os líquidos e seca a superfície dos alimentos. Use como de costume as especiarias e as ervas.

POSSIBILIDADES DE USO

Funcionamento micro-ondas: Com este modo de funcionamento, pode descongelar, aquecer ou cozinhar os alimentos num curto espaço de tempo.

Funcionamento combinado: Através da combinação do micro-ondas com o grill, pode cozinhar e tostar simultaneamente. As vantagens deste aparelho estão assim combinadas de maneira conveniente. O calor do grill fecha rapidamente os poros das camadas das bordas dos alimentos a cozinhar e as micro-ondas encarregam-se de um curto e cuidadoso tempo de cozedura. Os alimentos permanecem suculentos no interior e ficam estaladiços no exterior.

Funcionamento grill: O seu aparelho está equipado com um grill de quartzo. Também o pode usar sem o funcionamento micro-ondas, como qualquer outro grill convencional. Além disso, o seu aparelho dispõe de um grill inferior, o que lhe dá a possibilidade de tostar os alimentos a partir de baixo, p. ex., as pizzas, que ficam estaladiças.

FORMAS DE TESTAR A COZEDURA

O estado de cozedura dos alimentos pode ser testado da mesma maneira que é testado na confecção convencional.

- **Termómetro de cozinha:** Qualquer alimento tem uma determinada temperatura interior no final do processo de cozedura ou de aquecimento. Com um termómetro de cozinha, pode verificar se o alimento está suficientemente quente, ou seja, se está cozinhado.
- **Garfos:** Pode testar o peixe com um garfo. Quando as postas de peixe já não estiverem vidrentas e quando se tirar as espinhas com facilidade, está cozinhado. Se estiver demasiado cozinhado, fica rijo e seco.
- **Palitos:** Pode testar os bolos e o pão, picando com um palito. Se o palito se mantiver limpo e seco depois de o tirar, o alimento está cozinhado.



SUGESTÕES E TÉCNICAS

DEFINIÇÃO DO TEMPO NECESSÁRIO PARA COZINHAR COM O TERMÓMETRO DE COZINHA

Depois de cozinhados, todas as bebidas e alimentos apresentam uma determinada temperatura interior, segundo a qual é possível concluir o processo de confecção dos alimentos e alcançar um bom resultado. As temperaturas interiores podem ser verificadas com um termómetro de cozinha. A tabela de temperaturas indica as temperaturas mais importantes.

TABELA: DETERMINAR O TEMPO DE COZEDURA COM O TERMÓMETRO DE COZINHA

Bebida/Alimento	Température intérieure à la fin du temps de cuisson	Température intérieure après 10 à 15 minutes de repos
Aquecer bebidas (café, água, chá, etc.)	65-75° C	
Aquecer leite	75-80° C	
Aquecer sopa	75-80° C	
Aquecer guisados	75-80° C	
Aves	80-85° C	85-90° C
Carne de borrego		
Mal passada	70° C	70-75° C
Bem passada	75-80° C	80-85° C
Rosbife		
Mal passado	50-55° C	55-60° C
Médio	60-65° C	65-70° C
Bem passado	75-80° C	80-85° C
Carne de porco ou de vitela	80-85° C	80-85° C

ADIÇÃO DE ÁGUA

Os vegetais e outros alimentos ricos em água podem ser cozinhados na própria água que contêm ou com uma pequena adição de água. Desta forma, conservam-se muitos dos minerais e das vitaminas dos alimentos.

INTRODUZIR ALIMENTOS COM PELE OU CASCA

Como salsichas, frangos, pernas de frango, batatas cozidas com a casca, tomates, maçãs, gemas de ovo ou similares devem ser furados com um garfo ou com um palito de madeira. Assim, o vapor criado pode sair, sem que a pele ou casca saiam.

ALIMENTOS GORDOS

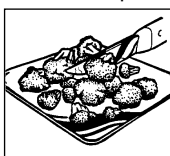
A carne de entremeada ou as camadas gordas cozinham-se mais rapidamente do que as partes magras. Por isso, ao cozinhar envolva estas partes com um pedaço de folha de alumínio ou vire-as para baixo

BRANQUEAR LEGUMES

Os legumes devem ser branqueados antes da congelação. Desta forma, conserva-se melhor a qualidade e os aromas. Procedimento: lave e corte os legumes; coloque 250 g de legumes com 275 ml de água num recipiente e aqueça-os com tampa durante 3-5 minutos; depois de branqueá-los, mergulhe-os imediatamente em água fria, para evitar que cozam mais e depois escorra-os. Embale e congele os legumes branqueados em recipientes herméticos.

FAZER CONSERVAS DE FRUTA E LEGUMES

É fácil e rápido fazer conservas no micro-ondas.



Estão à venda no mercado frascos para conservas, anéis de borracha e ganchos específicos para micro-ondas. Os fabricantes apresentam

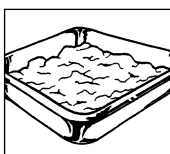
conselhos de utilização precisos.

PEQUENAS E GRANDES QUANTIDADES

Os tempos de cozedura no micro-ondas variam consoante a quantidade de alimentos e se pretende descongelar, aquecer ou cozinhar. Isto significa que pequenas porções cozinham mais depressa do que grandes porções. A regra é: DOBRO DA QUANTIDADE = QUASE DOBRO DO TEMPO
METADE DA QUANTIDADE = METADE DO TEMPO.

RECIPIENTES ALTOS E RASOS

Ambos os recipientes apresentam a mesma capacidade, mas as formas altas necessitam de



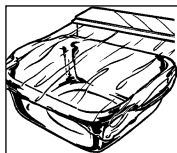
períodos de cozedura mais longos do que as rasas. Por isso, se possível deverá dar preferência a recipientes rasos com superfícies maiores. Utilize

recipientes altos apenas para pratos com risco de secarem demasiado, como por exemplo, massas, arroz, leite, etc.

RECIPIENTES REDONDOS E OVAIS

Os alimentos são cozinhados de modo mais homogêneo em formas redondas e ovais do que em formas quadradas, pois a energia micro-ondas concentra-se nos cantos e os alimentos podem ficar ressequidos nesses pontos.

SUGESTÕES E TÉCNICAS

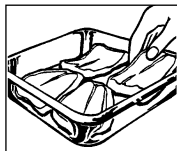
**TAPAR**

Se tapar o recipiente, conserva a humidade no alimento e o tempo de cozedura reduz-se. Para cobrir os alimentos, utilize uma película para micro-ondas

ou uma tampa. Não tape os cozinhados que quer que fiquem com uma crosta, por exemplo, carne assada ou frango assado. Normalmente, o que é coberto num forno convencional deverá também sê-lo no micro-ondas; aquilo que é cozinhado sem tampa no forno, também pode ser cozinhado da mesma maneira no micro-ondas.

PARTES IRREGULARES

Coloque as partes mais grossas ou compactas



para fora. Os talos dos legumes (por exemplo, brócolos) devem ser colocados para fora. As partes mais grossas necessitam de um período de cozedura

mais longo, ficando de fora, recebem mais energia micro-ondas e, desta forma, os alimentos confeccionam-se de maneira uniforme.

MEXER

Deve mexer a comida, pois as micro-ondas



aquecem primeiro as zonas exteriores. Ao mexer a comida, a temperatura torna-se uniforme e os alimentos aquecem de forma homogénea.

DISPOSIÇÃO

Disponha em círculo as porções pequenas, p. ex., as formas pequenas de pudim, as chávenas ou as batatas cozidas com casca. Deixe espaço entre as porções, para que a energia das micro-ondas se possa infiltrar.

VIRAR

Vire uma vez as porções médias, como os hamburgueses e os bifos, durante o processo de cozedura dos alimentos, para tornar o tempo de cozedura mais curto. As porções maiores, como carne assada ou frango, têm de ser viradas, pois a parte virada para cima recebe mais energia micro-ondas e poderia secar, caso não fosse virada.

TEMPO DE REPOUSO

Respeitar o tempo de repouso é uma das regras



mais importantes do micro-ondas. Quase todos os alimentos que são descongelados, aquecidos ou cozinhados no micro-ondas precisam de um

tempo de repouso mais curto ou mais longo, no qual se dá um equilíbrio da temperatura e no qual os líquidos dos alimentos se podem distribuir uniformemente.



AQUECER

- Os alimentos pré-cozinhados e que estão em recipientes de alumínio devem ser retirados e aquecidos num prato ou numa travessa.
- Tape os alimentos com película para micro-ondas, com um prato ou com uma cobertura (à venda no comércio), para que a superfície não seque. As bebidas não têm de ser tapadas.
- Tire a tampa dos recipientes que estiverem muito bem fechados.
- Ao aquecer líquidos como água, café, chá ou leite, coloque uma vareta de vidro no recipiente.
- Quando possível, vá mexendo as quantidades maiores de vez em quando, para que a temperatura se distribua uniformemente.
- O tempo de cozedura para os alimentos é indicado de acordo com uma temperatura ambiente de 20° C. No caso de alimentos à temperatura do frigorífico o tempo de aquecimento aumenta ligeiramente.
- Deixe os alimentos repousar 1 ou 2 minutos depois de os aquecer, para que a temperatura se distribua uniformemente dentro dos alimentos (tempo de repouso).
- Os tempos indicados são valores de referência que podem variar consoante a temperatura inicial, o peso, a percentagem de água, de gordura, o resultado final pretendido, etc.



DESCONGELAR

O micro-ondas é ideal para descongelar os alimentos. Os tempos de descongelamento são, em geral, consideravelmente mais curtos do que o descongelamento de forma tradicional. Deixamos a seguir algumas sugestões. Retire o alimento congelado da embalagem e coloque-o num prato para ficar a descongelar.

EMBALAGENS E RECIPIENTES

Para descongelar e aquecer alimentos são adequadas as embalagens e recipientes apropriados para micro-ondas, tanto os que servem para ultracongelar (até cerca de -40° C) como também os que são resistentes ao calor (até cerca de 220° C). Assim pode descongelar, aquecer e até cozinhar no mesmo recipiente, sem ter de mudar os alimentos entretanto.

TAPAR

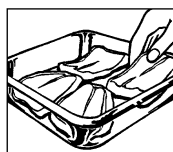


Cubra as partes mais finas com tiras de alumínio antes de descongelar. Durante a descongelação tape também com tiras de alumínio as partes já um pouco descongeladas ou mornas. Isto impede que as partes mais finas aqueçam demasiado, enquanto as mais grossas ainda estão congeladas.

A POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS...

é preferível estar mais baixa do que demasiado elevada. Assim atinge um resultado de descongelamento uniforme. Se a potência do micro-ondas estiver demasiado elevada, a superfície dos alimentos fica logo cozinhada, enquanto a parte de dentro ainda continua congelada.

VIRAR / MEXER



Quase todos os alimentos têm de ser virados ou mexidos de vez em quando. As partes que se colam umas às outras devem ser separadas assim que seja possível e postas em ordem.

PEQUENAS QUANTIDADES...

descongelam mais rapidamente e de uma maneira mais uniforme do que as quantidades maiores. Por isso recomendamos que congele, se possível, pequenas porções. Desta maneira, pode organizar ementas completas de uma forma simples e rápida.

ALIMENTOS DELICADOS

como bolos, natas, queijo e pão, não devem ser completamente descongelados, só devem ser ligeiramente descongelados e deve deixar o processo terminar à temperatura ambiente, evitando que a parte exterior fique logo muito quente, enquanto a parte interior ainda está congelada.

O TEMPO DE REPOUSO...

a seguir ao descongelamento dos alimentos é extremamente importante, pois o processo de descongelamento continua durante este tempo. Na tabela de descongelamento encontra os tempos de repouso para vários alimentos. Os alimentos densos e compactos necessitam de um tempo de repouso maior do que os alimentos rasos ou com uma estrutura porosa. Se o alimento não estiver suficientemente descongelado, pode continuar a descongelá-lo no aparelho de micro-ondas ou pode alargar proporcionalmente o tempo de repouso. Se possível, use logo os alimentos depois do tempo de repouso e não os volte a congelar.

COZINHAR LEGUMES FRESCOS



- Quando comprar os legumes tenha em atenção que os pedaços sejam, se possível, uniformes. Isto é sobretudo importante, se quiser cozinhar os legumes em pedaços (p. ex., batatas cozidas com casca).
- Lave e limpe os legumes antes da sua preparação e depois pese a quantidade necessária e corte aos bocadinhos.
- Tempere como de costume, mas em regra ponha o sal sempre depois de cozinhar.
- Por cada 500 g de legumes adicione cerca de 5 c/ sopa de água. Os legumes ricos em fibras necessitam de um pouco mais de água. Pode encontrar as instruções para tal na tabela.
- Os legumes são geralmente cozinhados numa terrina com tampa. Os tipos de legumes ricos em líquidos, como por exemplo as cebolas ou as batatas cozidas com casca, podem ser cozinhados sem adicionar água e envoltos em película para micro-ondas.
- Mexa ou vire os legumes depois de metade do tempo de cozedura.
- Deixe repousar os legumes cerca de 2 minutos depois de os cozinhar, para que a temperatura se distribua uniformemente (tempo de repouso).
- Os tempos de confecção indicados são valores de referência que estão dependentes do peso, da temperatura inicial e da constituição do tipo de legume. Quanto mais fresco for o legume, mais curtos são os tempos de confecção.

COZINHAR CARNE, PEIXE E AVES



- Quando for às compras tenha em atenção que os bocados sejam, se possível, uniformes. Assim obtém um bom resultado final.
- Lave bem a carne e as aves em água fria corrente e seque levemente com papel de cozinha. A seguir cozinhe-os como de costume.
- A carne de vaca deve estar bem cortada e sem nervos.
- Apesar do tamanho dos bocados ser igual, o resultado final pode ser diferente. Isto tem a ver, entre outras coisas, com o tipo de alimento, com a percentagem de gordura e de líquidos e também com a temperatura antes de serem cozinhados.
- Vire os bocados maiores de carne e de aves depois de passado metade do tempo de confecção, para que fiquem cozinhados uniformemente de todos os lados.
- Cubra a carne assada depois de a cozinhar com folha de alumínio e deixe-a repousar cerca de 10 minutos (tempo de repouso). A carne assada continua a cozinhar durante este tempo e os líquidos repartem-se uniformemente, para que se perca menos molho da carne ao encetá-la.

DESCONGELAR E COZINHAR



As refeições ultracongeladas podem ser descongeladas e simultaneamente cozinhadas através do mesmo processo no micro-ondas. Pode encontrar alguns exemplos para tal na tabela. Siga, para além disso, as indicações gerais para "Aquecer" e "Descongelar" alimentos.

Para a preparação de refeições ultracongeladas prontas a comer à venda no comércio, siga as instruções do fabricante na embalagem. Geralmente são dados os tempos de cozedura exactos e as indicações para a sua preparação num aparelho de micro-ondas.



SIMBOLOGIA

POTÊNCIA DE MICRO-ONDAS

O seu aparelho de micro-ondas tem 800 W (800 P) e cinco níveis de potência. Para escolher a potência de micro-ondas, deverá seguir as instruções deste livro de receitas.

As recomendações seguintes são geralmente as mais adequadas:

Potência a 100 % = 800 W (800 P)

é utilizada para cozinhar ou aquecer, p. ex., refeições, bebidas quentes, legumes, peixe, etc.

Potência a 70 % = 560 W (560 P)

Para processos de cozedura mais longos de alimentos compactos, como por exemplo os assados, ou de alimentos delicados, como por exemplo os molhos de queijo, reduza a potência do micro-ondas. Em potências baixas, os alimentos não fervem muito e a carne é cozinhada uniformemente, sem cozinhar demasiado nos lados.

Potência a 50 % = 400 W (400 P)

Para alimentos compactos que necessitam de um longo tempo de cozedura quando cozinhados de maneira tradicional, por exemplo, os pratos de carne de vaca, recomenda-se a redução da potência e o alargamento do tempo de cozedura. Desta forma, a carne fica mais tenra.

Potência a 30 % = 240 W (240 P)

Para descongelar, escolha um nível de potência mais baixo. Isto garante que o alimento descongele uniformemente. Além disso, este nível é ideal para cozinhar arroz, massa e almôndegas.

Potência a 10 % = 80 W (80 P)

Para um descongelamento cuidadoso, por exemplo, de uma tarte de natas, deve escolher o nível de potência mais baixo.

UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO GRILL

Simbologia

Grill superior

Colocar em forma de polígono para tostar e grelhar peixe, aves e carne.

Grill inferior

Este modo de funcionamento pode ser escolhido para tostar os alimentos a partir de baixo.

Funcionamento do grill superior e inferior

O grill superior e inferior podem funcionar simultaneamente. Esta combinação é especialmente apropriada para cozinhar, por exemplo, tostas, quiches e almôndegas.

Funcionamento combinado - 1 micro-ondas e o grill superior

Funcionamento combinado - 2 micro-ondas e o grill inferior

Neste modo de funcionamento vários níveis de potência de micro-ondas podem ser combinados com o grill superior ou inferior.

ABREVIATURAS UTILIZADAS

P = potência
W = watt
AUTO DEF = programa de descongelamento
AUTO COOK = programa de cozedura automática
c/ sopa = colher de sopa
c/ chá = colher de chá
Pi = pitada
Ch = chávena
mn = minutos
FMO = forno de micro-ondas
kg = quilograma
g = grama
l = litro
ml = mililitro
cm = centímetro
diam. = diâmetro
pac = pacote
MO = microondas
seg = segundos
UC = produto ultracongelado
Pco = ponta da colher
TG = teor de gordura

RECEITAS



ADAPTAR AS RECEITAS PARA FORNO DE MICRO-ONDAS

Se desejar adaptar as suas receitas favoritas para o forno de micro-ondas, deverá ter em conta o seguinte:

Reduza o tempo de cozedura entre 1/3 e 1/2.

Siga o exemplo das receitas incluídas no livro de receitas.

Os alimentos com elevada percentagem de humidade, tais como carne, peixe, aves, legumes, fruta, guisados e sopas podem ser preparados no forno de micro-ondas sem dificuldade. No caso de alimentos com pouca humidade, tais como refeições completas, a sua superfície deve ser humedecida antes destes serem aquecidos ou cozinhados.

A quantidade de líquido a acrescentar, no caso de alimentos crus que se pretende grelhar, deve ser reduzida em cerca de dois terços da quantidade indicada na receita original. Caso seja necessário, acrescente mais líquido durante a cozedura.

A quantidade de gordura a acrescentar pode ser reduzida consideravelmente. Uma pequena quantidade de manteiga, margarina ou óleo é suficiente para dar sabor aos alimentos. Por esse motivo, o seu forno de micro-ondas é óptimo para preparar refeições com baixo teor em gordura, como parte de uma dieta.

COMO UTILIZAR AS RECEITAS

- Todas as receitas incluídas neste livro de cozinha são calculadas com base em quatro pratos – salvo especificação em contrário.
- As recomendações relativas a utensílios adequados e ao tempo total de cozedura são apresentadas no início de cada receita.
- Em regra geral, as quantidades indicadas são consideradas totalmente consumíveis, salvo especificação em contrário.
- Quando as receitas incluem ovos, assume-se que estes possuem um peso aproximativo de 55 g (Classe M).

PARA O FUNCIONAMENTO COMBINADO

Geralmente as mesmas regras de funcionamento micro-ondas são válidas para este modo de funcionamento. Tenha em atenção as seguintes instruções adicionais:

1. A potência de micro-ondas deve ser regulada consoante o tipo de alimento e o tempo de cozedura. Guie-se pelas receitas nesta parte do livro de receitas.
2. Quando preparar alimentos no funcionamento combinado micro-ondas - grill, deve ter em atenção o seguinte: Para alimentos grandes e densos, como por exemplo a carne de porco assada, o tempo de micro-ondas é proporcionalmente mais longo do que para alimentos pequenos e rasos. Contudo, no grill passa-se o contrário. Quanto mais perto o alimento estiver do grill, mais rapidamente fica tostado. Ou seja, quando preparar grandes pedaços de assado no funcionamento combinado, o tempo de grill é, em tal circunstância, mais curto do que para pedaços de assado mais pequenos.
3. Utilize a grelha para o grill, para tostar os alimentos de uma maneira rápida e uniforme (Excepção: os alimentos grandes e densos são grelhados directamente sobre o prato giratório).



TABELA

TABELA: DESCONGELAR COM MICRO-ONDAS

Alimento	Quant. -g-	Potência -watt-	Tempo -mn-	Recomendações	Tempo de repouso -mn-
Salsichas	300	240 W	4-5	coloque as salsichas todas juntas vire a meio do tempo de cozedura	5-10
Peixe inteiro	700	240 W	9-12	vire a meio do tempo de cozedura	30-60
Caranguejo	300	240 W	6-8	vire a meio do tempo de cozedura e retire as partes descongelados	5
Pãezinhos, 2	80	240 W	environ 1	apenas parcialmente descongelado	-
Pão em fatias	250	240 W	2-3	coloque as fatias ao lado umas das outras, descongele parcialmente	5
Pão inteiro	1000	240 W	9-11	vire a meio do tempo de cozedura	15
Bolo, 1 fatia	150	240 W	1-3		5
Torta inteira, Ø 24cm		240 W	8-9	coloque sobre um prato, corte em fatias depois de descongelar e deixe repousar até que a torta fique totalmente descongelada	30-60
Manteiga	250	240 W	2-3	apenas ligeiramente descongelada	15
Fruta, por ex.: morangos, framboesas, cerejas, ameixas	250	240 W	2-4	espalhe a fruta uniformemente vire a meio do tempo de cozedura	5

Para descongelar aves, pernas de frango, costeletas, bifes e carne para assar, use o programa automático de descongelamento AUTO DEF.

TABELA: DESCONGELAR E COZINHAR

Alimento	Quantidade -g-	Regulação	Potência -watt-	Tempo -mn-	Água acrescida -c/sopa / ml-	Recomendações	Tempo de repouso -mn-
Filete de peixe	300		800 W	6-8	-	tape	1-2
Truta, 1 un. peixe	250		800 W	6-8	-	tape	1-2
Prato	450		800 W	10-12	-	tape, depois do meio do tempo de cozedura	2
Legumes	300		800 W	8-10	5 c/ sopa	tape, mexa depois do meio do tempo de cozedura	2
Legumes	450		800 W	10-12	5 c/ sopa	tape, mexa depois do meio do tempo de cozedura	2
Taco, 4 un.	320		800 W	aprox. 6	-	coloque sobre o prato giratório num suporte	-
Torrada, 1 un.	100		800 W	aprox. 3	-	retire da embalagem e coloque sobre o prato giratório	-
Pão de ervas, 2 un.	350		240 W	6-8	-	coloque sobre a grelha, vire após metade do tempo de cozedura	-

TABELA



TABELA: COZINHAR, GRELHAR E GRATINAR

Prato	Quantidade -g-	Regulação	Potência -watt-	Tempo -mn-	Recomendações	Tempo de repouso -mn-
Porco assado	500-1500g				Cozinhe com o programa automática AC-6 para porco assado	10
Rosbife médio	1000		560 W	5-8	Tempere a seu gosto, ponha a parte com gordura virada para baixo numa forma de empadão pouco funda, vire após (*)	10
			560 W	9-11(*)		
			560 W	4-6		
Rosbife médio	1500		560 W	10-12	Tempere a seu gosto, ponha a parte com gordura virada para baixo numa forma de empadão pouco funda, vire após (*)	10
			560 W	10-13(*)		
			560 W	2-5		
Rolo de carne	700		400 W	13-15	Prepare um rolo de carne picada (metade de porco/metade de vaca), forma de empadão e deixe cozinhar sobre o prato giratório	10
			400 W	5-7		
Frango	1200		560 W	5-7	Tempere a seu gosto, ponha a parte do peito virada para baixo numa forma de empadão pouco funda, vire após (*)	3
			560 W	8-10(*)	ou cozinhe com o programa automático AC-4 para frango grelhado	
			560 W	6-8		
Pernas de frangos	200		80 W	7-9(*)	Tempere a seu gosto, ponha a parte da pele virada para baixo em cima da grelha, vire após (*)	3
			80 W	7-9		
Pernas de frangos	600		560 W	3-4	Tempere a seu gosto, ponha a parte da pele virada para baixo em cima da grelha, vire após (*)	3
			400 W	7-8(*)		
				7-8		
Almôndegas	350		80 W	9-11(*)	Lave, regue com sumo de limão, tempere com sal por dentro e por fora, passe por farinha, coloque sobre a grelha, vire após (*)	3
				9-11		
Bif (Rumpsteak)	200			8-10(*)	Coloque na grelha, vire após (*)	-
				5-7		
Salsichas para grelhar, 5 un.	400			10-12(*)	Coloque na grelha, vire após (*)	-
				10-12		
Gratinar empadões e outros				11-13	Coloque a forma de empadão sobre a grelha	-
Torrada c/ queijo 1 un.			800 W	1/2	Torre o pão de forma, barre com manteiga, coloque uma fatia de fiambre, uma fatia de ananás e uma fatia de queijo próprio para derreter.	-
				5-8	Fure-os no meio e coloque em cima da grelha.	

TABELA: COZINHAR LEGUMES FRESCOS

Alimento	Quantidade -g-	Potência -watt-	Tempo -mn-	Recomendações	Água acrescida -c/sopa / ml-
Legumes (p. ex., couve-flor, alho-francês, funcho, brócolos, pimentos, courgettes)	300	800 W	6-8	prepare como de costume, tape e mexa de vez em quando	5
	500	800 W	9-11		5

As batatas necessitam de um tempo de cozedura 1-3 minutos mais longo.



TABELA

TABELA: AQUECER BEBIDAS E ALIMENTOS

Bebida/Alimento	Quantidade -g-	Potência -watt-	Tempo -mn-	Recomendações
Bebidas, 1 chávena	150	800 W	aprox. 1	não tape
Pratos (legumes carne e acompanhamentos)	400	800 W	4-6	acrescente um pouco de água ao molho, tape e mexa de vez em quando
Guisado, sopa	200	800 W	2-3	tape, mexa após aquecer
Acompanhamentos	200	800 W	aprox. 2	acrescente um pouco de água, tape e mexa de vez em quando
Carne, 1 fatia ¹	200	800 W	2-3	regue com um pouco de molho, tape
Salsichas, 2 un.	180	400 W	aprox. 2	fure a pele várias vezes
Comida para bebé, 1 boião	190	400 W	aprox. 1	retire a tampa, mexa bem após o aquecimento e verifique a temperatura
Manteiga/margarina derretida ¹	50	800 W	¹ / ₂ -1	
Derreter chocolate	100	400 W	aprox. 3	mexa de vez em quando
Dissolução de 6 folhas de gelatina	10	400 W	¹ / ₂ -1	mergulhe na água, esprema bem e coloque numa tijela; mexa de vez em quando

¹ à temperatura do frigorífico



SOPAS E ENTRADAS

França

SOPA DE CEBOLA

Tempo de cozedura total: aprox. 18-22 minutos

Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 l)
4 tigelas para sopa

Ingredientes

1 c/ sopa	Manteiga ou margarina (10 g)
2	Cebolas (100 g), às rodela
800 ml	Caldo de carne
	Sal, pimenta
2	Fatias de pão de forma
4 c/ sopa	Queijo ralado (40 g)

1. Distribua a manteiga na tigela. Adicione as rodela de cebola, o caldo de carne e os temperos, tape e deixe cozinhar.
2. Torre as fatias de pão, corte aos pedaços e distribua pelas tigelas de sopa. Verta a sopa por cima e polvilhe com queijo.
3. Coloque as tigelas sobre a grelha e gratine a sopa.

9-11 Mn. **800 W**

11-13 Mn. **80 W**

SOPAS E ENTRADAS



Espanha

COGUMELOS RECHEADOS COM ROSMANINHO

Champignons rellenos al romero

Tempo de cozedura total: aprox. 12 - 18 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 1 l)
tigela redonda lisa com tampa (aprox. 22 cm diam.)

Ingredientes

- 8 cogumelos grandes (aprox. 225 g) inteiros
2 c/sopa manteiga ou margarina (20 g)
1 cebola (50 g), cortada finamente
50 g fiambre em cubos
pimenta preta moída
rosmaninho
125 ml vinho branco seco
125 ml natas
2 c/sopa farinha (20 g)

1. Corte os pés dos cogumelos e pique-os.
2. Coloque a manteiga numa tigela e espalhe no fundo. Adicione a cebola, o fiambre cortado e os pés dos cogumelos picados. Tempere com a pimenta e o rosmarinho, tape e deixe cozinhar.

3-5 Mn. **800 W**

Deixe arrefecer.

3. Coloque 100 ml do vinho e as natas na tigela redonda. Tape e aqueça.

1-3 Mn. **800 W**

4. Misture a farinha com o vinho restante e acrescente ao líquido quente.
5. Recheie os cogumelos com a mistura de fiambre e coloque-os por cima do molho. Coloque a tigela sobre a grelha e deixe cozinhar.

8-10 Mn. **240 W**

Deixe os cogumelos repousar durante 2 minutos depois da cozedura.

Espanha

FIAMBRE RECHEADO

Jamón relleno

Tempo de cozedura total: aprox. 12 - 16 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)
forma de empadão rasa oval com tampa (com cerca de 26 cm de comprimento)
8 espetos de madeira pequenos

Ingredientes

- 150 g folhas de espinafres, sem talos
150 g queijo fresco com 20 % TG
50 g queijo Emmental ralado
pimenta
colorau
8 fatias de fiambre (300 g)
125 ml água
125 ml natas
2 c/sopa manteiga ou margarina (20 g)
2 c/sopa farinha (20 g)

1. Corte finamente os espinafres e misture com o queijo fresco e o queijo Emmental e tempere a seu gosto.
2. Espalhe uma c/ sopa do preparado sobre cada fatia de fiambre e enrole. Prenda o rolo de fiambre com um palito.
3. Prepare o molho béchamel: junte a água e as natas numa tigela, tape e aqueça.

2-4 Mn. **800 W**

Misture a farinha com a manteiga, misture com o molho e bata com a batedeira até ficar uniformemente dissolvido. Prove.

4. Coloque os rolinhos na forma, regue com o molho, tape e deixe cozinhar.

10-12 Mn. **560 W**

Deixe os rolinhos de fiambre repousar cerca de 5 minutos depois de cozinhar.

Sugestão:

Pode comprar molho béchamel pré-preparado e utilizá-lo nesta receita.



SOPAS E ENTRADAS

Países Baixos

SOPA DE COGUMELOS

Tempo de cozedura total: aprox. 10-14 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes

200 g cogumelos laminados
1 cebola (50 g), picada finamente
300 ml caldo de carne
300 ml natas
2 1/2 c/sopa farinha (25 g)
2 1/2 c/sopa manteiga ou margarina (25 g)
sal e pimenta
150 g crème fraîche

1. Coloque os legumes e o caldo na tigela, tape e deixe cozinhar.

7-9 Mn. **800 W**

2. Misture todos os ingredientes com a varinha mágica e incorpore as natas.
3. Misture a farinha com a manteiga e junte lentamente à sopa. Tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozinhar. Depois de cozinhar vá incorporando, sem parar de mexer, o crème fraîche na sopa.

3-5 Mn. **800 W**



PRATOS PRINCIPAIS

Grécia

BERINGELAS RECHEADAS COM CARNE PICADA

Melitsánes jemistés mé kimá

Tempo de cozedura total: aprox. 21-24 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 1 l)
forma de empadão rasa e oval
com tampa (cerca de 25 cm diam.)

Ingredientes

2 beringelas, sem pé (cerca de 250 g cada)
3 tomates (cerca de 200 g)
1 c/chá azeite para untar a forma
2 cebolas (100 g), picada
4 pimentos verdes
200 g carne picada (vaca ou borrego)
2 dentes de alho, esmagados
2 c/sopa salsa picada
sal e pimenta
colorau
60 g queijo de cabra grego, aos cubos

Sugestão:

Pode substituir as beringelas por courgettes.

1. Corte as beringelas ao meio. Retire a polpa com uma colher de chá, de maneira a que reste cerca de 1 cm de espessura. Tempere as beringelas com sal. Corte a polpa aos cubos.

2. Tire a pele de dois tomates, retire o talo e corte aos cubos.

3. Unte o fundo da tigela com azeite, coloque a cebola, tape e deixe refogar.

aprox. 2 Mn. **800 W**

4. Retire o talo dos pimentos, tire as graínhas e corte às rodelas. Guarde um terço para decorar. Misture a carne picada com os cubos de beringela, cebola e tomate, com as rodelas de pimento, os dentes de alho esmagados e a salsa e tempere.

5. Seque levemente as metades de beringela. Recheie com metade da carne picada, espalhe o queijo de cabra por cima e depois encha com o resto do recheio.

6. Coloque as metades de beringela na forma de empadão untada, coloque no prato giratório e deixe cozinhar.

14-16 Mn. **560 W**

Decore as metades de beringela com as rodelas de pimento e com o tomate e continue a cozinhar.

5-6 Mn. **560 W**

Deixe as beringelas repousar cerca de 2 minutos depois da cozedura.

PRATOS PRINCIPAIS



Países Baixos

TERRINA DE CARNE PICADA

Gehacktschotel

Tempo de cozedura total: aprox. 20-23 minutos

Utensílios: terrina com tampa (capacidade 2,5 l)

Ingredientes

- 500g carne picada (1/2 de porco, 1/2 de vaca)
 3 cebolas (150 g), picada finamente
 1 ovo
 50 g miolo de pão
 sal e pimenta
 350 ml caldo de carne
 70 g polpa de tomate
 2 batatas (200 g), aos cubos
 2 cenouras (200 g), aos cubos
 2 c/ sopa salsa picada

1. Junte a carne picada a cebola, o ovo e o miolo de pão, formando uma massa. Tempere com sal e pimenta. Coloque essa massa na terrina.
2. Misture o caldo de carne com a polpa de tomate.
3. Deite as batatas e as cenouras juntamente com o líquido por cima da carne picada, misture, tape e deixe cozinhar.

Mexe uma vez durante o tempo de cozedura

20-23 Mn.  **800 W**

Mexe novamente a terrina de carne picada e deixe repousar cerca de 5 minutos. Polvilhe com salsa e sirva.

Áustria

FRANGO ASSADO RECHEADO

Gefülltes Brathendl (Pour 2 personnes)

Tempo de cozedura total: aprox. 32 minutos

Utensílios: tarteira, cordel de cozinha

Ingredientes

- 1 frango (1 100 g)
 sal
 rosmarinho
 manjerona
 1 carcaça riça (pãozinho, 40 g)
 1 pé de salsa, picada finamente (10 g)
 1 pitada noz-moscada
 5 c/ sopa manteiga ou margarina (50 g)
 1 gema de ovo
 1 c/ sopa colorau

1. Lave e seque o frango levemente. Tempere o interior com sal, rosmarinho e manjerona.
2. Para o recheio: embeba o pão durante 10 minutos em água fria e depois esprema-o. Junte o sal, a salsa, a noz-moscada, a manteiga e a gema e recheie o frango com este preparado. Feche a abertura com cordel de cozinha.
3. Aqueça a manteiga (30 g).

aprox. 1 Mn.  **400 W**

Mexe o colorau e o sal com a manteiga e regue o frango.

4. Coloque o frango na tarteira e cozinhe sem tampa com o programa automático (AC-4) para frango grelhado e com a tecla **MAIS** (▲).
 Peso: 1,3 kg
 Deixe o frango assado recheado repousar durante cerca de 3 minutos depois de cozinhar.

Alemanha

FRICASSÉ DE PERÚ PICANTE

Pikante Putenpfanne (para 2 pessoas)

Tempo de cozedura total: aprox. 22-27 minutos

Utensílios: forma de empadão rasa e oval com tampa (26 cm)

Ingredientes

- 1 chávena de arroz extra longo, pré-cozinhado (120 g)
 um pouco de açafrão (estigma seco)
 300 g peito de peru, aos cubos
 pimenta e colorau
 250 ml caldo de carne
 1 cebola (50 g), às rodela
 1 pimento vermelho (100 g), cortado às tiras
 1 alho francês pequeno (100 g), cortado às tiras
 2 c/ sopa manteiga ou margarina (20 g)

1. Misture o arroz com o açafrão e coloque na forma de empadão. Regue com o caldo, tape e deixe cozinhar.

4-6 Mn.  **800 W**

2. Junte os legumes e as especiarias e mexa. Espalhe por cima cubinhos de manteiga, tape e deixe cozinhar.

1.1-2 Mn.  **800 W****2.17-19 Mn.**  **240 W**

Deixe o fricassé de peru repousar durante cerca de 2-3 minutos depois de cozinhar.



PRATOS PRINCIPAIS

Suíça

STROGONOFF DE VITELA

Züricher Geschnetzeltes

Tempo de cozedura total: aprox. 10-14 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes

600 g vitela
1 c/sopa manteiga ou margarina
1 cebola (50 g), cortada finamente
100 ml vinho branco
caldo de carne espessante e temperado,
escuro, para aprox. 1/2 l de molho
300 ml natas
1 c/ sopa salsa, picada

1. Corte a vitela em tiras com um dedo de espessura.
2. Barre a tigela uniformemente com manteiga. Coloque a cebola e a carne na tigela e deixe cozinhar com a tampa. Mexa uma vez durante a cozedura.
7-9 Mn. 800 W
3. Adicione o vinho branco, o caldo de carne (gravy) e as natas, mexa e continue a cozinhar com a tampa. Mexa uma vez durante a cozedura.
3-5 Mn. 800 W
4. Prove o strogonoff, mexa novamente e deixe repousar cerca de 5 minutos. Sirva decorado com salsa.

Itália

ESCALOPES DE VITELA COM MOZZARELLA

Scaloppe alla pizzaiola

Tempo de cozedura total: aprox. 23-27 minutos

Utensílios: forma de empadão rasa e oval com tampa (aprox. 25 cm de comprimento)

Ingredientes

2 queijos mozzarella (150 g)
500 g tomate pelado em lata (sem líquido)
4 escalopes de vitela (600 g)
20 ml azeite
2 dentes de alho, laminados
pimenta, acabada de moer
2 c/ sopa alcaparra (20 g)
oregãos, sal

1. Corte o queijo às fatias. Passe o tomate pela varinha mágica.
2. Lave os escalopes, seque levemente e bata-os. Espalhe o azeite e o alho na forma. Coloque os escalopes dentro e espalhe o puré de tomate por cima. Polvilhe com pimenta, alcaparra e oregãos, tape e deixe cozinhar.
14-16 Mn. 560 W
Vire as fatias de carne.
3. Coloque algumas fatias de queijo sobre cada fatia de carne, tempere com sal, coloque sobre a grelha, não tape e deixe grelhar.
9-11 Mn. 560 W
Deixe repousar cerca de 5 minutos depois de cozinhar.

Sugestão: Pode acompanhar com esparguete e com uma salada fresca.

Alemanha

ESPETADAS DE CARNE COLORIDAS

Bunte Fleischspiesse

Tempo de cozedura total: aprox. 26 - 27 minutos

Utensílios: grelha
três espetos de madeira (aprox. 25 cm de comprimento)

Ingredientes

300 g escalopes de porco
75 g bacon fumado
1-2 cebolas (75 g), cortadas em quartos
3 tomates (200 g), cortados em quartos
1/2 pimento verde (75 g), cortado em oito pedaços
3 c/sopa óleo
2 c/chá colorau
sal
1/2 c/ chá pimenta de Caiena
1 c/ chá molho inglês (Worcester)

1. Corte a carne e o bacon em cubos grandes de 2 a 3 cm.
2. Introduza a carne e os legumes alternadamente nos três espetos.
3. Misture os temperos com o óleo e espalhe por cima das espetadas. Coloque-as sobre a grelha e deixe cozinhar com o programa automático
AC-7.

PRATOS PRINCIPAIS



França

FILETES DE BACALHAU À PROVENÇAL

Tempo de cozedura total: aprox. 29-32 minutos

Utensílios: forma de empadão rasa

Ingredientes

15-20 g manteiga

75 g cogumelos, laminados

40-50 g cebolinho

1 dente alho (esmagado)

600 g tomates enlatados, bem escorridos (825 g)

1 c/ chá sumo de limão

1 1/2 c/ sopa molho de tomate

1/2-1 c/ chá manjerição seco

sal e pimenta

600 g filetes de bacalhau

Suíça

FILETES DE PEIXE COM MOLHO DE QUEIJO

Fischfilet mit Käsesauce

Tempo de cozedura total: aprox. 26 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 1 l)
forma de empadão redonda rasa
(25 cm diam.)

Ingredientes

4 filetes de peixe (aprox. 800 g)
(p. ex. pescada, solha ou bacalhau)2 c/ sopa sumo de limão
sal

1 c/ sopa manteiga ou margarina

1 cebola (50 g), picada finamente

1 c/ sopa farinha (20 g)

100 ml vinho branco

1 c/ chá óleo vegetal para untar a forma

100 g queijo Emmental ralado

2 c/ sopa salsa picada

Alemanha

ALMÔNDEGAS

Frikadellen

Tempo de cozedura total: 16-21 minutos

Ingredientes

400 g carne picada (1/2 porco, 1/2 vaca)

4 c/ sopa farinha para panar

1 c/ sopa espessante

50 ml leite

50 ml água

1 ovo

50 g cebola, picada

1 c/ chá mostarda

sal, pimenta, colorau

1. Misture a manteiga, os cogumelos, as cebolas e o alho na forma de empadão e deixe cozinhar.

3 Mn.  **800 W**

2. Faça o molho, misturando os tomates, o sumo de limão, o molho de tomate, o manjerição, o sal e a pimenta.
3. Coloque o peixe por cima dos legumes e cubra com o molho e com alguns legumes.

26-29 Mn.  **560 W**

1. Lave os filetes, seque-os levemente e regue com sumo de limão. Deixe repousar cerca de 15 minutos no frigorífico, seque-os de novo e tempere com sal.
 2. Espalhe a manteiga no fundo da tigela. Adicione a cebola picada, tape e deixe estufar.
- 1-2 Mn.**  **800 W**
3. Polvilhe a cebola com a farinha e mexa. Junte o vinho branco e mexa.
 4. Coloque os filetes na forma previamente untada. Regue os filetes com o molho e polvilhe com o queijo. Coloque no orato giratório e cozinhe com o programa automático **AC-5**. Deixe os filetes de peixe repousar durante cerca de 2 minutos depois de cozinhar. Decore com salsa picada e sirva.

1. Prepare uma massa uniforme de carne picada com todos os ingredientes. Deixe-a repousar 5-10 minutos no frigorífico.
 2. Em seguida, forme cerca de 8 almôndegas rasas de tamanho igual. Coloque as almôndegas no prato giratório e deixe cozinhar.
- 9-12 Mn.**  **400 W**
3. Vire as almôndegas.
- 7-9 Mn.**  (grill superior e inferior)



REFEIÇÕES RÁPIDAS

França

CROQUE MONSIEUR

Tempo de cozedura total: aprox. 6 minutos

Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma
- 20 g manteiga
- 1-2 fatias de queijo
(de acordo com o tamanho das fatias de pão)
- 1 fatia de fiambre
- 1 c/ sopa crème fraîche
- aprox. 30 g queijo ralado

1. Barre as fatias de pão com a manteiga.
 2. Coloque o queijo e em seguida o fiambre em cima de uma fatia de pão. Barre com o crème fraîche.
 3. Cubra com a segunda fatia de pão e polvilhe com o queijo ralado.
Coloque o croque monsieur sobre o prato giratório e deixe cozinhar.
1. **Aprox. 2 Mn.** **240 W**
2. **Aprox. 4 Mn.** (grill superior e inferior)

Suíça

AMEIXAS ENVOLVIDAS COM BACON

Pflaumen im speckmantel

Tempo de cozedura total: 3-4 minutos

Ingredientes

- 8 fatias de bacon
- 16 ameixas secas

1. Corte as fatias de bacon ao meio. Enrole uma ameixa em cada metade e prenda com um palito. Coloque sobre o prato giratório e deixe cozinhar.
- 3-4 Mn.** **800 W**

Suíça

PEIXINHOS DE QUEIJO

Käsestangen

Tempo de cozedura total: 6-7 minutos

Ingredientes

- 100 g massa folhada UC, descongelada
- 1 gema de ovo
- sal, pimenta, noz-moscada
- 30 g queijo Emmental ralado
- 20 g queijo parmesão ralado

1. Estenda a massa de modo a que fique com uma camada fininha.
 2. Misture a gema com os temperos e espalhe na massa. Corte-a em tiras de 1 cm x 7 cm de comprimento. Polvilhe com queijo por cima, comprima um pouco e coloque sobre o prato giratório.
- 6-7 Mn.**

Alemanha

OVOS MEXIDOS COM CEBOLA E BACON

Rührei mit Zwiebeln und Speck

Tempo de cozedura total: 4-6 minutos

Ingredientes:

- 5-10 g margarina
- 25 g cebola, finamente picada
- 40 g bacon
- 3 ovos
- 3 c/ sopa leite
- sal, pimenta

1. Espalhe a gordura, a cebola e o bacon sobre o prato giratório e deixe estufar.
- 2-3 Mn.** **400 W**
2. Mexa os ovos com o leite e com os temperos. Deite o líquido sobre a cebola e o bacon e deixe cozinhar.
- 2-3 Mn.** **560 W**
- Mexa de vez em quando os ovos mexidos.

Alemanha

HAMBURGER

Tempo de cozedura total: 11-15 minutos

Ingredientes

- 400 g carne de vaca picada
- sal, pimenta

1. Amasse a carne picada com todos os ingredientes. Com as mãos frias, forme quatro hamburgueses de tamanho igual. Coloque-os sobre o prato giratório e deixe cozinhar.
- 5-7 Mn.** **400 W**
2. Vire os hamburgueses.
- 6-8 Mn.** (grill superior e inferior)

REFEIÇÕES RÁPIDAS



Itália

PIZZA DE ALCACHOFRAS

Pizza ai carciofi

Tempo de cozedura total: 17-18 minutos

Utensílios: prato giratório

Ingredientes

150 g	farinha
4 g	levedura
1 c/ chá	açúcar
1 c/ chá	sal
2 c/ chá	óleo
90 ml	água morna
300 g	tomates enlatados, escorridos
100 g	centros de alcachofras
1 c/ chá	azeite para untar o prato giratório
1 c/ sopa	polpa de tomate
	manjeriço, oregãos, tomilho
	sal, pimenta
30 g	salame às fatias
50 g	fiambre
10	azeitonas
100 g	queijo ralado

1. Misture a farinha com a levedura, o açúcar e o sal (1/2 c/ chá). Adicione o óleo e a água e forme uma massa maleável. Deixe levedar no micro-ondas.

2-3 Mn. **80 W**

Em seguida deixe a massa repousar durante 10-15 minutos, tapada.

2. Esmague os tomates pelados e corte as alcachofras aos quartos.
3. Unte o prato giratório com óleo. Estenda a massa e coloque-a no prato giratório.
4. Espalhe a polpa de tomate sobre a massa e cubra com os tomates. Tempere a seu gosto e acrescente o resto dos ingredientes. Em seguida acrescente as azeitonas e polvilhe com queijo.
5. Cozinhe com o programa de pizza **AP-3**.

Indicação: A receita resulta em 0.9 kg.

França

TARTE DE CEBOLA

Tempo de cozedura total: aprox. 24-27 minutos

Utensílios: Tigela com tampa (2l)

Ingredientes

15 g	levedura
75 ml	água
185 g	farinha
60 ml	óleo
1 c/ chá	sal
50 g	margarina ou manteiga
800 g	cebola, picada
3	ovos
150 g	crème fraîche
	sal, colorau
	noz-moscada acabada de moer
50 g	entremeada
	manjerona e tomilho

1. Desfaça a levedura em água morna. Coloque a farinha, o óleo, o sal e a levedura diluída numa tigela e forme uma massa.

Deixe levedar no micro-ondas.

2-3 Mn. **80 W**

Em seguida deixe repousar a massa 10-15 minutos, tapada.

2. Espalhe a margarina numa tigela, junte a cebola e refogue. Mexa após metade do tempo de cozedura.
- 7-9 Mn.** **800 W**
3. Deixe a cebola arrefecer e a seguir junte o líquido. Vá juntando os ovos e o crème fraîche, sem parar de mexer. Tempere com sal, colorau e noz-moscada.
4. Estenda a massa numa superfície de trabalho polvilhada com farinha, até ficar com o tamanho do prato giratório. Unte o prato giratório, coloque a massa e ajuste o rebordo da massa. Deixe levedar novamente 10 minutos.
5. Corte a entremeada em cubos pequenos. Fure a massa. Espalhe a mistura de cebola sobre a massa e os cubos de entremeada por cima. Polvilhe com manjerona e tomilho. Coza com o programa de pizza **AP-3** e com a tecla **MAIS** (▲). Para tostar ainda mais, coza mais 2-3 mn. com o grill superior .



REFEIÇÕES RÁPIDAS

França

QUICHE COM CAMARÕES

Tempo de cozedura total: 16-19 minutos

Utensílios: tigela com tampa (1 l)

Ingredientes

200 g farinha
90 g manteiga ou margarina
3 c/ sopa água fria
1 c/ sopa manteiga ou margarina
75 g cebola, picada finamente
120 g bacon, cortado finamente aos cubos
100 g camarões descascados
1 ovo
100 ml natas
sal, pimenta, noz-moscada
1 c/ sopa salsa picada

1. Amasse a farinha, a manteiga e água e coloque 30 minutos no frio.

2. Espalhe a manteiga na tigela. Junte a cebola, o bacon e os camarões, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante o tempo de cozedura.

2-3 Mn. **800 W**

3. Depois de arrefecer, deite o líquido. Mexa cuidadosamente os ovos com as natas, os temperos e a salsa.

4. Estenda a massa em forma de círculo com cerca de 26 cm de diâmetro, coloque no meio do prato giratório e forme um rebordo de massa.

5. Misture os ingredientes do recheio e espalhe no fundo da massa. Coza com o programa de pizza **AP-3** e com a tecla **MAIS** (▲).

Peso: 0,7 kg

Eventualmente pressione uma vez a tecla

◆ **(START) + 1min** durante a cozedura.

Rússia

BARQUINHOS DE RICOTTA

Тлупозу

Tempo de cozedura total: aprox. 17-19 minutos

Ingredientes

200 g farinha
1/2 c/ chá fermento em pó
30 g manteiga ou margarina
1/2 c/ chá sal
1 ovo
50 ml natas
30 g queijo parmesão, ralado
150 g queijo ricotta (ou queijo às fatias)
1 ovo pequeno
sal, pimenta moída

Para polvilhar:

1 gema
1 c/ sopa leite

1. Amasse a farinha, o fermento, a margarina, o sal, o ovo e as natas. Ponha a massa no frio cerca de uma hora.

2. Misture o queijo parmesão com o queijo ricotta e com o ovo. Tempere com sal e pimenta de modo a que fique picante.

3. Estenda a massa numa superfície de trabalho polvilhada com farinha, de modo a que fique com uma camada fina. Recorte círculos com cerca de 10 cm de diâmetro. No meio de cada círculo coloque uma colher de chá cheia de recheio.

4. Bata a gema com o leite e barre os rebordos da massa. Dobre a massa sobre o recheio, de modo a formar semi-círculos. Comprima os rebordos da massa com os dentes do garfo. Regue os barquinhos com o resto do leite com ovo.

5. Coloque os barquinhos sobre o prato giratório e deixe cozinhar. Resulta em cerca de 12-13 barquinhos.

1. **9-10 Mn.** **240 W**

2. **8-9 Mn.** **240 W**

Recomendação:

Os barquinhos devem ser comidos quentes e mal são acabados de fazer

LEGUMES, MASSA, ARROZ E BOLINHOS



Espanha

BATATAS RECHEADAS

Patatas Rellenas

Tempo de cozedura total: aprox. 13-17 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)
prato de porcelana

Ingredientes

batatas de tamanho médio (400 g)

100 ml água

60 g fiambre, aos cubos pequenos

 $\frac{1}{2}$ cebola (25 g), picada finamente

75-100 ml leite

2 c/ sopa queijo parmesão ralado (20 g)
sal, pimenta

2 c/ sopa queijo Emmental ralado

1. Coloque as batatas na tigela, junte a água, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante a cozedura.

9-11 Mn.  **800 W**

Deixe arrefecer.

2. Corte as batatas ao comprido em metades e retire a polpa da batata cuidadosamente. Misture a polpa da batata com o fiambre, a cebola, o leite e o queijo parmesão, até obter uma consistência uniforme. Tempere com sal e pimenta.
3. Recheie as batatas com a mistura e polvilhe com queijo Emmental. Disponha as batatas num prato e deixe cozinhar.

4-6 Mn.  **800 W**

Após a cozedura, deixe as batatas repousar durante cerca de 2 minutos.

Alemanha

**GRATINADO DE MASSA COM
COURGETTES**

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo de cozedura total: aprox. 30 – 38 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)
forma de empadão (aprox. 26 cm de comprimento)

Ingredientes

500 ml água quente

 $\frac{1}{2}$ c/ chá óleo80 g macarrão
sal400 g tomates enlatados, cortados
3 cebolas (150 g), picadas finamente
manjerição, tomilho, sal e pimenta

400 g courgettes, às rodela

150 g natas para culinária

2 ovos

100 g queijo Cheddar ralado

1. Coloque a água, o óleo e o sal numa tigela, tape e deixe ferver.

3-5 Mn.  **800 W**

2. Parta o macarrão em pedaços pequenos, adicione à água a ferver, mexa e deixe o macarrão inchar.

9-11 Mn.  **240 W**

Escorra a massa e deixe arrefecer.

3. Misture os tomates e as cebolas e tempere bem. Unte a forma. Coloque a massa dentro e cubra com o molho de tomate. Por cima do preparado coloque as rodela de courgette.

4. Bata as natas com os ovos e espalhe por cima do preparado. Polvilhe com o queijo ralado.

1. **14-16 Mn.**  **800 W** e em seguida2. **4-6 Mn.**  **560 W**

Deixe repousar durante 5 a 10 minutos depois de cozinhar.



LEGUMES, MASSA, ARROZ E BOLINHOS

Áustria

GRATINADO DE ESPINAFRES

Spinatauflauf

Tempo de cozedura total: aprox. 47-50 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade de 2 l)
forma de empadão rasa e oval
(aprox. 26 cm de comprimento)

Ingredientes

- 2 c/ sopa manteiga ou margarina (20 g)
1 cebola (50 g), picada finamente
600 g folhas de espinafres, congeladas
sal e pimenta
noz-moscada
alho em pó
1 c/ chá manteiga ou margarina para
untar a forma
500 g batatas cozidas, às rodela
200 g fiambre, aos cubos
4 ovos
125 ml natas (crème fraîche)
100 g queijo ralado (p. ex. Gouda)
colorau em pó para polvilhar

1. Unte o fundo da tigela com manteiga, coloque a cebola picada, tape e deixe refogar.

2-3 Mn. 800 W

2. Adicione os espinafres, tape a tigela e deixe cozinhar. Mexa uma ou duas vezes durante a cozedura.

12-14 Mn. 800 W

Deite o líquido e tempere os espinafres.

3. Unte a forma de empadão. Disponha alternadamente em camadas as rodela de batata, os cubos de fiambre e os espinafres. A última camada deve ser de espinafres.
4. Misture os ovos com as natas, tempere e regue por cima dos legumes. Polvilhe o gratinado com o queijo ralado e, por último, com o colorau em pó. Deixe o gratinado repousar cerca de 10 minutos após a cozedura.

1. 28 Mn. 400 W

2. 5 Mn. 400 W

Sugestão:

Pode variar os ingredientes do gratinado a seu gosto, p. ex., com brócolos, salame ou massa.



BEBIDAS, SOBREMESAS E BOLOS

Espanha

PÊSSEGOS NEVADOS

Melocotones nevados (para cerca de 8 porções)

Tempo de cozedura total: aprox. 4-6 minutos

Utensílios: prato de vidro raso e redondo (aprox. 25 cm diam.)

Ingredientes

- 470 g metades de pêssego enlatadas,
escorridas
2 claras
70 g açúcar
75 g amêndoas moídas
2 gemas
2 c/ sopa cognac
1 c/ chá manteiga ou margarina para
untar o prato

1. Seque levemente as metades de pêssego.
2. Bata as claras em castelo. Antes de acabar, vá deitando um pouco de açúcar (35 g).
3. Misture as amêndoas, o açúcar restante (35 g), a gema e o cognac.
4. Recheie as metades de pêssego com esta mistura. Use o saco de pasteiro para cobrir o recheio com o merengue.
5. Unte o prato. Coloque os pêssegos sobre o prato e deixe gratinar sobre o prato giratório.

4-6 Mn. 560 W

BEBIDAS, SOBREMESAS E BOLOS



Alemanha

FLAMMERI DE SÉMOLA COM MOLHO DE FRAMBOESA

Griessflammeri mit Himbeersauce

Tempo de cozedura total: aprox. 17-21 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes

500 ml	leite
40 g	açúcar
15 g	amêndoas moídas
50 g	sémola
1	gema
1 c/ sopa	água
1	clara
250 g	framboesas
50 ml	água
10 g	espessante
40 g	açúcar

Sugestão: Se usar frutos congelados, prolongue 3 minutos o tempo de cozedura.

1. Junte o leite, o açúcar e as amêndoas na tigela, tape e aqueça.
5-6 Mn. 800 W
2. Adicione a sémola, mexa, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante a cozedura.
10-12 Mn. 240 W
3. Misture a gema com a água numa chávena e junte à mistura quente, mexendo. Bata as claras em castelo e junte, envolvendo. Vase o flammeri de sémola para uma taça.
4. Para o molho: lave as framboesas e seque cuidadosamente. Misture a água com o espessante e deite numa tigela, juntamente com os frutos e o açúcar. Tape e aqueça. Mexa durante a cozedura e no fim.
2-3 Mn. 800 W
5. Faça um puré de framboesas e sirva quente ou frio com o flammeri de sémola.

França

PÊRAS COM CHOCOLATE

Tempo de cozedura total: aprox. 13-17 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)
tigela com tampa (capacidade 1 l)

Ingredientes

4	pêras
60 g	açúcar
1	pac. açúcar baunilhado
1 c/ sopa	licor de pêra, 30 % vol.
150 ml	água
130 g	chocolate para culinária
100 g	natas (crème fraîche)

Sugestão: Também pode acrescentar uma bola de gelado de baunilha.

1. Descasque as pêras inteiras.
2. Coloque o açúcar, o açúcar baunilhado, o licor e a água na tigela, mexa e aqueça com a tampa.
1-2 Mn. 800 W
3. Coloque as pêras neste líquido e deixe cozinhar com tampa.
8-12 Mn. 800 W
Tire as pêras da fervura e deixe-as arrefecer.
4. Coloque 50 ml do líquido na tigela mais pequena. Misture o chocolate aos bocadinhos e as natas e deixe aquecer com a tampa.
2-3 Mn. 800 W
5. Mexa bem o molho, deite-o por cima das pêras e sirva.

Áustria

CHOCOLATE COM NATAS

Schokolade mit Schlagobers (para 1 pessoa)

Tempo de cozedura total: aprox. 1 minuto

Utensílios: chávena grande (capacidade 200 ml)

Ingredientes

150 ml	leite
30 g	chocolate para culinária, ralado
30 ml	natas
	chocolate em pó

1. Deite o leite na chávena. Adicione o chocolate ao leite, mexa e aqueça. Mexa várias vezes durante a cozedura.
Aprox. 1 Mn. 800 W
2. Bata as natas até ficarem consistentes, coloque em cima do chocolate, decore com chocolate em pó e sirva.



BEBIDAS, SOBREMESAS E BOLOS

Dinamarca

GELEIA DE FRUTAS COM MOLHO DE BAUNILHA

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo de cozedura total: aprox. 8-11 minutos

Utensílios: 2 tigelas com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes

150 g	groselhas vermelhas, lavadas e sem haste
150 g	morangos, lavados e sem haste
150 g	framboesas, lavadas e sem haste
250 ml	vinho branco
100 g	açúcar
50 ml	sumo de limão
8	folhas de gelatina
300 ml	leite
	interior de 1/2 vagem de baunilha
30 g	açúcar
15 g	espessante

Sugestão: Também pode utilizar fruta congelada, previamente descongelada.

Alemanha

CHEESECAKE

Käsekuchen (Pour 12 personnes)

Tempo de cozedura total: aprox. 23-27 minutos

Utensílios: forma para bolos redonda (aprox. 26 cm diam.)

Ingredientes

300 g	farinha
1 c/ sopa	cacau
3 c/ sopa	fermento em pó (9 g)
150 g	açúcar
1	ovo
150 g	manteiga ou margarina
1 c/ chá	manteiga ou margarina para untar a forma
100 g	manteiga ou margarina
100 g	açúcar
1	pac. açúcar baunilhado (10 g)
3	ovos
400 g	queijo creme, 20 % TG
1	pac. baunilha em pó para pudim (40 g)

1. Ponha de parte alguma fruta para decoração. Esmague a fruta restante com o vinho branco, fazendo um puré, coloque numa tigela, tape e leve a aquecer.
5-7 Mn. 800 W
Misture o açúcar e o sumo de limão.
2. Mergulhe as folhas de gelatina em água fria durante cerca de 10 minutos, retire-as e esprema-as. Mexa a gelatina com o puré quente até se dissolver. Coloque a geleia no frigorífico e deixe engrossar.
3. Para preparar o molho de baunilha, coloque o leite na outra tigela. Abra a vagem de baunilha e retire as sementes. Misture-as com o leite, juntamente com o açúcar e o espessante. Tape e deixe cozinhar, mexendo uma vez durante a cozedura e novamente no fim.
3-4 Mn. 800 W
4. Desenforme a geleia num prato e decore com a fruta inteira. Acrescente o molho de baunilha.

1. Misture a farinha com o cacau e o fermento em pó. Junte o açúcar, o ovo e a manteiga e misture à mão ou com a batedeira.
2. Unte a forma, coloque dentro 2/3 da massa e comprima-a. Forme um rebordo de 2 cm de altura e coza a massa.
7-9 Mn. 560 W
3. Para o recheio: bata a manteiga à mão ou com a batedeira até obter uma espuma, adicione o açúcar e vá misturando os ovos, sempre a mexer. Por fim, misture o queijo creme e a baunilha em pó.
4. Espalhe a mistura de queijo creme sobre a massa previamente cozinhada, polvilhe a tarte com as migalhas que restam da massa e coza.
16-18 Mn. 560 W

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

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, Stippackgasse 6, 1234 Wien, Phone: 01-6093120, Fax: 01-6993629 / **MCL-Service GmbH**, Deutschstr. 19, 1232 Wien, Phone: 01-6168800, Fax: 01-6168800-15 / **Karl Rother**, 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 a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158, Web: <http://www.sharp.be>

AVTC, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, Phone: 02/2674019, Fax: 2679670,

ETS HENROTTE, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, Phone: 071/396290, Fax: 391237

Nouvelle Central Radio (N.C.R.), Rue des Jancs 15 L-1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax: 402085

Service Center Deinze, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE Phone: 09-386.76.67, Fax: 09-386.97.95

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: 0900-7427723,

Web: <http://www.sharp.nl>

DEUTSCHLAND

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

03058 Groß Garglow, Cottbuser Str. 129, Bernd Mindach, Tel: 0355-539987, Fax: 0355-5265685 / **04159 Leipzig**, Max-Liebermann-Straße 4 a, Rudi Franz, Tel: 0341-9112525, Fax: 0341-9112526 / **04600 Altenburg**, Wallstr. 35, Mechanik Altenburg E.G., Tel: 03447-311102, Fax: 03447-315253 / **06217 Merseburg**, Gotthardstraße 30, Looke & May GmbH, Tel: 03461-214121, Fax: 03461-216891 / **06295 Eisleben**, Hallesche Straße 36, Hausger. Kundend. Eisleben, Tel: 03475-603079, Fax: 03475-747262 / **06618 Naumburg**, Wenzelstraße 15, Hausgeräte & Service GmbH, Tel: 03445-202016, Fax: 03445-202016 / **06844 Dessau**, Albrechtstraße 116-118, Dessau-Electric GmbH, Tel: 0340-261270, Fax: 0340-213332 / **07407 Rudolstadt**, Emil Hartmann Straße 2, Elektro Ernst Granowski, Tel: 03672-352123, Fax: 03672-357097 / **07987 Kahmer**, Dorfstraße 25, Elektro Riederer Haushaltgeräte, Tel: 03661-430142, Fax: 03661-482422 / **08280 Aue**, Juri-Gagarin-Ring 12a, EHS Hausgeräte GmbH, Tel: 03771-552222, Fax: 03771-552255 / **08523 Plauen**, Weststraße 63, Elektrotechnik Plauen GmbH, Tel: 03741-2120, Fax: 03741-212259 / **09221 Neukirchen**, Hauptstraße 74, Walther Elektro, Tel: 0371-217096, Fax: 0371-217090 / **09246 Pleiße**, Zeppelinstraße 8 a, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel: 03722-73780, Fax: 03722-737822 / **09328 Lunzenau**, Schulstraße 6, Peter Welsch GmbH, Tel: 037383-6434, Fax: 037383-6448 / **09376 Oelsnitz**, Bahnhofstraße 43, Elektrotechnik Oelsnitz GmbH, Tel: 037298-2677, Fax: 037298-2678 / **12157 Berlin**, Cranachstraße 2, Elektro-Kittler, Tel: 030-85602602, Fax: 030-85602603 / **16866 Kyritz**, Hamburgerstr. 31, Schumacher Haustechnik GmbH, Tel: 033971-54137, Fax: 033971-54137 / **17235 Neustrelitz**, Glambeker Nebenstr. 10, Dieter Kroppen, Tel: 03981-204661, Fax: 03981-204667 / **18055 Rostock**, Timmermannstr. 35, Hetec, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18435 Stralsund**, Kedingshäger Straße 78, RDS Haushaltgeräte GmbH, Tel: 03831-391426, Fax: 03831-390121 / **20357 Hamburg**, Schulterblatt 132, Dieter Möller, Tel: 040-435332, Fax: 040-4302120 / **20537 Hamburg**, Eifestraße 398, Deubel+Höfermann Elektronik GmbH, Tel: 040-41365200, Fax: 040-41365299 / **22459 Hamburg**, Seesrein 35, Dieter A. Vollbrecht VDI Klima und Kälte Service, Tel: 040 - 5517331, Fax: 040 - 5519996 / **23562 Lübeck**, Helmholtzstraße 12, Lutz H. Boenisch, Tel: 0451-51929, Fax: 0451-56787 / **24116 Kiel**, Eckernförder Straße 93, Jürgen Skop GmbH, Tel: 0431-13038, Fax: 0431-13811 / **24357 Fleckeby**, Südring 14, Kaack Elektro-Haushaltgeräte Service GmbH, Tel: 04354-700, Fax: 04354-1311 / **24975 Husby**, Flensburger Straße 41, Günter Josten, Tel: 04634-422, Fax: 04634-723 / **25770 Hemmingstedt**, Koesliner Straße 18, Dirk Stübner Dithmarscher Hausgeräte Service, Tel: 0481-64943, Fax: 0481-64764 / **26655 Westerstede**, Südring 37, Gerhard Ahrenholz GmbH, Tel: 04488-84770, Fax: 04488-847711 / **27404 Heeslingen**, Kirchstraße 9-11, Helmut Willenbrock Elektro-Kälte-Radio, Tel: 04281-1031, Fax: 04281-6467 / **27472 Cuxhaven**, Abschnede 198-200, Oskar Wieandt & Sohn OHG, Tel: 04721-568811, Fax: 04721-568850 / **28207 Bremen**, Neidenburger Straße 20, Hansa Haushaltgeräte Service GmbH, Tel: 0421-492526, Fax: 0421-440932 / **29439 Lüchow**, Güldenboden 25, Elektro-Kittler, Tel: 05841-709779, Fax: 05841-709780 / **30926 Seelze**, Lange-Feld-Straße 122, Strickling Werkkundendienst, Tel: 0511-4003999, Fax: 0511-40039920 / **34123 Kassel**, Heinrich-Hertz-Straße 9, KälteDienst v. Rappard, Tel: 0561-5809545, Fax: 0561-5809570 / **34128 Kassel**, Ahnatalstraße 84, Elektro Mohrenhenn, Tel: 0561-61727, Fax: 0561-65470 / **35037 Marburg**, Wilhelmstraße 16, Hans-Georg Fuchs, Tel: 06421-22424, Fax: 06421-27549 / **35415 Pohlheim**, Ludwigstraße 13-15, Jung KDZ, Tel: 06403-61131, Fax: 06403-62151 / **36088 Hünfeld**, Hauptstr. 22, Elektro Vogt, Tel: 06652-2215, Fax: 06652-5782 / **37671 Hötter**, Krämerstraße 8, Elektro Nönn, Tel: 05271-7959, Fax: 05271-35053 / **39171 Altenwedding**, Friedensstr. 25, Spiske IEM Installation-Elektronik-Montage, Tel: 039205-21279, Fax: 039205-80288 / **40476 Düsseldorf**, Rother Straße 21, Horst Leven, Tel: 0211-486025, Fax: 0211-443399 / **41065 Mönchengladbach**, Gutenbergstraße 28, Horst Hommers Kundendienst-Center, Tel: 02161-603256u.57, Fax: 02161-651951 / **42781 Haan**, Talstraße 8 b, Horst Kerkühn Elektro-Haustechnik, Tel: 02129-4466+53550, Fax: 02129-34037 / **45219 Essen**, Corneliusstraße 39, R. Drengenburg, Tel: 02054-84114, Fax: 02054-15238 / **46045 Oberhausen**, Feldmannstraße 76, Dieter Kroppen, Tel: 0208-876652 / **48165 Münster-Hiltrup**, Rohrkampstraße 23, Günter Pfeifer Großküchentechnik, Tel: 02501-3033, Fax: 02501-24277 / **51598 Friesenhagen**, Mühlenhof 6, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel: 02734-7377, Fax: 02734-40618 / **52146 Würselen**, De Gasperistraße 6+10, Hubert Hamacher, Tel: 02405-9600+9609, Fax: 02405-2704 / **55130 Mainz**, Nur telefonische Annahmestelle, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach**, Industriestraße, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel: 0671-794335, Fax: 0671-794369 / **56070 Koblenz**, August-Horch-Straße 14, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel: 0261-8909173, Fax: 0261-8909199 / **57080 Siegen**, Gosenbacher Hütte 44, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel: 0271-354114, Fax: 0271-351408 / **59457 Werl**, Westdahl Weg 2, MAYER Electro, Tel: 02922-3541, Fax: 02922-85382 / **63739 Aschaffenburg**, Maximilianstraße 8, Radio-Fernseh Reis, Tel: 06021-15177, Fax: 06021-15199 /

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

65239 Hochheim, Eltviller Straße 14, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 06146-4085, Fax: 06146-4088 / **65627 Elbthal-Hangenmeilingen**, Am Ohlenrod 10, Rudi Wagner, Tel: 06436-3444, Fax: 06436-941387 / **65931 Frankfurt**, Nur telefonische Annahmestelle, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 069-371525 / **66115 Saarbrücken**, Ludwigstr. 55-57, Edgar Reinert, Tel: 0681-9487070, Fax: 0681-9487060 / **67434 Neustadt**, Saarlandstraße 55, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel: 06321-83077, Fax: 06321-83077 / **68309 Mannheim**, Heppenheimerstraße 23, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel: 0621-7184611, Fax: 0621-7184618 / **68526 Ladenburg**, Am Sägewerk 2, Elektro Service Salinger, Tel: 06203-3341, Fax: 06203-16919 / **70186 Stuttgart**, Klippeneck Straße 1, Elektro Herterich Techn. Kundendienst, Tel: 0711-4687023, Fax: 0711-4687024 / **75236 Kämpfelbach**, Goethestraße 19, Horst Frei, Tel: 07232-1518, Fax: 07232-5238 / **76185 Karlsruhe**, Lotzbeckstraße 9, Electronic Service Franke, Tel: 0721-5700720-23, Fax: 0721-5700736 / **76872 Winden**, Hauptstraße 103, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel: 06349-8571, Fax: 06349-3390 / **78462 Konstanz**, Nur telef. Annahmestelle, Elektro Herterich, Tel: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln**, Schafbaumstraße 9, Edmund Schneider, Tel: 07402-482, Fax: 07402-8014 / **79650 Schopfheim**, Feldbergstraße 21, R. Grossmann, Tel: 07622-674510, Fax: 07622-61900 / **80339 München**, Schwanthalerstraße 110, Kesel & Schnitt, Tel: 089-505802, Fax: 089-5021596 / **85095 Denkendorf-Zandt**, Michlstraße 3, Elektro Pfeiffer, Tel: 08466-1319, Fax: 08466-1319 / **85609 München-Aschheim**, Waldweg 9a, Dieter Beise, Tel: 089-9034005, Fax: 089-9044859 / **86157 Augsburg**, Stadlberger Straße 67, J. Haslinger Elektro-Geräte Kundendienst, Tel: 0821-523125, Fax: 0821-526664 / **87439 Kempten**, Heiligkreuzer Straße 17, Radio Hartmann, Tel: 0831-594646, Fax: 0831-594648 / **89231 Neu-Ulm**, Gartenstraße 4, Elektrotechnik Schneider, Tel: 0731-85897, Fax: 0731-74681 / **91522 Ansbach**, Am Ring 17, Elektro Merk GmbH, Tel: 0981-89574, Fax: 0981-86715 / **90537 Feucht/Nürnberg**, Friedrich-Ebert-Straße 21, Herbert Geissler GmbH, Tel: 09128-7076-0, Fax: 09128-707636 / **93102 Pfaffers**, Regensburger Straße 60, Franz Bernhard, Tel: 09481-90060, Fax: 09481-90061 / **94130 Oberzell**, Hameter Straße 31, Elektro Service Schurig, Tel: 08591-2400, Fax: 08591-1285 / **96052 Bamberg**, Aronstraße 2 a, Bernhard Jackl, Tel: 0931-9370245, Fax: 0931-9370247 / **97070 Würzburg**, Untere Johannitergasse 16, Radio Wels City Service GmbH, Tel: 0931-3557119, Fax: 0931-14151 / **98724 Neuhaus**, Eisfelder Straße 32, DLC Haustechnik GmbH, Tel: 03679-79060, Fax: 03679-790620 / **99096 Erfurt**, Goethestraße 14, Ernst Grüsser, Tel: 0361-3465719, Fax: 0361-3465719 / **99817 Eisenach**, Bahnhofstraße 17, Blitz Elektro-Elektronik GmbH, Tel: 03691-292930, Fax: 03691-292915

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 / **A.A.V.I. (Point d'Accueil)**, 9-11, rue Léon Trulin - 59000 Lille, Tél : 03.20.14.96.20 - Fax : 03.20.14.96.26 / **ATELIER ROUSSEL**, 12, Bld Flandre Dunkerque - 56100 Lorient, Tél : 02.97.83.07.41 - Fax : 02.97.87.02.36 / **BASTIA TELE VIDEO**, Immeuble Le Béarn - Av. de la libération - 20600 Bastia, Tel : 04.95.30.81.29 - Fax 04.95.30.85.23 / **C.M.T.S.**, 38, rue des Ormeaux - 75020 Paris, Tél : 01.43.70.20.00 - Fax : 01.43.70.36.46 / **ELECTRONIC SERVICE PLUS**, 5, bd LOUIS XI - ZI le Menneton - 37000 Tours, Tél : 02.47.77.90.90 - Fax : 02.47.77.90.91 / **ELECTRO SERVICE**, 21, rue de Mulhouse - B.P 122 - 68313 Illzach, Tél : 03.89.62.50.00 - Fax : 03.89.50.80.14 / **M.R.T.**, 74, Rue Albert Einstein - 72021 Le Mans Cedex, Tél : 02.43.28.52.20 - Fax : 02.43.24.93.81 / **ROSSIGNOL**, ZI du Brezet Est - 6 rue P.Boulanger - 63100 Clermont Ferrand, Tél : 04.73.98.64.64 - Fax : 04.73.92.28.79 / **S.T.E.**, 3, chemin de l'Industrie - 06110 Le Cannet Rocheville, Tél : 04.93.46.05.00 - Fax : 04.93.46.51.18 / **S.T.R. AQUITAINE**, 111, rue Bouthier - B.P 27 - 33015 Bordeaux, Tél : 05.57.80.78.07 - Fax : 05.57.80.78.08 / **S.T.V.S.**, 1, rue de la Presse - 42000 Saint Etienne, Tel : 0825.898.903 - Fax : 04.77.79.48.70 / **S.T.V.S.**, 10, chemin Saint Gobin - 69 190 Saint fons, Tél : 04.72.89.06.89 - Fax : 04.72.89.06.99 / **S.T.V.S. (point d'accueil)**, 143 av Maréchal de Saxe - Entrée : 54 rue Villeroy - 69003 Lyon, Tél : 04.78.62.07.05 - Fax : 04.78.62.13.65 / **TECH SERVICE**, 15 rue du château de ribaute - ZA ribaute 2 - 31130 Quint Fonsegrives, Tel : 05.62.57.63.90 - Fax : 05.62.57.63.99 / **TIMO VIDEO**, 131 chemin des bassins- Zone Europarc - Hameau D - 94000 Creteil, Tél : 01.43.39.08.18 - Fax : 01.43.39.08.07 / **U.N.T.D.**, 1, rue des Lourdines - 76000 Rouen, Tél : 02.35.72.28.04 - Fax : 02.35.73.18.32 / **VIDEO TECHNOLOGY**, 8, Allée de la Fontaine des Tournelles - Z.I. - 77230 Saint-Mard, Tel : 01.60.54.99.44 - Fax : 01.60.54.99.45

ITALIA

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

C.A.T. Di Bellone, Via Dell'areoport, 76, 64100, Teramo, Tel: 0861415745, Fax: 0861212117 / **C.R. Elettronica**, Via Amiternum 38, 67100, L'Aquila, Tel: 0862-321442, Fax: 0862-314323 / **Elettrovideo Snc**, Via Tiburtina V. 64, 65124, Pescara, Tel: 08552020, Fax: 085-52020 / **Riccardi Cosimo**, Via S.Stefano 51, 75100, Matera, Tel: 0835-333671, Fax: 0835-333671 / **Ld Service Di Lavano E De Biasi**, Via Viviani 2, 85100, Potenza, Tel: 0971-472578, Fax: 0971-472578 / **Cozzupoli & Crupi**, Via R. Campi Primo Tronco 103, 89126, Reggio Calabria, Tel: 0965-24022, Fax: 0965-310778 / **Ater Snc**, Via Naz.Pentimela 159/A-B, 89100, Reggio Calabria, Tel: 0965-47051, Fax: 0965-47855 / **Audiovideo Snc**, Via A. De Gasperi 44, 88018, Vibo Valentia, Tel: 0963-45571, Fax: 0963-45572 / **Battaglia Saverio**, Via C. Colombo 85, 88063, Catanzaro, Tel: 0961-33824, Fax: 0961-737337 / **Ciano Giuseppe**, Via Circonvallaz.Sud, 89029, Taurianova Rc, Tel: 0966-643483, Fax: 0966-614946 / **Lab. Tv Dei F.Lli Aiello Snc**, Via Torino 121/123, 88074, Crotona Cz, Tel: 0962-20889, Fax: 0962-24254 / **Mea Giuseppe**, Via L. Einaudi Trav.I 16, 88048, Lamezia T. (Cz), Tel: 0968-437520, Fax: 0968-437520 / **Medaglia Giolindo**, Via Torrazzo 60/62, 88063, Catanzaro Lido, Tel: 0961-31626, Fax: 0961-31626 / **S.A.T.E Di Dodaro**, Via Degli Stadi 28/F, 87100, Cosenza, Tel: 0984-482337, Fax: 0984-482337 / **Se.Ri.El.Co.**, V.Delle Medaglie D'oro 163, 87100, Cosenza, Tel: 0984-33152, Fax: 0984-33152 / **Satep (Casoria NA)**, Via Nazionale Delle Puglie, 176, 80026, Casoria (NA), Tel: 081-7590706, Fax: 081-7590706 / **Audio Service Snc**, Via Cattaneo 4/6, 81100, Caserta, Tel: 0823-329099, Fax: 0823-353686 / **Drf Elettr.** Di Rubbo, Via M.Pacifico 118, 82100, Benevento, Tel: 0824-62416, Fax: 0824-62416 / **Elettronica D'Argenio**, Via Nazion. Torrette, 195, 83013, Mercogliano (Av), Tel: 0825-681590, Fax: 0825-681590 / **Elettronica Service**, Viale Europa, 15, 80053, Castell. Stabia, Tel: 081-8728280, Fax: 081-8728280 / **Errediesse Service**, Via P. Mascagni 74/76, 80128, Napoli, Tel: 081-5794825, Fax: 081-5791899 / **M.C. Elettronica Snc**, Via Dei Mille 138, 84100, Salerno (Sa), Tel: 089-330591, Fax: 089-336836 / **Menna Elettronica Srl**, Via Nazionale Delle Puglie 294, 80026, Casoria (Na), Tel: 081-5840726, Fax: 081-7594277 / **Satec Di Correria Snc**, Via Libertà 307, 81024, Maddaloni (Ce), Tel: 0823-341088, Fax: 0823-343011 / **Video Eletr. 2 Di Nasti**, Via Ant.Pio 74/76, 80126, Napoli, Tel: 081-7676300, Fax: 081-7284347 / **Audio Video Center Snc**, Via F. Vandelli 23/29, 41100, Modena, Tel: 059-235219, Fax: 059-210265 / **Ass.Electron Di Fogli**, Via F.Lli Aveni 19, 44100, Ferrara, Tel: 0532-903250, Fax: 0532-903250 / **Ma.Pi. Snc**, Via T.Azzolini 3, 40132, Bologna, Tel: 051-6414115, Fax: 051-406848 / **Masini Service**, Via Mediterraneo 24, 47041, Bellaria (Fo), Tel: 0541-347714, Fax: 0541-324413 / **Nuova Tecnocoop**, Via Armellini 28/30/32, 47037, Bellariva Rimini, Tel: 0541-370812, Fax: 0541-370812 / **Parmaservice Sas**, Via Benedetta 47/A, 43100, Parma, Tel: 0521-271666, Fax: 0521-271666 / **Rimpelli Nelusco Snc**, Via Marchelli 7/C, 42100, Reggio Emilia, Tel: 0522-323740, Fax: 0522-376967 / **Rip.Eletr.Ravenna**, Via Reale, 27/C 48010, Camerlona (Ra), Tel: 0544-521500, Fax: 0544-521100 / **Rte Di I. Catellani & C.**, Via Premuda 38/V, 42100, Reggio Emilia (Re), Tel: 0522-381277, Fax: 0522-381788 / **Stema Snc**, V.Le Bologna, 92/A 47100, Forlì, Tel: 0543-704475, Fax: 0543-702742 / **Technolab Snc**, Via Romea

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

36, 48100, Ravenna, Tel: 0544-64008, Fax: 0544-476497 / **Tecnoservice.Com**, Via Longhi 16/A/B, 40128, Bologna, Tel: 051-360986, Fax: 051-366863 / **A.V.R. Sas Di Di Renzo**, Via Colonna 20/8, 33170, Pordenone, Tel: 0434-27669, Fax: 0434-523661 / **Astec S.N.C. Di Zoccarato**, Via Pecenco 4, 34127, Trieste, Tel: 040-574745, Fax: 040-577923 / **Cm Elettronica Snc**, Via G. Galilei 2, 33010, Tavagnacco (Ud), Tel: 0432-572172, Fax: 0432-573788 / **Contr.El.**, Via Rossetti 51/C, 34141, Trieste, Tel: 040-368387, Fax: 040-638117 / **Tecnoffly Snc**, Via Cappuccini 11/2, 34170, Gorizia, Tel: 0481-32732, Fax: 0481-546740 / **A.P. Rip. Arduini Piero**, Via Licinio Refice 192, 03100, Frosinone, Tel: 0775-291267, Fax: 0775-291267 / **Centro E.L.Va. Snc**, Via Attilio Mori 19/21, 00176, Roma, Tel: 06-2148641, Fax: 06-2753048 / **El.S.A.R.**, Via S.Sotero 36, 00165, Roma, Tel: 06-6380516, Fax: 06-6380973 / **Elettronica 81**, Via Ezio 56/58, 04100, Latina, Tel: 0773-694608, Fax: 0773-663511 / **Italreg Di Abano**, Parco Belvedere Conca 74, 04024, Gaeta, Tel: 0771-470851, Fax: 0771-470851 / **Palmieri F.**, Via S.Polledrara 219, 03100, Frosinone, Tel: 0775-291485, Fax: 0775-291485 / **S.A.R.E.** **S.R.L.**, Via Barbana 35/37, 00142, Roma, Tel: 06-5406796, Fax: 06-5412736 / **Video Serv. Sas Di Calabrese**, Str Teverina Km 2, 400 L. Pantanese, 01100, Viterbo (Vt), Tel: 0761-251557, Fax: 0761-251558 / **Caudullo Salvatore**, Via Cavour 11/R, 17100, Savona, Tel: 019-8386251, Fax: 019-829654 / **Centro Assistenza Tecn.**, Via Metella 3, 18039, Ventimiglia (Im), Tel: 0184-239011, Fax: 0184-239015 / **G.A.T.E. Snc**, Passo P.Carrega 24/A, 16141, Genova, Tel: 010-8361543, Fax: 010-8364571 / **Gse S.R.L.**, Via Rimassa 183 R, 16122, Genova (Ge), Tel: 010-5536076, Fax: 010-5536113 / **Rapisarda G.**, Via Argine Destro 299, 18100, Imperia, Tel: 0183-710771, Fax: 0183-710771 / **Rien Snc**, Via Valle 17/19, 19124, La Spezia, Tel: 0187-21925, Fax: 0187-21925 / **Tognetti Snc**, Via Lunigiana 589, 19100, La Spezia, Tel: 0187-507656, Fax: 0187-507656 / **A.E. Snc**, V.Acerbi 28, 20161, Milano, Tel: 02-66220906, Fax: 02-6466930 / **A.T. Electronics**, Via G. Da Cermenate 76, 20141, Milano, Tel: 02-89501602, Fax: 02-89502937 / **C.A.T. Bm**, Via Per Desio 22, 20030, Bovisio Masciago Mi, Tel: 0362-558421, Fax: 0362-558887 / **Cat Electronic Snc**, Via Togliatti 8, 20077, Melegnano (Mi), Tel: 02-9834498, Fax: 02-9837559 / **Crel S.N.C.**, Via Carducci, 23100, Sondrio, Tel: 0342-216538, Fax: 0342-216538 / **Electronic's Center**, Via G.Giulini 9, 22100, Como, Tel: 031-279820, Fax: 031-261791 / **Elettronica Cappi**, Via Gorizia, 14/B, 23100, Sondrio, Tel: 0342-210459, Fax: 0342-210459 / **Elettrotecnica Di Ronchi**, Via Milano 74/B, 25126, Brescia, Tel: 030-317673, Fax: 030-3735252 / **Microcentro**, Via Falloppio 11, 20110, Milano, Tel: 02-26827306, Fax: 02-2826711 / **Morini Daniele**, Via Maiocchi, 10, 27058, Voghera (Pv), Tel: 0383-368740, Fax: 0383-368740 / **Prada Cesare M.Antonio**, Via Riviera 142, 27100, Pavia, Tel: 0382-525920, Fax: 0382-525920 / **S.A.R.E.L. Snc Di Giglia Mario**, Carso 30, 27029, Vigevano (Pv), Tel: 0381-344088, Fax: 0381-344088 / **S.T.A.R.T. Video Hi-Fi**, Via Orti Romani 16/A, 26100, Cremona, Tel: 0372-38731, Fax: 0372-38731 / **Salvadori Claudio**, Via Del Bosco 44, 21052, Busto Arsizio (Va), Tel: 0331-329973, Fax: 0331-628727 / **Service Tva Snc**, Via Vergnano 59, 25127, Brescia, Tel: 030-349885, Fax: 030-349885 / **Tecnovideo Snc**, P.Zza De Gasperi 28, 46100, Mantova, Tel: 0376-321554, Fax: 0376-321554 / **Teletecnica 2000**, Via Torino 21, 21013, Gallarate (Va), Tel: 0331-775519, Fax: 0331-775519 / **Test Tv Snc**, Via S. Altamura 10, 20148, Milano, Tel: 02-4035408, Fax: 02-48704889 / **Video Service Snc**, Via Locatelli 2, 24068, Seriate (Bg), Tel: 035-296883, Fax: 035-300076 / **C.A.T. Snc**, Via A. Cecchi 25, 61100, Pesaro, Tel: 0721-25608, Fax: 0721-25608 / **Digitecnica Di Moroni R. Snc**, Via Zuccarini, 1-Z.Baraccolla, 60131, Candia (An), Tel: 071-2866067, Fax: 071-8046398 / **Marconi Lanfranco**, Via M.Bianco 10-Porto D'ascoli, 63039, S.Bened. D.Tronto, Tel: 0735-659230, Fax: 0735-751155 / **Pluritecnica Di Campitelli**, Via C. Ulpiani 5, 63100, Ascoli Piceno, Tel: 0736-342635, Fax: 0736-346405 / **S.A.T. Radio Tv**, Via D. Rossi 32-34, 62100, Macerata, Tel: 0733-231304, Fax: 0733-231304 / **Vitali Claudio**, Via Marconi 89, 60035, Jesi (An), Tel: 0731-59290, Fax: 0731-59290 / **Pesce Luigi**, Via Tiberio 74, 86100, Campobasso, Tel: 0874-63717 / **Alpilab Di Giordano**, Via S. Grandis 11, 12100, Cuneo, Tel: 0171-690384, Fax: 0171-648063 / **Arte E Tecnica Snc**, Via Falletti 22, 13900, Biella, Tel: 015-8496250, Fax: 015-8496250 / **Elektro Di Fiore F.**, Via Tripoli 91, 13100, Vercelli, Tel: 0161-250071, Fax: 0161-255843 / **F.G. Elettronica**, Via Sagra S.Michele 46, 10141, Torino, Tel: 011-796423, Fax: 011-796423 / **Guida Di Guida Alessio**, Via Roggiolo 5, 28069, Trecate (No), Tel: 0321-71608, Fax: 0321-777003 / **Mantoan Dario**, Via Matteotti 69, 28062, Cameri (No), Tel: 0321-519078, Fax: 0321-519078 / **Siragusa E Roagna Sdf**, C.So Matteotti 41, 14100, Asti, Tel: 0141-531131, Fax: 0141-531131 / **Videotext**, P.Zza D.Alp.Cuneense 24, 12043, Canale (Cn), Tel: 0173-95878, Fax: 0173-979638 / **A.V.S. Snc**, Via N.Pompilio 61, 72100, Brindisi, Tel: 0831-560165, Fax: 0831-560165 / **Arnesano Faustino**, Via M.Moscardino 10, 73100, Lecce, Tel: 0832-318277, Fax: 0832-318277 / **C.Ass.Tec. Di Columella**, Via Mazzini 30, 71016, San Severo (Fg), Tel: 0882-226295, Fax: 0882-226295 / **Eletr.Serv. Di Marcuccio**, C.So Annibale 15/17, 74100, Taranto, Tel: 099-7721933, Fax: 099-7721933 / **Eltec Service Di Pepe G.**, Viale Ofanto 149-151, 71100, Foggia, Tel: 0881-685013, Fax: 0881-687041 / **Ingresso Fernando**, Via Biasco 15, 73100, Lecce, Tel: 0832-396466, Fax: 0832-392014 / **Marinelli Benedetto**, Via Dei Salici 14, 70051, Barletta (Ba), Tel: 0883-514054, Fax: 0883-527128 / **Massariello Agostino**, Via Numa Pompilio 65, 72100, Brindisi, Tel: 0831-521821 / **Stear Snc Di Pici**, Via E.Perrone 16, 71100, Foggia, Tel: 0881-778483, Fax: 0881-778483 / **Video Serv. Marcantonio**, Via G.M. Giovane 47, 70124, Bari, Tel: 080-5618029, Fax: 080-5618029 / **Zetaclima Di Zumpano**, Via Molfetta 69, 70054, Giovinazzo (Ba), Tel: 080-3947952, Fax: 080-3947952 / **Sat Di Partipilo**, Via Borsellino E Falcone 17 Bis, 70100, Bari, Tel: 080-5022999, Fax: 080-5022992 / **Base Elettronica**, Via G. Curreli, S.N., 09170, Oristano, Tel: 0783-310049, Fax: 0783-212081 / **Chip Elettronica S.R.L.**, Via Salvatore Rosa 26, 09100, Cagliari, Tel: 070-521338, Fax: 070-506074 / **Co.Ri.Fr.El. 2 Snc**, Via Del Castagno Settore D, 07026, Olbia - Zona Cerasarda / **Co.Ri.Fr.El. Snc**, Via Monastir 112, 09122, Cagliari, Tel: 0789-562104, Fax: 0789-9562105 / **Floris Sergio**, Via Mazzini 56, 09010, Gonnese (Ca), Tel: 0781-45436, Fax: 0781-469198 / **G.S. Elettronica Di Porcu**, Via Della Resistenza 5, 08100, Nuoro, Tel: 0784-203084, Fax: 0784-203084 / **Hi-Fi Center**, Via Lucania 15, 07026, Olbia (Ss), Tel: 0789-22164, Fax: 0789-200366 / **Matta Paolo**, Via Risorgimento 166/A, 09134, Cagliari-Pirri, Tel: 070-520856, Fax: 070-524148 / **Videoelettronica Snc**, Via Torino 18, 07100, Sassari, Tel: 079-276616, Fax: 079-273239 / **A.T.El. Di G.Amico**, L.Go Scarlatti 30, 93100, Caltanissetta, Tel: 0934-591955, Fax: 0934-552999 / **A.V.S.**, Via Sassari, 2/C, 95100, Catania, Tel: 095-446696, Fax: 095-434337 / **Alamia Service**, C.So Pisani, 310/312, 90129, Palermo, Tel: 091-6570502, Fax: 091-6575761 / **Euroservice 2000**, Via Degli Atleti, 61/C, 91025, Marsala (Tp), Tel: 0923-956475, Fax: 0923-956475 / **Arte Tv E C. Snc**, Via G.Centorbi 17, 91026, Mazara Del Vallo, Tel: 0923-908160, Fax: 0923-670035 / **Centro Ass. Tec. Di Bacchi I.**, P.Za A. Giglia 40, 92026, Favara (Ag), Tel: 0922-420311, Fax: 0922-421545 / **Cuppari Electr.**, Via S.Agostino Is 265, 98100, Messina, Tel: 090-672064, Fax: 090-672065 / **Di Fonzo F.E Figli Snc**, Via Ruggero Loria 4/6, 90100, Palermo, Tel: 091-363578, Fax: 091-362853 / **Elettronica Di Tullio**, Via Carlentini 40/A, 96100, Siracusa, Tel: 0931-758602, Fax: 0931-758602 / **Tecnica Sud S.N.C.**, V.Le Regina Elena 225/227, 98100, Messina, Tel: 090-40037, Fax: 090-52831 / **Tecnico Siracusana**, V.P.Novelli 71, 96100, Siracusa, Tel: 0931-39440, Fax: 0931-36294 / **Torrisi Michele**, Via Novara 45, 95128, Catania, Tel: 095-445561, Fax: 095-448628 / **Vullo Michele**, Via Gorizia 16, 93100, Caltanissetta, Tel: 0934-551367, Fax: 0934-551367 / **A.T.E.S. Di Zappia L.**, Via Torino 3/A, 57124, Livorno, Tel: 0586-859566, Fax: 0587-859565 / **Belcari Nolberto**, Via J. Gagarin 70, 56012, Pisa, Tel: 0587-420273, Fax: 0587-420273 / **Centi Franco**, Via Dosio 83, 50142, Firenze, Tel: 055-710388, Fax: 055-710388 / **Cre Carradori Snc**, Via Dei Macelli 1, 51100, Pistoia, Tel: 0573-28284, Fax: 0573-32413 / **D'amicis Gennaro**, Via P.Pisana 71, 57100, Livorno, Tel: 0586-400564, Fax: 0586-409724 / **Elettronica Rnp**, Via Romana 731, 55100, Lucca, Tel: 0583-956225, Fax: 0583-956225 / **Gotti Arcangelo**, Via Magellano 42/A, 52100, Arezzo, Tel: 0575-900819, Fax: 0575-900819 / **Lab.Riparaz. Falchi M.**, Via A. Garibaldi 22/D, 57025, Piombino (Li), Tel: 0565-49400, Fax: 0565-227161 / **Lab.Tv Arrighi**, Via F.Lli Cervi 26/28, 50057, P.A. Elsa Empoli (Fi), Tel: 0571-931327, Fax: 0571931327 / **M2 Elettronica**, Via Danimarca 3, 58100, Grosseto, Tel: 0564-454571, Fax: 0564-454571 / **Na.To.Ma Snc**, Via Del Sabotino 13, 58100, Grosseto, Tel: 0564-456229, Fax: 0564-456229 / **Pa.Ri.El.S.**, Via B. Tolomei 9, 53100, Siena, Tel: 0577-51159, Fax: 0577-589454 / **Saec Di Coppa**, Via Degli Artigiani 36, 54100, Massa, Tel: 0585-251724, Fax: 585791177 / **Tele Service Di Benvenuti**, Via F. Busoni 3/B, 50018, Scandicci, Tel: 055-753974, Fax: 055-7350267 / **Videoservice Di Genuardi**, Via Borgaccio 72,

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

53036, Poggibonsi (Si), Tel: 0577-983181, Fax: 0577-996382 / **Bardazzi Paolo**, Via Forlanini 8dr, 500127, Firenze, Tel: 055-4376776, Fax: 055-431956 / **Dal Pozzo Enzo**, Via Barletta 8, 39100, Bolzano, Tel: 0471-913290, Fax: 0471-913290 / **Melone Giuseppe**, Via Zara 44, 38100, Trento, Tel: 0461-235166, Fax: 0461-267210 / **Signel Mauro**, Via A. Volta 92, 38100, Trento, Tel: 0461-935919, Fax: 0461-935919 / **Tecnoservice Snc**, Via San Vigilio 64/B-CD, 39100, Bolzano, Tel: 0471-289062, Fax: 0471-261559 / **Quondam**, Via Del Rivo 33, 05100, Terni, Tel: 0744-301512, Fax: 0744-301512 / **Tecnoconsult Elettronica**, Via Madonna Alta 185, 06100, Perugia, Tel: 075-5003089, Fax: 075-5003089 / **C.A.T. Di D'isanto**, C.Sa Ivrea 82/A, 11100, Aosta, Tel: 0165-364056, Fax: 0165-235910 / **Ass.Elett.Campi Snc**, Via E.Reginato 87, 31100, Treviso, Tel: 0422-436245, Fax: 0422-435996 / **D.D. Assistenza Tecnica**, Via Mondin 11, 32100, Belluno, Tel: 0437-30240, Fax: 0437-939916 / **DI Service Di Dal Lago**, Via Giaretta 33, 36100, Vicenza, Tel: 0444-566662, Fax: 0444-966239 / **G.F.L. S.R.L.**, Via D. De Massari 10, 37045, Legnago, Tel: 0442-602020, Fax: 0442-602021 / **L'elettronica Piu' Snc**, Via Gaspare Campo 18, 45100, Rovigo, Tel: 0425-33221, Fax: 0425-33221 / **Pieffe Di Premier F.**, Via Zermanese 6/B, 31100, Treviso, Tel: 0422-321054, Fax: 0422-321054 / **Pierrezza Carlo**, Via Barroccio Dal Borgo 4, 35100, Padova, Tel: 049-8643266, Fax: 049-8643266 / **Sat Di Galber E C. Snc**, Via Catarinetti 1/E, 37136, Verona, Tel: 045-509609, Fax: 045-509699 / **Speedy Service**, Viale Europa 42/B, 36016, Thiene Vi, Tel: 0445-368235, Fax: 0445-379028 / **Tecno Futura Di Rossi**, Via Delfinato 8 (Laboratorio), 35127, Camin (Pd), Tel: 049-9129469, Fax: 049-9126147 / **Video Service**, Via Vitruvio 11, 37100, Verona, Tel: 045-566299, Fax: 045-573865 / **Video Tv 17323**, Via S. Marco 1818, 30019, Stomarina (Ve), Tel: 041-5541675, Fax: 041-5541675 / **Vignando Luigino**, Via Dell'industria 18, 30020, Gruaro (Ve), Tel: 0421-74472, Fax: 0421-72923 / **Zaffalon Urbano**, Cas.Calle Corraz, 3849, 30122, Venezia, Tel: 041-2750670, Fax: 041-2757273 / **Ecoservice Srl**, Via Buffalora 68/A, 43100, Parma, Tel: 0521/987402, Fax: 0521/987402 / **Novatecnica Snc**, Via Giovanale, 78/A - Viserba Di Rimini, 47037, Rimini / **Reat Srl**, Via Giardini Nord 8, 41043, Formigine (MO), Tel: 059-557168, Fax: 059-573517 / **Tecnoservice.Com**, Via Serenari, 28/C, 40100 Castelmaggiore (BO), Tel: 051-6321343, Fax: 051-6320781 / **Radiotecnica 96 Di Fattorini**, Via A. Cantore, 14, 33040 Povoletto (UD), Tel: 0432-666797, Fax: 02-700425181 / **Panaservice**, Via S.Sotero, 36, 00165 Roma, Tel: 06-6380516, Fax: 06-6380973 / **Michelis Sandro**, Via Gianinetti, 8/10, 18100 Imperia, Tel: 0183-275891, Fax: 0183-275891 / **Reat Di Frisina**, C.Sa Unione Sovietica, 584, 10135 Torino, Tel: 011-3979817, Fax: 011-3979817 / **Video Tecnica Di Rotulo**, Via Dante, 87/89, 92100 Agrigento, Tel: 0922-25183, Fax: 0922-20117 / **DBS Elettronica Di Aldovardi**, Via Simon Musico, 2/C, 54100 Massa, Tel: 0585-489893, Fax: 0585-886122

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.

Lavison, C.B., 972/ 23.01.22, Cl Montseny 35, Girona, Girona / **VideoColor**, 93/ 454.99.08, Cl Villarreal 44, Barcelona, Barcelona
Argi Giltz, 94/ 443.77.93, Cl Autonomia 15, Bilbao, Vizcaya / **Estarlich Pradas Vicente**, 93/ 766.22.33, Cl Industria 131, Calella, Barcelona / **Sabe Electronica**, 964/ 21.52.65, Cl Joaquin Costa 46, Castellon, Castellon / **Teknibat Electronica**, 943/ 70.24.37, Cl Zezenbide 4, Eibar, Guipuzcoa / **Electronica Gomez**, 96/ 546.75.81, Cl Baltasar Tristany 100, Elche, Alicante / **Ramon Villaret De Gea**, 93/ 798.02.48, Cl Moli De Vent 21, Mataro, Barcelona / **Irtesa Electronica**, 971/ 20.47.02, Cl Jaume Ferran 72 Bjos, Palma De Mallorca, Baleares (Mallorca) / **A. T. Pamplona**, 948/ 24.19.50, Cl Julian Goyarre 1, Pamplona, Navarra / **Ce.Va.Sat**, 93/ 710.76.13, P. Rubio I Ors 105, Sabadell, Barcelona / **Servicios Electronicos**, 96/ 340.20.34, Cl Doctor Oloriz 3, Valencia, Valencia
Laurea S.A.T., 93/ 889.02.48, Cl Guillerries Bis 20, Vic, Barcelona / **Merino Nicolas Jose A.**, 945/ 25.18.92, Av Judizmendi 24, Vitoria-Gasteiz, Alava / **Ce. Va. Sat, S.C.**, 93/ 785.51.11, Cr Matadepera 87, Terrassa, Barcelona / **Unitec**, 948/ 82.74.34, Cl Fuente Canonigos 5, Tudela, Navarra / **Euro Tecnic Electronica**, 977/ 32.24.89, Cl Lepanto 16-18, Reus, Tarragona / **Servitele**, 94/ 444.89.02, Cl Autonomia 24 Galerias, Bilbao, Vizcaya / **Satel**, 972/ 26.55.19, Ps De Barcelona 12, Olot, Girona / **Ielsa, C.B.**, 973/ 24.71.27, Cl Tarragona 40, Lleida, Lleida / **Estudios 3, C.B.**, 943/ 45.37.97, Pz De Los Estudios 3, San Sebastian, Guipuzcoa / **Monje Ureña Manuel**, 972/ 70.25.52, Cl Sant Quinti 33, Ribes De Freser, Girona / **Cristel**, 973/ 27.08.26, Cl Vallcalent 32, Lleida, Lleida / **Teleservic**, 974/ 31.34.44, Cl Estadilla 6, Barbastro, Huesca / **Insat, Cb**, 971/ 36.53.18, Cl Pintor Calbo 30, Mahon, Baleares (Menorca) / **Electronica S. Torres**, 977/ 21.21.48, Cl Ernest Vilches 4-B L2, Tarragona, Tarragona / **Asiste, S.L.**, 964/ 21.57.69, Av De Valencia Nave 19, Castellon, Castellon / **Sonovision, C.B.**, 978/ 60.11.74, Cl Abadia 5, Teruel, Teruel / **Buira Tecnic's**, 977/ 66.04.37, Cl San Javier 55, El Vendrell, Tarragona / **Tecnik's, S.C.P.**, 93/ 630.11.20, Cl Joan Bardina 32, Sant Boi De Ll., Barcelona / **Elde**, 93/ 872.85.42, Cl Bruch 55, Manresa, Barcelona / **Teleservicio**, 974/ 22.01.39, Cl Tenerias 20, Huesca, Huesca / **Servinters, S.C.C.L.**, 93/ 389.44.60, Pz Casagemes 20, Badalona, Barcelona / **Elec.Safont Montraveta,Sc**, 93/ 821.30.03, Cl Gral. Manso Sola 31, Berga, Barcelona / **Tecno Hogar**, 96/ 286.53.35, Cl Dos De Mayo 41, Gandia, Valencia / **Reparaciones Ortega**, 971/ 39.01.55, Cl Via Punica 33, Ibiza, Baleares (Ibiza) / **Telesonic**, 974/ 36.32.97, Cl Teruel 6, Jaca, Huesca / **Antonio Monleon, S.L.**, 96/ 334.55.87, Av De La Plata 91, Valencia, Valencia / **Electronica Las Heras**, 96/ 238.11.14, Cl Jose Iranzo 6, Ontinyent, Valencia / **Telecom Electronica**, 96/ 539.50.21, Cl Hernan Cortes 8, Elda, Alicante / **Audio Imagen**, 971/ 31.46.59, Cl Jose Riquer Llobet 8, Ibiza, Baleares (Ibiza) / **4 En 1 Reparaciones**, 93/ 430.97.26, Cl Taquigrafo Marti 19, Barcelona, Barcelona / **Sac-2, S.C.P.**, 93/ 331.77.54, Cl Riera Blanca 113, Barcelona, Barcelona / **Martorell Altes Francisco**, 977/ 75.32.41, Cl Roseta Mauri 10, Reus, Tarragona / **Cinca Monterde Antonia**, 976/ 31.69.65, Cl Via Universitat 52, Zaragoza, Zaragoza / **Electronica Josep**, 977/ 88.04.41, Ctra. Igualada 29 Bjos, Sta. Coloma Queralt, Tarragona / **Fermo**, 93/ 465.22.00, Av Morera 5, Badalona, Barcelona / **Negredo Martin Daniel**, 94/ 411.22.82, Cl Padre Pernet 8, Bilbao, Vizcaya / **Collantes Martin Onofre**, 94/ 483.21.22, Cl Ortuño De Alango 7, Portugalete, Vizcaya / **Riera Daviu**, 972/ 50.32.64, Cl Torras Y Bages 19, Figueres, Girona / **Envisa Electronic, S.L.**, 96/ 241.24.87, Cl General Espartero 9, Alzira, Valencia / **F.Carceller-F.Cervera,C.B.**, 964/ 45.44.65, Cl Carrero 29, Vinaros, Castellon / **Eurosar, S.L.**, 96/ 525.80.40, Cl Montero Rios 33, Alicante, Alicante / **Teelco**, 93/ 805.11.90, Av Balmes 90, Igualada, Barcelona / **Audiovision**, 93/ 385.78.08, Cl Mare Deu Montserrat 22, Sta.Coloma Gramanet, Barcelona / **Tele-Color**, 96/ 585.24.60, Cl Del Vent 9, Benidorm, Alicante / **Tecno Serveis Mora**, 977/ 40.08.83, Cl Pau Picasso 1, Mora D'ebre, Tarragona / **Electronica Moncho**, 96/ 287.23.29, Cl Pare Pascual Catala 5, Gandia, Valencia / **Electronica Mateos**, 93/ 849.28.77, Cr De Caldas (Bajos) 76, Granollers, Barcelona / **Electron. Pons Gomila Sa**, 971/ 37.22.76, Cr Nueva 162, Alayor, Baleares (Menorca) / **Antonio Robles Sanchez**, 93/ 872.55.41, Cl Sant Bartomeu 42, Manresa, Barcelona / **Top Electronica**, 93/ 890.35.91, Cl Misser Rufet 4 Bjos, Vilafranca Penedes, Barcelona / **Totvisio Electronica S.L.**, 93/ 873.88.81, Pj Ferrer 14, Manresa, Barcelona / **Satef**, 973/ 50.08.48, Av Raval Del Carme 12, Tarrega, Lerida / **Fix Servicio Tecnico**, 93/ 675.59.02, Cl Valles 88, Sant Cugat Valles, Barcelona / **Selecco S.L.**, 977/ 70.00.12, Cl Calderon De La Barca 11, Amposta, Tarragona / **Instalaciones Maes, S.L.**, 971/ 27.49.47, Cl Son Nadal 63, Palma De Mallorca, Baleares (Mallorca) / **Sertecs, S.C.**, 977/ 22.18.51, Cl Caputxins (Bajos) 22, Tarragona, Tarragona / **Sonitev Electronica, C.B.**, 93/ 815.74.44, Cl Aigua 143, Vilanova I Geltru, Barcelona / **Aragon Televideo, S.C.**, 976/ 32.97.12, Cl Batalla Clavijo 18, Zaragoza, Zaragoza / **Jose Marques Anglada,S.L.**, 971/ 38.54.54, Cl Lepanto 19, Ciudadela, Baleares (Menorca) / **Electronica Alcañiz S.L.**, 979/ 87.07.94, Cl Carmen 21, Alcañiz, Teruel / **Teleservicio Bajo Aragon**, 978/ 87.08.10, Cl Romualdo Soler 4, Alcañiz, Teruel / **Reparaciones Urruti S.L.**, 943/ 45.84.10, Ps Aintzieta 32, San Sebastian, Guipuzcoa / **Reparaciones Pilsa S.C.**, 972/ 20.66.96, Cl J. Pascual I Prats 8, Gerona, Gerona / **Electro Servei C.B.**, 977/ 51.04.42, Ps Moreira 10, Tortosa, Tarragona / **Electronica Sampa**, 96/ 571.25.58, Cl Orihuela 43, Torreveija, Alicante /

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

Electronica Loguard, 977/ 32.38.04, Cl Vapor Vell 17, Reus, Tarragona / **A.B.R. Electronica S.L.**, 977/ 50.21.20, Cl Calderon La Barca 3, Roquetes, Tarragona / **La Clinica Del Electrodo**, 93/ 236.44.11, Cl Balmes 160, Barcelona, Barcelona / **Angel Avellan Puig**, 965/ 21.32.55, Cl Poeta Quintana 13, Alicante, Alicante / **Pulgar I Edo S.L.**, 93/ 436.44.11, Cl Castillejos 333, Barcelona, Barcelona / **A.E. De Consumo**, 96/ 552.32.35, Cl Peru 42, Alcoy, Alicante / **Unisat**, 96/ 674.11.94, Cl Duque De Tamames 9, Orihuela, Alicante / **Electro-Sat**, 971/ 32.27.62, Cl Eivissa 12-16, S. Francesc De Formentera, Balears [Formentera] / **Garman C.B.**, 91/ 380.33.49, Cl Carlos Sole 38 Local, Madrid, Madrid / **Electronica Bote**, 924/ 22.17.40, Pz Portugal 2, Badajoz, Badajoz / **Ruiz Garcia Jose**, 927/ 22.48.86, Cl Ecuador 5-B, Cáceres, Cáceres / **Electronica Edimar**, S.A., 98/ 535.34.51, Cl Cangas De Onis 4, Gijón, Asturias / **Servicio Tecnico**, 956/ 87.07.05, Cl Divina Pastora E-1 L-4, Jerez La Frontera, Cadiz / **Electronica Torres**, S.C., 941/ 24.76.15, Av Navarra 14, Logroño, La Rioja / **Cañedo S.T.**, 98/ 522.29.68, Cl Otero, S/N C. Cial, Oviedo, Asturias / **Electronica Javier**, 979/ 75.03.74, Av Castilla 77, Palencia, Palencia / **Teleservicios**, 983/ 30.92.61, Cl Esgueva 6, Valladolid, Valladolid / **Central De Servicios**, 986/ 37.47.45, Cl Asturias [Bajo] 10, Vigo, Pontevedra / **Dueñas Calas Teodoro**, 957/ 26.35.06, Cl Hermano Juan Fdez 15, Córdoba, Córdoba / **Telejara**, 959/ 22.60.74, Pol. Polirrosa Cl-A Nave-27, Huelva, Huelva / **Alejandro Hernandez**, 978/ 60.85.51, Rb San Julian 59, Teruel, Teruel / **Caro Porlan Raimundo**, 968/ 46.18.11, Cl Jose Mouliac 45, Lorca, Murcia / **Daniel Serran0 Labrador**, 920/ 37.15.16, Cl Jose Gachicoa 16, Arenas De S. Pedro, Avila / **Electronica Fouces**, 982/ 40.24.38, Cl Benito Vicetto 34, Monforte De Lemos, Lugo / **Televideo**, 950/ 40.18.63, Cl Velazquez 7 Local-A, Adra, Almería / **Reg., C.B.**, 968/ 51.00.06, Cl Ramon Y Cajal 27, Cartagena, Murcia / **Electronica Rivas**, 925/ 80.55.46, Cl Barrio San Juan 1, Talavera La Reina, Toledo / **Antonio Cazorla Luque**, 957/ 36.16.02, Cl Ciudad De Andujar 2, Málaga, Málaga / **Telson**, 987/ 21.25.18, Cl Batalla Clavijo 2, León, León / **Alvarez Oliver Casilda**, 98/ 522.37.39, Cl San Jose 12, Oviedo, Asturias / **Electronica Jumar**, 953/ 26.17.08, Cl Goya (Las Flores) 1, Jaén, Jaén / **Video Taller, S.C.**, 952/ 54.23.95, Edif. La Noria B Bjos-5, Torre Del Mar, Málaga / **Top Service**, 941/ 13.50.35, Cl Achutegui De Blas 17, Calahorra, La Rioja / **Electroservicios Seba, C.B.**, 968/ 92.85.93, Cl Isaac Albeniz 4 Bjos, Murcia, Murcia / **Garcia Quintela Arturo**, 981/ 70.21.07, Cl Xoane, Carballo, La Coruña / **Tv Video Jimenez, S.L.**, 967/ 34.04.43, Cl Juan Xxiii 38, Almansa, Albacete / **Electronica Mas**, 947/ 31.49.94, Cl Alfonso Vi 6, Miranda De Ebro, Burgos / **Manuel Mato Señaris**, 981/ 53.71.14, Cl Silvouta-Pedra Da, Santiago Compostela, La Coruña / **Electronica Gredos**, 920/ 22.48.39, Cl Eduardo Marquina 24, Avila, Avila / **Jimenez Almohalla Miguel**, 920/ 25.08.76, Cl Jacinto Benavente 1, Avila, Avila / **Jiellsa**, 96/ 546.14.27, Cl Doctor Ferran 97, Elche, Alicante / **New Meresa**, 972/ 30.44.54, Cl Surera Bertran 23, Palafrugell, Girona / **Arsenio Sanchez**, C.B., 927/ 41.11.21, Cl Tornavacas 9, Plasencia, Cáceres / **Electronica Barajas**, 91/ 305.48.90, Pz Del Jubilado 8, Barajas, Madrid / **Gallardo Alonso Miguel**, 958/ 67.64.81, Cl Carmen 104, Benalua De Guadix, Granada / **Aguado Gil Roberto**, 941/ 25.25.53, Av Viana 10, Logroño, La Rioja / **Zener Electronica**, 981/ 22.07.00, Cl Ronda De Monte Alto 15, La Coruña, La Coruña / **Electronica Garman, C.B.**, 91/ 368.01.79, Cl Mandarin 15, Madrid, Madrid / **Jose Borja Y Jose Arana**, 956/ 66.60.53, Cl San Antonio 31, Algeciras, Cadiz / **Servisuel, Edif. La Union**, 952/ 46.90.28, Cm De Las Cañadas Lc 2, Fuengirola, Málaga / **S.T. Mendez**, 981/ 27.52.52, Cl Gil Vicente 13, La Coruña, La Coruña / **Electronica Triana**, 95/ 433.83.03, Cl Evangelista 69-71 L-25, Sevilla, Sevilla / **Electronica Ansar**, 91/ 460.47.45, Cl Tomas Ruiz 4, Madrid, Madrid / **Electronica Castilla**, 981/ 32.14.09, Cr Castilla 377-Bis Bjos, Ferrol, La Coruña / **Tec-Norte**, 91/ 851.63.47, Cl Santiago Apostol 5, Collado Villalba, Madrid / **Electronica Arellano**, 926/ 54.78.95, Cl Lorenzo Rivas 14, Alcazar De San Juan, Ciudad Real / **Fernandez Gonzalez Jose**, 988/ 23.48.53, Av Buenos Aires 75 Bjos, Orense, Orense / **Visatel**, 968/ 24.16.47, Cl Torre Alvarez S/N, Murcia, Murcia / **Electronica Fe-Car, S.L.**, 925/ 21.21.45, Av Santa Barbara 30, Toledo, Toledo / **Salvador Rodriguez, C.B.**, 987/ 40.36.02, Cl Ortega Y Gasset 24, Ponferrada, León / **Juan Gomez Orellana**, 956/ 46.25.01, Cl Fco.Fdez.Ordoñez 5 L-D, Ubrique, Cadiz / **Abril Sanchez Valentin**, 959/ 10.60.41, Cl Cadiz 2, Cala, Huelva / **Vilchez Vilchez Rafael**, 958/ 60.06.50, Cl Amadeo Vives 9, Matril, Granada / **Electro Servicios Plaza**, 968/ 28.45.67, Cl Gomez Cortina 10, Murcia, Murcia / **Telepal**, 95/ 464.95.80, Cl Julio Verne 49, Sevilla, Sevilla / **Auvitel, S.L.**, 95/ 427.57.07, Cl Virgen De Africa 20, Sevilla, Sevilla / **Electronica Wenceslao**, 958/ 81.16.16, Cl Fontiveros 42, Granada, Granada / **Zabala Vazquez Jose**, 927/ 57.06.13, Cl Del Agua 39, Losar De La Vera, Cáceres / **Santiago Valderrey**, 98/ 563.18.61, Cl Dr. Venancio Mtez. 7, Navia, Asturias / **Variosat, S.L.**, 91/ 662.04.68, Cl Isla De Corcega 24, Alcobendas, Madrid / **Teco**, 975/ 22.61.25, Cl Antolin De Soria 10, Soria, Soria / **Imason**, 986/ 84.16.36, Cl Loureiro Crespo 43, Pontevedra, Pontevedra / **Telesonid Huelva, S.C.A.**, 959/ 24.38.60, Cl Fco.Vazquez Limon 4, Huelva, Huelva / **Guijo S.T.**, 921/ 42.94.18, Cl Teofilo Ayuso 2 Local, Segovia, Segovia / **Almat Electronica**, 923/ 22.45.08, Cl Galileo 21, Salamanca, Salamanca / **Electronica Seyma**, 942/ 23.69.19, Cl Del Monte 69 C Bjos, Santander, Cantabria / **Asist. Tecnica Marcos**, 983/ 29.78.66, Cl Pio Del Rio Horteiga 2-4, Valladolid, Valladolid / **Tecnicas Marvi S.L.**, 949/ 23.27.63, Pz Capitan Boixareu 51, Guadalajara, Guadalajara / **Bandin Audio**, 981/ 86.60.23, Cl Rua Arcos Moldes 2 B-3, Rianxo, La Coruña / **Televiso S.L.**, 982/ 58.18.57, Cl Nosa Sra. Do Carmen 82, Burela, Lugo / **Digmat Electronica**, 958/ 70.04.52, Av Jose De Mora 16, Baza, Granada / **Serpriego S.L.**, 957/ 54.15.11, Cl San Luis 4 Bjo. Izda., Priego De Córdoba, Córdoba / **Instalacion Martin**, 669/ 85.98.80, Cl Alicante 11 (1º - C), Getafe, Madrid / **Servirap**, 950/ 27.40.67, Cl Angel Ochotonera 11, Almería, Almería / **Tecnihogar**, 956/ 28.10.82, Cl Tolosa Latour 19, Cadiz, Cadiz / **Cayro**, 957/ 26.35.06, Cl Beethoven 5, Sevilla, Sevilla / **Frilar**, 95/ 492.14.44, Pol. Indust. Navisa C/A 47, Sevilla, Sevilla / **Pedro L. Villagrasa**, 976/ 37.10.20, Cl Augusto Borderas 3-5 L-14, Zaragoza, Zaragoza / **G.A.M.I.F.E.L.**, 98/ 528.43.60, Cl Ricardo Montes 6, Oviedo, Asturias / **Amsa**, 971/ 27.27.57, Cl Isidoro Antillon 97, Palma De Mallorca, Balears / **Teclurami Menorca**, 971/ 35.28.02, Cl Pintor Calbo 57, Mahón, Balears / **David Torregrosa Jorda**, 965/ 33.43.06, Cl Terrassa 6, Alcoy, Alicante / **Electronica Bersabe**, 95/ 483.33.93, Pasaje Merinos 62 A, Ecija, Sevilla / **Novomam-Sat**, 956/ 40.12.09, Pol. Urbisur, Jorge Juan 4, Chiclana De La Frontera, Cadiz / **Video Service Electronic**, 91/ 880.27.87, Cl Era Honda 9, Alcalá De Henares, Madrid / **Servei Tecnico Ferrer**, 93/ 710.51.38, Cl Sarda 37, Sabadell, Barcelona / **Fred Vilafranca**, 93/ 890.48.52, Cl Progres 42, Vilafranca Del Penedes, Barcelona / **Domca**, 973/ 24.74.46, Cl Tarragona 29, Lerida, Lerida / **Mañe Grifolls**, 977/ 69.04.39, Cl Jesus 21, Calafell, Tarragona / **Ramsat**, 981/ 74.74.61, Av Finisterre 117-B, Cee, La Coruña / **Victor Perez Quintela**, 981/ 58.43.92, Cl Entrerios 35, Santiago De Compostela, La Coruña / **Antonio Rodriguez Alvarez**, 988/ 22.40.98, Cl Cabeza De Manzaneda 7, Orense, Orense / **Ugenasa**, 91/ 611.52.51, Cl La Canaleja 4, Alcorcón, Madrid / **Javier Acevedo**, 91/ 843.01.58, Pz Mayor 5, Torrelaguna, Madrid / **Tecniblan**, 968/ 29.39.99, Cl Jose Javier 1, Murcia, Murcia / **Angel Lopez Alcaraz**, 968/ 29.39.10, Cl Sierra Del Espartal 6 (Edif. Ana), Murcia, Murcia / **Elbeservi, S.A.**, 91/ 386.27.11, Cl Dr.R. Castroviejo 19, Madrid, Madrid / **Televideo Nervion**, 95/ 458.10.66, Cl Juan Curriel 22, Sevilla, Sevilla / **Servicio Tecnico Ponce**, 950/ 13.28.37, Plg Ps Maritimo E-Europa 1, Garrucha, Almería / **Marcial Lagoa Gonzalez**, 924/ 49.03.33, Cl Ramon Y Cajal 7, Olivenza, Badajoz / **Electronica Gonzalez**, 953/ 50.33.82, Corredero San Bartolome 11, Andujar, Jaén / **Sat Tv Video Vazquez**, 926/ 42.09.93, Cl Aduana 3, Puertollano, Ciudad Real / **C.E. Vilanovense C.B.**, 924/ 84.59.92, Cl Camino Magacel 4 Local-5, Villanueva Serena, Badajoz / **Electronica Sales**, 957/ 66.09.04, Cl Andalucía 11, Aguilar Frontera, Córdoba / **Astusetel S.L.**, 98/ 539.10.11, Cl Cea Bermudez 9, Gijón, Asturias / **niservic Electronica**, 953/ 75.14.19, Cl Goya 1 Bjos, Ubeda, Jaén / **Radio Sanchez C.B.**, 927/ 32.06.88, Av De Mirajadas S/N, Trujillo, Cáceres / **Asturservice**, 98/ 556.83.87, Cl Sanchez Calvo 6 Bjos.,

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

Aviles, Asturias / **Electrodiaz S.L.**, 926/ 32.23.24, Cl Buensuceso 10, Valdepeñas, Ciudad Real / **Tele-Nueva**, 926/ 50.59.96, Cl Campo 56, Tomelloso, Ciudad Real / **Juan Morillon Del Corro**, 98/ 567.40.24, Av De Gijon 19, La Felguera/Langreo, Asturias / **Electronica Centeno S.L.**, 924/ 57.53.08, Av Del Zafra 1, Puebla Sancho Perez, Badajoz / **Electronica Penelo**, 982/ 21.47.43, Cl Serra Gañidoira 63, Lugo, Lugo / **Galan Sat S.L.**, 956/ 20.14.17, Cl Cruz Roja Española 11, Cadiz, Cadiz / **Galan Sat S.L.**, 956/ 83.35.35, Cl Factoria Matagorda 52, Puerto Real, Cadiz / **Servitec Burgos S.L.**, 947/ 22.41.68, Cl Lavaderos 7-9, Burgos, Burgos / **Electronica Garcia**, 969/ 22.24.83, Cl Ramon Y Cajal 17, Cuenca, Cuenca / **Indalecio Amaya Sanchez**, 924/ 66.47.01, Cl Carreras 11, Almendralejo, Badajoz / **Lavison Electronica S.L.**, 957/ 75.01.75, Cm De La Barca 3, Cordoba, Cordoba / **Antonio Gonzalez Esquinas**, 957/ 57.10.50, Cl Gral Primo Rivera 61, Peñarroya, Cordoba / **Electronica Jopal S.L.**, 925/ 25.04.42, Av Santa Barbara S/N, Toledo, Toledo / **Juman**, 967/ 22.40.78, Cl Ejercito 1, Albacete, Albacete / **Anuma**, 953/ 69.70.41, Cl Paredon 24, Linares, Jaen / **Electro 93 S.L.**, 95/ 472.37.16, Cl Melliza 1, Dos Hermanas, Sevilla / **Sonivitel S.L.**, 950/ 22.97.55, Cl Poeta Paco Aquino 51, Almeria, Almeria / **Sial-Alvimo S.L.**, 986/ 29.93.01, C/ C.Torrecedeira 92 Bjos, Vigo, Pontevedra / **Patricio Electronica**, 924/ 33.04.13, Cl Reyes Huertas 7, Merida, Badajoz / **Electronica Cambados**, 986/ 50.83.27, Cl Camilo Jose Cela 13, Vilagarcia Arousa, Pontevedra / **Electronica Vitelson**, 983/ 80.43.56, Pz Del Mercado 9, Medina Del Campo, Valladolid / **Megatecnica Extremera**, 958/ 26.06.01, C/.Mozart I-2 Ed.Granate, Granada, Granada / **R.T.V. Blanco**, 980/ 51.14.41, Cl Eduardo Julian Perez 9, Zamora, Zamora / **Rafael Gomez Yelo**, 968/ 26.14.67, Ps Corbera 17, Murcia, Murcia / **Prosat**, 987/ 20.34.10, Pz Doce Martires 5, Leon, Leon / **Electro Anaya**, 925/ 48.09.81, Cl Vertedera Alta 14, Consuegra, Toledo / **S.A.T. Juan-Manuel**, 98/ 581.22.48, Cl Uria 60, Cangas De Narcea, Asturias / **Manuel Alea Villa**, 98/ 592.26.40, Cl Llano Morgolles S/N, Cangas De Onis, Asturias / **Electro Himega, S.A.**, 953/ 24.22.56, Cl Adarves Bajos 4C, Jaen, Jaen / **Electrogan**, 956/ 87.07.05, Cl Pagador 31, Pto. Sta. Maria, Cadiz / **Servitel**, 956/ 33.76.55, Cl Porvenir 11 Local, Jerez La Frontera, Cadiz / **Lara Technitel**, 926/ 21.17.87, Cl De La Jara 1, Ciudad Real, Ciudad Real / **Parreño**, 967/ 22.62.49, Cl Santiago Rusiñol 50, Albacete, Albacete / **Victor Quiles Parra**, 926/ 32.54.38, Cl Jose Ramon Osorio 57, Valdepeñas, Ciudad Real / **S.T.C.**, 696/ 20.14.08, Cl Nord 24, Palafrugell, Girona / **Ferreteria Toledano**, 949/ 23.02.61, Cl Ejercito 17 A, Guadalajara, Guadalajara / **Satelec**, 926/ 22.01.55, Cl Libertad 13 L-1, Ciudad Real, Ciudad Real / **Reparaciones San Segundo**, 920/ 22.33.21, Cl Soria 6, Avila, Avila / **Tecnyser Electro**, 987/ 22.77.87, Cl Relojero Losada 25, Leon, Leon / **Multiservicio Palencia**, 979/ 74.53.80, Cl Cardenal Cisneros 20, Palencia, Palencia / **J. Daniel Martinez**, 923/ 19.16.10, Cl Abraham Lacut 11-15, Salamanca, Salamanca / **Jesus Alburquerque**, 983/ 24.62.26, Cl Vinos Ribera Del Duero 10, Valladolid, Valladolid / **Domotica**, 93/ 408.66.22, Av Diagonal 296, Barcelona, Barcelona / **Salja & Mat**, 93/ 668.13.61, Cl La Raseta 15 L-3, Molins De Rey, Barcelona / **Alameda Barcelo 46**, 952/ 32.00.77, Av Velazquez 5, Malaga, Malaga / **Fermafrio**, 956/ 28.10.82, Pz España 1, Cadiz, Cadiz / **Elotronic**, 968/ 46.16.22, Pz Don Juan Moreno 8, Lorca, Murcia / **Electro Reparaciones 2000**, 948/ 26.79.12, Cl Monasterio Fitero 26, Pamplona, Pamplona / **Telnor**, 94/ 417.04.97, Pz Juanene 5 Tras., Erandio, Bilbao / **Instalacant**, 96/ 525.93.55, Cl Daya Vieja S/N Local 7, Alicante, Alicante / **Aimet**, 96/ 533.17.53, Cl Oliver 35, Alcoy, Alicante / **Arcadio Martinez**, 96/ 585.49.17, Cl Almudena 6, Benidorm, Alicante / **Joaquin A. Lon Jaen**, 96/ 578.67.50, Cl Patricio Ferrandiz 66, Denia, Alicante / **Trinitario Gea**, 96/ 545.56.25, Cl Jaime Pomares Javaloyes 47, Elche, Alicante / **Jose A. Patiño Villena**, 96/ 571.74.29, Cr De Bigastro 1, Orihuela, Alicante / **Electroservicios Plaza**, 96/ 828.45.67, Pz Santiago 5, Orihuela, Alicante / **E.Electrosax**, 96/ 547.42.32, Cl Rio Turia 1, Sax, Alicante / **Vensat Reparaciones**, 964/ 20.57.12, Cl Pintor Lopez 43, Castellon, Castellon / **Electronica Bg**, 952/ 78.50.09, Cl Andalucia 2, San Pedro De Alcantara, Malaga / **Servimart**, 964/ 51.32.05, Av Corts Valencianes 8, Burriana, Castellon / **Tefrival**, 96/ 333.19.00, Av Ausias March 6, Valencia, Valencia / **Mº Jesus Fernandez Pinilla**, 96/ 329.67.29, Cl Castellon De Rugat 8-S, Valencia, Valencia / **Angel Rodero Bellow**, 926/ 51.52.76, Cl Asturias 26, Tomelloso, Ciudad Real / **Climatec**, 652/ 79.03.60, Cl Pozo 3 4º A, Puertollano, Ciudad Real / **Antonio Jover Torregrosa**, 607/ 61.77.99, Cl Espronceda 12 Entlo. Izqda., Alicante, Alicante / **Feliu Canalias**, 972/ 73.01.72, Cl Major 26, Campdevanòl, Girona / **A.T. Tv. Video**, 965/ 80.02.31, Av De La Constitucion 185 D, Villena, Alicante / **Servicio Tecnico Pasfer**, 696/17.86.458, Av Arcadio Pardiñas 77, Burela, Lugo

SWITZERLAND

Sharp Electronics AG, Langwiesenstrasse 7, 8108 Dällikon, Tel: +41 1 846 61 11.

SWEDEN

Vid förfrågningar angående din mikrovågsugn 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 / **Ratronik Radio & TV Service**, Nordlandergatan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Hägersten, Phone: 08-186170, Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östermovägen 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

Braedurnir 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
Almstock Radio & Tv service, Sallingsvej 61, DK-2720 Vanløse, Phone: 45-38740021, Fax: 45-38740031

SUOMI

Oy Perkko, PL 40 Rällsintie 6, SF-00721 Helsinki, Phone: +35-8947805000, Fax: +35-8947805480
Theho Video Oy, Niittyläntie 3, SF-0620 Helsinki, SUOMI Phone: +35-891461500, Fax: +35-891461767

D

TECHNISCHE DATEN

D

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,3 kW
	Grill	: 1,15 kW
	Kombi	: 2,4 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 800 W (IEC 60705)
	Grill oben	: 700 W
	Grill unten	: 400 W
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: 450 mm (W) x 298 mm (H) x 380 mm (D)
Garraumabmessungen		: 296 mm (W) x 203 mm (H) x 297 mm (D)
Garrauminhalt		: 18 Liter
Drehteller		: ø 275 mm
Gewicht		: ca. 15 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 TECHNISCHE DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

F

FICHE TECHNIQUE

F

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,3 KW
	Gril	: 1,15 KW
	Combiné	: 2,4 KW
Puissance:	Micro-ondes	: 800 W (IEC 60705)
	Gril haut	: 700 W
	Gril bas	: 400 W
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz
Dimensions extérieures		: 450 mm (L) x 298 mm (H) x 380 mm (P)
Dimensions intérieures		: 296 mm (L) x 203 mm (H) x 297 mm (P)
Capacité		: 18 litres
Plateau tournant		: ø 275 mm
Poids		: environ 15 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 APPORTEES A L'APPAREIL

NL

TECHNISCHE GEGEVENS

NL

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 16 A
Stroombenodigdheden:	Magnetron	: 1,3 KW
	Grill	: 1,15 KW
	Combinatie	: 2,4 KW
Uitvoermogen	Magnetron	: 800 W (IEC 60705)
	Bovengrill	: 700 W
	Onderste Grill	: 400 W
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: 450 mm (W) x 298 mm (H) x 380 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 296 mm (W) x 203 mm (H) x 297 mm (D)
Ovencapaciteit		: 18 liter
Draaitafel		: ø 275 mm
Gewicht		: ca. 15 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.

I

DATI TECNICI

I

Tensione di linea CA		: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico		: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde	: 1,3 KW
	Grill	: 1,15 KW
	Combinata	: 2,8 KW
Potenza erogata:	Microonde	: 800 W (IEC 60705)
	Grill superiore	: 700 W
	Grill inferiore	: 400 W
Frequenza microonde		: 2450 MHz
Dimensioni esterne		: 450 mm (L) x 298 mm (A) x 380 mm (P)
Dimensioni cavità		: 296 mm (L) x 203 mm (A) x 297 mm (P)
Capacità forno		: 18 litri
Piatto rotante		: ø 275 mm
Peso		: circa 15 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.

E

DATOS TÉCNICOS

E

Tensión de CA	:	230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase	:	Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:		
Microondas	:	1,3 KW
Grill	:	1,15 KW
Combinado	:	2,4 KW
Potencia de salida:		
Microondas	:	800 W (CEI 60705)
Grill superior	:	700 W
Grill inferior	:	400 W
Frecuencia microondas	:	2450 MHz
Dimensiones exteriores	:	450 mm (An) x 298 mm (Al) x 380 mm (P)
Dimensiones interiores	:	296 mm (An) x 203 mm (Al) x 297 mm (P)
Capacidad del horno	:	18 litros
Plato giratorio	:	Ø275 mm
Peso	:	15 kg aprox.
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.

P

ESPECIFICAÇÕES

P

Tensão de Linha CA	:	230 V, 50 Hz, uma fase
Fusível de distribuição/corta-circuitos	:	Mínimo de 16 A
Requisitos de Alimentação CA:		
Micro-ondas	:	1,3 kW
Grill	:	1,15 kW
Dual	:	2,4 kW
Potência de Saída:		
Micro-ondas	:	800 W (IEC 60705)
Grill superior	:	700 W
Grill inferior	:	400 W
Frequência do Micro-ondas	:	2450 MHz
Dimensões Exteriores	:	450 mm (P) x 298 mm (A) x 380 (C)
Dimensões da Cavidade	:	296 mm (P) x 203 mm (A) x 297 (C)
Capacidade do Forno	:	18 litros
Prato Giratório	:	Ø 275 mm
Peso	:	aprox. 15 kg
Lâmpada do Forno	:	25 W / 240-250 V

Este equipamento está em conformidade com os requisitos das directivas 89/336/CEE e 73/23/CEE, alterada pela directiva 93/68/CEE.

DE ACORDO COM UMA POLÍTICA DE PROGRESSOS, RESERVAMOS O DIREITO DE ALTERAR A CONCEPÇÃO E AS ESPECIFICAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.

Sonninstrasse 3
20097 Hamburg
Germany

SHARP MANUFACTURING

ist ein Mitglied von:

est un membre de:

is een lid van:

è un membro di:

es un miembro de:

é um membro de: <http://www.microwaveassociation.org.uk/>



Gedruckt in Grossbritannien

Imprimé au Royaume-Uni

Gedruckt in Groot-Brittannie

Stampato in Gran Bretagna

Impreso en el Reino Unido

Impresso no Reino Unido



Das Papier dieser
Bedienungsanleitung
besteht zu 100 %
aus Altpapier

Le papier de ce
mode d'emploi est
fait de 100 %
de papier réutilisé

De papier voor deze
gebruiksaanwijzing
is van 100 %
hergebruiken papier
gemaakt

La carta di questo
manuale d'istruzioni
è fatta di 100 %
della carta riciclata

El papel de este
manual de
instrucciones se
hace de 100 %
es del papel
reciclado

O papel deste
manual da operação
é feito de 100 %
do papel recycled

TINS-A320URRO

SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.

Sonninstrasse 3
20097 Hamburg
Germany

SHARP MANUFACTURING

ist ein Mitglied von:

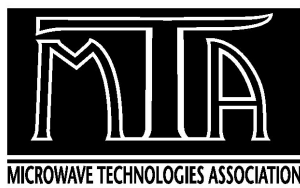
est un membre de:

is een lid van:

è un membro di:

es un miembro de:

é um membro de:



<http://www.microwaveassociation.org.uk/>

Gedruckt in Grossbritannien

Imprimé au Royaume-Uni

Gedruckt in Groot-Brittannie

Stampato in Gran Bretagna

Impreso en el Reino Unido

Impresso no Reino Unido



Der Zellstoff zur
Herstellung dieses
Papiers kommt zu
100 % aus nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern

Ce papier est
entièrement fabriqué
à partir de pâte à
papier provenant
de forêts durables

De pulp die gebruik is
voor de vervaardiging
van dit papier is voor
100 % afkomstig uit
bossen die doorlopend
opnieuw aangeplant
worden

Il 100 % della pasta
utilizzata per
produrre questa carta
proviene da foreste
sostenibili

El 100 % de la
pasta utilizada en
la fabricación de
este papel procede
de bosques
sostenibles

Este papel é
totalmente fabricado
a partir de pasta de
papel proveniente
de florestas duráveis

TINS-A320URRO