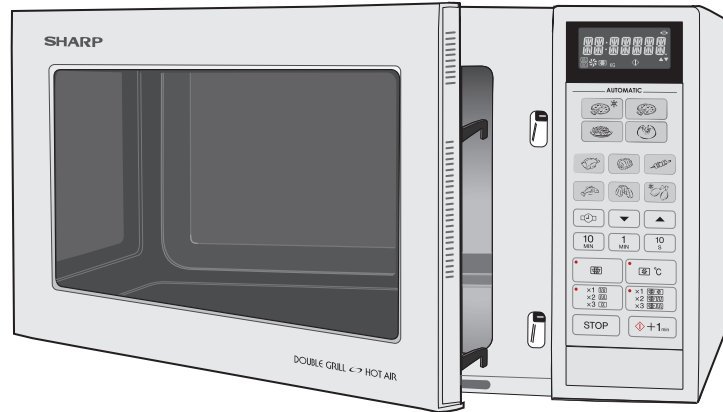


SHARP



Achtung
Avertissement
Belangrijk
Avvertenza
Advertencia



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

R-85ST-A

**MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL OBEN UND UNTEN UND HEISSLUFT
BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH**

**FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRILS HAUT ET BAS ET CONVECTION
MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES**

**MAGNETRON MET BOVEN- EN ONDERGRILL EN CONVECTIE
BEDIENINGSHANDLEIDING MET KOOKBOEK**

**FORNO A MICROONDE CON GRILL SUPERIORE E INFERIORE E CONVEZIONE
MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE**

**HORNO DE MICROONDAS CON GRILL SUPERIOR E INFERIOR Y CONVECCION
MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO**

D

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.

Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

F

Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes.

Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

NL

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u aandachtig dient te lezen voordat u uw magnetron gebruikt.

Belangrijk: Het niet naleven van deze gebruiksaanwijzingen of het aanbrengen van wijzingen aan de oven zodat de magnetron met een geopende deur gebruikt kan worden, kan ernstig letsel veroorzaken.

I

Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.

Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

E

Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.

Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

900 W (IEC 60705)

D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät mit Grill oben und unten und Heißluft, 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 Ihrer Kombi-Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten. Die Kombination von Mikrowelle, Heißluft und Doppelgrill bedeutet, dass die Nahrungsmittel gleichzeitig gegart und gebräunt werden können, und dies sehr viel schneller als mit herkömmlichen Garverfahren. 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 Kombi-Mikrowellengerät zu.

Die Mikrowelle bietet Ihnen viele Vorteile, die Sie begeistern werden:

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

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

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

F Chère cliente, cher client,

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

Cet appareil allie les avantages du four à microondes si rapide à ceux du grill dont la chaleur intense forme le gratiné brunâtre croustillant.

Vous serez agréablement surpris de voir tout ce qu'il est possible de faire avec votre four à micro-ondes combiné.

Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus complets. Un four à micro-ondes combiné convection et double grill vous permet de cuire et de faire dorer votre nourriture en même temps et bien plus rapidement qu'avec la méthode habituelle.

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 grill aussi pour préparer vos recettes favorites.

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

- Vous économisez jusqu'à 80% de temps et d'énergie. Vous pouvez préparer les aliments et les servir dans la même vaisselle, vous avez donc moins de vaisselle à laver.
- Grâce aux temps de cuisson réduits, aux faibles quantités d'eau et de graisse utilisés, les aliments conservent une grande partie de leurs vitamines et de leurs substances minérales et gardent leur saveur propre.

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi.

Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

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

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

NL**Geachte klant,**

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe combi-magnetron met onder- en bovengrill en convector, een onmisbaar hulpje in de keuken. U zult aangenaam verrast zijn over wat u allemaal met de combinatie-oven kunt doen. Niet alleen kunt u met de magnetron snel etenswaren ontdooien of opwarmen, maar u kunt er ook complete maaltijden mee bereiden. De combinatie van magnetron, convector en boven- en ondergrill betekent dat het voedsel tegelijk kan koken en bruinen, en wel veel sneller dan bij gebruik van de conventionele methode. In onze testkeuken heeft ons magnetronteam een aantal zeer smakelijke, internationale recepten verzameld die snel en eenvoudig te bereiden zijn.

Laat u inspireren door de bijgevoegde recepten en bereid uw eigen favoriete maaltijden in de magnetronoven.

Een magnetronoven biedt veel interessante voordelen:

- U kunt etenswaren direct in de serveerschalen bereiden, waardoor u minder afwas heeft.
- Door de kortere kooktijden en het gebruik van weinig water en vetten blijven veel vitamines, mineralen en karakteristieke smaken behouden.

Lees het kookboek en de gebruiksaanwijzing goed door.

Zo leert u op een eenvoudige manier uw oven te gebruiken.

**Veel plezier met uw combinatie-oven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.
Uw magnetron-team**

I**Gentile Cliente,**

...complimenti per aver scelto questo forno a microonde con grill superiore e inferiore e convezione, che si rivelerà un prezioso strumento che faciliterà il lavoro in cucina.

Potrete ben presto apprezzare quante cose si possono fare con il vostro forno a microonde combinato. Che non si limita a scongelare e scaldare i cibi, ma può cucinare pasti completi. La combinazione di microonde, convezione e doppio grill permette al cibo di venir cotto e gratinato contemporaneamente e in tempi molto più rapidi che usando il metodo convenzionale.

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

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

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

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

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

**Divertitevi a cucinare con questo forno sperimentando le deliziose ricette proposte.
i Suoi specialisti in microonde**

E**Estimado cliente:**

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

Le sorprenderá la cantidad de cosas que se pueden hacer con un microondas combinado. No sólo puede usarse para descongelar o calentar rápidamente alimentos, sino también para preparar comidas completas. La combinación de microondas, convección y doble grill, permite que la comida se pueda cocinar y dorar al mismo tiempo y mucho más rápido que con los métodos convencionales.

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

**Esperamos que disfrute de su horno de microondas combinado y de las deliciosas recetas que le proponemos.
el "equipo microondas"**

Esperamos que las recetas aquí incluidas le sirvan de inspiración y le ayuden a preparar sus propios platos favoritos en su horno de microondas.

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

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

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

Así comprenderá fácilmente cómo se usa el horno.

D



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

A. Entsorgungsinformationen für Benutzer aus Privathaushalten

1. In der Europäischen Union

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

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

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

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

*) Weitere Einzelheiten erhalten Sie von Ihrer Gemeindeverwaltung.

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

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

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

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

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

B. Entsorgungsinformationen für gewerbliche Nutzer

1. In der Europäischen Union

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

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

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

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

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

F



Attention :
votre produit
comporte ce
symbole.
Il signifie que les
produits
électriques et
électroniques
usagés ne
doivent pas être
mélangés avec
les déchets
ménagers
généraux. Un
système de
collecte séparé
est prévu pour
ces produits.

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

1. Au sein de l'Union européenne

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

Les appareils électriques et électroniques usagés doivent être traités séparément et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage adéquats de ces appareils. Suite à la mise en oeuvre de ces dispositions dans les Etats membres, les ménages résidant au sein de l'Union européenne peuvent désormais ramener gratuitement* leurs appareils électriques et électroniques usagés sur des sites de collecte désignés.

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

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

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

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

2. Pays hors de l'Union européenne

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

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

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

1. Au sein de l'Union européenne

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

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

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

2. Pays hors de l'Union européenne

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

NL

**Let op:**

Uw product is van dit merkteken voorzien.
Dit betekent dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet samen met het normale huisafval mogen worden weggegooid. Er bestaat een afzonderlijk inzamelingsstelsel voor deze producten.

A. Informatie over afvalverwijdering voor gebruikers (particuliere huishoudens)

1. In de Europese Unie

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

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

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

*) Neem contact op met de plaatselijke autoriteiten voor verdere informatie.

Als uw elektrische of elektronische apparatuur batterijen of accumulatoren bevat dan moet u deze afzonderlijk conform de plaatselijke voorschriften weggooien.

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

2. In andere landen buiten de Europese Unie

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

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

B. Informatie over afvalverwijdering voor bedrijven

1. In de Europese Unie

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

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

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

2. In andere landen buiten de Europese Unie

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

I



Attenzione:
Il dispositivo è contrassegnato da questo simbolo, che segnala di non smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche insieme ai normali rifiuti domestici. Per tali prodotti è previsto un sistema di raccolta a parte.

A. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti (privati)

1. Nell'Unione europea

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

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

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

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

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

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

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

2. In paesi che non fanno parte dell'UE

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

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

B. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti commerciali

1. Nell'Unione europea

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

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

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

2. In paesi che non fanno parte dell'UE

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

E



Atención:
 su producto está
 marcado con este
 símbolo.
 Significa que los
 productos
 eléctricos y
 electrónicos
 usados no
 deberían
 mezclarse con los
 residuos
 domésticos
 generales.
 Existe un sistema
 de recogida
 independiente
 para estos
 productos.

A. Información sobre eliminación para usuarios particulares

1. En la Unión Europea

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

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

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

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

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

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

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

2. En otros países fuera de la Unión Europea

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

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

B. Información sobre Eliminación para empresas usuarias

1. En la Unión Europea

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

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

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

2. En otros países fuera de la Unión Europea

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

D INHALT: Bedienungsanleitung

SEHR GEEHRTER KUNDE	1
ENTSORGUNGSINFORMATIONEN	3
GERÄT	10
ZUBEHÖR	11
BEDIENFELD	12
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	D-1-3
AUFSTELLANWEISUNGEN	D-3
VOR INBETRIEBNAHME	D-4
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	D-4
ENERGIESPARMODUS	D-4
EINSTELLEN DER UHR	D-5
MIKROWELLENLEISTUNG	D-5
GAREN MIT DER MIKROWELLE	D-6
HEIZEN OHNE SPEISEN	D-6
GRILLBETRIEB	D-7
HEISSLUFTBETRIEB	D-8-9
KOMBI-BETRIEB	D-10-11
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	D-12-14

AUTOMATIK-BETRIEB	D-15
GAR-AUTOMATIK-TABELLE	D-16-17
AUFTAU-AUTOMATIK-TABELLE	D-18
REINIGUNG UND PFLEGE	D-19
FUNKTIONSPRÜFUNG	D-20

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	D-21
DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT	D-21
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	D-22-23
TIPPS UND TECHNIKEN	D-23-28
TABELLEN UND REZEPTE	D-28-53

SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	15-21
TECHNISCHE DATEN	22

F TABLE DES MATIERES: Mode d'emploi

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT	1
INFORMATIONS SUR LA MISE AU REBUT CORRECTE	4
FOUR: LES ORGANES	10
FOUR: ACCESSOIRES	11
FOUR: PANNEAU DE COMMANDE	13
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	F-1-3
INSTALLATION	F-3
AVANT UTILISATION	F-4
TOUCHE STOP (ARRET)	F-4
MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE	F-4
REGLAGE DE L'HORLOGE	F-5
REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES	F-5
CUISSON MICRO-ONDES	F-6
FONCTIONNEMENT A VIDE	F-6
CUISSON AU GRIL	F-7
CUISSON PAR CONVECTION	F-8-9
CUISSON COMBINEE	F-10-11
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	F-12-14
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE	F-15

TABLEAU CUISSON AUTOMATIQUE	F-16-17
TABLEAU DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE	F-18
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	F-19
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	F-20

Livre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	F-21
VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES	F-21
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE	F-22-23
CONSEILS ET TECHNIQUES	F-23-28
TABLEAUX ET RECETTES	F-28-53

ADRESSES DU SERVICE APRES-VENTE	15-21
FICHE TECHNIQUE	22

NL INHOUDSOPGAVE: Gebruiksaanwijzing

GEACHTE KLANT	2
INFORMATIE OVER VERANTWOORDE VERWIJDERING	5
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	10
OVEN: ACCESSOIRES	11
OVEN: BEDIENINGSPANEEL	13
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN	NL-1-3
INSTALLATIE	NL-3
VOOR HET GEBRUIK	NL-4
GEBRUIK VAN STOPTOETS	NL-4
SPAARSTAND	NL-4
KLOK INSTELLEN	NL-5
MAGNETRONSTANDEN	NL-5
KOKEN MET DE MAGNETRON	NL-6
VOORVERWARMEN ZONDER VOEDSEL	NL-6
GRILLEREN	NL-7
CONVECTIEFUNCTIE	NL-8-9
COMBI-KOKEN	NL-10-11
ANDERE NUTTIGE FUNCTIES	NL-12-14
AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S	NL-15

TABEL AUTOMATISCHE KOKEN	NL-16-17
TABEL AUTOMATISCH ONTDOOIEN	NL-18
ONDERHOUD EN REINIGING	NL-19
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	NL-20

Kookboek

WAT ZIJN MAGNETRONS?	NL-21
ALLES WAT U MET UW NIEUWE COMBI-MAGNETRON KUNT DOEN	NL-21
MAGNETRONSCHALEN	NL-22-23
TIPS EN ADVIES...	NL-23-28
TABEL EN RECEPTEN	NL-28-53

ADRESSENLIJST MET REPARATEURS	15-21
TECHNISCHE SPECIFICATIES	23

I INDICE: Manuale d'istruzioni

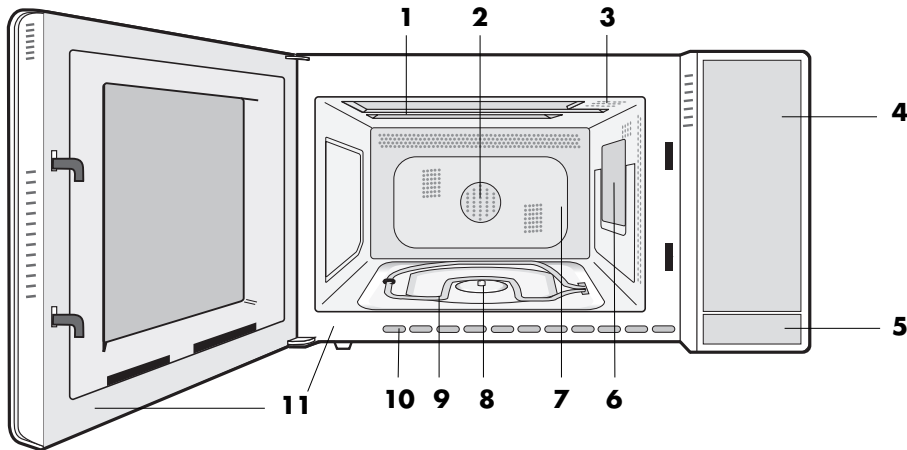
GENTILE CLIENTE	2	TABELLA COTTURA AUTOMATICA	I-16-17
INFORMAZIONI PER UN CORRETTO SMALTIMENTO	6	TABELLA SCONGELAMENTO AUTOMATICA	I-18
FORNO: NOME DELLE PARTI	10	MANUTENZIONE E PULIZIA	I-19
FORNO: ACCESSORI	11	CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI	
FORNO: PANNELLO DI CONTROLLO	14	RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA	I-20
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	I-1-3	Libro di ricette	
INSTALLAZIONE	I-3	CHE COSA SONO LE MICROONDE ?	I-21
PRIMA DI USARE IL FORNO	I-4	FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO	
USO DEL PULSANTE DI ARRESTO	I-4	A MICROONDE	I-21
MODALITA DI RISPARMIO ENERGETICO	I-4	UTENSILI ADATTI	I-22-23
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO	I-5	CONSIGLI E TECHNICHE DI COTTURA	I-23-28
LIVELLI DI POTENZA MICROONDE	I-5	TABELLE E RICETTE	I-28-53
COTTURA A MICROONDE	I-6		
RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO	I-6	CENTRI DI ASSISTENZA AUTORIZZATI	15-21
COTTURA CON IL GRILL	I-7	DATI TECNICI	23
COTTURA A CONVEZIONE	I-8-9		
COTTURA COMBINATA	I-10-11		
ALTRE COMODE FUNZIONI	I-12-14		
FUNZIONAMENTO AUTOMATICA	I-15		

E INDICE: Manual de instrucciones

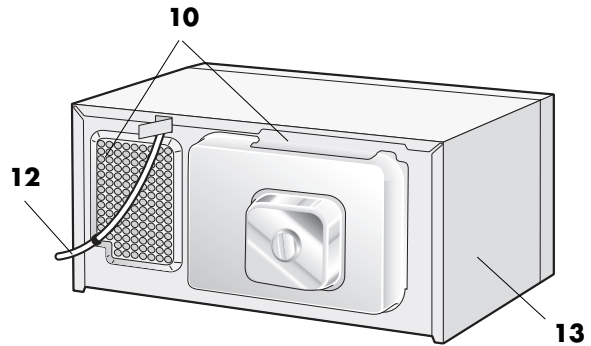
ESTIMADO CLIENTE	2	TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA	E-16-17
INFORMACIÓN SOBRE LA ELIMINACIÓN	7	TABLA DE DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA	E-18
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	10	LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	E-19
HORNO: ACCESORIOS	11	COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL	
HORNO: PANEL DE MANDOS	14	SERVICIO DE REPARACIONES	E-20
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE		Recetario	
SEGURIDAD	E-1-3	QUÉ SON LAS MICROONDAS?	E-21
INSTALACIÓN	E-3	LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO	
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	E-4	DE MICROONDAS COMBINADO	E-21
UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA	E-4	LA VAJILLA APPROPRIADA	E-22-23
MODO DE AHORRO DE ENERGÍA	E-4	SUGERENCIAS Y TECHNICAS	E-23-28
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	E-5	TABLAS Y RECETAS	E-28-53
NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS	E-5	DIRECCIONES DE SERVICIOS DE	
COCCIÓN CON MICROONDAS	E-6	REPARACIONES	15-21
CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS	E-6	DATOS TÉCNICOS	24
COCCIÓN CON GRILL	E-7		
COCCIÓN POR CONVECCIÓN	E-8-9		
COCCIÓN COMBINADA	E-10-11		
OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS	E-12-14		
OPERACIÓN AUTOMÁTICA	E-15		



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



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



- F**
- 1 Élément chauffant du gril (gril haut)
 - 2 Élément chauffant du convection
 - 3 Eclairage du four
 - 4 Tableau de commande
 - 5 Bouton d'ouverture de la porte
 - 6 Cadre du répartiteur d'ondes
 - 7 Cavité du four
 - 8 Entraînement
 - 9 Élément chauffant du gril (gril bas)
 - 10 Ouvertures de ventilation
 - 11 Joints de porte et surfaces de contact du joint
 - 12 Cordon d'alimentation
 - 13 Partie extérieure

- I**
- 1 Resistenza del grill (superiore)
 - 2 Riscaldatore della convezione
 - 3 Luce forno
 - 4 Pannello di controllo
 - 5 Pulsante di apertura dello sportello
 - 6 Coperchio guida onde
 - 7 Cavità del forno
 - 8 Albero motore del piatto rotante
 - 9 Resistenza del grill (inferiore)
 - 10 Prese d'aria
 - 11 Guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello
 - 12 Cavo di alimentazione
 - 13 Mobile esterno

- NL**
- 1 Grillelement (bovengrill)
 - 2 Hete-lucht ventilator
 - 3 Ovenlamp
 - 4 Bedieningspaneel
 - 5 Toets deur openen
 - 6 Beschermpap microgolvenverdeler
 - 7 Ovenruimte
 - 8 Motoras draaiplateau
 - 9 Grillelement (ondergrill)
 - 10 Ventilatiesleuven
 - 11 Deurafdichtingen en afdichtingsoppervlakken
 - 12 Netsnoer
 - 13 Behuizing

- E**
- 1 Resistencia del grill superior
 - 2 Calentador de la convección
 - 3 Lámpara del horno
 - 4 Panel de mandos
 - 5 Botón para abrir la puerta
 - 6 Tapa de la guía de ondas
 - 7 Interior del horno
 - 8 Arrastre del plato giratorio
 - 9 Resistencia del grill inferior
 - 10 Orificios de ventilación
 - 11 Juntas de la puerta y superficies de cierre
 - 12 Cable de alimentación
 - 13 Caja exterior

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

**D ZUBEHÖR**

Überprüfen Sie, dass die Zubehörteile vorhanden sind:

14 Drehteller **15** Niedriger Rost (Höhe: 2,5 cm)

16 Hoher Rost (Höhe: 10,5 cm)

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

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

WARNUNG: Das Zubehör (z.B. der Drehteller) wird im **GRILL-, KOMBI-, HEISSLUFT-** und **AUTOMATIK** (außer bei der Auftau-Automatik) sehr heiß. Um Verbrennungen zu vermeiden, tragen Sie stets dicke Ofenhandschuhe, 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 Modellnamen.

F ACCESSOIRES

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:

14 Plateau tournant **15** Trépied bas (hauteur: 2,5 cm)

16 Trépied haut (hauteur: 10,5 cm)

Placez le plateau tournant sur son axe, au bas du four. Avant d'utiliser le plateau tournant et les trépieds pour la première fois, les nettoyer à l'eau légèrement savonneuse. Ne pas couper ou gratter le plateau tournant.

AVERTISSEMENT: Les accessoires (plateau tournant par exemple) deviennent très chauds lors du fonctionnement en mode **GRIL, COMBINE, CONVECTION** 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.

REMARQUE: 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 ACCESSOIRES

Controleer of de volgende accessoires aanwezig zijn:

14 Draaiplateau **15** Onderrooster (hoogte: 2,5 cm)

16 Bovenrooster (hoogte: 10,5 cm)

Plaats het draaiplateau op de draaispil in de vloer van de ovenruimte.

Maak het draaiplateau en de roosters voor gebruik met zeepsop schoon.

Niet op het draaiplateau snijden of krassen.

WAARSCHUWING:

De accessoires (b.v. het draaiplateau) worden erg heet tijdens het gebruik van de functies **GRILL, COMBI-KOKEN, CONVECTIE** en **AUTOMATISCH KOKEN** (behalve Ontdooien). Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen als u voedsel uit de oven verwijdert om brandwonden te voorkomen.

OPMERKING: Als u accessoires bestelt, geef dan de volgende gegevens door aan uw distributeur of een door SHARP erkende reparateur: de naam van het onderdeel en het modelnummer.

I ACCESSORI

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

14 Piatto rotante **15** Griglia bassa (altezza: 2,5 cm)

16 Griglia alta (altezza: 10,5 cm)

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

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

AVVERTENZA: Durante la cottura con il **GRILL, COMBINATA, A CONVEZIONE** e **AUTOMATICA** (escluso lo scongelamento rapido), gli accessori (ad esempio il piatto rotante) raggiungono una temperatura elevata. Per evitare scottature, utilizzare sempre guanti da cucina per togliere le pentole o il piatto rotante dal forno.

NOTA: Ordinando gli accessori, comunicare al rivenditore o ad un tecnico SHARP autorizzato il nome del componente ed il modello del forno.

E ACCESORIOS

Compruebe que ha recibido los siguientes accesorios:

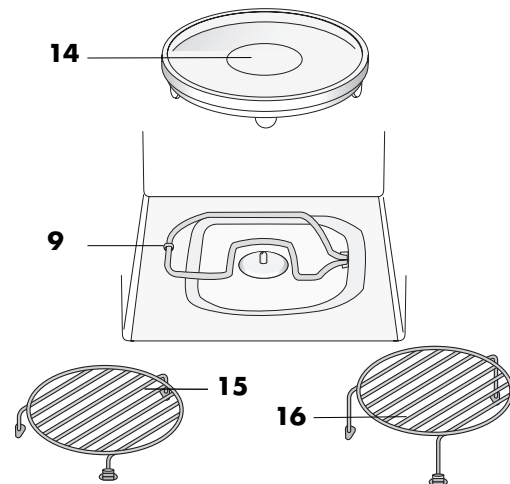
14 Plato giratorio **15** Rejilla baja (altura: 2,5 cm.)

16 Rejilla alta (altura: 10,5 cm.)

Coloque la bandeja giratoria sobre al eje del motor situado en la parte inferior del alojamiento para alimentos. Antes de utilizar el plato giratorio y las rejillas por primera vez lávelos con agua jabonosa usando un detergente suave. No corte o raye el plato giratorio.

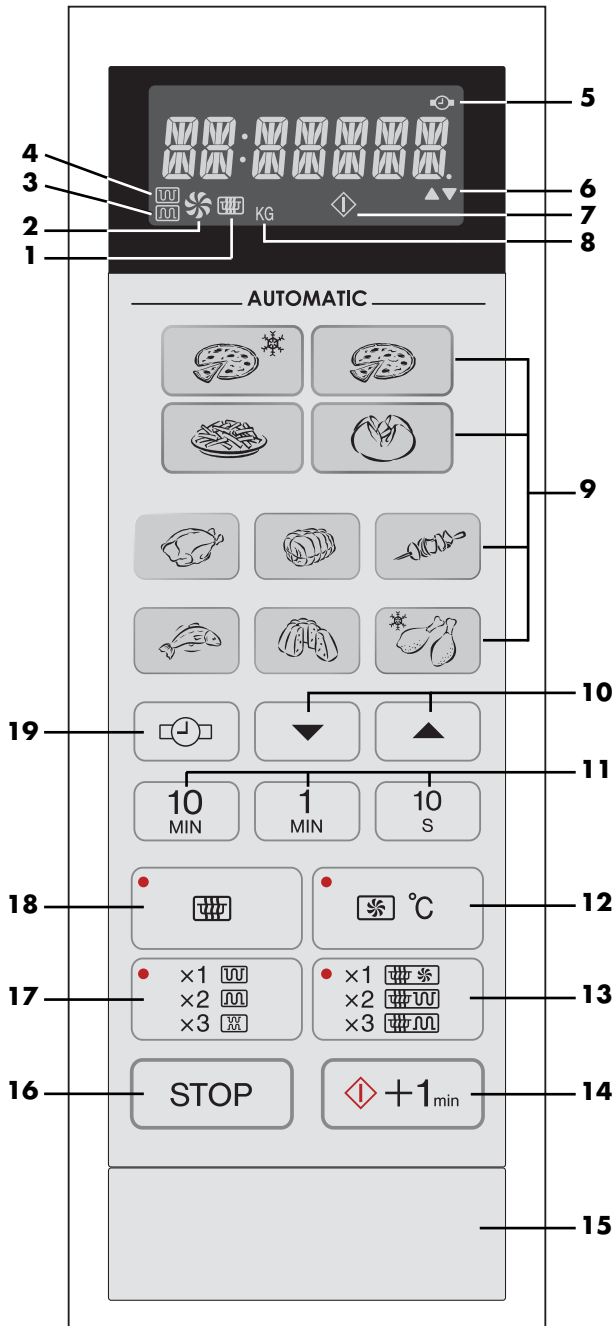
ADVERTENCIA: Los accesorios (como el plato giratorio) se pondrán muy calientes durante los modos de operación con **GRILL, COMBINADO, CONVECCIÓN** y **AUTOMÁTICO** (excepto Descongelación automática). Use siempre manoplas para horno al sacar el alimento o el plato giratorio del horno para evitar quemarse.

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.





GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



D) BEDIENFELD

Anzeigen und Symbole

1. Symbol für **MIKROWELLE**
2. Symbol für **HEISSLUFT**
3. Symbol für **GRILL UNTEN**
4. Symbol für **GRILL OBEN**
5. Symbol für **UHR EINSTELLEN**
6. Symbol für **KÜRZER/LÄNGER**
7. Symbol für **GAREN**
8. Symbol für **GEWICHT** (kg)

Bedienungstasten

9. **AUTOMATIK**-Tasten
10. **KÜRZER/LÄNGER**-Tasten
11. **ZEITINGABE**-Tasten
12. **HEISSLUFT**-Taste
Zum Ändern der Heißlufttemperatur
13. **KOMBIBETRIEBS**-Taste:
1 x DRÜCKEN = MIKROWELLE + HEISSLUFT
2 x DRÜCKEN = MIKROWELLE + GRILL OBEN
3 x DRÜCKEN = MIKROWELLE + GRILL UNTEN
14. **START/+ 1 min**-Taste
15. **TÜRÖFFNER**-Taste
16. **STOP**-Taste
17. **GRILLBETRIEBS**-Taste:
1 x DRÜCKEN = GRILL OBEN
2 x DRÜCKEN = GRILL UNTEN
3 x DRÜCKEN = GRILL OBEN + UNTEN
18. **MIKROWELLEN LEISTUNGSSTUFEN**-Taste
Zum Ändern der Mikrowellenleistung
19. **UHREINSTELL**-Taste

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



F PANNEAU DE COMMANDE

Affichage numérique et témoins

1. Témoin **MICRO-ONDES**
2. Témoin **CONVECTION**
3. Témoin **GRIL BAS**
4. Témoin **GRIL HAUT**
5. Témoin **REGLAGE DE L'HORLOGE**
6. Témoins **MOINS/PLUS**
7. Témoin **CUISSON EN COURS**
8. Témoin **POIDS** (kg)

Touches de fonctionnement

9. Touche **AUTOMATIQUE**
10. Touches **MOINS/PLUS**
11. Touches **DUREE**
12. Touche **CONVECTION**
Appuyez pour changer le réglage de la convection
13. Touche **MODE COMBINE:**
 - 1 PRESSION = MICRO-ONDES + CONVECTION
 - 2 PRESSIONS = MICRO-ONDES + GRIL HAUT
 - 3 PRESSIONS = MICRO-ONDES + GRIL BAS
14. Touche **DEPART/+ 1 min**
15. Touche **D'OUVERTURE DE LA PORTE**
16. Touche **STOP (ARRET)**
17. Touche **MODE GRIL**
 - 1 PRESSION = GRIL HAUT
 - 2 PRESSIONS = GRIL BAS
 - 3 PRESSIONS = GRIL HAUT + BAS
18. Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**
Appuyez pour changer le réglage de la micro-ondes
19. Touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**

NL BEDIENINGSPANEEL

Digitaal display en indicatielampjes

1. Indicatielampje **MAGNETRON**
2. Indicatielampje **CONVECTIE**
3. Indicatielampje **ONDERGRILL**
4. Indicatielampje **BOVENGRILL**
5. Indicatielampje **KLOKINSTELLING**
6. Indicatielampjes **MINDER/MEER**
7. Indicatielampje **MAGNETRON AAN**
8. Indicatielampje **GEWICHT** (kg)

Bedieningstoetsen

9. **AUTOMATISCH KOKEN** toetsen
10. **MINDER/MEER** toetsen
11. **TIJD** toetsen
12. **CONVECTIE** toets
Druk op deze toets om de convection-instelling te veranderen
13. **COMBI-KOKEN** toets:
DRUK 1 KEER OP= MAGNETRON EN CONVECTIE
DRUK 2 KEER OP= MAGNETRON EN BOVENGRILL
DRUK 3 KEER OP= MAGNETRON EN ONDERGRILL
14. **START/+ 1 min**-toets
15. **DEUR OPEN** toets
16. **STOPTOETS**
17. **GRILL** toets:
DRUK 1 KEER OP= BOVENGRILL
DRUK 2 KEER OP= ONDERGRILL
DRUK 3 KEER OP= BOVEN-EN ONDERGRILL
18. **VERMOGENSSTAND** toets
Druk op deze toets om het vermogensniveau van de magnetron te veranderen instelling
19. **KLOK INSTELLEN** toets



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

I PANNELLO DI CONTROLLO

Display digitale ed indicatori

1. Indicatore **MICROONDE**
2. Indicatore **CONVEZIONE**
3. Indicatore **GRILL INFERIORE**
4. Indicatore **GRILL SUPERIORE**
5. Indicatore **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**
6. Indicatori **MENO/PIÙ**
7. Indicatore **COTTURA**
8. Indicatore **PESO** (kg)

Pulsanti di funzione

9. Pulsante **AUTOMATICA**
10. Pulsanti **MENO/PIÙ**
11. Pulsanti **TEMPO**
12. Pulsante **CONVEZIONE**
Premere per cambiare l'impostazione della convezione di calore
13. Pulsante **COTTURA COMBINATA:**
 - 1 PRESSIONE = MICROONDE + CONVEZIONE
 - 2 PRESSIONI = MICROONDE + GRILL SUPERIORE
 - 3 PRESSIONI = MICROONDE + GRILL INFERIORE
14. Pulsante **START/+1 min**
15. Pulsante **APERTURA DELLO SPORTELLLO**
16. Pulsante **ARRESTO**
17. Pulsante **GRILL :**
 - 1 PRESSIONE = GRILL SUPERIORE
 - 2 PRESSIONI = GRILL INFERIORE
 - 3 PRESSIONI = GRILL SUPERIORE + INFERIORE
18. Pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**
Premere per cambiare l'impostazione della microonde di calore
19. Pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**

E PANEL DE MANDOS

Display e indicadores digitales

1. Indicador de **MICROONDAS**
2. Indicador de **CONVECCIÓN**
3. Indicador de **GRILL INFERIOR**
4. Indicador de **GRILL SUPERIOR**
5. Indicador de **AJUSTE DEL RELOJ**
6. Indicador **MENOS/MÁS**
7. Indicador de **COCCIÓN**
8. Indicador de **PESO** (kg)

Teclas de operación

9. Tecla de **AUTOMÁTICO**
10. Teclas **MENOS/MÁS**
11. Teclas de **TIEMPO**
12. Tecla de **CONVECCIÓN**
Presione para cambiar el ajuste de convección
13. Tecla de **MODO COMBINADO:**
 - 1 Pulsación = MICROONDAS + CONVECCIÓN
 - 2 Pulsaciones = MICROONDAS + GRILL SUPERIOR
 - 3 Pulsaciones = MICROONDAS + GRILL INFERIOR
14. Tecla **INICIO/+1 min**
15. Botón de **ABRIR LA PUERTA**
16. Tecla de **PARADA (STOP)**
17. Tecla del **MODO CON GRILL:**
 - 1 Pulsación = GRILL SUPERIOR
 - 2 Pulsaciones = GRILL INFERIOR
 - 3 Pulsaciones = GRILL SUPERIOR + INFERIOR
18. Tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**
Presione para cambiar el ajuste de microondas
19. Tecla de **AJUSTE DEL RELOJ**

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 für den Einsatz auf einer Arbeitsfläche oder zum Einbau vorgesehen. Das Gerät niemals in einen Schrank stellen. Wenn das Gerät eingebaut werden soll, muss der von SHARP zugelassene Einbaurahmen EBR-47ST verwendet werden. Er ist über Ihren Händler erhältlich. Näheres bitte in der dazugehörigen Anleitung nachschlagen oder sich beim Händler nach der korrekten Installationsweise erkundigen. Die Sicherheit und Qualität dieses Produkts ist nur bei Verwendung des genannten Einbaurahmens gewährleistet.

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

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

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

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

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

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

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

Geschirr sollte vor Gebrauch auf Mikrowellentauglichkeit überprüft werden. Siehe Seite D-22. Für das Garen mit Mikrowelle nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden.

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

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

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

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

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

Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln

in Öl oder Fett verwenden. Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

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

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

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

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

Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

WARNHINWEIS:

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

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

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

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

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

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

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und angrenzenden Teilen. Säubern Sie die Mikrowelle in regelmäßigen Abständen und entfernen Sie alle Essensreste. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel "Reinigung und Pflege" auf Seite D-19. Wird das Gerät nicht saubergehalten, kann dies die Oberfläche beeinträchtigen und sich negativ auf die Lebensdauer des Geräts auswirken. Schlimmstenfalls kann die Sicherheit des Geräts beeinträchtigt werden.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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.

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

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

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

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschließlich Geräterückseite.

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

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

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

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

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

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

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

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

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Stellen Sie keine extrem langen Zeiten ein (siehe Seite D-30).
2. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
3. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand (kein Metall) in den Behälter zu stecken.
4. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeiten noch mindestens 20 Sekunden im Gerät stehen lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

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

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

Zur Vermeidung von Verbrennungen

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

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

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

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden. Leicht zugängliche Teile können während des Gebrauchs heiß werden. Kleine Kinder sollten von dem Gerät ferngehalten werden.

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

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

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

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.

Wenn das Gerät in den Modi GRILL, HEISLUFT, KOMBI- und AUTOMATIK betrieben wird (außer AUTOMATISCHES AUFTAUEN), sollten Kinder wegen der entstehenden Hitze das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

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

Sonstige Hinweise

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.

Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.

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

Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen, es sei denn, dies wird in der Bedienungsanleitung ausdrücklich empfohlen (siehe Seite D-6). 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 **HEISSLUFT-**, 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.

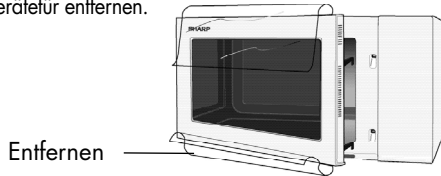
Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.

DEUTSCH

AUFSTELLANWEISUNGEN

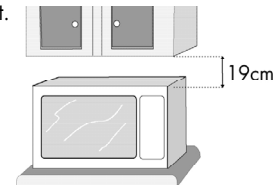


1. Alles Verpackungsmaterial aus dem Innern des Gerätes entfernen. Entfernen Sie die lose Plastikfolie, die sich zwischen der Tür und dem Garraum befindet. Die gesamte Schutzfolie und auch den Aufkleber von der Außenseite der Gerätetür entfernen.



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. Dieses Mikrowellengerät ist für den Einsatz auf einer Arbeitsfläche oder zum Einbau in einen Küchenschrank vorgesehen. Beim Einbau in einen Küchenschrank, siehe "Zur Vermeidung von Feuer" auf Seite D-1.

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 19 cm beträgt.



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





VOR INBETRIEBNAHME

Ihr Gerät verfügt über einen Energiesparmodus. Verbinden Sie das Gerät mit der Steckdose. Es erscheint keine Anzeige im digitalen Display.

1. Öffnen Sie die Tür. Auf der Anzeige erscheint "ENERGY SAVE MODE".
2. Schließen Sie die Tür. Auf der Anzeige erscheint ".0".

Wenn Sie die Uhrzeit einstellen, arbeitet das Gerät

nicht im Energiesparmodus.

Wenn Sie den Energiesparmodus beibehalten möchten, gehen Sie zu Punkt 4.

3. Stellen Sie die Uhrzeit (siehe Seite D-5).
4. Heizen Sie den Grill des Gerätes ohne Nahrungsmittel auf (siehe Seite D-6).



VERWENDUNG DER STOP-TASTE

STOP

Verwendung der **STOP**-Taste:

1. Löschen eines Eingabefelders während des Programmierens.
2. Unterbrechen des Gerätes während des Betriebs.
3. Zum Löschen eines Programms während des Betriebs die **STOP**-Taste zweimal drücken.



ENERGIESPARMODUS

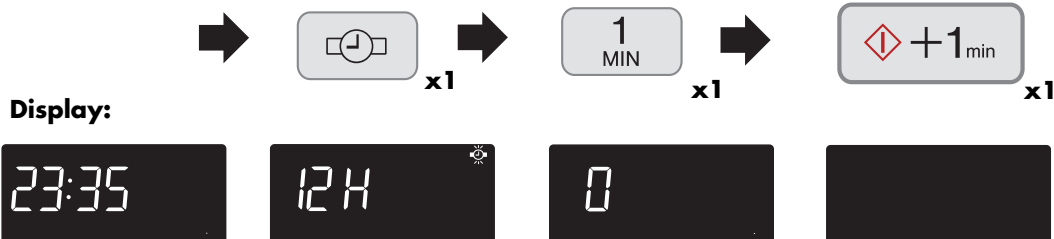
Ihr Mikrowellengerät verfügt über einen Energiesparmodus. Falls Sie 2 Minuten nach einer vorangegangenen Bedienung, z.B. das Gerät anschließen oder nach Beendigung des Garvorgangs, nichts weiter unternehmen, schaltet das Gerät automatisch in den Energiesparmodus. Öffnen und schließen Sie die Tür, um das Gerät wieder in Betrieb zu nehmen. Wenn Sie die Uhrzeit eingestellt haben, arbeitet der Energiesparmodus nicht.

Um den Energiesparmodus einzuschalten, gehen Sie wie folgt vor:

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 **UHREINSTELL**-Taste.
3. Drücken Sie die **1 MIN**-Taste einmal.
4. Drücken Sie die **START/+1 min**-Taste. Die Stromversorgung wird abgeschaltet und die Anzeige erlischt.



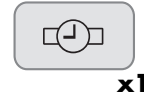
EINSTELLEN DER UHR



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

- Um die Uhr auf das 12 Stunden-Format einzustellen, die **UHREINSTELL**-Taste entsprechend Schritt 1 einmal drücken.
- Um die Uhr auf das 24 Stunden-Format einzustellen, die **UHREINSTELL**-Taste entsprechend Schritt 2 zweimal drücken.

Schritt 1

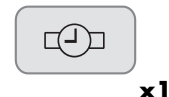
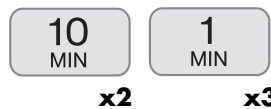
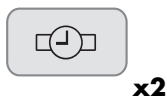


Schritt 2



Beispiel: Einstellen der Uhr auf 23 Uhr 35 Min:

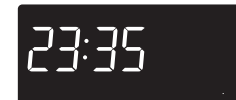
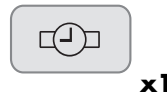
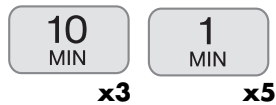
- Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr durch zweimaliges Drücken der **UHREINSTELL**-Taste.
- Stellen Sie die Stunden ein: Die **10 MIN**-Taste zweimal drücken. Die **1 MIN**-Taste dreimal drücken.
- Durch einmaliges Drücken der **UHREINSTELL**-Taste von den Stunden zu den Minuten wechseln.



- Die Minuten einstellen: Die **10 MIN**-Taste dreimal drücken. Die **1 MIN**-Taste fünfmal drücken.

- Die Uhr starten.

Überprüfen Sie das Display.



HINWEISE:

- 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 **UHREINSTELL**-Taste. Solange Ihr Finger Sie die Taste berührt, wird die Uhrzeit angezeigt.
- Falls die Stromversorgung des Gerätes unterbrochen wird, öffnen und schließen Sie die Tür, sobald die Spannung wieder hergestellt ist. Auf der Anzeige erscheint "ENERGY SAVE MODE".

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. erscheint auf dem Display. Wenn der Betrieb des Gerätes beendet ist, erscheint anstelle der Uhrzeit wieder auf dem Display.
- Bei Einstellung der Uhrzeit wird der "Energiesparmodus" abgeschaltet.

MIKROWELLENLEISTUNG



Das Gerät weist 5 verschiedene Leistungsstufen auf. Zur Wahl der Leistungsstufe folgen Sie den Ratschlägen im Kochbuch.

900 WATT = 100 % Leistung

270 WATT = 30 % Leistung

630 WATT = 70 % Leistung

90 WATT = 10 % Leistung

450 WATT = 50 % Leistung

- Um die Leistung einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe angezeigt wird.
- Wenn die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal gedrückt wird, erscheint . Falls die gewünschte Leistungsstufe überschritten wird, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste so lange drücken, bis die gewünschte Stufe wieder angezeigt wird.
- Falls die Stufe nicht gewählt wird, ist automatisch die volle Leistung 900 W (100 %) eingestellt.

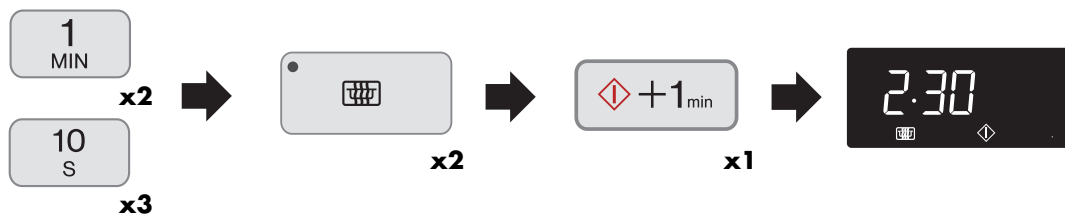


GAREN MIT DER MIKROWELLE

Ihr Gerät kann bis zu 99 Minuten 90 Sekunden programmiert werden (99.90).

Beispiel: Angenommen, Sie wollen 2 Minuten und 30 Sekunden lang mit 630 W Mikrowellenleistung garen.

1. Die Zeit einstellen: Die **1 MIN**-Taste zweimal und die **10 SEK**-Taste dreimal drücken.
 2. Die gewünschte Leistung 630 W durch zweimaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einstellen.
 3. Den Garvorgang starten.
- Überprüfen Sie das Display.**



HINWEISE:

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/+1min**-Taste gedrückt wurde.
2. Wenn Sie während der Garzeit die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Solange Ihr Finger die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Wenn die jeweilige Bedienung des Gerätes beendet ist, wird - falls eingestellt - die Uhrzeit auf dem Display angezeigt.

HINWEIS ZUM AUFWÄRMEN VON FERTIGGERICHTEN:

Die Fertiggerichte in eine hitzebeständige Form geben und auf dem niedrigen Rost platzieren.



HEIZEN OHNE SPEISEN

Bei der ersten Benutzung des/der Grills, des Kombi- oder des Heißluftbetriebs 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. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Speisen im Gerät befinden.

1. Die gewünschte Aufheizzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben. (20 Min).
 2. Die **GRILLBETRIEBS**-Taste dreimal drücken.
 3. Den Heizvorgang starten.
- Überprüfen Sie das Display.**



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.

GRILLBETRIEB



Ihr Mikrowellengerät verfügt über zwei Grill-Heizelemente (3 verschiedene Grill-Betriebsarten). Zuerst die Zeit und dann die gewünschte Grillbetriebsart durch Drücken der **GRILLBETRIEBS**-Taste, wie unten beschrieben, einstellen.

Die GRILLBETRIEBS -Taste drücken	BENUTZTES GRILLHEIZELEMENT	SYMBOL
x1	Grill oben	
x2	Grill unten	
x3	Grill oben und unten gemeinsam	

Beispiel:

Angenommen, Sie möchten 5 Minuten lang mit dem **GRILL OBEN** garen.

1. Die gewünschte Garzeit durch fünfmaliges Drücken der **1 MIN**-Taste eingeben.
 2. Wählen Sie die GRILL OBEN-Funktion durch einmaliges Drücken der **GRILLBETRIEBS**-Taste.
 3. Den Garvorgang starten.
- Überprüfen Sie das Display.**



1. Zum Grillen wird die Verwendung des hohen oder niedrigen 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 Heizen ohne Speisen auf der vorausgehenden Seite.
3. Nach dem Garen mit der Einstellung GRILL OBEN & UNTEN sehen Sie die Anzeige "NOW COOLING".

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Roste, 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.



HEISSLUFTBETRIEB

Dieses Mikrowellengerät verfügt über 10 voreingestellte Temperaturen, die eine Kombination aus Grill oben und unten verwenden.

HEISSLUFT-Taste drücken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gerätetemperatur (° C)	250	230	220	200	180	160	130	100	70	40

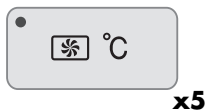
Hinweis:

Die gemessene Temperatur des Geräts in der Heißluft-Betriebsart kann von der im Display angezeigten Temperatur abweichen. Dies ist auf das Ein- und Ausschalten der Grillelemente zurückzuführen, die die Gerätetemperatur regulieren. Das Garergebnis wird dadurch nicht beeinflusst, solange Sie die Anweisungen in der Bedienungsanleitung und dem Kochbuch befolgen.

Beispiel 1: Garen mit Vorheizen.

Angenommen, Sie möchten auf 180° C vorheizen und 20 Minuten lang bei 180° C garen.

1. Die gewünschte Vorheiztemperatur durch fünfmaliges Drücken der **HEISSLUFT**-Taste eingeben. Auf dem Display wird 180° C angezeigt.



2. Die **START/+1 min**-Taste drücken, um das Vorheizen zu starten. Auf der Anzeige erscheint "PREHEAT".



Wenn die Vorheiztemperatur erreicht ist, ertönt das akustische Signal. Auf dem Display wird "180C" angezeigt. Die Gerätetür öffnen und die Speisen in das Gerät geben. Die Tür schließen.

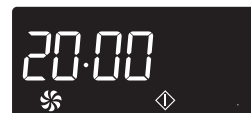
3. Die Garzeit eingeben. Die **10 MIN**-Taste zweimal drücken.



4. Die **START/+1 min**-Taste drücken.



Überprüfen Sie das Display.



HINWEISE:

- Wenn Sie nach dem Vorheizen bei unterschiedlichen Temperaturen garen wollen, drücken Sie die **HEISSLUFT**-Taste, bis die gewünschte Einstellung auf dem Display angezeigt wird. In dem obigen Beispiel würden Sie zur Änderung der Temperatur die **HEISSLUFT**-Taste nach der Eingabe der Garzeit drücken.
- Wenn das Gerät die programmierte Vorheiztemperatur erreicht hat, wird diese automatisch 30 Minuten lang beibehalten. Nach 30 Minuten wechselt das Display zur Uhrzeit, falls eingestellt. Die ausgewählte Heißlufttemperatur wird gelöscht.
- Nach dem Garen kühlt das Gerät automatisch ab und auf dem Display erscheint "NOW COOLING".

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Roste, 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.

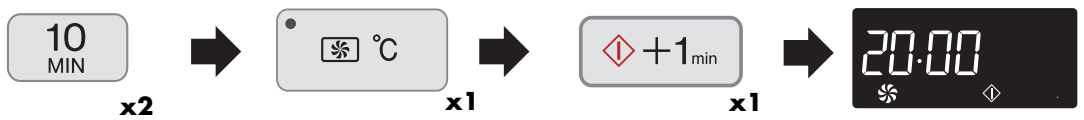
HEISSLUFTBETRIEB



Beispiel 2: Garen ohne Vorheizen

Annahmen, Sie wollen 20 Minuten lang bei 250° C garen.

1. Die gewünschte Garzeit (20 Min.) durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben.
2. Die gewünschte Gartemperatur eingeben. (250° C).
3. Die **START/+1min**-Taste drücken.



DEUTSCH

HINWEISE:

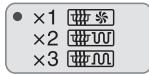
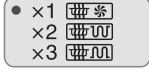

1. Nach dem Garen kühlt das Gerät automatisch ab und auf dem Display erscheint "NOW COOLING".
2. Um die Heißlufttemperatur zu ändern, die **HEISSLUFT**-Taste drücken, bis die gewünschte Temperatur auf dem Display angezeigt wird.

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Roste, 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.



KOMBI-BETRIEB

Ihr Mikrowellengerät verfügt über 3 **KOMBI**-Betriebsarten, bei denen ein Grill oder beide Grills mit der Mikrowelle kombiniert werden. Um den **KOMBI**-Betrieb einzustellen, drücken Sie dann die **KOMBIBETRIEBS**-Taste, bis die gewünschte Einstellung auf dem Display erscheint. Im allgemeinen verkürzt die Kombi-Betriebsart die Gesamtgarzeit.

KOMBIBETRIEBS -Taste drücken	Garmethode	Mikrowellenleistung	Display
KOMBI 1  x1	MIKRO 270 W HEISSL. 250° C	90 W - 450 W	
KOMBI 2  x2	MIKRO 270 W GRILL OBEN	90 W - 900 W	
KOMBI 3  x3	MIKRO 270 W GRILL UNTEN	90 W - 900 W	

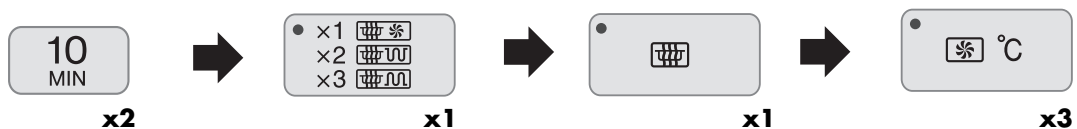
HINWEISE:

- Um die Mikrowellen-Leistungsstufe zu ändern, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFE**-Taste drücken.
- Um die Heißlufttemperatur zu ändern, die **HEISSLUFT**-Taste drücken, bis die gewünschte Temperatur auf dem Display angezeigt wird.
- Für **KOMBI 1** kann die Heißlufttemperatur in zehn Stufen von 40° C bis 250° C eingestellt werden.

Beispiel 1:

Angenommen, Sie wollen 20 Minuten in der **KOMBIBETRIEBSART 1** (90 W Mikrowellenleistungsstufe und 200° C **HEISSLUFT**) garen.

1. Die gewünschte Garzeit (20 Min.) durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben.
2. Die **KOMBIBETRIEBS**-Taste einmal drücken.
3. Die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal drücken (90 W).
4. Die **HEISSLUFT**-Taste dreimal drücken (200° C).



5. Den Garvorgang starten.

Überprüfen Sie das Display.



HINWEISE: Nach dem Garen kühlt das Gerät automatisch ab und auf dem Display erscheint "NOW COOLING".

KOMBI-BETRIEB



Beispiel 2:

Angenommen, Sie wollen 20 Minuten lang in KOMBI 2 (90 W Mikrowellenleistungsstufe und GRILL OBEN) garen.

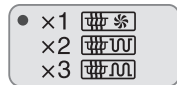
- 1.** Die gewünschte Garzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben.



x2



- 2.** Die **KOMBIBETRIEBS**-Taste zweimal drücken.



x2



- 3.** Die **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal drücken (90 W).



x1



- 4.** Den Garvorgang starten.



x1



Überprüfen Sie das Display.



HINWEISE: Nach dem Garen kühlt das Gerät automatisch ab und auf dem Display erscheint "NOW COOLING".

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Roste, 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.

DEUTSCH



ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN.

Eine Folge von (maximal) 4 Stufen, die die Betriebsarten **MIKROWELLE (MIKRO.)**, **GRILL**, **KOMBI** oder **HEISSLUFT** miteinander kombiniert, kann einprogrammiert werden.

BEISPIELE FÜR EINE GARFOLGE:

1. Mikro oder Vorheizen + Mikro + Mikro + Kombi oder Heißluft oder Grill oder Mikro.
2. Mikro oder Vorheizen + Kombi oder Heißluft oder Grill + Kombi oder Heißluft oder Grill oder Mikro.
3. Kombi oder Heißluft oder Grill + Mikro + Kombi oder Heißluft oder Grill oder Mikro.

Beispiel:

Stufe 1: 10 Minuten bei 450 W Leistung.

Stufe 2: 5 Minuten Kombi 2 bei 90 W Leistung.

Stufe 3: 20 Minuten mit dem GRILL OBEN.

STUFE 1

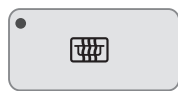
1. Die gewünschte Garzeit (10 Minuten) durch einmaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben.



x1



2. Durch dreimaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste 450 W Mikrowellenleistung einstellen.



x3



STUFE 2

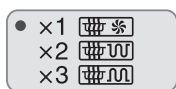
3. Die gewünschte Garzeit (5 Minuten) durch fünfmaliges Drücken der **1 MIN**-Taste eingeben.



x5



4. Durch zweimaliges Drücken der **KOMBIBETRIEBS**-Taste die KOMBIBETRIEBSART 2 einstellen.



x2



5. Durch einmaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste die niedrige Leistungsstufe von 90 W einstellen.



x1



STUFE 3

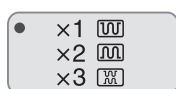
6. Die gewünschte Garzeit (20 Minuten) durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben.



x2



7. Durch einmaliges Drücken der **GRILLBETRIEBS**-Taste den **GRILL OBEN** auswählen.



x1



8. Den Garvorgang durch Drücken der **START/ +1 min**-Taste starten.



x1



Überprüfen Sie das Display.



ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



2. KÜRZER/LÄNGER-Tasten.

Mit den **KÜRZER** (▼)- und **LÄNGER** (▲)-Tasten können Sie die programmierten Zeiteinstellungen problemlos verkürzen oder verlängern (um die Speisen mehr oder weniger durchzugaren), beim AUTOMATIK oder während des Garens zu verwenden.

a) Ändern der vorprogrammierten Zeiteinstellung.

Beispiel:

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

1. Wählen Sie das AUTOMATIK Menü für Grillhähnchen durch einmaliges Drücken der **AUTOMATIK**-Taste.



x1



2. Wählen Sie das gewünschte Garergebnis (gut gegart) durch einmaliges Drücken der **LÄNGER**-Taste.



x1



3. Das Gerät startet den Garvorgang automatisch.



DEUTSCH

HINWEISE:

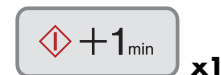
Zum Abbrechen von **KÜRZER** oder **LÄNGER** drücken Sie die gleiche Taste noch einmal.
Um von **LÄNGER** zu **KÜRZER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **KÜRZER** (▼)-Taste.
Um von **KÜRZER** zu **LÄNGER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **LÄNGER** (▲)-Taste.

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.

3. +1 min FUNKTION

Mit der **START/+ 1 min**-Taste können Sie folgende Funktionen ausführen:



x1

a) Direkter Start

Sie können direkt mit dem Garen bei 900 W Mikrowellenleistung und in Schritten von 1 Minute durch Drücken der **START/+ 1 min**-Taste beginnen.

HINWEIS: Um einen Mißbrauch durch Kinder zu verhindern, kann die **START/+ 1 min**-Taste nur 2 Minute nach dem vorausgehenden Bedienungsschritt, d. h. Schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste, betätigt werden.

b) Verlängern der Garzeit

Sie können die Garzeit in Schritten von 1 Minute verlängern, indem Sie während des Garens die **START/+ 1 min**-Taste drücken.



ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

4. ÜBERPRÜFEN DER EINSTELLUNG WÄHREND DES BETRIEBS

Sie können die Leistungsstufe, die Uhrzeit und die Gerätetemperatur, z.B. beim Vorheizen überprüfen.

ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE:

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

Solange Sie die Taste mit dem Finger drücken, wird die Leistungsstufe angezeigt.



ÜBERPRÜFEN DER HEISSLUFTTEMPERATUR:

Um während des Garens die Heißlufttemperatur zu überprüfen, die **HEISSLUFT**-Taste drücken. Während das Gerät vorgeheizt wird, die Gerätetemperatur überprüfen.

Solange Sie die Taste mit dem Finger drücken, wird die Heißlufttemperatur in °C angezeigt.



ÜBERPRÜFEN DER UHRZEIT:

Zunächst muss dazu die Uhr eingestellt werden, siehe Seite 19.

Um während des Garens die Uhrzeit zu überprüfen, drücken Sie die **UHREINSTELL**-Taste.

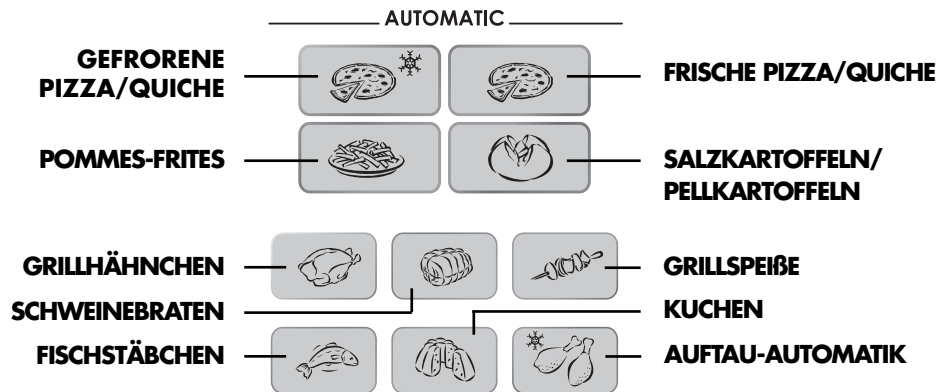
Solange Sie die Taste mit dem Finger berühren, wird auf dem Display die Uhrzeit angezeigt.



AUTOMATIK-BETRIEB



Im **AUTOMATIK** erfolgt die Einstellung der korrekten Betriebsart und der Garzeit für die unten abgebildeten Speisen automatisch.



DEUTSCH

Was Sie über die Benutzung der **AUTOMATIK** wissen sollten:

1. Das Menü durch Drücken der gewünschten Taste eingeben. Die **AUTOMATIK**-Taste kann nur innerhalb von 2 Minuten nach Beendigung des Garens, Schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste bedient werden.
2. Das Gewicht der Speisen wird durch Drücken der Taste erhöht, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird. Nur das Gewicht der Speisen eingeben. Das Gewicht des Behälters nicht einbeziehen. Speisen, deren Gewicht die Angaben in den Tabellen über- oder unterschreitet, garen Sie in manuellem Betrieb (siehe Kochbuch-Abschnitt).
3. Die programmierten Garzeiten sind Mittelwerte. Wenn Sie die vorprogrammierten Garzeiten für **AUTOMATIK** ändern wollen, verwenden Sie dazu die **KÜRZER** (▼)- oder **LÄNGER** (▲)-Tasten (siehe Kochbuch-Abschnitt).
4. Das Gerät startet den Garvorgang, sobald das Gewicht eingegeben worden ist.

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Roste, 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.

HINWEIS:

Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät, das akustische Signal ertönt, die verbleibende Garzeit u.a. Symbol werden blinkend angezeigt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **START/+ 1 min**-Taste. Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Beachten Sie stets die Angaben in den Kochtabellen im Kochbuch-Abschnitt.

Beispiel 2: Angenommen, Sie wollen 200 g Pommes frites garen.

Das Menü auswählen und die Menge durch einmaliges Drücken der **POMMES FRITES**-Taste eingeben. Auf dem Display wird 0,20 kg angezeigt.

Das Gerät startet den Garvorgang sofort. Überprüfen Sie das Display.








x1









GAR-AUTOMATIK-TABELLE

TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichts- eingabeschritt)/ GESCHIRR	VERFAHREN
	Tiefgekühlte "Steinofen"-Pizza (dünner Teig, vorgebacken) Pizza/Quiche	0,15 - 0,60 kg (50 g) für Pizza 0,15 - 0,40 kg (50 g) für Quiche (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> Die tiefgekühlte Pizza aus der Verpackung nehmen. Direkt auf den Drehteller legen. Beim Garen von dicker Pizza und Quiche zuerst die LÄNGER (▲)-Taste und dann die GEFRORENE PIZZA/QUICHE-drücken. Nach dem Garen auf einem Teller servieren. Quiche und dicke Pizza 2 Minuten stehen lassen.
	Frische Pizza/Quiche	0,7 - 1,0 kg (100 g) für Pizza 0,7 kg für Quiche (Ausgangstemp. 20° C) Direct auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> Die Pizza/Quiche nach dem Rezept auf Seite D-17 zubereiten. Beim Garen von Quiche zuerst die LÄNGER (▲)-Taste und dann die FRISCHE PIZZA/QUICHE-drücken. Nach dem Garen auf einem Teller servieren.
	Pommes frites (Empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen) z.B. Pommes frites, Kartoffelkroketten	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direct auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> Die tiefgekühlten Pommes frites aus der Verpackung nehmen und in einer Lage auf den Drehteller legen. Für dicke Pommes frites verwenden Sie die LÄNGER (▲)-Taste, für Kartoffelkroketten verwenden Sie die KÜRZER (▼)-Taste. Nach dem Garen vom Drehteller nehmen und auf einem Teller servieren.
	Salzkartoffeln/ Pellkartoffeln	0,1 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. 20° C) Schüssel mit Deckel	<p>Salzkartoffeln: Die Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Pellkartoffeln: Kartoffeln von gleicher Größe aussuchen und waschen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Salz- oder Pellkartoffeln in eine Schüssel geben. Die erforderliche Menge Wasser (je 100 g ca. 2 EL) und ein wenig Salz zufügen. Mit dem Deckel abdecken. Wenn das Gerät stoppt und das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. Die Kartoffeln nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen.
	Grillhähnchen Zutaten für 1,2 kg Grillhähnchen: Salz und Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß, 2 EL Öl	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> Die Zutaten vermischen und auf dem Hähnchen verteilen. Die Haut des Hähnchen mit einer Gabel anstechen. Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen. Wenn das akustische Signal ertönt, wenden. Das Hähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten im Gerät stehen lassen.

GAR-AUTOMATIK-TABELLE



TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichtseingabeschritt)/ GESCHIRR	VERFAHREN
	Schweinebraten Zutaten für 1,0 kg Schweinebraten: 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 1 EL Paprika, edelsüß, eine Prise Kreuzkümmel, 1 TL Salz	0,6 - 2,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Gewürze vermischen und auf dem Fleisch verteilen. • Das Fleisch auf den niedrigen Rost legen. • Beim Ertönen des Signals das Fleisch wenden. • Nach dem Garen in Aluminiumfolie gewickelt 10 Minuten stehen lassen.
	Grillspieße Siehe Rezepte auf Seite D-37.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Hoher Rost	<ul style="list-style-type: none"> • Die Grillspieße vorbereiten. • Die Grillspieße auf den hohen Rost legen. • Beim Ertönen des Signals die Spieße wenden. • Nach dem Garen auf einem Teller servieren. (Keine Standzeit erforderlich).
	Fischstäbchen, Geflügelportionen (z.B. Chicken Nuggets)	0,2 - 0,5 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> • Den Drehteller leicht einfetten. • Die tiefgekühlten Fischstäbchen/Geflügelportionen aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen. • Nach dem Garen auf einem Teller servieren. (Keine Standzeit erforderlich).
	Kuchen Siehe Rezepte auf Seiten D-47-49.	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Ausgangstemp. 20° C) Kuchenform TIPP: Sie können gewöhnliche schwarze Metallformen verwenden. Falls es zu Funkenbildung kommt, stellen Sie eine Untertasse zwischen Drehteller und Kuchenform.	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kuchen zubereiten. • Die Kuchenform direkt auf den Drehteller stellen. • Nach dem Backen ca. 10 Minuten stehen lassen, bis der Kuchen abgekühlt ist.

DEUTSCH

PIZZA-REZEPT

Zutaten:

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

Verfahren:

1. Den Teig entsprechend den Herstellerangaben zubereiten. Auf die Größe des Drehtellers ausrollen.
2. Den Drehteller leicht einfetten und den Pizzaboden darauf legen und 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. Die Pizza mit der **FRISCHE PIZZA/QUICHE**-Taste garen.

QUICHE-REZEPT

Zutaten:

- 200 g Quicheteig oder Blätterteig (gefroren oder gekühlt)
3 Eier (mittelgroß)
200 g Sahne oder Milch
100 g geriebener Käse (Emmenthaler)
50 g Schinken

Verfahren:

1. Den Teig auftauen und auf die Größe des Drehtellers ausrollen, darauf legen und einstechen.
2. Die Eier mit der Sahne und dem Käse vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teigboden verteilen.
3. Den Schinken darauf verteilen und die Quiche mit der **FRISCHE PIZZA/QUICHE**-Taste und die **LÄNGER (▲)**-Taste garen.

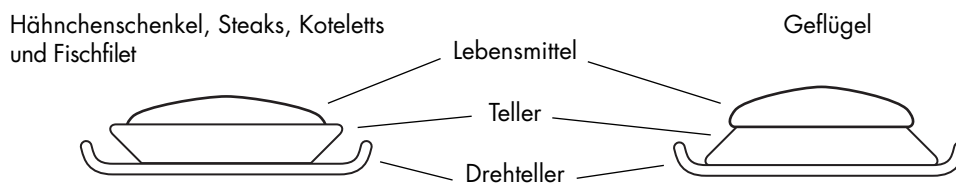


AUFTAU-AUTOMATIK-TABELLE

TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichtseingabeschritt)/ GESCHIRR	VERFAHREN
	Auftau-Automatik: Geflügel	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe Hinweise unten)	<ul style="list-style-type: none"> • Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Geflügel mit der Brustseite nach unten darauf legen. • Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 30 - 90 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist. • Zum Abschluss das Geflügel unter fließendem Wasser säubern.
	Auftau-Automatik: Hähnchenschenkel	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe Hinweise unten)	<ul style="list-style-type: none"> • Das Gefriergut auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. • Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10 - 30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
	Auftau-Automatik: Steaks, Koteletts, Fischfilet	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe Hinweise unten)	<ul style="list-style-type: none"> • Das Lebensmittel in einer Schicht auf den Teller legen. Wenn die Portionen fest zusammengefroren sind, die Einzelstücke sobald wie möglich trennen. • Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, das Gefriergut wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10 - 30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.

HINWEISE:

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



REINIGUNG UND PFLEGE



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

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

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

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

Bedienfeld: Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren. Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Geräteinnenraum:

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. Akkumuliertes Fett und andere Spritzer können sehr heiß werden, was zu Rauch, Feuerentwicklung oder Funkenüberschlag führen kann. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.

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.
4. Erhitzen Sie Ihr Gerät regelmäßig unter Verwendung der Heißluft und Grill, siehe "Heizen ohne Speisen" auf Seite D-6. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

Zubehör

Zubehör mit einem milden Spülmittel reinigen und nachtrocknen. Die Roste sind spülmaschinenfest.

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

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

DEUTSCH



FUNKTIONSPRÜFUNG

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

- Stromversorgung:
Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.
Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung/Sicherungsautomat in Ordnung sind.
- Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür? JA _____ NEIN _____
- Stellen Sie einen Meßbecher mit etwa 150 ml Wasser in das Gerät und schließen Sie die Tür.
Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 900 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 "Garvorgang"? JA _____ NEIN _____
Ist das Wasser im Messbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß? JA _____ NEIN _____
- Die Tasse aus dem Gerät nehmen und die Tür schließen. Stellen Sie 3 Minuten lang die GRILL-Betriebsart mit Grill oben und unten ein.
Werden nach 3 Minuten beide Grillheizelemente rot? JA _____ NEIN _____
- Das Gerät für 3 Minuten auf 180° C programmieren.
Ist der Innenraum des Gerätes nach drei Minuten heiß? JA _____ NEIN _____

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 der Anzeige nichts angezeigt wird, obwohl der Stecker richtig angeschlossen ist, ist wahrscheinlich der Energiesparmodus aktiviert. Öffnen und schließen die Tür, um den Energiesparmodus zu verlassen. Siehe Seite D-4.

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 abgeschaltet.)

Betriebsart	Standardzeit
Mikrowelle 900 W	20 Min.
Grill oben	30 Min.
Grill unten	45 Min.
Grill oben + unten	Grill oben - 15 Min. Grill unten - 15 Min.
Kombi 2	Mikro - 20 Min. Grill oben - 15 Min.
Kombi 3	Mikro - 20 Min. Grill unten - 15 Min.

- Nach dem **GRILL-** (mit beiden Heizelementen), **KOMBI-**, **HEISSLUFT-** und **AUTOMATIK** (außer bei Auftauautomatik) läuft der Ventilator bis das Gerät abgekühlt ist. Auch wenn Sie während dieser Betriebsarten die **STOP**-Taste drücken und die Gerätetür öffnen, läuft der Ventilator, und Sie können fühlen, wie die Luft aus den Lüftungsöffnungen auströmt.
- Wenn auf der Anzeige die Mitteilung "DEMO" erscheint, oder die Zeitangabe auf der Anzeige sehr schnell abläuft, kann das Gerät in den Demo-Modus geschaltet sein. Um den Demo-Modus abzubrechen, den Stecker des Geräts aus der Netzsteckdose ziehen und erneut einstecken.

WAS SIND MIKROWELLEN?



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

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

EIGENSCHAFTEN DER MIKROWELLEN

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

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

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

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

DEUTSCH

DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT



MIKROWELLENBETRIEB

Sie können in Ihrem neuen Kombi-Mikrowellen-gerät durch Einsatz des Mikrowellenbetriebes zum Beispiel Tellergerichte oder Getränke schnell erhitzen oder in kürzester Zeit Butter oder Schokolade schmelzen.

Für das Auftauen von Lebensmitteln ist die Mikrowelle ebenfalls hervorragend geeignet.

In vielen Fällen ist es jedoch vorteilhaft, Mikrowelle mit Heißluft oder Grill zu kombinieren (Kombibetrieb). Dann können Sie sowohl in kürzester Zeit garen als auch gleichzeitig bräunen. Im Vergleich zum konventionellen Braten ist die Garzeit in der Regel erheblich kürzer.

KOMBIBETRIEB

(MIKROWELLENBETRIEB MIT HEISSLUFT ODER GRILL)

Durch die Kombination zweier Betriebsarten werden die Vorteile Ihres Gerätes sinnvoll miteinander kombiniert.

Sie haben die Möglichkeit zu wählen zwischen

- Mikrowelle + Heißluft (ideal für Braten, Geflügel, Aufläufe, Brot und Kuchen) und
- Mikrowelle + Grill (ideal für Pizzen, Snacks, Kurzgebratenes, Braten, Geflügel, Hähnchenschenkel, Grillspieße, Käsetoasts und zum Gratinieren).

Durch den Einsatz des Kombibetriebs können Sie gleichzeitig garen und bräunen.

Der Vorteil liegt darin, dass die Heißluft oder die Hitze des Grills die Poren der Gargutrandschichten schnell versiegelt. Die Mikrowellen sorgen für eine kurze schonende Garzeit. Das Lebensmittel bleibt innen saftig und wird außen knusprig.

HEISSLUFTBETRIEB

Sie können die Heißluft auch ohne Mikrowellenbetrieb einsetzen. Die Ergebnisse entsprechen denen eines konventionellen Backofens.

GRILLBETRIEB

Ihr Gerät ist mit einem Quarzgrill an der Garraumdecke ausgestattet. Er kann wie jeder konventionelle Grill ohne Mikrowellenbetrieb benutzt werden. Sie können Gerichte schnell überbacken oder grillen.

Zusätzlich verfügt Ihr Gerät über einen zweiten Grill unter dem Drehteller. Diese Betriebsart kann eingesetzt werden um Lebensmittel von unten zu bräunen.



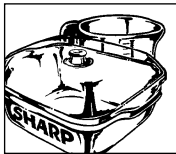
DAS GEEIGNETE GESCHIRR

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN MIKROWELLENBETRIEB

GLAS UND GLAS-KERAMIK



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



KERAMIK

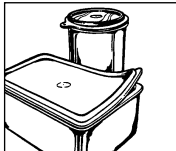
ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muss glasiert sein, da bei unglasierter Keramik

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. Siehe Seite D-23.

PORZELLAN

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

KUNSTSTOFF



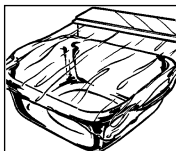
Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

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

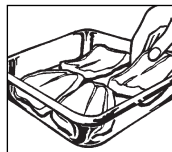


Speise und den Drehteller legen. So bleibt die Oberfläche der Speise knusprig und trocken. Durch Abdecken von fettigen Speisen mit Küchenpapier werden Spritzer aufgefangen.

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.

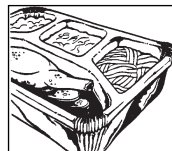
METALL



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.

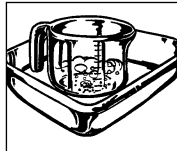
KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE,

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

DAS GEEIGNETE GESCHIRR



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 900 W Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN KOMBIBETRIEB

Im allgemeinen ist hitzebeständiges Mikrowellengeschirr z.B. aus Porzellan, Keramik oder Glas auch für den Kombibetrieb (Mikrowelle und Heißluft, Mikrowelle und Grill) geeignet. Beachten Sie jedoch, dass das Geschirr durch Heißluft oder Grill sehr heiß wird. Kunststoffgeschirr und -folie sind für den Kombibetrieb nicht geeignet.

Verwenden Sie kein Küchen- oder Backpapier. Es könnte überhitzen und sich entzünden.

METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden. Ausnahmen sind beschichtete Backformen, durch die auch die Randschichten der Speisen, wie z.B. Brot, Kuchen und pikante Kuchen gut gebräunt werden. Beachten Sie die Hinweise für das geeignete Geschirr im Mikrowellenbetrieb. Falls es zur Funkenbildung kommt, ein wärmebeständiges Isoliermaterial, z.B. einen kleinen Porzellanteller zwischen der Metallform und dem Rost bzw. Drehteller stellen. Beim Auftreten von Funkenbildung diese Materialien für das Garen im KOMBIBETRIEB nicht mehr verwenden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN HEISSLUFT-UND GRILLBETRIEB

Für das Garen mit Heißluft oder Grill ohne Mikrowellenbetrieb können Sie das Geschirr benutzen, das auch für jeden konventionellen Backofen oder Grill geeignet ist.

DEUTSCH

TIPPS UND TECHNIKEN



BEVOR SIE BEGINNEN ...

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

EINSTELLUNG DER ZEITEN

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

AUSGANGSTEMPERATUR

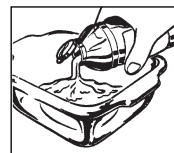
Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühl-schranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt

(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 zerbrechen. (Ausnahme: Einkochen).



TIPPS UND TECHNIKEN

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.

GARPROBEN:

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

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

GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

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

TABELLE: GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM PEISETHERMOMETER

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	60-65° C	
Suppen erhitzen	75-80° C	
Eintöpfe erhitzen	75-80° C	
Geflügel	80-85° C	85-90° C
Lammfleisch		
Rosa gebraten	70° C	70-75° C
Durchgebraten	75-80° C	80-85° C
Roastbeef		
Leicht angebraten (rare)	50-55° C	55-60° C
Halb durchgebraten (medium)	60-65° C	65-70° C
Gut durchgebraten (welldone)	75-80° C	80-85° C
Schweine-, Kalbfleisch	80-85° C	80-85° C

WASSERZUGABE

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

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

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

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsendes 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

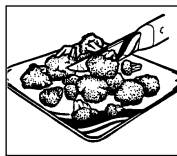
Gemüse sollte vor dem Einfrieren blanchiert werden. So bleiben die Qualität und die Aromastoffe am besten erhalten.

Verfahren: Das Gemüse waschen und zerkleinern.

TIPPS UND TECHNIKEN



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.

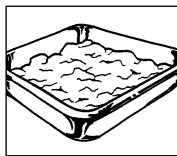
KLEINE UND GROSSE MENGEN

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

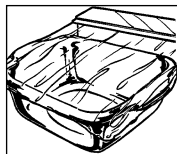
HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

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

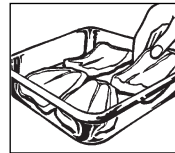
In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmäßiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

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. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit. Sie erhalten mehr Mikrowellenenergie, wenn sie außen platziert werden. Die Nahrung wird gleichmäßiger gegart.

UMRÜHREN

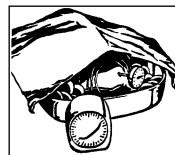
Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

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 Temperatureausgleich 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 kühlgeschranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so dass sich die Temperatur gleichmäßig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.



AUFTAUEN

Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise. Nachfolgend einige Tipps.

Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER

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

ABDECKEN

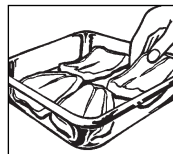


Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, dass dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

DIE MIKROWELLENLEISTUNG...

eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmäßiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die 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.

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 (Siehe Seite D-29). 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.

GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL



- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnenarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unter-

schiedlichen 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.

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 (Siehe Seite D-30).
- 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.



ZEICHENERKLÄRUNG

MIKROWELLENLEISTUNG

Ihr Mikrowellengerät hat 900 W und 5 Leistungsstufen. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in diesem Kochbuch orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

100 % Leistung = 900 Watt

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

70 % Leistung = 630 Watt

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

50 % Leistung = 450 Watt

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

So wird das Fleisch zarter.

30 % Leistung = 270 Watt








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

10 % Leistung = 90 Watt

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

W = WATT

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 Hamburger.
-  **Heißluftbetrieb**
Sie können bei dieser Betriebsart zwischen 10 Heißluftstufen (40° C - 250° C) wählen.
-  **Kombibetrieb: Mikrowelle und Heißluft**
In dieser Betriebsart können Sie verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen mit einer gewünschten Heißlufttemperatur (40° C - 250° C) kombinieren. Die Mikrowellenleistung im Kombibetrieb ist auf 50 % begrenzt.
-  **Kombibetrieb: Mikrowelle und Grill oben**
-  **Kombibetrieb: Mikrowelle und Grill unten**
In diesen beiden Betriebsarten können verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen mit dem Grill oben oder dem Grill unten kombiniert werden.

TABELLEN



TABELLE: AUFTAUEN MIT MIKROWELLE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt- leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Würstchen	300	270 W	3-5	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Krabben	300	270 W	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Brot in Scheiben	250	270 W	2-3	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Brot, ganz	1000	270 W	8-10	nach der halben Auftauzeit wenden	15
Kuchen, 1 Stück	150	270 W	1-3		5
Torte ganz, Ø 24 cm		270 W	8-10		60-90
Butter	250	270 W	2-3	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	270 W	2-4	gleichmäßig nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5

DEUTSCH

Zum Auftauen von Geflügel, Hähnchenschenkeln, Koteletts, Steaks und Fischfilets bitte die Automatikprogramme zum Auftauen benutzen.

TABELLE: AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -Min-	Wasserzu- gabe	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	400		900 W	10-12	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250		900 W	6-8	-	abdecken	1-2
Tellergericht	400		900 W	8-10	-	abdecken, nach 5 Minuten umrühren	2
Gemüse	300		900 W	7-9	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Gemüse	450		900 W	9-11	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Kräuterbrot,	175	 	630 W	ca. 3 ca. 2		auf den Drehteller legen	3-4
Aufbackbrötchen, 4 Stück	80	 	900 W 180° C	1/2 8-10		auf den Drehteller legen, antauen und aufbacken	



TABELLEN

TABELLE: ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Watt - leistung	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Getränke, 1 Tasse	150	900 W	ca. 1	nicht abdecken
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	900 W	3-5	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf, Suppe	200	900 W	1-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Beilagen	200	900 W	ca. 2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe ¹	200	900 W	2-3	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken,
Würstchen, 2 Stück	180	450 W	ca. 2	die Haut mehrmals einstechen
Babynahrung, 1 Glas	190	450 W	¹ / ₂ -1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen ¹	50	900 W	ca. ¹ / ₂	abdecken
Schokolade schmelzen	100	450 W	ca. 3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	450 W	¹ / ₂ -1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren

¹ ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE: GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt- leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wassermenge -EL-
Gemüse (z.B. Blumenkohl, Porree, Fenchel, Brokkoli, Paprika, Zucchini)	300	900 W	5-7	wie üblich vorbereiten, abdecken zwischendurch umrühren	5
	500	900 W	8-10		5

TABELLEN



TABELLE: GAREN, GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Schweinebraten	600 - 2000				Mit dem Automatikprogramm für Schweinebraten zubereiten	10
Roastbeef medium	1000		630 W	5-8	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			630 W	7-10 (*)		
			630 W	2-5		
Roastbeef medium	1500		630 W	12-14	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			630 W	12-14 (*)		
			630 W	4-5		
Hackbraten	700		450 W	20-23	Hackfleischteig (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine Auflaufform legen und auf dem Drehteller garen	10
			450 W	6-9		
Hähnchen	1200				Mit dem Automatikprogramm für Grillhähnchen zubereiten	3
Hähnchen- schenkel	200		270 W	4-6 (*)	Nach Geschmack würzen und mit der Hautseite nach unten auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	3
			270 W	ca. 4		
Hähnchen- schenkel	600		450 W	7-9 (*)	Nach Geschmack würzen und mit der Hautseite nach unten auf den hohen Rost legen nach (*) wenden	3
				7-9		
Forelle	250		90 W	6-8 (*)	Waschen, mit Zitronensaft beträufeln, von innen und außen salzen, mit geschmolzener Butter bestreichen, in Mehl wälzen, auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	3
			90 W	3-5		
Rumpsteak	200			10-11 (*)	Auf den hohen Rost legen, nach(*) wenden	-
				6-8		
Grillwürste 5 Stück	400			9-11(*)	Auf den hohen Rost legen, nach(*) wenden	-
				6-7		
Gratinieren von Aufläufen u. a.				10-12	Auflaufform auf den niedrigen Rost stellen	-
Käsetoast			450 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 einstecken und auf den hohen Rost legen.	-
				5-7		

DEUTSCH



REZEPTE

ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

● für den Mikrowellenbetrieb

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.

● für den Kombibetrieb

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

1. Orientieren Sie sich bei der Wahl der Heißlufttemperatur an den entsprechenden Rezepten in diesem Kochbuch. Bei langen Garzeiten die Temperatur nicht zu hoch wählen, da die Speise sonst außen zu schnell bräunt, während sie innen noch nicht gar ist.

2. Die Mikrowellenleistung sollte auf die Art des Lebensmittels und die Garzeit abgestimmt werden. Richten Sie sich nach den Rezepten in diesem Kochbuch.
3. 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.
4. Für das Garen im Kombibetrieb oder nur mit Heißluft wird in der Regel der niedrige Rost eingesetzt. Für das Grillen benutzen Sie den hohen Rost, um eine schnelle und gleichmäßige Bräunung zu erzielen (Ausnahme: große, dicke Lebensmittel und Aufläufe werden auch auf dem niedrigen Rost gegrillt).

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

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

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
Ta = Tasse
Min = Minuten
kg = Kilogramm

g = Gramm
l = Liter
ml = Milliliter
cm = Zentimeter
Durchm = Durchmesser

Pck = Päckchen
Sec = Sekunden
TK = Tiefkühlprodukt
F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

Suppen und Vorspeisen

Frankreich

Zwiebelsuppe

Soupe à l'oignon et au fromage

Gesamtgarzeit: ca. 15-18 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
4 Suppentassen (à 200 ml)

Zutaten

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

Zubereitung

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

9-11 Min.		900 W
-----------	--	-------

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

6-7 Min.		
----------	--	--

Schweden

Krebssuppe

Kräftsoppa

Gesamtgarzeit: ca. 11-15 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 50 g Möhren, in Scheiben
- 3 EL Butter oder Margarine (30 g)
- 500 ml Fleischbrühe
- 100 ml Weißwein & 100 ml Madeira
- 200 g Krebsfleisch aus der Dose
- 1/2 Lorbeerblatt
- 3 weiße Pfefferkörner
- Thymian
- 3 EL Mehl (30 g)
- 100 ml Sahne

Zubereitung

- Das Gemüse mit dem Fett (2 EL) in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

2-3 Min.		900 W
----------	--	-------

- Die Fleischbrühe, den Wein, den Madeira sowie das Krebsfleisch und die Gewürze zum Gemüse geben. Abdecken und garen.

7-9 Min.		450 W
----------	--	-------

- Das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner aus der Suppe nehmen. Das Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren und zur Suppe geben. Die Sahne zufügen, verrühren und nochmals erhitzen.

2-3 Min.		900 W
----------	--	-------

- Die Suppe umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Butter (1 EL) zugeben.

Schweiz

Bündner Gerstensuppe

Gesamtgarzeit: ca. 27-34 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

Zutaten

- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 1-2 Möhren (130 g), in Scheiben
- 15 g Sellerie, gewürfelt
- 1 Porreestange (130 g), in Ringen
- 3 Weißkohlblätter (100 g), in Streifen
- 200 g Kalbsknochen
- 50 g durchwachsener Schinkenspeck, in Streifen
- Pfeffer
- 50 g Gerstenkörner
- 700 ml Fleischbrühe
- 4 Wiener Würstchen (300 g)

Zubereitung

- Die Butter und die Zwiebelwürfel in die Schüssel geben und abgedeckt dünsten.

ca. 1-2 Min.		900 W
--------------	--	-------

- Das Gemüse in die Schüssel geben. Die Knochen, die Schinkenspeckstreifen und die Gerste zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Mit Pfeffer würzen und abgedeckt garen.

1. 9-11 Min.		900 W
--------------	--	-------

2. 17-21 Min.		450 W
---------------	--	-------

- Die Würstchen kleinschneiden und die letzten 5 Minuten darin erhitzen.
- Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen. Die Knochen vor dem Servieren aus der Suppe nehmen.


Rezepte

Suppen und VorspeisenDeutschland
ChampignontoastGesamtgarzeit: ca. 3-4 Minuten
Geschirr: Hoher Rost**Zutaten**

- 2 TL Butter oder Margarine
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Salz
- 4 Toastscheiben
- 75 g Champignons, in Scheiben
- Salz
- Pfeffer
- 75 g geriebenen Käse
- 4 TL Petersilie, fein gehackt
- Paprika, edelsüß

Zubereitung

1. Die Butter, den Knoblauch und das Salz verrühren.
2. Die Toastscheiben tosten und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Mit den Champignons belegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Den Käse mit der Petersilie mischen und auf die Champignons geben. Mit Paprika bestreuen.
4. Toasts auf den hohen Rost legen und gratinieren.

3-4 Min.  270 W


Spanien

Champignons mit Rosmarin*Champiñones rellenos al romero*Gesamtgarzeit: ca. 11-17 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache runde Auflaufform
(Durchm. ca. 26 cm), Mikrowellenfolie**Zutaten**

- 8 große Champignons (ca. 500 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)


Zubereitung

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.  900 W

Abkühlen lassen.


3. In der Auflaufform 100 ml Wein und die Sahne mit Mikrowellenfolie abgedeckt erhitzen.

1-3 Min.  900 W

4. Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

ca. 1 Min.  900 W

5. Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem hohen Rost gratinieren.

6-8 Min.  630 W

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

Deutschland

Pikante Putenpfanne


(für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1,5 l Inhalt)**Zutaten**


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

Zubereitung

1. Den Reis mit dem Safran mischen und mit den Fleischwürfeln in die Auflaufform geben. Die Fleischbrühe darüber gießen, abdecken und garen.

4-6 Min.  900 W

2. Das Gemüse und die Gewürze zugeben und umrühren. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen, abdecken und garen.

1. 1-2 Min.  900 W2. 17-19 Min.  270 W

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

Fleisch, Fisch und Geflügel

Griechenland

Auberginen mit Hackfleischfüllung

Melitsánes jemistés mé kimá

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform
(ca. 32 cm lang)

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

Hinweis:

Sie können die Auberginen durch Zucchini ersetzen.

Zubereitung


- 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.
- Zwei Tomaten häuten, die Stängelansätze herausschneiden und würfeln.
- Den Boden der Schüssel mit dem Olivenöl einfetten, die Zwiebeln zugeben, abdecken und andünsten.

ca. 2 Min.  900 W

- 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.
- Die Auberginenhälften trockentupfen. Die Hälfte der Hackfleischmasse einfüllen, den Schafskäse darauf verteilen, dann die restliche Füllung daraufgeben.
- Die Auberginenhälften in die gefettete Auflaufform setzen, auf den niedrigen Rost stellen und garen.

11-13 Min.  630 W

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

4-7 Min.  630 W

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

Spanien

Gefüllter Schinken

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 13-16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde Auflaufform (Durchm. 26 cm)
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 Mehl (20 g)
2 EL Butter oder Margarine (20 g)
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

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


2-4 Min.  900 W

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

ca. 1 Min.  900 W

Umrühren und abschmecken.

- Die Röllchen in die gefettete Auflaufform geben, mit Sauce übergießen und auf dem Drehteller garen.

10-11 Min.  630 W

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

Hinweis:

Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.

Rezepte

Fleisch, Fisch und Geflügel

Italien

Wachteln in Käse-Kräutersauce*Quaglie in salsa vellutata*

Gesamtgarzeit: ca. 16-19 Minuten

Geschirr: Zwirnsfaden
 Flache quadratische Auflaufform
 (ca. 20 x 20 x 6 cm)
 Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten


4 Wachteln (600 - 800 g)
 Salz
 Pfeffer
 200 g durchwachsener Speck, dünne Scheiben
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 je 1 EL frische Petersilie
 Salbei
 Rosmarin
 Basilikum, fein gehackt
 150 ml Portwein
 250 ml Fleischbrühe
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
 2 EL Mehl (20 g)
 50 g geriebener Emmentaler Käse

Zubereitung

- Die Wachteln waschen und sorgfältig trockentupfen. Außen und innen salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umwickeln und mit Zwirnsfaden festbinden.
- Die Wachteln auf den niedrigen Rost legen und grillen.


8-10 Min.  630 W

- Die Auflaufform einfetten und die Wachteln mit der gegrillten Seite nach unten in die Auflaufform legen. Die Kräuter fein hacken, über die Wachteln streuen und den Portwein darübergießen. Die Wachteln auf dem Drehteller weitergaren.


4-5 Min.  630 W

Die Wachteln aus dem Bratenfond nehmen und in Alufolie wickeln.

- Für die Sauce die Fleischbrühe in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min.  900 W

Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit rühren, aufkochen lassen und garen. Zwischendurch einmal umrühren.

ca. 2 Min.  900 W

- Den Käse in die Sauce rühren. Die Käsesauce zum Bratenfond geben, alles gut verrühren, die Wachteln in die Sauce geben und servieren.

Schweiz

Züricher Geschnetzeltes*Züricher Geschnetzeltes*

Gesamtgarzeit: ca. 9-14 Minuten


Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten


600 g Kalbsfilet
 1 EL Butter oder Margarine
 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

Zubereitung

- Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
- Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

6-9 Min.  900 W

- Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.

3-5 Min.  900 W

- Das Geschnetzelte abschmecken, nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Italien

Kalbsschnitzel mit Mozzarella

Scalope all pizzaiola

Gesamtgarzeit: ca. 24-31 Minuten

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

Zutaten

- 2 Mozzarella-Käse (à 150 g)
- 400 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


Zubereitung

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 auf dem niedrigen Rost garen.

14-16 Min.  630 W

Die Fleischscheiben wenden.

3. Auf jedes Stück Fleisch einige Scheiben Mozzarella legen, salzen und offen auf dem hohen Rost grillen.

9-11 Min. 

Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.


Hinweis:

Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.

- 2 TL Paprika, edelsüß
- Salz
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Worcestersauce

Zubereitung

1. Das Schnitzelfleisch und den Speck in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf vier Holzspieße stecken.
3. Das Öl mit den Gewürzen verühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße auf den hohen Rost legen. Mit dem programm für Grillspieße garen.

AUTOMATIK "GRILLSPIES" 

Niederlande

Hackschüssel

Gehacktschotel

Gesamtgarzeit: ca. 20-23 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l 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

Zubereitung

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.  900 W

Die Hackschüssel nochmals umrühren, und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Deutschland

Bunte Fleischspieße

Gesamtgarzeit: ca. 17-18 Minuten

Geschirr: Hoher Rost
Vier Holzspieße (ca. 25 cm lang)

Zutaten

- 400 g Schweineschnitzel
- 100 g geräucherter Bauchspeck
- 2 Zwiebeln (100 g) geviertelt
- 4 Tomaten (250 g) geviertelt
- 1/2 grüne Paprikaschote (100 g), geachtelt
- 4 EL Öl



Rezepte

Fleisch, Fisch und GeflügelFrankreich
Seezungenfilets

Filets de sole

(für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 12-14 Minuten

Geschirr: Flache ovale, Auflaufform mit Deckel
(ca. 26 cm lang)**Zutaten**

400 g Seezungenfilets
 1 Zitrone, unbehandelt
 2 Tomaten (150 g)
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 1 EL Pflanzenöl
 1 EL Petersilie, gehackt
 Salz & Pfeffer
 4 EL Weißwein (30 ml)
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)

Zubereitung

1. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weißwein angießen.
5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen.

12-14 Min.		630 W
------------	---	-------

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Min, stehen lassen.

Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

Schweiz


Fischfilet mit Käsesauce

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten


Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform
(ca. 26 cm lang)**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
 2 EL Mehl (20 g)
 100 ml Weißwein
 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
 100 g geriebener Emmentaler Käse
 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Min. stehenlassen, nochmals trockentupfen und salzen.
 2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.
- | | | |
|----------|---|-------|
| 1-2 Min. |  | 900 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 niedrigen Rost stellen und garen.

1. 8-9 Min.		450 W
-------------	---	-------

2. 11-13 Min.		450 W
---------------	---	-------

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland Mandelforellen


Gesamtgarzeit: ca. 16-19 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform
(ca. 30 cm lang)

Zutaten

- 4 Forellen (à 200 - 250 g), küchenfertig
Saft einer Zitrone
Salz
30 g Butter oder Margarine
5 EL Mehl (50 g)
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
50 g Mandelblättchen

Zubereitung

- Die Forellen waschen und trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch innen und außen salzen und 15 Minuten stehen lassen.
- Die Butter schmelzen.

1 Min.  900 W

- Den Fisch trockentupfen, mit der Butter bestreichen und im Mehl wälzen.
- Die Form einfetten, die Forellen hineinlegen und auf dem niedrigen Rost garen.

15-18 Min.  450 W


Die Forellen nach zwei Drittel der Zeit wenden und die Mandeln über die Forellen streuen.
Nach Ende der Garzeit die Mandelforellen 2 Minuten stehen lassen.

Hinweis:

Dazu passen Petersilien-Kartoffeln und grüner Salat.

Zubereitung

- Die Toastscheiben mit der Butter bestreichen.
- Den Käse und anschließend den Schinken auf eine Toastscheibe legen. Mit dem Crème fraîche bestreichen.
- Mit der zweiten Toastscheibe belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
Den Croque auf den Drehteller legen und garen.

1. ca. 5 Min.  90 W

2. ca. 5 Min. 

Frankreich

Quiche mit Shrimps

Quiche aux crevettes

Gesamtgarzeit: 22-27 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l)

Zutaten

- 200 g Mehl
120 g Butter oder Margarine
4 EL kaltes Wasser
2 EL Butter oder Margarine
2 Zwiebeln (100 g), fein gehackt
100 g Schinkenspeck, fein gewürfelt
150 g Shrimps ohne Schale
2 Eier
100 ml Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

- Mehl, Butter und Wasser verkneten und 30 Minuten kaltstellen.
- Die Butter in der Schüssel verteilen. Zwiebeln, Schinkenspeck und Shrimps in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

4-6 Min.  900 W

- Nach dem Abkühlen die Flüssigkeit abgießen. Die Eier mit dem Sauerrahm und den Gewürzen und Kräutern verschlagen.
- Den Teig auf etwas mehr als die Größe des Drehtellers ausrollen und darauf legen. Den überstehenden Teig als Rand andrücken. Den Boden mehrmals mit der Gabel einstechen.
- Die Zutaten für den Belag mischen, auf dem Boden verteilen. Den Teig in der Mitte mehrmals einstechen und backen.

1. 13-15 Min.  270 W

2. 5-6 Min. 



Rezepte

Zwischengerichte

Deutschland

Rührei mit Zwiebeln und Speck


Gesamtgarzeit: 4-5 Minuten

Zutaten

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

Zubereitung

- Das Fett, die Zwiebeln und den Speck auf dem Drehteller verteilen und andünsten.

2-3 Min.  450 W

- Die Eier mit der Milch und den Gewürzen verschlagen.
Die Eiermilch über die Zwiebeln und den Speck geben und stocken lassen.

ca. 2 Min.  900 W

Das Rührei zwischendurch einmal umrühren.

Hamburger

Gesamtgarzeit: 13-16 Minuten

Zutaten

400 g Rinderhack
 Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zutaten zu einem glatten Hackfleischteig verkneten.
Mit kalten Händen vier gleichgroße, flache Hamburger formen. Die Hamburger auf den Drehteller legen und garen.

10-12 Min.  270 W

- Die Hamburger wenden.

ca. 3-4 Min. 

Italien

Pizza Artischocken*Pizza ai carciofi*

Gesamtgarzeit: 12-13 Minuten

Geschirr: Drehteller

Zutaten

150 g Mehl
 4 g Trockenhefe
 1 TL Zucker
 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
 Basilikum, Oregano, Thymian
 Salz, Pfeffer
 1 EL Tomatenmark
 30 g Salami in Scheiben
 50 g gekochter Schinken
 10 Oliven
 100 g geriebener Käse

Zubereitung

- 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.  90 W

- Anschließend den Teig weitere 10-15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- Die geschälten Tomaten zerdrücken und die Artischockenherzen vierteln.
 - Den Drehteller mit dem Öl einfetten. Den Hefeteig ausrollen und in den Drehteller legen.
 - 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.
Mit dem Automatikprogramm für frische Pizza backen.
(Das Rezept ergibt ca. 0,9 kg.)

FRISCHE PIZZA



Zwischengerichte

Frankreich **Zwiebelkuchen** *Tarte à l'onion*

Gesamtgarzeit: ca. 26-32 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l)

Zutaten


15 g	Hefe
185 g	Mehl
60 ml	Öl
1 TL	Salz
30 g	Margarine oder Butter
600 g	Gemüsezwiebeln, gehackt
2	Eier
150 g	Crème fraîche
	Salz, Paprikapulver
	frisch gemahlene Muskatnuss
50 g	durchwachsener Speck
	Majoran oder Thymian

Zubereitung


- Die Hefe zerbröckeln und in 75 ml lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl, das Öl, das Salz und aufgelöste Hefe in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Im Mikrowellengerät gehen lassen.


ca. 2 Min.  90 W


- Anschließend den Teig 10-15 Minuten ruhen lassen.
- Die Margarine in einer Schüssel verteilen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.

7-9 Min.  900 W

- 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.
- 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.
- Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelmischung auf dem Teig verteilen. Speckwürfel darübergeben. Mit Majoran oder Thymian bestreuen. Den Zwiebelkuchen in der Mitte einige Male einstechen.

1. 8-9 Min.  630 W

2. 5-6 Min. 

3. 4-5 Min. 

Österreich **Spinatauflauf**


Gesamtgarzeit: ca. 37-42 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Runde Auflaufform (Durchm. 26 cm)

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
400 g	gekochte Kartoffeln, in Scheiben
200 g	gekochter Schinken, gewürfelt
3	Eier
100 ml	Rahm (Crème fraîche)
100 g	geriebener Käse (z.B. Gouda)
	Paprikapulver zum Bestreuen

Zubereitung

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

2-3 Min.  900 W

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

12-14 Min.  900 W

- Die Flüssigkeit abgießen und den Spinat würzen.
- Die Auflaufform einfetten. Abwechselnd die Kartoffelscheiben, die Schinkenwürfel und den Spinat in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollten Kartoffeln sein.
- 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.

23-25 Min.  450 W + 220°C

Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Hinweis:

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

Rezepte

Gemüse, Nudeln, Reis und Knödel

Deutschland

Broccoli-Kartoffelaufbau mit Champignons

Gesamtgarzeit: ca. 34-38 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde Auflaufform (Durchm. 26 cm)**Zutaten**

350 g Kartoffeln, geschält und evtl. halbiert
 350 g Broccoli, in Röschen
 6 EL Wasser (60 ml)
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 350 g Champignons, in Scheiben
 1 EL Petersilie, feingehackt
 Salz & Pfeffer
 3 Eier
 120 ml Sahne
 120 ml Milch
 Salz
 Pfeffer
 Muskatnuss
 80 g geriebener Gouda

Zubereitung

- Die Kartoffeln und den Broccoli in die Schüssel geben. Das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

 11-13 Min.  900 W

- Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
- Die Auflaufform einfetten. Den Broccoli, die Champignons und die Kartoffeln abwechselnd einschichten. Mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eier mit der Flüssigkeit und den Gewürzen verrühren und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und garen.

 23-25 Min.  450 W + 220°C

Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Min. stehen lassen.

Deutschland

Zucchini-Nudel-Auflauf


Gesamtgarzeit: ca. 32-37 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde Auflaufform (Durchm. 26 cm)**Zutaten**

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

Zubereitung


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

 3-4 Min.  900 W

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

 9-11 Min.  270 W

- Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.
- Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Makkaroni hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.
- Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und den Auflauf garen.

 1. 19-20 Min.  450 W + 220°C

 2. 1-2 Min. 

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



Gemüse, Nudeln, Reis und Knödel

Österreich Semmelknödel


Gesamtgarzeit: ca. 7-10 Minuten (für 5 Portionen)
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
5 Tassen oder Puddingförmchen

Zutaten


2 EL Butter oder Margarine (20 g)
1 Zwiebel (50 g) fein gehackt
500 ml Milch
200 g getrocknete Semmelwürfel
(von ca. 5 Semmeln = Brötchen)
3 Eier

Zubereitung

1. Die Semmel in kleine Würfel schneiden und mit der Milch begießen.
2. Das Fett auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und dünsten.

1-2 Min.  900 W

3. Die Zwiebeln zu den Brotwürfeln geben. Die Eier verschlagen, zugeben und alles gut verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Bei Bedarf etwas Milch zugeben.
4. Die Teigmasse gleichmäßig in 5 Tassen oder Puddingförmchen verteilen, mit Mikrowellenfolie abdecken, am Drehtellerrand anordnen und garen.

6-8 Min.  900 W

Die Knödel nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen. Vor dem Servieren die Knödel auf einen Teller stürzen.

Italien Lasagne al forno

Lasagne al forno


Gesamtgarzeit: ca. 17-21 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache, quadratische Auflaufform
(ca. 20x20x6 cm)

Zutaten

300 g Tomaten aus der Dose
50 g Schinken, fein gewürfelt
1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
250 g Hackfleisch vom Rind
2 EL Tomatenmark (30 g)
Salz
Pfeffer
Oregano
Thymian
Basilikum
150 ml Rahm (Crème fraîche)
100 ml Milch
50 g geriebener Parmesankäse
1 TL gemischte gehackte Kräuter
1 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
125 g grüne Plattennudeln
1 EL geriebener Parmesankäse (5 g)
1 EL Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt dünsten.

6-8 Min.  900 W

2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluss die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und auf dem niedrigen Rost garen.

11-13 Min.  450 W + 220°C

Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Rezepte

Gemüse, Nudeln, Reis und Knödel

Italien

Tagliatelle mit Sahne und Basilikum*Tagliatelle alla panna e basilico* (für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 16-23 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde Souffléform (Durchm. ca. 20 cm)**Zutaten**

1 l Wasser
1 TL Salz
200 g Tagliatelle (Bandnudeln)
1 Knoblauchzehe
15-20 Basilikumblätter
200 g Rahm (Crème fraîche)
30 g geriebener Parmesankäse
Salz/Pfeffer

Zubereitung

- Das Wasser mit dem Salz in die Schüssel geben, abdecken und zum Kochen bringen.


 8-10 Min.  900 W

- Die Nudeln zufügen, nochmals ankochen und garziehen lassen.

 1. 1-2 Min.  900 W

 2. 6-9 Min.  270 W

- In der Zwischenzeit die Souffléform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Basilikumblätter kleinschneiden. Etwas zur Garnierung beiseitestellen.
- Die Nudeln gut abtropfen lassen. Den Rahm unterrühren und die Nudeln mit dem Basilikum bestreuen.
- Den Parmesankäse, Salz und Pfeffer hinzufügen, in die Souffléform füllen und umrühren. Das Nudelgericht nochmals erhitzen.

 1-2 Min.  900 W

Anschließend mit Basilikum garnieren.

Österreich

Blumenkohl mit Käsesauce*Karfiol mit Käsesauce*

Gesamtgarzeit: ca. 18-21 Minuten

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

800 g Blumenkohl (1 Kopf)
1 Tasse Wasser (150 ml)
125 ml Milch
125 ml Sahne
75-100 g Schmelzkäse
2-3 EL Saucenbinder, hell (20-30 g)

Zubereitung

- Den Strunk des Blumenkohls mehrmals einschneiden. Den Blumenkohl mit dem Kopf nach oben in die Schüssel legen, Wasser zugeben und abgedeckt garen.

 15-17 Min.  900 W

Den Blumenkohl einige Minuten abgedeckt stehen lassen, dann die Flüssigkeit abgießen.

- Die Milch und die Schlagsahne in die Schüssel geben. Den Käse grob zerkleinern und dazugeben. Abdecken und erhitzen.

 ca. 2-3 Min.  900 W

- Den Saucenbinder einrühren, abdecken und nochmals erhitzen.

 ca. 1 Min.  900 W

Die Sauce gut umrühren und über den Blumenkohl gießen.

Hinweis:

Sie können den Blumenkohl vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Frankreich

Dauphinkartoffeln*Gratin dauphinois*

Gesamtgarzeit: ca. 28-30 Minuten

Geschirr: Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

1 EL Butter oder Margarine
500 g Kartoffeln, geschält, dünne Scheiben
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
300 g Rahm (Crème fraîche)
150 ml Milch
50 g geriebener Käse (Gouda)

Zubereitung

- Die Butter in der Form verteilen. Die Kartoffelscheiben einschichten. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
- Den Rahm mit der Milch verrühren und über die Kartoffeln gießen. Mit dem Käse bestreuen und auf dem niedrigen Rost backen.

 28-30 Min.  450 W + 160° C

Nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Gemüse, Nudeln, Reis und Knödel

Schweiz Tessiner Risotto


Gesamtgarzeit: ca. 20-25 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

50 g	durchwachsener Speck
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
200 g	Rundkornreis (Arboris)
400 ml	Fleischbrühe
70 g	Sbrinz, gerieben, (ersatzweise geriebener Emmentaler Käse)
1	Prise Safran
	Salz & Pfeffer


Zubereitung

- Den Speck würfeln. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verstreichen. Die Zwiebel- und Speckwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

2-3 Min.  900 W

- Den Reis zugeben, mit der Fleischbrühe auffüllen, ankochen und garziehen lassen.

1. 3-5 Min.  900 W

2. 15-17 Min.  270 W

Den Reis nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

- Den Käse und den Safran untermischen und abschmecken.

Hinweis:

Dazu passen geschmorte Pfifferlinge oder Champignons und ein gemischter Salat.

Schweiz Kohlrabi in Dillsauce

(2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 10¹/₂-11¹/₂ Minuten
Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

400 g	Kohlrabi, in Scheiben (ca. 2 Stück)
4-5 EL	Wasser
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
150 ml	Rahm (Crème fraîche)
	Salz, Pfeffer, Muskat & Paprikapulver
	einige Tropfen Zitronensaft
1	Bund Dill, fein gehackt

Zubereitung

- Den Kohlrabi mit dem Wasser in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-10 Min.  900 W

Die Flüssigkeit abgießen.

- Die Butter in der Schüssel verteilen, den Rahm zugeben und offen erhitzen. Nicht kochen lassen!

ca. 1¹/₂ Min.  900 W

- Die Sauce mit Salz, den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Den Dill unterheben, und die Sauce über den Kohlrabi gießen. Den Kohlrabi nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Hinweis:

Der Kohlrabi kann durch Schwarzwurzeln ersetzt werden.



Rezepte

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Großbritannien

Versunkener Kirschkuchen

Gesamtgarzeit: ca. 25-27 Minuten

Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 3 Eier
- 200 g Mehl
- 1 gestrichenen TL Backpulver
- 1 Glas Schattenmorellen (350 g)

Zubereitung

1. Die Form einfetten.
2. Die Butter in einer Rührschüssel weich werden lassen.

1/2-1 Min.  630 W

3. Den Zucker hinzufügen und unterrühren bis er vollständig gelöst ist und nicht mehr knirscht. Nach und nach die Eier unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und löffelweise zufügen.
4. Die Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen.
5. Den Teig in die Springform füllen und glattstreichen. Die Kirschen gleichmäßig darauf verteilen. Den Kuchen auf den Drehteller stellen und backen.

24-26 Min.  270 W + 180° C



Deutschland

Kirschenmichel

Gesamtgarzeit: ca. 23-25 Minuten

Geschirr: Hohe, runde Auflaufform (Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

- 4 altbackene Brötchen (160 g)
- 375 ml Milch
- 60 g Butter oder Margarine
- 8 EL Zucker (80 g)
- 4 Eigelb
- 1 EL Mehl
- 30 g gehackte Mandeln
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- Eiweiß
- 4 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 500 g entsteinte Sauerkirschen
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Die Brötchen in kleine Stücke schneiden und in der Milch einweichen.
2. Die Butter, den Zucker und das Eigelb mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Das Mehl, die Mandeln, die Zitronenschale und die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen zugeben und unterrühren.
3. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
4. Die Form einfetten. Abwechselnd den Brötchenteig und die abgetropften Kirschen in die Auflaufform füllen. Die oberste Schicht besteht aus Teig.
5. Den Auflauf mit Semmelbrösel bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Auf dem Drehteller garen.

23-25 Min.  450 W + 200° C

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



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland Eierlikör-Torte

Gesamtgarzeit: ca. 21-23 Minuten
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

100 g Blockschokolade
5 Eier
100 g Butter oder Margarine
100 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
200 g geriebene Haselnüsse
1 Pck Backpulver
1 El Rum

Belag:

400 g Sahne
2 EL Zucker
1 Pck Sahnesteif
4-5 EL Eierlikör
30 g Schokoladen Streusel

Zubereitung

1. Die Springform mit Backpapier auslegen.
2. Die Blockschokolade fein reiben. Die Eier trennen, und die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen.
3. Die Butter in eine Rührschüssel geben und weich werden lassen.

1 Min.  450 W

4. Den Zucker und den Vanillezucker zu der Butter geben und schaumig rühren. Nach und nach die Eigelbe unterrühren. Die Schokolade, die Haselnüsse, das Backpulver und den Rum zur Masse geben und unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
5. Den Teig in die Springform füllen und glattstreichen. Auf den Drehteller stellen und mit dem Automatikprogramm für Kuchen backen. (Das Rezept ergibt ca. 0,8 kg.)

AUTOMATIK "KUCHEN" 

- Kuchen auskühlen lassen.
6. Die Sahne mit dem Zucker und dem Sahnesteif steif schlagen. Den Eierlikör vorsichtig unter die Sahne heben. Die Masse von der Mitte aus gleichmäßig verteilen. Die Schokoladenstreusel auf die Oberfläche streuen.
 7. Die Torte vor dem Servieren kühl stellen.

Frankreich Apfelkuchen mit Calvados

Tarte aux pommes avec calvados ergibt ca. 12-16 Stücke


Gesamtgarzeit: ca. 29-30 Minuten
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

200 g Mehl
1 TL Backpulver
100 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei
3-4 Tropf. Backöl Bittermandel
125 g Butter
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
50 g gehackte Haselnüsse
600 g Apfel (Boskoop ca. 3-4 Stck.)
Zimt
2 Eier
1 Prise Salz
4 EL Zucker
1 Pck Vanillezucker
4 EL Calvados (Apfelbranntwein)
1 1/2 EL Speisestärke
125 g Crème double
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Zucker, Vanillezucker, Salz, das Ei, Bittermandelöl und Butter zufügen und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Form mit Backpapier auslegen, den Teig zwischen zwei Lagen Folie ausrollen und in die Form legen. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand hochziehen.
3. Die Haselnüsse auf dem Teigboden verteilen.
4. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten dachziegelartig auf die Haselnüsse legen und dünn mit Zimt bestäuben.
5. Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei eine Prise Salz und 1 EL Zucker einrieseln lassen. Eigelb, restlichen Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Calvados, Speisestärke und Crème double zufügen und unterrühren. Den Eischnee unterheben und die Masse gleichmäßig auf den Apfelspalten verteilen. Den Kuchen auf den Drehteller stellen und mit dem Automatikprogramm für Kuchen backen. (Das Rezept ergibt ca. 1,3 kg.)

LÄNGER-Taste (▲) und
AUTOMATIK "KUCHEN" 

Hinweis:

Den Kuchen in der Form auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Rezepte

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke**Österreich
Nusskuchen**Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten
Geschirr: Kastenform 30 cm**Zutaten**

250 g Butter oder Margarine
 175 g Zucker
 1 Pck Vanillezucker
 4 Eier
 200 g gemahlene Haselnüsse
 1 EL Mandellikör
 250 g Mehl
 2 gestrichene TL Backpulver
 100 g Schokoladenglasur einige Haselnusskerne
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 Semmelbrösel

Zubereitung

1. Die Form einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen.
2. Die Butter in eine Rührschüssel geben und schmelzen.

 1 Min. 900 W

3. Den Zucker und den Vanillezucker zu der Butter geben und schaumig rühren. Ein Ei nach dem anderen zufügen und gut verrühren. Die Nüsse und den Likör unterheben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterziehen. Den Teig in die Form füllen und glattstreichen. Den Kuchen auf den Drehteller stellen und backen.

 1. 11-13 Min. 270 W + 200° C

 2. 7-9 Min. 270 W + 160° C

4. Den Kuchen für ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Die Glasur in eine Schüssel geben und schmelzen.

 3-4 Min. 270 W

5. Den Kuchen mit der Glasur überziehen und mit Haselnüssen garnieren.

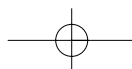
**Holland
Gedeckter Apfelkuchen**Gesamtgarzeit: ca. 24-25 Minuten
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)**Zutaten**

90 g Butter oder Margarine
 90 g Zucker
 1 Pck Vanillezucker
 1 EL Zitronenschale (unbeh.)
 1 Prise Salz
 2 Eier
 200 g Mehl
 1/2 Pck Backpulver
 4-5 mittelgroße Äpfel
 Zitronensaft
 50 g Zucker
 1 TL Zimt
 50 g Rumrosinen
 1 Eigelb
 1 EL Milch

Zubereitung

1. Die Butter für ca. eine halbe Minute auf höchster Stufe cremig rühren.
2. Den Zucker, Vanillezucker, die Zitronenschale und das Salz gut unterrühren bis eine cremige Masse entsteht. Die Eier einzeln unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und unterheben.
3. 2/3 des Teiges in die mit Backpapier ausgelegte Springform füllen.
4. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. In dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit dem Zucker und dem Zimt vermischen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Die Rosinen zufügen und alles auf dem Teig verteilen.
5. Den restlichen Teig mit 50 g Mehl verrühren und auf die Größe der Springform ausrollen. Auf die Apfelfüllung legen und leicht andrücken. Die Teigoberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen.
6. Das Eigelb mit der Milch verschlagen und die Teigoberfläche damit bestreichen.
7. Den Kuchen auf den Drehteller stellen in das Gerät stellen und mit dem Automatikprogramm für Kuchen backen.
(Das Rezept ergibt ca. 1,1 kg.)

AUTOMATIK "KUCHEN"



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Schweiz Möhrentorte

Gesamtgarzeit: ca. 22-24 Minuten
Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

5	Eigelb
250 g	Zucker
250 g	Möhren, fein geraspelt
	Saft einer Zitrone
250 g	gemahlene Mandeln
80 g	Mehl
1 EL	Backpulver
5	Eiweiß

Zubereitung

1. Die Form mit Backpapier auslegen.
2. Das Eigelb und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Die Möhren, den Zitronensaft und die Mandeln dazugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, zufügen und gut verrühren.
3. Das Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen, auf den Drehteller stellen und mit dem Automatikprogramm für Kuchen backen.
(Das Rezept ergibt ca. 1,1 kg.)

AUTOMATIK "KUCHEN"



4. Nach dem Backen 5 Min. in der Form auskühlen lassen.



Frankreich Birnenkuchen

Tarte aux poires *ergibt ca. 12-14 Stück*

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten
Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Kleine Schüssel mit Deckel

Zutaten

150 g	Mehl
75 g	Butter oder Margarine
30 g	Puderzucker
1 Pr.	Salz
1	Ei
1 TL	Butter oder Margarine
250 ml	Milch
1 Pr.	Salz
2	Eigelb
20 g	Zucker
1/2 Pck.	Vanillezucker (5 g)
1 EL	Speisestärke
540 g	Birnen aus der Dose, abgetropft
120 g	Stachelbeergelee
1 EL	kandierte Früchte
1 EL	Mandelblätter

Zubereitung

1. Das Mehl, die Butter, den Puderzucker, das Salz und das Ei mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Backform einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Die Ränder etwas hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf dem Drehteller backen.

1. 8-10 Min. 270 W + 200° C

2. 5-7 Min. 200° C

3. Den Teig aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Die Milch und das Salz in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min. 900 W

5. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillezucker solange rühren, bis eine helle Creme entsteht. Die Stärke unterrühren. Die heiße Milch langsam dazugießen. Die Mischung in die Schüssel zurückgießen und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

1-2 Min. 900 W

6. Den Teig mit der Creme bestreichen. Die abgetropften Birnen darauf verteilen. Das Stachelbeergelee in die kleine Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

ca. 1 Min. 900 W

7. Die Birnen damit beträufeln und mit den kandierten Früchten und Mandelblättchen garnieren.

Hinweis:

Sie sollten den Boden erst kurz vor dem Servieren belegen, damit er nicht durchweicht.



Rezepte

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Dänemark

Party Brot

Gesamtgarzeit: 18-20 Minuten

Geschirr: Pizzablech (Durchm. ca. 30 cm)

Zutaten

190 g Weizenmehl (Type 550)
 190 g Roggenmehl (Type 1150)
 40 g Hefe
 1/4 l Buttermilch
 125 g Magerquark
 1 1/2 TL Salz
 ca. 50 ml Buttermilch
 Mohn, Sesam, Kümmel

Zubereitung

1. Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig herstellen und für ca. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.
2. Das Pizzablech mit Backpapier belegen.
3. Den Teig durchkneten und 2-3 Rollen formen. In 19 gleichgroße Stücke schneiden und zu Brötchen formen. Ein Brötchen in die Mitte legen und die anderen in Reihen kreisförmig darum verteilen. Die Teigstücke mit Buttermilch bestreichen und abwechselnd mit Mohn, Sesam und Kümmel bestreuen.
4. Teig erneut für ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Das Gerät auf 230° C vorheizen. Das Blech auf den Drehteller ins Gerät stellen und backen.

18-20 Min. 90 W + 230° C



Großbritannien

Rosinenbrot

Gesamtgarzeit: ca. 25-29 Minuten

Geschirr: Kastenform (ca. 25x11x8 cm)

Zutaten

15 g Hefe, frisch
 1 EL Zucker
 275 ml lauwarmes Wasser
 450 g Weizenmehl
 1 TL Salz
 25 g Margarine oder Butter
 100 g Rosinen
 200 ml Wasser
 2 EL Rum (ersatzweise einige Tropfen Rumaroma)
 1 TL Butter zum Einfetten der Form

Zum Bestreichen

1 Eigelb
 1 EL Wasser

Zubereitung

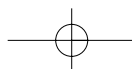
1. Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefemischung hineingeben. Mit etwas Mehl verrühren. Butterflöckchen auf dem Mehrlrand verteilen. Alle Zutaten zu einem glatten Hefeteig verarbeiten.
3. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
4. In der Zwischenzeit Rosinen waschen und 5-10 Min. in Wasser einweichen, gut abtrocknen. Rosinen mit dem Rum mischen und gut durchziehen lassen. Teig nochmals gut durchkneten, dabei die Rosinen in den Teig einarbeiten.
5. Hefeteig in die gefettete Kastenform füllen und den Teig ein zweites Mal abgedeckt an einem warmen Ort für 15 Min. gehen lassen.
6. Eigelb und Wasser verrühren. Oberfläche des Rosinenbrots einmal längs einschneiden und mit der Eigelbmischung bepinseln.
7. Kastenform auf den Drehteller in das Gerät stellen.

1. 19-21 Min. 90 W + 200° C

2. 6-8 Min. 200° C



D-50



Kuchen, Brot, Desserts und GetränkeDeutschland
Dreikornbrot

Gesamtgarzeit: 24-26 Minuten
Geschirr: Pizzablech (Durchm. ca. 30 cm)

Zutaten

100 g	Roggenmehl
550 g	Weizenmehl (Typ 550)
100 g	Leinsamen
100 g	Sesam
60 g	frische Hefe
1/2 l	Wasser
1 EL	Salz

Zubereitung

1. Aus den Zutaten einen Hefeteig zubereiten und ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Das Pizzablech leicht einfetten und mit etwas Mehl bestäuben.
3. Den Teig nocheinmal gut durchkneten und ein längliches Brot formen. Auf das Pizzablech legen und erneut, abgedeckt für ca. 30-40 Minuten gehen lassen. Das Gerät auf 230°C vorheizen.
4. Das Brot mit etwas Wasser bestreichen und mehrmals mit einer Gabel einstechen.
5. Das Brot auf dem Drehteller in das vorgeheizte Gerät stellen.

24-26 Min.  90 W + 230° C

Das Brot vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

Dänemark
Beerengrütze mit Vanillesauce
Rødgrød med vanilie sovs


Gesamtgarzeit: ca. 8-12 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

Zubereitung

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

5-7 Min.  900 W

2. Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen. 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.

3-5 Min.  900 W

4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Hinweis:

Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.



Rezepte

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

Grießflammeri mit Himbeersauce

Gesamtgarzeit: ca 15-20 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
40 g	Zucker

Zubereitung

1. Milch, Zucker und Mandeln in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

3-5 Min.		900 W
----------	--	-------

2. Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen, zwischendurch einmal umrühren.

10-12 Min.		270 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 trockentupfen und mit Wasser und Zucker in eine Schüssel geben. Abgedeckt erhitzen.

2-3 Min.		900 W
----------	--	-------

5. Die Himbeeren pürieren und entweder kalt oder heiß zum Grießflammeri servieren.

Schweden

Pistazienreis mit Erdbeeren*Pistaschris med zordgubbe*

Gesamtgarzeit: ca. 23-30 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

125 g	Langkornreis
150 ml	Milch
175 ml	Wasser
1	Vanilleschote
1	Prise Salz
50 g	Zucker
250 g	Erdbeeren
40 g	Zucker
40 ml	Cointreau (Orangenlikör, 40 Vol.-%)
200 ml	Sahne
1	Eiweiß
50 g	Pistazienkerne

Zubereitung

1. Den Reis in die Schüssel geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Die Vanilleschote aufschlitzen, mit dem Salz und dem Zucker zum Reis geben und abgedeckt garen, zwischendurch einmal umrühren.

1. 3-5 Min.		900 W
-------------	--	-------

2. 20-25 Min.		270 W
---------------	--	-------

Den Reis nach dem Garen 5 Minuten stehen lassen.

2. Die Erdbeeren halbieren mit Zucker und Orangenlikör mischen.
3. Die Vanilleschote aus dem Reis herausnehmen und den Reis im Wasserbad unter Rühren erkalten lassen. Die Sahne und das Eiweiß getrennt steifschlagen. Zuerst die Pistazien, dann die Sahne und zum Schluss das Eiweiß unter den kalten Reis heben.
4. Den Reis in einer großen Schüssel anrichten, eine Vertiefung hineindrücken und die Erdbeeren in die Vertiefung legen.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Frankreich

Birnen in Schokolade*Poires au chocolat*


Gesamtgarzeit: ca. 8-14 Minuten

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


4 Birnen (500 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*)

Zubereitung

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.  900 W

3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.

6-10 Min.  900 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, umrühren und abgedeckt erhitzen.

1-2 Min.  900 W

5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

Hinweis:

Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.

Österreich

Schokolade mit Sahne*Schokolade mit Schlagobers*

(für 1 Portion)

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minuten

Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

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

Zubereitung

1. Die Milch in die Tasse gießen. Die Zartbitterschokolade zur Milch geben, umrühren und erhitzen. Zwischendurch nochmals umrühren.

ca. 1 Min.  900 W

2. Die Sahne steif schlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.

Niederlande

Feuertrunk*Vuurdrank (für 10 Portionen)*

Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten


Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500 ml Weißwein
500 ml Rotwein, trocken
500 ml Rum, 54 Vol.-%
1 unbehandelte Apfelsine
3 Stangen Zimt
75 g Zucker
10 TL Kluntjes (*Kandiszucker*)

Zubereitung

1. Den Alkohol in die Schüssel gießen. Die Apfelsine dünn schälen, und die Apfelsinenschale mit dem Zimt und dem Zucker zum Alkohol geben. Den Feuertrunk abgedeckt erhitzen.

8-10 Min.  900 W

2. Die Apfelsinenschale und den Zimt herausnehmen. In die Groggläser jeweils einen Teelöffel Kluntjes geben, den Feuertrunk hineingießen und servieren.



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 enflammation.

Ce four est conçu pour être utilisé sur un plan de travail ou pour être encastré. Ne placez jamais le four dans un meuble. Lorsque le four doit être encastré, si le four est encastré dans une cuisine, il faut utiliser le cadre d'installation EBR-47ST sous licence SHARP. Ce dernier est disponible chez votre revendeur. Consultez les instructions d'installation du cadre ou demandez à votre revendeur la procédure d'installation correcte. Seule l'utilisation de ce cadre permet d'assurer la sécurité et la qualité du produit.

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

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

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

Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple 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 vous observez la présence de fumées, éteignez ou débranchez le four et laissez la porte fermée afin d'étouffer les flammes.

Vous devez vérifier que les ustensiles utilisés sont bien conçus pour le four. Cf. page F-22. N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes lorsque vous êtes en mode micro-ondes.

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

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

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie.

N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

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

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

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

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

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

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

Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Nettoyez le four à intervalles réguliers et retirez tous les gisements de nourriture. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page F-19. Le non-respect des consignes de nettoyage de la surface susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil et de présenter des risques.

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

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, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

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

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

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. N'utilisez pas pendant une période de temps excessive (voir page F-30).
2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (pas en métal) dans le récipient contenant le liquide.
4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont

pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour 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

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

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

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

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

Les pièces accessibles peuvent devenir très chaudes pendant l'utilisation. Maintenir les jeunes enfants à l'écart.

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.

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.

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

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



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 F-6. 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**, **CONVECTION**, 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.

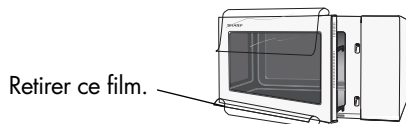
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

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.

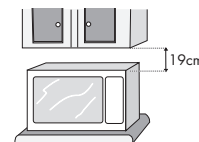


2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four ainsi que celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire. Ce four est conçu pour être utilisé sur un plan de travail ou pour être encastré dans une armoire de cuisine. Lors de l'encastrement du four dans une armoire de cuisine, se référer à "Pour éviter tout risque d'incendie" à la page F-1.

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 19 cm au-dessus du four



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

AVANT UTILISATION



Le four dispose d'un mode d'économie d'énergie. Branchez le four ; aucune donnée ne s'affiche.

1. Ouvrez la porte ; "ENERGY SAVE MODE" clignote.
2. Fermez la porte ; "0" clignote. Si vous réglez l'horloge, le mode d'économie d'énergie est hors service. Si vous voulez continuer en mode d'économie d'énergie, passez à l'étape 4.
3. Pour régler l'horloge, voir page F-5.
4. Faites chauffer le four sans aliments (voir page F-6).

TOUCHE STOP (ARRET)




STOP

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

1. Effacer une erreur lors de la programmation.
2. Faire une pause en cours de cuisson.
3. Annuler un programme en cours de cuisson (appuyer deux fois).

MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE



Le four est livré avec le mode d'énergie activé. Si vous n'utilisez pas le four pendant 2 minutes, par exemple après son branchement ou à la fin d'une cuisson, l'alimentation électrique est coupée automatiquement. Pour remettre le four sous tension, ouvrez la porte, puis refermez-la. Si vous avez réglé l'horloge, le mode d'énergie n'entrera pas en fonction.

Pour activer le mode d'économie d'énergie, procédez comme suit:

Exemple:

Pour activer le mode d'économie d'énergie (il est actuellement 23h35):

1. Vérifiez l'exactitude de l'heure affichée
2. Appuyez sur le bouton **REGLAGE HORLOGE**.
3. Appuyez sur le bouton **1 MIN.**
4. Appuyez sur le bouton **DEPART/+ 1 min.**
L'alimentation est coupée et aucune donnée n'est affichée.



Display:



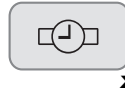


REGLAGE DE L'HORLOGE

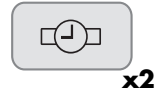
Il existe deux modes de réglage: horloge sur 12 heures et horloge sur 24 heures.

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, appuyer une fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**, comme indiqué à l'étape 1.
2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**, comme indiqué à l'étape 2.

Etape 1

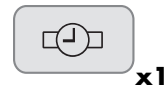
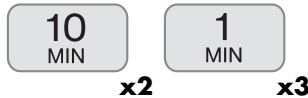
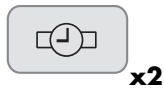


Etape 2

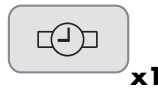
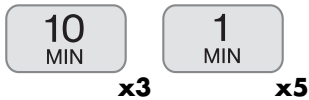


Exemple: Pour régler l'horloge en mode 24 heures sur 23:35:

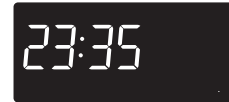
1. Choisir l'horloge 24 heures en appuyant deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.
2. Régler les heures: Appuyer 2 fois sur **10 MIN.** Appuyer 3 fois sur **1 MIN.**
3. Passer des heures aux minutes en appuyant une fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.



4. Régler les minutes. Appuyer 3 fois sur **10 MIN.** Appuyer 5 fois sur **1 MIN.**
5. Démarrer l'horloge.



Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

1. Appuyer sur la touche **STOP (ARRET)** en cas d'erreur de programmation.
2. Si le four est en mode cuisson ou minuterie et si vous voulez connaître l'heure, appuyer sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**. Tant que la touche reste enfoncée, l'heure s'affiche.
3. S'il y a une coupure de courant, débranchez le four, rebranchez-le, ouvrez la porte puis refermez-la, l'écran indique "ENERGY SAVE MODE". 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.
4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre l'exemple ci-dessous.
5. Si vous ne réglez pas l'horloge, appuyez une fois sur la touche **STOP (ARRET)**. **00:00** apparaît à l'affichage. A la fin du fonctionnement du four, **00:00** réapparaît sur l'affichage au lieu de l'heure.
6. Si vous réglez l'horloge, le mode d'économie d'énergie est hors service.



REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES

Votre four dispose de 5 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les conseils donnés dans le livre de recettes.

900 W = 100 % puissance

630 W = 70 % puissance

450 W = 50 % puissance

270 W = 30 % puissance

90 W = 10 % puissance

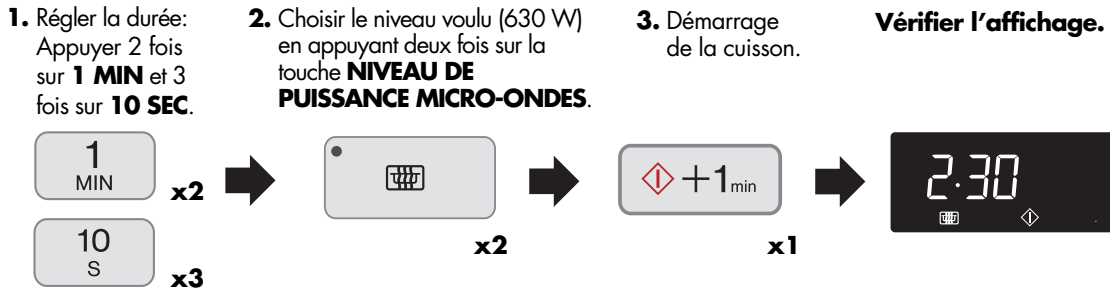
- Pour régler la puissance, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à l'affichage du niveau désiré.
- Si l'on appuie une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** **900W** s'affiche. Si vous dépassez le niveau désiré, continuez d'appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à revenir à la puissance voulue.
- **Si vous ne sélectionnez pas de puissance, le four se règle automatiquement sur 900 W (100%).**

CUISSON MICRO-ONDES



Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 99 minutes, 90 secondes (99.90).

Exemple: Pour réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance (630 W).



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/+ 1 min.**
2. Pour connaître la puissance utilisée en cours de cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES.** La puissance s'affiche tant que la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** reste enfoncée.
3. Après utilisation du four, l'heure s'affiche à nouveau, si elle a été réglée.

NOTE CONCERNANT LE RECHAUFFEMENT DES REPAS:

Poser le repas prêt dans un plat à tarte résistant à la chaleur, sur le bac du bas.

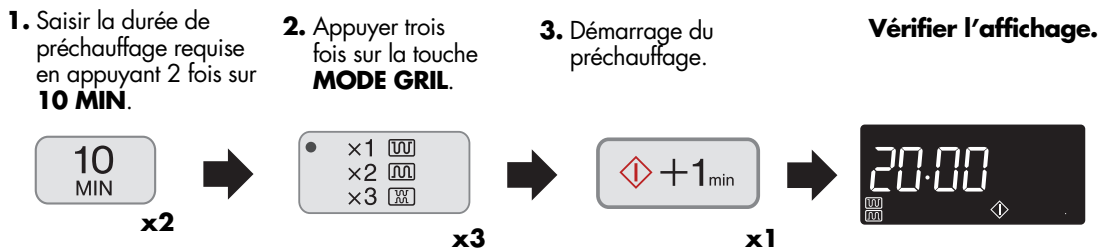
FRANÇAIS

FONCTIONNEMENT A VIDE



Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du mode gril(s), cuisson combinée ou convection, 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. S'assurer qu'aucun aliment ne se trouve dans le four.



Le four commence à décompter. A la fin du préchauffage, 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 AU GRIL

Ce four dispose de 2 éléments gril chauffants et de 3 modes de cuisson au gril. Saisir d'abord la durée avant de sélectionner le mode gril voulu en appuyant sur la touche **MODE GRIL** comme indiqué ci-dessous.

Touche MODE GRIL	ELEMENT(S) GRIL CHAUFFANT(S) UTILISES	AFFICHAGE
x1	Gril Haut	
x2	Gril Bas	
x3	Grils Haut et Bas simultanément	

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. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.

2. Choisir le mode GRIL HAUT en appuyant une fois sur la touche **MODE GRIL**.

3. Démarrage de la cuisson.

Vérifier l'affichage.



1. Les trépieds haut ou bas 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. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page précédente.
3. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "NOW COOLING".

AVERTISSEMENT:

L'intérieur du four, la porte, la 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.

CUISSON PAR CONVECTION



Ce four micro-ondes dispose de 10 réglages de température pré-réglés utilisant une combinaison des grils haut et bas.

Touche CONVECTION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. du four (° C)	250	230	220	200	180	160	130	100	70	40

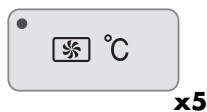
REMARQUES:

Les mesures de la température prises tandis que le four est en mode de convection différeront du niveau affiché. C'est dû aux éléments de gril tournant en marche et en arrêt afin de régler la température de four. Ceci n'affectera pas les résultats de cuisine aussi longs que l'exécution manuelle et le livre de cuisinier sont suivis correctement.

Exemple 1: Cuisson avec préchauffage.

Pour préchauffer à 180° C et cuire pendant 20 minutes à 180° C.

1. Saisir la température de préchauffage voulue en appuyant 5 fois sur la touche **CONVECTION**. L'affichage indique 180° C.



2. Appuyer sur la touche **DEPART/+ 1 min** pour démarrer le préchauffage.



Lorsque la température de préchauffage est atteinte et le signal sonore retentit, l'affichage indique "180C". Ouvrir la porte et placer les aliments dans le four. Fermer la porte.

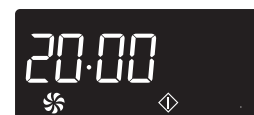
3. Saisir le temps de cuisson. Appuyer 2 fois sur **10 MIN**.



4. Appuyer sur la touche **DEPART/+ 1 min**.



Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

- Après le préchauffage, si vous voulez cuire à une température différente, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que le réglage voulu apparaisse sur l'affichage. Dans l'exemple ci-dessus, pour modifier la température, appuyer sur la touche **CONVECTION** après avoir saisi la durée de cuisson.
- Lorsque le four atteint sa température de préchauffage programmée, il reste automatiquement à la température de préchauffage pendant 30 minutes. Au bout de 30 minutes, l'affichage passe à l'heure, si l'horloge est réglée. Le programme **CONVECTION** sera annulé.
- Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "NOW COOLING".

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.

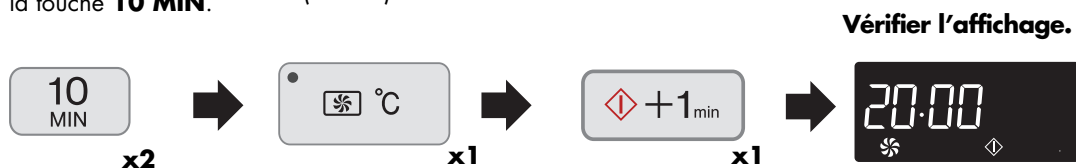


CUISSON PAR CONVECTION

Exemple 2: Cuisson sans préchauffage

Pour faire cuire à 250° C pendant 20 minutes.

1. Saisir le temps de cuisson voulu (20 min.) en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.
2. Sélectionner la température de cuisson voulue (250° C).
3. Appuyer sur la touche **DEPART/+ 1 min.**



REMARQUES:

1. Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
2. Après cuisson, le four se refroidit automatiquement et l'affichage indique "NOW COOLING".

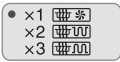

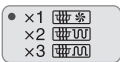

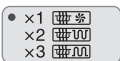

AVERTISSEMENT:

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.

CUISSON COMBINÉE



Ce four dispose de 3 modes de cuisson **COMBINÉE** pour une cuisson associant micro-ondes et gril. Pour sélectionner le mode de cuisson **COMBINÉE**, choisir d'abord la durée de cuisson et appuyer sur la touche **CUISSON COMBINÉE** jusqu'à l'affichage du réglage voulu. En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

Touche MODE COMBINÉ	Méthode de cuisson	Puissance micro-ondes	Affichage
Combinee 1  x1	MICRO 270 W CONV. 250° C	90 W - 450 W	
Combinee 2  x2	MICRO 270 W GRIL HAUT	90 W - 900 W	
Combinee 3  x3	MICRO 270 W GRIL BAS	90 W - 900 W	

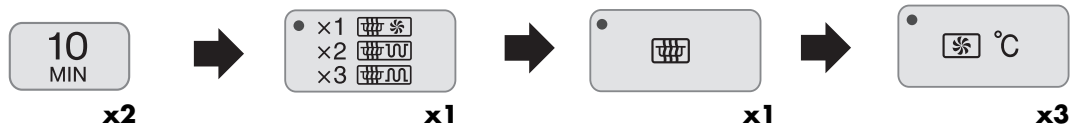
REMARQUES:

- Pour modifier les niveaux de puissance micro-ondes, appuyer sur la touche **NIVEAU PUISSANCE MICRO-ONDES**.
- Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
- Pour **COMBINÉE 1** la température du four peut passer de 40° C à 250° C en 10 étapes.

Exemple 1:

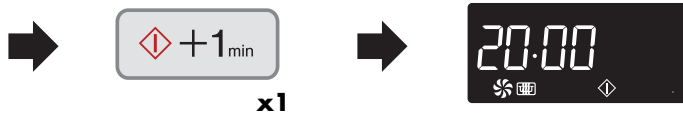
Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide du **MODE COMBINÉ 1** (puissance micro-ondes 90 W et **CONVECTION** 200° C).

1. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min) en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.
2. Appuyer 1 fois sur la touche **MODE COMBINÉ**.
3. Appuyer 1 fois sur la touche **NIVEAU PUISSANCE MICRO-ONDES** (90 W).
4. Appuyer 3 fois sur la touche **CONVECTION** (200° C).



5. Démarrage de la cuisson.

Vérifier l'affichage.



REMARQUE: Après cuisson, le four se refroidit automatiquement et l'affichage indique "NOW COOLING".



CUISSON COMBINÉE

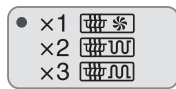
Exemple 2:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide du MODE COMBINÉ 2 (puissance micro-ondes 90 W et GRIL HAUT).

1. Saisir la durée de cuisson en appuyant deux fois sur **10 MIN**.



x2



x2



x1



4. Démarrage de la cuisson.



x1



Vérifier l'affichage.

REMARQUE: Après cuisson, le four se refroidit automatiquement et l'affichage indique "NOW COOLING".

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. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES.

Une séquence de 4 étapes (maximum) peut être programmée pour combiner les modes **MICRO-ONDES**, **GRIL**, **COMBINE** ou **CONVECTION**.

EXEMPLES DE CUISSON A SEQUENCES:

1. Micro ou Préchauffage + Micro + Micro + Combiné ou Convection ou Gril or Micro
2. Micro ou Préchauff + Combiné ou Convection ou Gril + Combiné ou Convection ou Gril ou Micro
3. Combiné ou Convection ou Gril + Micro + Combiné ou Convection ou Gril ou Micro

Exemple:-

Etape 1: 10 minutes à puissance 450 W

Etape 2: 5 minutes Combi. 2 à 90 W

Stage 3: 20 minutes avec GRIL HAUT.

ETAPE 1

1. Saisir le temps de cuisson voulu (10 minutes) en appuyant 1 fois sur la touche **10 MIN**.

2. Sélectionner 450 W de puissance micro-ondes en appuyant 3 fois sur la touche **NIVEAU PUISSANCE MICRO-ONDES**.



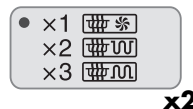
FRANÇAIS

ETAPE 2

3. Saisir le temps de cuisson voulu (5 minutes) en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.

4. Sélectionner le MODE COMBINE 2 uniquement, en appuyant 2 fois sur **MODE COMBINE**.

5. Sélectionner 90 W de puissance en appuyant 1 fois sur la touche **NIVEAU PUISSANCE MICRO-ONDES**.



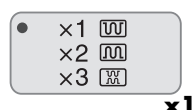
ETAPE 3

6. Saisir le temps de cuisson voulu (20 minutes) en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.

7. Sélectionner GRIL HAUT en appuyant 1 fois sur **MODE GRIL**.

8. Démarrer la cuisson en appuyant sur la touche **DEPART/+1 min**.

Vérifier l'affichage.





AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

2. Touches **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 **AUTOMATIQUE** et de la touche **PLUS** (▲).

1. Sélectionner le programme **AUTOMATIQUE** pour poulet grillé en appuyant une fois sur la touche **AUTOMATIQUE**.



x1



2. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **PLUS**.



x1



3. Le four commence la cuisson automatiquement.



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** (▲).

3. Touche **DEPART/+ 1 min**.

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



x1

a) **Début direct.** Vous pouvez commencer la cuisson directement à la puissance 900 W et par pas d'1 minute en appuyant sur la touche **DEPART/+ 1 min**.

REMARQUE: Pour protéger les enfants contre un mauvais usage, la touche **DEPART/+ 1 min** ne prend effet que si on l'active dans l'espace d'2 minute après l'action précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **STOP**.

b) **Augmentation de la durée de cuisson.** Vous pouvez augmenter la durée de cuisson par multiples de 1 minute en appuyant sur la touche **DEPART/+ 1 min** en cours de cuisson.

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



4. VERIFICATION DES REGLAGES PENDANT LE FONCTIONNEMENT DU FOUR

Vous pouvez vérifier le niveau de puissance, l'heure, la température du four.

VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE:

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



VERIFICATION DE LA TEMPERATURE DE CONVECTION:

Pour vérifier la température de convection en cours de cuisson, appuyer sur la touche **CONVECTION**. Pendant le préchauffage du four, vous pouvez contrôler la température du four.

Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, la température de convection en °C s'affiche.



VERIFICATION DE L'HEURE:

L'horloge doit être préalablement réglée, voir page F-5. Pour vérifier l'heure en cours de cuisson, appuyer sur la touche **REGLAGE HORLOGE**.

Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, l'heure s'affiche.

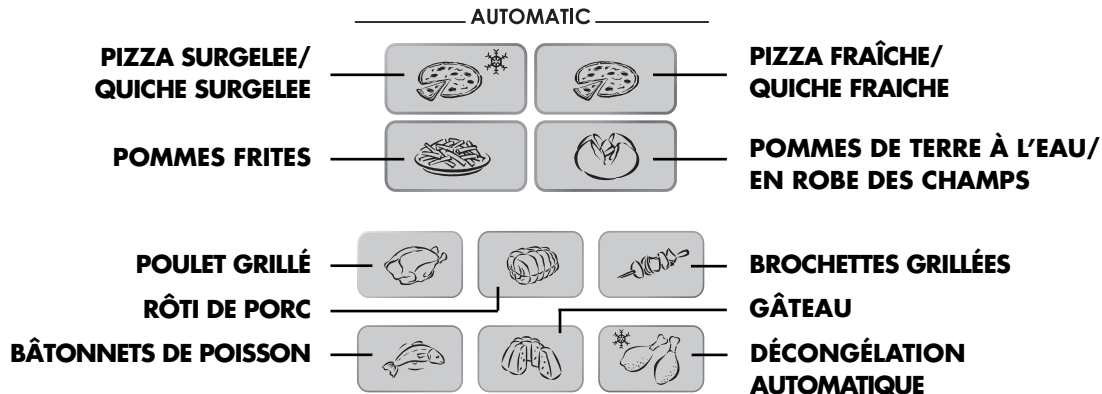


FRANÇAIS



FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

En **FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson.



1. Saisir le menu en appuyant sur la touche **AUTOMATIQUE**.
2. Pour augmenter le poids, appuyer sur la touche **AUTOMATIQUE** jusqu'à l'affichage du poids voulu. Saisir le poids des aliments uniquement. Ne pas prendre en compte le poids du récipient. Pour les aliments dont le poids est inférieur ou supérieur aux poids/quantités donnés dans les tableaux de cuisson, utiliser la cuisson normale (cf. section du livre de recettes).
3. Les temps de cuisson programmés sont des valeurs moyennes. Si vous voulez modifier ces valeurs préprogrammées dans le mode automatique, utiliser les touches **MOINS (▼)** ou **PLUS (▲)** (cf. section du livre de recettes).
4. Le four commence la cuisson dès que le poids a été saisi.

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.

REMARQUES:

- 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**. La température finale dépend de la température initiale des aliments. S'assurer que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Si nécessaire, il est possible de prolonger le temps de cuisson et de changer la puissance manuellement. Reportez-vous toujours aux tableaux de cuisson repris dans la section du livre de recettes.

Exemple: Pour faire cuire 200 g de Pommes frites.

Choisir le programme et saisir la quantité en appuyant 1 fois sur la touche **POMMES FRITES**. 0,20 kg apparaît sur l'affichage.

Le four commence immédiatement la cuisson. Vérifier l'affichage.



x1



F-15

TABLEAU CUISSON AUTOMATIQUE












TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
	Pizza surgelée Pizza "Au feu de bois" (pâte fin, précuite)/ Quiche surgelée	0,15 - 0,60 kg (50 g) pour Pizza 0,15 - 0,40 kg (50 g) pour Quiche (Temp. initial -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> Retirer la pizza/quiche préparée surgelée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant. Pour la cuisson des pizzas à fond épais ou de quiches préparées surgelées, appuyer sur la touche PLUS (▲) puis sur la touche PIZZA/QUICHE SURGELÉE. Après la cuisson, la mettre sur le plat de service. Laissez reposer les quiches et les pizza à fond épais 2 minutes.
	Pizza fraîche/ Quiche fraîche	0,7 - 1,0 kg (100 g) pour Pizza 0,7 kg pour Quiche (Temp. initial 20° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> Préparer la pizza/quiche selon la recette sur la page F-17. Pour la cuisson des ou de quiches, appuyer sur la touche PLUS (▲) puis sur la touche PIZZA/QUICHE FRAÎCHE. Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.
	Pommes frites (recommandé pour les fours conventionnels) e.g. Frites, Croquettes	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Temp. initial -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> Enlever les frites surgelées (recommandées pour les fours traditionnels) de leur emballage et les placer sur le plateau tournant. Pour les frites épaisses, appuyer sur la touche PLUS (▲), pour les croquettes, appuyer sur la touche MOINS (▼). Après cuisson, les retirer du plateau tournant et les disposer sur le plat de service.
	Pommes de terre à l'eau/en robe des champs	0,1 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initial 20° C) Bol et couvercle	<p>Pommes de terre à l'eau: Peler les pommes de terre et les couper en morceaux de même taille. Pommes de terre en robe des champs: Choisir des pommes de terre de même taille et les laver.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre les pommes de terre à l'eau/en robe des champs dans un bol. Ajouter la quantité d'eau nécessaire (environ 2 cuillères à soupe tous les 100 g) et saler. Recouvrir d'un couvercle. Lorsque le four s'arrête et les signaux sonores retentissent, remuer et recouvrir. En fin de cuisson, laisser reposer les pommes de terre pendant 1-2 minutes.
	Poulet grillé pour 1,2 kg de poulet grillé: sel et poivre. 1 cuill. à café de paprika, doux. 2 cuill. à soupe d'huile	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Temp. initial 5° C) Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet. Percer la peau des morceaux de poulet. Mettre le poulet sur le trépied bas, blanc de poulet vers le bas. Au signal sonore, retourner le poulet. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes dans le four.



TABLEAU CUISSON AUTOMATIQUE

TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
	Rôti de porc pour un rôti de porc maigre de 1 kg 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 - 2,0 kg (100 g) (Temp. initial 5° C) Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser de préférence un rôti de porc maigre. Mélanger tous les ingrédients et les étaler sur le porc. Mettre le porc sur le trépied bas. Au signal sonore, retourner le rôti. Après la cuisson, laisser reposer le rôti dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes dans le four.
	Brochettes grillées Voir recettes à la page F-37	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initial 5° C) Trépied haut	<ul style="list-style-type: none"> 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.
	Bâtonnets de poisson, croquettes de volaille (e.g chicken nuggets)	0,2 - 0,5 kg (100 g) (Temp. initial -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> Graisser 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. (Il n'est pas nécessaire de les laisser reposer.)
	Gâteau Voir recettes à la page F-47-49	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Temp. initial 10° C) Moule	<ul style="list-style-type: none"> Préparer le gâteau. Placer le moule sur le plateau tournant. Après cuisson, laisser reposer jusqu'au refroidissement avant de démouler. <p>CONSEIL: Vous pouvez utiliser des moules à gâteau métalliques noirs ordinaires. En cas d'arc électrique, placer une soucoupe entre le trépied et le moule</p>

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
- 150 g Garniture au choix
(ex. maïs, jambon, salami, ananas)
- 50 g Fromage râpé
Basilic, origan, thym, sel, poivre

Procédure:

- Préparer la pâte selon les instructions de l'emballage. La rouler à la taille du plateau tournant et la mettre dessus.
- Graisser légèrement le plateau tournant et y placer la pâte à pizza.
- 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.
- Faire cuire la pizza avec la touche

PIZZA/QUICHE FRAICHE.

RECETTE POUR QUICHE

Ingrédients:

- 200 g Pâte feuilletée (surgelée ou réfrigérée)
- 3 Oeufs (taille moyenne)
- 200 g Crème liquide ou lait
- 100 g Fromage râpé (Emmenthal)
- 50 g Jambon

Procédure:

- Décongeler la pâte, l'étaler à la taille du plateau tournant et la mettre dessus.
- Mélanger les oeufs, la crème liquide et le fromage. Saler et poivrer ce mélange et le verser sur la pâte.
- Répartir le jambon sur la quiche et la faire cuire avec la touche **PIZZA/QUICHE FRAICHE** et la touche **PLUS (▲)**.

TABLEAU DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

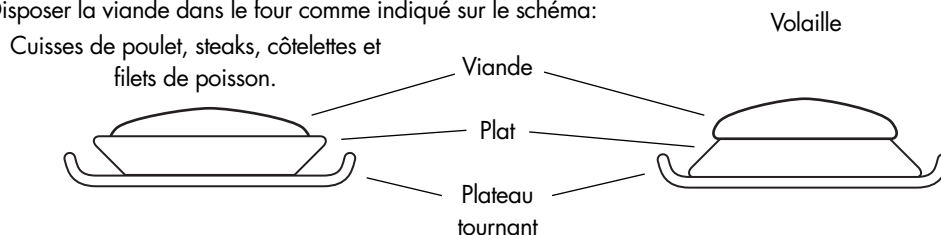


TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
	Décongélation automatique: Volaille	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Temp. initial -18° C) (voir remarque ci dessous)	<ul style="list-style-type: none"> Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 30 - 90 minutes jusqu'à complète décongélation. Enfin, laver la volaille sous l'eau courante.
	Décongélation automatique: Cuisses de poulet	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initial -18° C) (voir remarque ci dessous)	<ul style="list-style-type: none"> Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redistribuer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10 - 30 minutes, jusqu'à complète décongélation..
	Décongélation automatique: Steaks, côtelettes, filet de poisson	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initial -18° C) (voir remarque ci dessous)	<ul style="list-style-type: none"> 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. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redistribuer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10 - 30 minutes, jusqu'à complète décongélation.

FRANÇAIS

REMARQUES:

- Les steaks, côtelettes, filets de poisson et cuisses de poulet doivent être congelés en couches séparées.
- Pour couvrir les pièces d'congelées, utilisez plutôt de petites quantités de papier aluminium non froissé.
- Cuisiner la volaille immédiatement après décongélation.
- Disposer la viande dans le four comme indiqué sur le schéma:



F-18



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

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

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

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

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

Intérieur du four

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

jusqu'à ce que tous les résidus aient été éliminés. Les éclaboussures accumulées peuvent chauffer, commencer à fumer, prendre feu et provoquer la formation d'un arc électrique. Ne retirez pas le cadre du répartiteur d'ondes.

2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Faire chauffer régulièrement le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page F-6). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

Accessories

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

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

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

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR



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

- Alimentation:
Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.
Vérifiez le fusible et le disjoncteur.
- Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI _____ NON _____
- Placer une tasse de 150 ml d'eau env. dans le four et bien fermer la porte.
Mettre le four en mode micro-ondes.
Programmer le four une minute sur la puissance 900 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 _____
- 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 _____
- Programmez le four pour une cuisson à 180° C pendant 3 minutes.
Au bout des trois minutes, l'intérieur du four est-il chaud? OUI _____ NON _____







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

IMPORTANT:

Si aucune donnée ne s'affiche lorsque le four est branché, cela signifie que le mode d'économie d'énergie est en fonction. Pour le désactiver, ouvrez la porte et refermez-la. Voir page F-4.

REMARQUES:

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

Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 900 W	20 min.
Cuisson gril	
Gril haut 	30 min.
Gril bas 	45 min.
Gril haut + 	Gril haut - 15 min.
Gril bas 	Gril bas - 15 min.
Combinée 2 	Micro - 20 min. Gril haut - 15 min.
Combinée 3 	Micro - 20 min. Gril bas - 15 min.

- Après la cuisson **GRIL**, (avec les deux éléments chauffants), **COMBINEE**, **CONVECTION** et **AUTOMATIQUE** (sauf DECONGELATION AUTOMATIQUE), le ventilateur se met en marche jusqu'au refroidissement du four. 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.
- Si l'écran affiche le message "DEMO MODE" ou si le temps affiché sur l'écran effectue un compte à rebours très rapidement, il se peut que le four soit réglé en mode de démonstration. Pour annuler le mode de démonstration, débranchez le four de la prise de courant murale et rebranchez-le.



QUE SONT LES MICRO-ONDES?

Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et télévision, des ondes électromagnétiques.

Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

Le secret des temps de cuisson courts tient au fait que les micro-ondes pénètrent de tous les côtés dans les aliments. L'énergie est donc utilisée avec un rendement optimal. En comparaison, l'énergie utilisée pour la cuisson avec une cuisinière électrique doit d'abord passer de la plaque chauffante à la casserole puis de la casserole aux aliments. Ces "détours" entraînent d'importantes pertes d'énergie.

Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.

Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

LES PROPRIETES DES MICRO-ONDES

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

matière plastique, le bois et le papier. C'est la raison pour laquelle ces matériaux ne chauffent pas dans le micro-ondes. La vaisselle n'est réchauffée que de façon indirecte par la chaleur des aliments.

Les mets absorbent les micro-ondes et sont donc réchauffés.

Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par exemple de feuille d'aluminium certaines parties des mets pendant la décongélation ou la cuisson, empêchant ainsi une cuisson exagérée de certaines parties aux formes irrégulières. Suivez à ce propos les indications du guide.

Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.



VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES

MODE MICRO-ONDES

Vous pouvez utiliser votre nouveau combiné micro-ondes/gril en mode micro-ondes par exemple pour réchauffer rapidement des plats garnis ou des boissons ou faire fondre presque instantanément du beurre ou du chocolat.

Le micro-ondes est également idéal pour décongeler les aliments.

Il est souvent conseillé de combiner les micro-ondes avec l'air chaud ou le gril (cuisson mixte). Vous pouvez ainsi cuire très rapidement les aliments tout en les brunissant. Le temps de cuisson est en règle générale bien inférieur à la cuisson traditionnelle.

CUISSON MIXTE (MICRO-ONDES AVEC AIR CHAUD OU GRIL)

L'utilisation combinée de deux modes de fonctionnement vous permet d'utiliser de façon idéale tous les avantages de votre appareil.

Vous avez le choix entre deux utilisations combinées:

- Micro-ondes + air chaud (idéal pour les rôtis, les volailles, les gratins et soufflés, les pizzas, le pain et les gâteaux) et
- Micro-ondes + gril (idéale pour les pizzas, les pièces rôties à cuisson rapide, les rôtis, les volailles, les cuisses de poulet, les brochettes, les croûtes au fromage et pour les casse-croûtes, gratiner).

La cuisson combinée vous permet en même temps de cuire et de brunir. L'avantage réside dans le fait que l'air chaud ou la chaleur du gril ferment rapidement les pores des couches extérieures des aliments. Les micro-ondes assurent une cuisson douce et rapide. Les aliments seront croustillants tout en restant juteux à l'intérieur.

CUISSON À L'AIR CHAUD

Vous pouvez utiliser l'air chaud sans les micro-ondes. Les résultats obtenus sont les mêmes qu'avec un four conventionnel.

Lors de la cuisson à l'air chaud, un ventilateur situé derrière la paroi arrière du four souffle de l'air chaud dans le four. L'air ainsi pulsé chauffe très rapidement l'extérieur des aliments, ce qui empêche par exemple la viande de perdre son jus et de sécher. Grâce à ce phénomène de fermeture des pores, les mets restent savoureux et cuisent plus rapidement qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles.

CUISSON AU GRIL

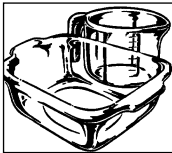
Votre appareil est équipé d'un gril au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un gril traditionnel. Vous pouvez gratiner ou griller rapidement les aliments. Votre four dispose de plus d'un deuxième gril sous le plateau tournant. Ce dernier sert à brunir les aliments par dessous.

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

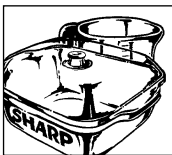


BIEN CHOISIR LA VAISSELLE POUR LE MODE MICRO-ONDES

VERRE ET VERRE CERAMIQUE



La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les côtés.



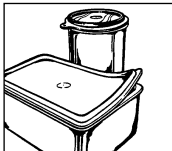
La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit à la page F-23.

PORCELAINE

La porcelaine convient parfaitement à une utilisation dans le micro-ondes. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

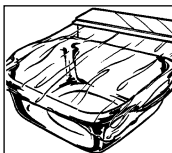


MATIERES PLASTIQUES

La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.

VAISSELLE EN CARTON

La vaisselle en carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut également être utilisée. Respectez les indications du fabricant.



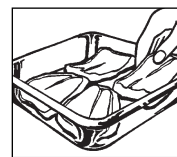
PAPIER ABSORBANT

Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des mets panés. Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

La feuille plastique résistante à la chaleur est idéale pour recouvrir ou envelopper les aliments. Respectez les indications du fabricant.

SACHETS A ROTI



Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre.

Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.



METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions: on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).

On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleins.

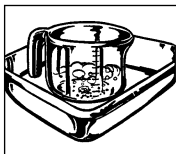
Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes. Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

Ne pas utiliser de vaisselle recouverte de métal ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.



BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant: mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

LES USTENSILES APPROPRIÉS POUR LA CUISSON COMBINÉE

En règle générale, les ustensiles micro-ondes résistants à la chaleur (par exemple en porcelaine, céramique ou verre) sont également adaptés à la cuisson combinée (micro-ondes et convection, micro-ondes et gril).

Ces ustensiles risquent cependant de devenir très chauds par l'utilisation de la convection ou du gril. Les

ustensiles et films plastique ne sont pas adaptés pour la cuisson combinée.

Ne pas utiliser de papier essuie-tout ou de papier sulfurisé. Ils risquent de surchauffer et de s'enflammer.

MÉTAL

En règle générale, ne pas utiliser d'ustensiles métalliques. Les exceptions à cette règle sont les suivantes: les moules à revêtement permettant de bien brunir les bords des aliments, tels que par exemple le pain et les gâteaux. Suivre les conseils pour les ustensiles appropriés à la cuisson micro-ondes. Pour éviter la formation d'arc causée par un matériau isolant résistant à la chaleur, disposer par exemple une assiette porcelaine entre l'objet métallique et le trépied. En cas de formation d'arc électrique, éviter d'utiliser ces matériaux pour la cuisson combinée.

LES USTENSILES ADAPTÉS POUR LA CUISSON PAR CONVECTION ET GRIL

Pour la cuisson par convection ou gril sans micro-ondes, vous pouvez utiliser les ustensiles adaptés pour un four ou gril traditionnel.



CONSEILS ET TECHNIQUES

CONSEILS ET TECHNIQUES

AVANT DE COMMENCER ...

Pour simplifier le plus possible l'utilisation du micro-ondes, nous avons réuni ici les conseils les plus importants : ne faire fonctionner le four que lorsqu'il contient des aliments.

REGLAGE DES TEMPS: Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson sont en général beaucoup plus courts qu'avec une cuisinière ou un four conventionnel. Il vaut mieux régler des temps trop courts que trop longs. Après la cuisson, vérifier le degré de cuisson des mets. Il vaut mieux prolonger la cuisson que trop cuire.

TEMPÉRATURE DE DÉPART

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.

Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur: environ 5° C, température

ambiante: environ 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

Ne préparer le pop-corn que dans des récipients à **popcorn** spécialement conçus pour une utilisation au micro-ondes. Suivre fidèlement les indications du fabricant. Ne pas utiliser de récipients normaux en carton ou de vaisselle en verre.



Ne pas faire cuire les oeufs dans leur coquille car elle risque d'éclater sous l'effet de la pression interne.



Ne pas faire chauffer d'huile ou de graisse à friture dans le four. Il n'est pas possible d'en contrôler la température et l'huile pourrait gicler. Ne pas utiliser de récipients fermés comme des bocaux ou des boîtes. La pression interne

pourrait les faire exploser (exception: conserves).

CONSEILS ET TECHNIQUES



TOUTES LES DUREES INDIQUEES

dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids et de la nature (teneur en eau et en graisse) des aliments.

SEL, EPICES ET HERBES

Les mets cuits au micro-ondes conservent mieux leur saveur propre qu'avec les méthodes conventionnelles. Salez donc très peu et, en règle générale, seulement après la cuisson. Le sel absorbe les liquides et fait sécher la surface. Utilisez les épices et les herbes comme vous le faites d'habitude.

VERIFICATION DE LA CUISSON

On peut tester le degré de cuisson des aliments de la même façon que pour la préparation traditionnelle:

- thermomètre à aliments: à la fin du réchauffage ou de la cuisson, chaque aliment a une certaine température intérieure. Le thermomètre à aliments permet de déterminer si le mets est suffisamment réchauffé ou cuit;
- fourchette: vous pouvez utiliser une fourchette pour voir si le poisson est cuit. Lorsque la chair du poisson n'est plus vitreuse et qu'elle se détache facilement des arêtes, le poisson est cuit. Un poisson cuit trop longtemps sera dur et sec;
- piques en bois: on vérifiera la cuisson des pâtisseries et du pain en y enfonçant une pique en bois. Si la pique ressort propre et sèche, la cuisson est terminée.

TABLEAU: DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

Boisson/aliment	Température intérieure à la fin du temps de cuisson	Température intérieure après un temps de repos de 10 à 15 min
Réchauffer des boissons (café, thé, eau, etc.)	65-75° C	
Réchauffer du lait	60-65° C	
Réchauffer des soupes	75-80° C	
Réchauffer des potées	75-80° C	
Volailles	80-85° C	85-90° C
Viande d'agneau		
saignant	70° C	70-75° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
saignant	50-55° C	55-60° C
à point	60-65° C	65-70° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Viande de porc, de veau	80-85° C	80-85° C

DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

A la fin de la cuisson, chaque boisson et chaque aliment ont une certaine température intérieure (température du cœur). Une fois cette température atteinte, on peut arrêter la cuisson, on obtiendra un bon résultat. Vous pouvez déterminer la température intérieure à l'aide d'un thermomètre de cuisine. Le tableau des températures à la page suivante indique les températures principales.

ADDITION D'EAU

Les légumes et autres aliments à forte teneur en eau peuvent cuire dans leur jus ou avec très peu d'eau, ce qui leur conserve une grande partie de leurs substances minérales et de leurs vitamines.

ALIMENTS A PEAU

Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

ALIMENTS GRAS

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

BLANCHIR LES LEGUMES

Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme.

Voici comment procéder:

laver les légumes et les couper en petits morceaux mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.



CONSEILS ET TECHNIQUES



CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

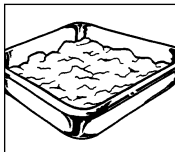
Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils d'utilisation précis.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.

En règle générale:

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE
 QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS.



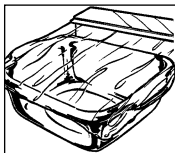
RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture.

Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires: l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.



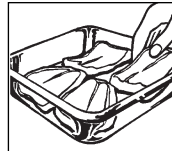
COUVRIR OU NON

Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson.

Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante: ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit

l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

PIECES DE FORME IRREGULIERE



Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme. De plus grosses portions demanderont un temps de cuisson plus long et recevront plus d'énergie micro-onde si elles sont placées sur les bords. La nourriture sera cuite de manière plus uniforme.

FAUT-IL REMUER LES METS ?



Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.

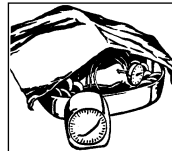
COMMENT DISPOSER LES METS ?

Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

RETOURNER

Il faut retourner les pièces de taille moyenne, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant la cuisson pour réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être retournée pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.

TEMPS DE REPOS



Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

RECHAUFFAGE



- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les mets avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20° C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.

DECONGELATION

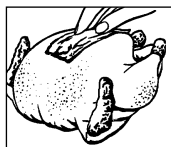


Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux micro-ondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à environ -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à environ 220° C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, réchauffer et même cuire les aliments sans les transvaser.

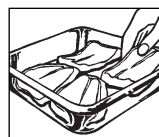
COUVRIR



Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées. Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

RETOURNER/REMUER

Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les



aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

LES PETITES QUANTITES

sont décongelées plus uniformément et plus rapidement que les grandes quantités. C'est pourquoi il est préférable de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets.

LES ALIMENTS DELICATS

Comme la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelés complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones extérieures ne commencent à cuire alors que les zones intérieures sont encore gelées.

LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.



DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page F-29 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des aliments.

Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et de conseils pour la cuisson au micro-ondes.



CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux

différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.

- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.



CUISSON DES LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page F-30.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur

en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.

- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

LEGENDE

**PUISSANCE DU MICRO-ONDES** 

Votre four micro-ondes dispose d'une puissance de 900 W et de 5 niveaux de puissance.

Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine.

Généralement les recommandations suivantes s'appliquent:

100 % de la puissance = 900 Watts

Pour une cuisson ou un réchauffage rapides, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc

70 % de la puissance = 630 Watts

Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou de mets délicats (p. ex. la sauce au fromage), il faut réduire la puissance du micro-ondes. Avec une puissance réduite, les mets ne débordent pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

50 % de la puissance = 450 Watts

Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p. ex. les plats de viande de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

30 % de la puissance = 270 Watts**NIVEAU DE DECONGELATION**

Pour décongeler, sélectionner une faible puissance pour que la décongélation des aliments se fasse de façon uniforme. Cette puissance est idéale pour cuire le riz, les pâtes et les quenelles.

10 % de la puissance = 90 Watts

Pour une décongélation en douceur de mets délicats, p. ex. les tartes à la crème, choisissez le plus bas niveau de puissance.

W = WATT

Témoins Explication**Gril haut**

A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.

**Gril bas**

Cette méthode de cuisson permet de dorer les aliments par le bas.



Cuisson combinée gril haut et bas Utilisation simultanée des grils haut et bas. Idéale pour les croque-monsieur, les quiches, les saucisses et les fritures.

**Cuisson par convection.**

Vous pouvez de cette manière choisir parmi 10 niveaux de température de convection (40° C - 250° C).

**Cuisson combinée 1 micro-ondes et convection**

a température de convection voulue (40° C - 250° C).

**Cuisson combinée 2 micro-ondes avec gril haut****Cuisson combinée 3 micro-ondes avec gril bas**

Cette méthode de cuisson permet de combiner différents niveaux de puissance micro-ondes avec le gril haut ou bas.



TABLEAUX

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	270 W	3-5	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crevettes	300	270 W	6-8	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Pain en tranches	250	270 W	2-3	Poser les tranches les unes à côté des autres, seulement commencer à décongeler	5
Pain entier	1000	270 W	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Pâtisserie, 1 pièce	150	270 W	1-3		5
Tarte entière, Ø 24 cm		270 W	8-10		60-90
Beurre	250	270 W	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	270 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 filet de poisson, veuillez utiliser la fonction décongélation automatique.

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	400		900 W	10-12	-	Couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250		900 W	6-8	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		900 W	8-10	-	Couvrir, mélanger après 6 minutes	2
Légumes	300		900 W	7-9	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		900 W	9-11	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Pain aux herbes,	175	 	630 W	env. 3 env. 2	-	Poser sur le plateau tournant	3-4
Petits pain, 4 pièces	80	 	900 W 180° C	1/2 8-10	-	Poser sur le plateau tournant	-

TABLEAUX



TABLEAU: RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Puissance en W	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	900 W	env. 1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	900 W	3-5	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	900 W	1-3	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	900 W	env. 2	Humecter avec un peu d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche ¹	200	900 W	2-3	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	450 W	env. 2	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	450 W	¹ / ₂ -1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre ¹	50	900 W	env. ¹ / ₂	Couvrir
Fondre du chocolat	100	450 W	env. 3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	450 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.

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	900 W	5-7	Préparer comme d'habitude, couvrir mélanger de temps en temps	5
	500	900 W	8-10		5

FRANÇAIS



TABLEAUX

TABLEAU: CUIRE, GRILLER, GRATINER

Plat	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rôti de porc	600 - 200				Préparer avec le programme automatique pour rôti de porc	10
Rosbif à point	1000		630 W	5-8	Épicer selon le goût, poser sur la trépid bas, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Rosbif à point	1500		630 W	12-14	Épicer selon le goût, poser sur la trépid bas, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Pain de viande	700		450 W	20-23	Préparer le pain de viande (moitié porc/moitié bœuf), poser dans un moule et cuire sur le plateau tournant	10
			450 W	6-9		
Poulet	1200				Préparer avec le programme automatique pour poulets rôti	3
Pattes de poulets	200		270 W	4-6(*)	Épicer selon le goût et poser sur la trépid haut, avec la peau vers le bas, retourner après (*)	3
			270 W	env. 4		
Pattes de poulets	600		450 W	7-9(*)	Épicer selon le goût et poser sur la trépid haut avec la peau vers le bas retourner après (*)	3
				7-9		
Truite	250		90 W	6-8(*)	Laver, humecter de jus de citron, saler à l'intérieur et à l'extérieur, rouler dans farine, poser sur la grille, retourner après (*)	3
			90 W	3-5		
Romsteck	200			8-11(*)	Poser sur la grille, retourner après (*)	-
				6-8		
Saucisse grillée 5 pièces	400			9-11(*)	Poser sur la trépid haut, retourner après (*)	-
				6-7		
Faire gratiner				10-12	Poser la préparation sur la trépid haut des préparations	-
Toasts au fromage			450 W	1/2	Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille.	-
				5-7		

RECETTES



VARIANTES DE RECETTES TRADITIONNELLES ADAPTÉES AUX MICRO-ONDES

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants: réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil ; les aliments à forte teneur en liquide comme la viande, le poisson, les volailles, les légumes, les fruits, les potées et les soupes peuvent être cuits facilement au micro-ondes. Il faut humecter la surface des aliments à faible teneur en humidité comme par exemple les plats cuisinés ;

pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ; On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

VARIANTES DE RECETTES TRADITIONNELLES ADAPTÉES AUX MICRO-ONDES POUR LA CUISSON COMBINÉE

En général, on applique les mêmes règles que pour la cuisson au micro-ondes. Cependant, il faut prendre en compte les points suivants:

1. Il faut déterminer le niveau de puissance du micro-ondes selon le type de nourriture et le temps de cuisson. En règle générale, suivre les recommandations données dans les recettes.

2. Dans le cas de cuisson combinée micro-ondes/gril, il faut prendre en compte les points suivants:

Pour des aliments épais tels que des rôtis de porc, le temps de cuisson au micro-ondes est plus long que pour des aliments de petite taille. Néanmoins, pour le gril, l'inverse s'applique. Plus la nourriture est proche du gril, plus vite elle est dorée. En d'autres termes, lors de la cuisson combinée de gros rôtis, le temps de gril est plus court que pour des petits rôtis.

3. Avec le gril haut, utiliser le grand trépied pour dorer les aliments plus rapidement et de façon plus égale.
(Exception: faire griller les aliments épais et les desserts sur le petit trépied)
4. Votre four dispose de plus d'un deuxième gril sous le plateau tournant. Ce dernier sert à brunir les aliments par dessous.

LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre 3).

FRANÇAIS

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café
CS = cuillerée à soupe
kg = kilogramme
g = gramme
l = litre

ml = millilitre
cm = centimètre
Mn = Minute
MG = matière grasse

Recettes

Hors d'oeuvres et snacks

France

Soupe à l'oignon gratinée


Temps de cuisson total: env. 15-18 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 4 Tasses de soupe (200 ml)

Ingrédients

1 CS de beurre ou de margarine
 2 oignons (100 g), coupés en rondelles
 800 ml de bouillon de viande
 Sel, Poivre
 2 tranches de pain en mie
 4 CS de fromage râpé (40 g)

Préparation

- Répartir le beurre dans la terrine, y mettre les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire.

9-11 mn  900 W

- Faire griller le pain de mie, couper les tranches en dés et les disposer dans les tasses. Verser dessus la soupe à l'oignon et saupoudrer de fromage.
- Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

6-7 mn 

Suède

Bisque de crabe

Kräftsoppa


Temps de cuisson total: env. 11-15 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients


1 oignon (50 g) haché menu
 50 g de carottes coupées en rondelles
 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
 500 ml de bouillon de viande
 100 ml de vin blanc et 100 ml de madère
 200 g de crabe en boîte
 1/2 feuille de laurier
 3 poivre blanc en grains
 3 CS de farine (30 g)
 100 ml de crème
 thym

Préparation

- Mettre les légumes et le beurre ou la margarine dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn  900 W

- Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.

7-9 mn  450 W

- Retirer le laurier et les grains de poivre de la soupe. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et la verser dans la soupe. Ajouter la crème, mélanger et réchauffer.

2-3 mn  900 W

- Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.

Suisse

Potage à l'orge des grisons

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total: env. 27-34 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 oignon (50 g), haché menu
 1-2 carottes (130 g) coupées en rondelles
 15 g de céleri coupé en dés
 1 poireau (130 g) coupé en rondelles
 3 feuilles de chou blanc (100 g) coupées en lamelles. Poivre
 200 g d'os de veau
 50 g de grains d'orge
 50 g de lard maigre coupé en minces tranches
 700 ml de bouillon de viande
 4 saucisses de Francfort (300 g)

Préparation

- Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 1-2 mn  900 W

- Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.

1. 9-11 mn  900 W

2. 17-21 mn  450 W

- Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.



F-33

Hors d'oeuvres et snacks

Allemagne

Toast aux Champignons

Champignon toast

Temps de cuisson total: env. 3-4 minutes


Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

- 2 CS de beurre ou de margarine
- 2 gousses d'ail, écrasées
- sel
- 4 tranches de pain de mie
- 75 g de champignons frais, en tranches
- sel, poivre
- 75 g de fromage râpé
- 4 CC persil, finement haché
- poudre de paprika, doux

Préparation

1. Mélanger le beurre, l'ail et le sel.
2. Griller les tranches de pain de mie et les tartiner de beurre d'ail. Placer les champignons sur les toast, saler et poivrer.
3. Mélanger le fromage avec le persil et le mettre sur les champignons, puis les saupoudrer de poudre de paprika.
4. Placer les toasts sur la grille du haut et faire gratiner.

3-4 mn  270 W

Espagne

Champignons de Paris farcis au romarin

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total: env. 11-17 minutes


Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
1 terrine rond à couvercle
(Ø env. 26 cm)

Ingrédients

- 8 gros champignons de Paris entiers (env. 500 g)
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g), haché menu
- 50 g de jambon cru
- poivre gris moulu
- romarin haché
- 125 ml de vin blanc sec
- 125 ml de crème
- 2 CS de farine (20 g)


Préparation

1. Couper les pieds des champignons en petits morceaux. Couper le jambon en petits dés.
2. Repartir le beurre au fond de la terrine. Ajouter l'oignon, le jambon, les pieds de champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.

3-5 mn  900 W

Laisser refroidir.


3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.

1-3 mn  900 W

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud.

env. 1 mn  900 W

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce. Poser la terrine et faire cuire sur la grille du haut. Placer le plat sur la grille supérieure et cuire à découvert.

6-8 mn  630 W

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

Allemagne

Poêlée de dinde épicée

Pikante Putenfanne

(2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes


Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1,5 litres)

Ingrédients


- 1 tasse de riz long précuit (120 g)
- 1 sachet de safran
- 300 g de blanc de dinde coupé en dés
- poivre
- Paprika en poudre
- 250 ml tasse de bouillon de viande
- 1 oignon (50 g), coupés en rondelles
- 1 poivron rouge (100 g) coupé en lamelles
- 1 petit poireau (100 g) coupé en lamelles
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

Préparation

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 mn  900 W

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

1. 1-2 mn  900 W

2. 17-19 mn  270 W

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

Recettes

Viandes, Poissons et Volailles

Grèce

Aubergines farcies à la viande hachée*Melitsánes jemistés mé kimá*

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur env. 32 cm)

Ingrédients


2 aubergines sans tige (env. 250 g chacune)
 3 tomates (env. 200 g)
 1 CC d'huile d'olive pour graisser le plat
 2 oignons (100 g) hachés
 4 piments verts doux
 200 g de viande hachée de boeuf ou d'agneau
 2 gousses d'ail broyées
 2 CS de persil non frisé haché
 2 gousses d'ail broyées
 2 CS de persil non frisé haché
 sel & poivre
 paprika fort
 60 g de fromage de brebis grec coupé en dés

Conseil:

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

Préparation


- Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les évider à la petite cuiller en laissant environ 1 cm de pulpe. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
- Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
- Graisser le fond de la terrine avec l'huile d'olive, y mettre les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn  900 W

- Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergines et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, assaisonner.
- Sécher les moitiés d'aubergines. Les farcir avec la moitié du hachis, répartir le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
- Mettez dans le plat à gratin, couvrir et cuire sur le plateau tournant.

11-13 mn  630 W

- Garnir les moitiés d'aubergines avec la dernière tomate coupée en tranches et les rondelles de piment et continuez de faire cuire.

4-7 mn  630 W

Après la cuisson, laisser reposer environ 2 minutes.

Espagne

Jambon farci*Jamón relleno*

Temps de cuisson total: env. 13-16 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)
 8 petites brochettes en bois

Ingrédients


150 g d'épinards frais sans tige
 150 g de fromage blanc à 20 % MG
 50 g d'emmental
 poivre
 paprika doux
 8 tranches de jambon-cuit (400 g)
 125 ml d'eau
 125 ml de crème
 2 CS de farine (20 g)
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

Préparation

- Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et assaisonner.
- Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de farce, la rouler et y enfoncer une pique.
- Faire une sauce béchamel: verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-4 mn  900 W

Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet.
 Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.

env. 1 mn  900 W

Remuer et assaisonner.

- Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, couvrir et cuire.

10-11 mn  630 W

Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 5 minutes avant de servir.

Conseil:

Vous pouvez aussi utiliser une sauce béchamel en vente dans le commerce.

Viandes, Poissons et Volailles

Italie

Cailles à la sauce au fromage et aux herbes

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total: env. 16-19 minutes


Vaisselle: 1 plat à gratin rectangulaire
(env. 20 x 20 x 6 cm)
1 terrine à couvercle (1 litres)

Ingrédients


4 cailles (600 - 800 g)
sel
poivre
200 g de lard maigre coupé en tranches fines
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
1 CS de persil, sauge, romarin et basilic frais hachés
150 ml de porto
250 ml de bouillon de viande
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
2 CS de farine (20 g)
50 g d'emmental râpé

Préparation

1. Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
2. Graisser le plat à gratin, y mettre les cailles et les cuire à l'étuvée en les retournant de temps en temps.


 8-10 mn  630 W

3. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson.

 4-5 mn  630 W

Retirer les cailles du jus de cuisson.

4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.

 env. 2 mn  900 W

Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.

 env. 2 mn  900 W

5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, et réchauffer en napper les cailles et servir.

Suisse

Émincé de veau à la zurichoise

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total: env. 9-14 minutes


Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients


600 g de filet de veau
1 CS de beurre ou de margarine
1 oignon (50 g), haché menu
100 ml de vin blanc
liant à sauce, foncé, pour environ 1/2 l de sauce
300 ml de crème
1 CS persil haché

Préparation

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.

 6-9 mn  900 W

3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.

 3-5 mn  900 W

4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.



Recettes

Viandes, Poissons et Volailles

Italie

Escalopes de veau à la mozzarella*Scaloppe all pizzaiola*

Temps de cuisson total: env. 24-31 minutes

Vaisselle: 1 plat bas, carré à gratin
(longueur env. 25 cm)**Ingrédients**

- 2 fromages de mozzarella de 150 g
- 400 g de tomates en boîte, pelées
- 4 escalopes de veau (600 g)
- 20 ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail coupées en rondelles
- poivre, fraîchement moulu
- 2 CS de câpres (20 g)
- origan, sel


Préparation

1. Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
2. Laver les escalopes, les sécher et les aplatir. Répartir l'huile et les rondelles d'ail dans le plat à gratin. Disposer les escalopes et les napper de coulis de tomates. Garnie de câpres, saupoudre de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.

14-16 mn  630 W

Tourner les tranches d'escalope.

3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.

9-11 mn 

Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.

Consouefl:

Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghettis et une salade fraîche.

Allemagne

Brochettes de viande panachées*Bunte Fleischspieß*

Temps de cuisson total: env. 17-18 minutes

Vaisselle: Grille du haut
4 brochettes en bois (longueur env. 25cm)**Ingrédients**

- 400 g d'escalope de porc
- 2 oignons (100 g) coupés en quatre
- 4 tomates (250 g) coupées en quatre
- 1/2 poivron vert (100 g) coupé en huit
- 4 CS d'huile

2 CC de paprika doux
sel

1/2 CC de piment de Cayenne

1 CC de sauce Worcester

Préparation

1. Couper la viande et le lard en dés de 2 à 3 cm.
2. Enfiler en alternance la viande et les légumes sur les quatre brochettes.
3. Mélanger l'huile et les épices et en badigeonner les brochettes. Poser les brochettes sur la grille du haut et les griller.

AUTOMATIQUE

"BROCHETTES GRILLÉES"



Pays-Bas

Terrine de viande hachée*Gehacktschotel*

Temps de cuisson total: env. 20-23 minutes


Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 500 g de viande hachée (moitié porc moitié boeuf)
- 3 oignons (150 g), haché menu
- 1 oeuf
- 50 g de chapelure
- sel & poivre
- 350 ml de bouillon de viande
- 70 g de concentré de tomates
- 2 pommes de terre (200 g) coupées en dés
- 2 carottes (200 g) coupées en dés
- 2 CS persil haché

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. Mettre la pâte dans la terrine.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée, mélanger et cuire à couvert. Remuer une fois avant la fin de la cuisson.

20-23 mn  900 W

Remuer encore la terrine, garnir de persil avant de servir.

Viandes, Poissons et Volailles

France

Filets de sole

(2 Portions)


Temps de cuisson total: env. 12-14 minutes
Vaisselle: 1 plat à gratin avec couvercle
(longueur environ 26 cm)

Ingrédients

400 g de filets de sole
1 citron non traité
2 tomates (150 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
1 CS d'huile végétale
1 CS persil haché
sel & poivre
4 CS de vin blanc (30 ml)
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

Préparation

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.

12-14 mn  630 W

Après la cuisson, laisser les filets de sole reposer environ 2 minutes avant de servir.

Vous pouvez aussi utiliser de la sébaste, du mullet, du carrelet ou du cabillaud.

Suisse

Filet de poisson à la sauce au fromage

Fischfilet mit Käsesauce


Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur env. 26 cm)

Ingrédients


4 filets de poisson (env. 800 g)
(p. ex. "Egli", filet ou cabillaud)
2 CS de jus de citron
sel
1 CS de beurre ou de margarine
1 oignon (50 g), haché menu
2 CS de farine (20 g)
100 ml de vin blanc
1 CC d'huile végétale pour huiler le plat
100 g d'emmental râpé
2 CS de persil haché


Préparation

1. Laver le filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.

1-2 mn  900 W

3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, et recouvrir de fromage râpé. Poser le plat sur la grille du bas et cuire.

1. 8-9 mn  450 W

2. 11-13 mn  450 W

Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.



Recettes

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Truites aux amandes*Mandelforellen*

Temps de cuisson total: env. 16-19 minutes

Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
(longueur env. 30 cm)**Ingrédients**

- 4 truites de 200 - 250 g, écaillées et vidées
jus d'un citron
sel
- 30 g de beurre ou de margarine
5 CS de farine (50 g)
1 CS de beurre ou de margarine pour graisser le plat
50 g d'amandes émincées

Préparation

- Laver les truites, les sécher et les arroser de jus de citron. Saler l'intérieur et l'extérieur des poissons et les laisser reposer environ 15 minutes.
- Faire fondre le beurre

1 mn  900 W

- Sécher les poissons, les badigeonner de beurre et les rouler dans la farine.
- Graisser le plat, y mettre les truites et cuire sur la grille du bas.

15-18 mn  450 W


Tourner les poissons aux deux tiers du temps de cuisson et garnir les truites d'amandes.
Après la cuisson, laisser reposer les truites 2 minutes environ avant de servir.

Conseil:

Vous pouvez servir les truites aux amandes avec de pommes de terre au persil et une salade verte.

Préparation

- Étaler le beurre sur le pain.
- Mettre le fromage et le jambon sur la première tranche de pain. Étaler la crème fraîche sur le jambon et recouvrir avec la deuxième tranche de pain.
- Parsemer le dessus de fromage râpé. Mettre le croque-monsieur sur le plateau tournant et faire cuire.

1. env. 5 mn  90 W2. env. 5 mn 

France

Quiche aux crevettes

Temps de cuisson total: 22-27 minutes

Vaisselle: Cocotte avec couvercle (1 L)

Ingrédients


- 200 g de farine
120 g de beurre ou de margarine
4 CS eau froide
2 CS de beurre ou de margarine
2 oignon (400 g), haché menu
100 g lardons
150 g crevettes décortiquées
2 oeuf
100 ml crème aigre
sel, poivre, noix de muscade
1 CS persil haché

Préparation

- Mélanger la farine, le beurre et l'eau. Laisser reposer cette pâte 30 minutes au réfrigérateur.
- Mettre le beurre dans la cocotte. Ajouter les oignons, les lardons et les crevettes et faire cuire à couvert. Remuer une fois en cours de cuisson.

4-6 mn  900 W

- Laisser refroidir et jeter le liquide de cuisson. Mélanger les oeufs, la crème et les épices.
- Étaler la pâte à un diamètre de 24 cm environ. La mettre sur le plateau tournant. Presser doucement la pâte sur le plateau et former une bordure avec la pâte qui dépasse.
- Mélanger les ingrédients pour la garniture. Les déposer sur la pâte et faire cuire.

1. 13-15 mn  270 W2. 5-6 mn 

France

Croque Monsieur

Temps de cuisson total: env. 10 minutes

Ingrédients

- 2 tranches pain grillé
20 g beurre
2 tranches fromage
1 tranche jambon
1 CS crème fraîche
30 g fromage râpé

Snacks

Allemagne

Oeufs brouillés aux oignons et lardons

Rühreimmit Zwiebeln und Speck


Temps de cuisson total: 4-5 minutes

Ingrédients

5-10 g margarine
25 g oignons, émincés
40 g lardons
3 oeufs
3 CS lait
sel, poivre

Préparation

1. Mettre la margarine, les oignons et les lardons sur le plateau tournant et faire cuire.

2-3 mn  450 W

2. Battre les oeufs, le lait, le sel et le poivre. Verser ce mélange sur les oignons et les lardons et faire cuire.

env. 2 mn  900 W

Remuer les oeufs une fois en cours de cuisson.



Burgers

Temps de cuisson total: 13-16 minutes

Ingrédients


400 g viande de bœuf hachée
sel, poivre

Préparation

1. Mélanger les ingrédients en une pâte ferme. Après avoir passé les mains sous l'eau froide, former 4 portions plates et de taille identique. Placer ces burgers sur le plateau tournant et faire cuire.

10-12 mn  270 W

2. Retourner les burgers.

3-4 mn 



Italie

Pizza aux artichauts

Pizza ai carciofi

Temps de cuisson total: 12-13 minutes


Vaisselle: Plateau tournant

Ingrédients

150 g farine
4 g levure sèche
1 CC sucre
1/2 CC sel
2 CC huile
90 ml eau tiède
300 g tomates en conserve, égouttées
100 g cœurs d'artichaut
1 CS huile d'olive pour graisser le plateau
2 CS purée de tomates
30 g salami en tranches
50 g jambon cuit
basilic, origan, thym
sel, poivre
10 olives
100 g fromage râpé

Préparation

1. Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel. Ajouter l'huile et l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une pâte consistante. Laisser lever dans le four micro-ondes.

2-3 mn  90 W

Laisser ensuite reposer la pâte couverte pendant 10-15 minutes.

2. Egoutter les tomates pelées et couper les artichauts en quatre.
3. Huiler le plateau tournant. Etaler la pâte et la placer sur le plateau tournant.
4. Etaler la purée de tomates sur la pâte et la recouvrir de tomates.

Assaisonner selon goût et mettre la reste des ingrédients sur la pizza. Ajouter les olives et parsemer de fromage râpé.

Faire cuire la pizza à l'aide du automatique programme pour fraîche pizza. (Cette recette donne environ 0,9 kg.)

PIZZA FRAÎCHE



Recettes

Snacks

France

Tarte aux oignons


Temps de cuisson total: env. 26-32 minutes
Vaisselle: cocotte avec couvercle (2 l)

Ingrédients

15 g levure
185 g farine
60 ml huile
1 CC sel
30 g margarine ou beurre
600 g oignons, en petits dés
2 œufs
150 g crème fraîche
sel, paprika, noix de muscade
50 g lardons
marjolaine ou thym


Préparation

1. Dissoudre la levure dans de l'eau tiède. Ajouter la farine, l'huile et le sel et mélanger en une pâte ferme. Faire lever dans le four micro-ondes.

2-3 mn  90 W

Laisser reposer environ 10-15 minutes.

2. Mettre la margarine et les oignons dans une cocotte et faire cuire à couvert. Remuer à la mi-cuisson.

7-9 mn  900 W

3. Laisser refroidir les oignons puis les égoutter. Petit à petit, ajouter les œufs et la crème fraîche. Ajouter sel, paprika et de noix de muscade.
4. Etaler la pâte à la taille du plateau tournant. Beurrer le plateau tournant et y disposer la pâte. La laisser reposer pendant 10 minutes supplémentaires.
5. Mettre le mélange à base d'oignon et les lardons sur la pâte. Parsemer de marjolaine ou de thym et faire cuire. Pique à au milieu plusieurs fois.

1. 8-9 mn  630 W

2. 5-6 mn 

3. 4-5 mn 

Autriche

Gratin d'épinards

Spinatauflauf


Temps de cuisson total: env. 37-42 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 oignon (50 g), haché menu
600 g d'épinards en branches surgelés
sel, poivre, noix de muscade, ail en poudre
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
400 g de pommes de terre bouillies coupées en rondelles
200 g de jambon cuit coupé en dés
3 œufs
100 ml de crème fraîche
100 g d'emmental râpé
paprika en poudre

Préparation

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

2-3 mn  900 W

2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.

12-14 mn  900 W

3. Verser l'eau de cuisson et assaisonner les épinards. Graisser le plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat à gratin. Terminer par une couche d'épinards.
4. Mélanger les œufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes. Saupoudrer le gratin de fromage râpé puis de paprika en poudre.

23-25 mn  450 W + 220°C

Après la cuisson, laisser le gratin reposer environ 10 minutes.

Conseil:

Vous pouvez utiliser d'autres ingrédients, p.ex. du brocoli, du salami, des pâtes, etc.



F-41

Légumes, pâtes, riz et quenelles

Allemagne

Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Temps de cuisson total: env. 34-38 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

350 g de pommes de terre, épluchées, coupées en deux (facultatif)
350 g de brocoli en bouquets
6 CS d'eau (60ml)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
350 g de champignons de Paris coupés en tranches
1 CS de persil haché menu
sel & poivre
3 œufs
120 ml de crème
120 ml de lait
sel
poivre
noix de muscade
80 g de gouda râpé

Préparation

1. Mettre les pommes de terre et le brocoli dans la terrine. Ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant une fois pendant la cuisson.

11-13 mn  900 W

2. Couper les pommes de terre en rondelles.
3. Graisser le moule à gratin. Disposer une couche de brocoli, une couche de champignons et une couche de pommes de terre en alternant.
4. Mélanger les œufs avec le liquide et les épices et verser le mélange sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire.

23-25 mn  450 W + 220°C

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.

Allemagne

Gratin de pâtes aux courgettes

Zucchini-Nudel-Auflauf


Temps de cuisson total: env. 32-37 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

500 ml d'eau
1/2 CC d'huile
80 g de macaronis
400 g tomates en boîte, coupées en petits morceaux
3 oignons (150 g), hachés menu
basilic, thym, sel, poivre
1 CS d'huile pour graisser le plat
450 g courgettes
150 g de crème aigre
2 œufs
100 g de cheddar râpé

Préparation

1. Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine ouverts.

3-4 mn  900 W


2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.

9-11 mn  270 W

Egoutter les pâtes et les laisser refroidir.

3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgettes.

1. 19-20 mn  450 W + 220°C

2. 1-2 mn 

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5-10 minutes avant de servir.



Recettes

Légumes, pâtes, riz et quenelles

Autriche

Quenelles de pain blanc*Semmelknödel**(pour 5 pièces)*

Temps de cuisson total: env. 7-10 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
 5 tasses ou ramequins

Ingrédients

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 oignon (50 g) haché menu
 500 ml de lait
 200 g de pain blanc rassis
 3 œufs

Préparation

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.
2. Ajouter le lait et réchauffer.

1-2 mn  900 W

3. Couper le pain en petits dés et les arroser de lait. Battre les œufs, les ajouter au pain et au lait, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Si nécessaire, rajouter un peu de lait.
4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.

6-8 mn  900 W

Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes. Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.

Italie

Lasagne al forno*Lasagne al forno*

Temps de cuisson total: env. 17-21 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 plat à gratin carré avec couvercle
 (env. 20x20x6 cm)

Ingrédients

300 g de tomates en conserve
 50 g de jambon cru coupé en petits dés
 1 oignon (50 g), haché menu
 1 gousse d'ail broyée
 250 g de viande de bœuf hachée
 2 CS de concentré de tomates (30 g)
 sel
 poivre
 oregan
 thym
 basilic
 de crème fraîche)
 150 ml de lait
 100 ml de lait
 50 g de parmesan râpé
 1 CC d'herbes variées hachées
 1 CC d'huile d'olive
 sel
 poivre
 noix de muscade
 1 CC d'huile végétale pour graisser le plat
 125 g de lasagne vertes
 1 CC de parmesan râpé
 1 CC de beurre ou de margarine

Préparation

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates. Épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

6-8 mn  900 W

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et épicer.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagne. Recouvrir les lasagne avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, in peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes et faire cuire sur la grille du bas.

11-13 mn  450 W + 220° C

Après la cuisson, laisser les lasagne reposer de 5-10 minutes.



Légumes, pâtes, riz et quenelles

Italie

Tagliatelle à la crème fraîche et au basilic

Tagliatelle alla panna e basilico (pour 2 portions)


Temps de cuisson total: env. 16-23 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à soufflé (env. 20 cm diamètre)

Ingrédients


1 litre d'eau
1 CC de sel
200 g de tagliatelles
1 gousse d'ail
15-20 feuilles de basilic
200 g de crème fraîche
30 g de parmesan râpé
sel/poivre

Préparation

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.


8-10 mn  900 W

2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.

1. 1-2 mn  900 W

2. 6-9 mn  270 W

3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un peu de côté pour la décoration.
4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
5. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer.

1-2 mn  900 W

Garnir de basilic et servir chaud.

Autriche

Chou-fleur à la sauce au fromage

Karfiol mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 18-21 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

800 g de chou-fleur (entier)
1 tasse d'eau (150 ml)
125 ml de lait
125 ml de crème
75-100 g de fromage fondu
2-3 CS de liant à sauce (20-30 g)

Préparation

1. Faire plusieurs incisions dans le trognon du chou-fleur. Mettre le chou-fleur la tête vers le haut dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire.


15-17 mn  900 W

Laisser reposer le chou-fleur quelques minutes dans la terrine, puis verser l'eau de cuisson.

2. Verser le lait et la crème fouettée dans la terrine, ajouter le fromage coupé en morceaux, couvrir et réchauffer.

env. 2-3 mn  900 W

3. Bien mélanger le liant à sauce, couvrir et réchauffer.

env. 1 mn  900 W

Bien remuer la sauce et la verser sur le chou-fleur.

Conseil:

Avant de servir, vous pouvez garnir le chou-fleur de persil haché.

France

Gratin dauphinois

Temps de cuisson total: env. 28-30 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
(longueur env. 26 cm)

Ingrédients

1 CS de beurre ou de margarine
500 g de pommes de terre, épluchées, coupées en fines rondelles
sel
poivre
2 ousses d'ail écrasées
300 g de crème fraîche
150 ml de lait
50 g de fromage râpé (Gouda)

Préparation

1. Beurrer le plat. Disposer les pommes de terre par couches successives. Assaisonner chaque couche de sel, de poivre et d'ail.
2. Mélanger la crème fraîche et le lait, verser le mélange sur les pommes de terre. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire sur le trépied bas.

28-30 mn  450 W + 160° C

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.

Recettes

Légumes, pâtes, riz et quenelles

Suisse

Risotto du tessin

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 20-25 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

50 g de lard maigre
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 oignon (50 g), haché menu
200 g de riz rond
400 ml de bouillon de viande
70 g de Sbrinz râpé (ou d'emmental râpé)
1 pincée de safran
sel & poivre

Préparation

- Couper le lard en dés. Beurrer le fond de la terrine, ajouter l'oignon et le lard, couvrir et cuire à l'étuvée.

2-3 mn  900 W

- Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.

1. 3-5 mn  900 W

2. 15-17 mn  270 W

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 2 minutes.

- Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil:

Server le risotto avec des girolles ou des champignons de Paris étuvés et une salade mélangée.

Suisse

Chou-rave à la sauce à l'aneth

Kohlrabi in Dillsauce

(2 Portions)


Temps de cuisson total: env. 10¹/₂-11¹/₂ minutes
Vaisselle: 2 1 terrine à couvercle (1 litres)

Ingrédients

400 g de chou-rave en tranches (env. 2 choux)
4-5 CS d'eau
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
150 ml de crème fraîche
sel, poivre, muscade, paprika en poudre,
quelques gouttes de jus de citron
1 bouquet d'aneth haché menu

Préparation

- Mettre le chou-rave et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

9-10 mn  900 W

Verser l'eau de cuisson.

- Répartir le beurre dans la terrine, ajouter la crème fraîche et réchauffer sans couvercle. Ne pas porter à ébullition.

env. 1¹/₂ mn  900 W

- Saler la sauce et l'assaisonner avec les épices et le jus de citron. Incorporer l'aneth et verser la sauce sur le chou-rave.

Conseil:

Vous pouvez remplacer le chou-rave par des salsifis noirs.



F-45

Gâteaux, pain, desserts et boissons

Grande Bretagne

Gâteau aux cerises

Cherry Cake


Temps de cuisson total: env. 25-27 minutes
Vaisselle: moule séparable
(diamètre environ 28 cm)

Ingrédients

1 CC *beurre ou de margarine pour graisser le moule*
200 g *beurre*
200 g *sucre*
3 *œufs*
200 g *farine*
1 CC *ras bord levure*
1 verre *cerises aigres (350 g)*

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Ramollir le beurre dans un bol de cuisine.

1/2-1 mn  630 W

3. Ajouter le sucre et remuer jusqu'à obtenir un mélange consistant. Ajouter les œufs un à un. Mélanger la farine à la levure et ajouter par cuillerées.
4. Egoutter les cerises dans une passoire.
5. Remplir le moule de pâte de manière uniforme. Y disposer les cerises de manière uniforme. Placez le gâteau sur le plateau tournant et cuire

24-26 mn  270 W + 180° C

Allemagne

Pudding aux cerises

Kirschenmichel

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
Vaisselle: Plat à gratin rond à bords hauts
(de 20cm de diamètre environ)

Ingrédients

4 *de pain rassis (160 g)*
375 ml *de lait*
60 g *de beurre ou de margarine*
8 CS *sucre (80 g)*
4 *jaune d'œuf*
1 CS *de farine*
30 g *d'amandes hachées*
1 *zeste de citron râpé*
1 CC *de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
500 g *de griottes dénoyautées, égouttées*
2 CS *de chapelure*
1 CS *de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Émietter le pain rassis et le tremper dans le lait.
2. Travailler le beurre, le sucre et le jaune d'œuf au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer la farine, les amandes, le zeste de citron et le pain ramolli débarrassé de son liquide.
3. Battre les blancs d'œuf en neige et les incorporer au mélange.
4. Graisser le plat. Disposer une couche de pâte au pain et une couche de griottes en alternant. Terminer par une couche de pâte.
5. Saupoudrer le pudding de chapelure et garnir de petites noisettes de beurre. Faire cuire sur le plateau tournant.

23-25 mn  450W + 200° C

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5-10 minutes.



Recettes

Gâteaux, pain, desserts et boissons

Allemagne

Gâteau à la liqueur d'œuf

Eierlikör-Torte

Temps de cuisson total: 21-23 minutes
 Vaisselle: moule séparable
 (diamètre environ 28 cm)

Ingrédients


100 g chocolat à cuire
 5 œufs
 100 g beurre ou margarine
 100 g sucre
 1 sachet sucre vanillé
 200 g noisettes pilées
 1 sachet levure
 1 CS rhum

Belag:


400 g crème
 2 CS sucre
 1 sachet épaississant
 4-5 CS liqueur d'œuf
 30 g copeaux de chocolat

Préparation

1. Graisser le moule séparable.
2. Râper le chocolat à cuire en fines lamelles. Séparer les œufs et battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
3. Mettre le beurre dans un grand bol et l'amollir.

1 mn  450 W

4. Ajouter le sucre et le sucre vanillé au beurre et battre jusqu'à obtenir un mélange aéré. Ajouter les jaunes d'œuf au fur et à mesure. Ajouter le chocolat, les noisettes, la levure et le rhum et mélanger. Y mélanger soigneusement le blanc d'œuf battu.
5. Mettre le mélange dans le moule séparable et étaler uniformément. Cuire sur le plateau tournant du four à l'aide du automatique programme pour gâteau.
(Cette recette donne environ 0,8 kg).

AUTOMATIQUE "GATEAU" 

6. Battre la crème, le sucre et la crème fraîche jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Incorporer la liqueur d'œuf à la crème. Étaler uniformément le mélange en partant du milieu. Parsemer les copeaux de chocolat sur le dessus.
7. Laisser refroidir le gâteau avant de servir.

France

Tarte aux pommes avec calvados

pour 12-16 tranches

Temps de cuisson total: env. 29-30 minutes
 Vaisselle: moule séparable
 (diamètre environ 28 cm)

Ingrédients

200 g de farine
 1 CC levure
 100 g sucre
 1 sachet sucre vanillé
 1 pincée sel
 1 œuf
 3-4 gouttes extrait d'amande amère
 125 g beurre
 1 CS de beurre ou de margarine pour graisser le moule
 50 g noisettes hachées
 600 g pommes (pommes à cuire environ 3-4)
 cannelle
 2 œufs
 1 pincée sel
 4 CS sucre
 1 sachet sucre vanillé
 4 CS Calvados
 1 1/2 CS farine de maïs
 125 g crème épaisse
 sucre glace pour saupoudrer

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, l'œuf, l'extrait d'amande amère et le beurre et pétrir à l'aide du crocjet du mixeur. Recouvrir la pâte et réfrigérer pendant environ 30 minutes.
2. Graisser le moule, rouler la pâte entre deux feuilles de papier aluminium et placer la pâte dans le moule. Former une épaisseur de 3 cm.
3. Étaler les noisettes sur la pâte.
4. Peler les pommes, couper en quatre, enlever le trognon et couper en tranches. Disposer les tranches de pommes de manière à chevaucher les noisettes et saupoudrer légèrement de cannelle.
5. Séparer les œufs. Battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient fermes, ajouter une pincée de sel et ajouter petit à petit 1 cuillerée à soupe de sucre. Battre les jaunes d'œuf, le reste du sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une mousse. Ajouter le calvados, la farine de maïs et la crème épaisse et mélanger. Incorporer le blanc d'œuf battu et étaler le mélange uniformément sur les tranches de pommes. Cuire sur le plateau tournant du four à l'aide du automatique programme pour gâteau.
(Cette recette donne environ 1,3 kg).

Touche PLUS (▲) et
 AUTOMATIQUE "GATEAU" 

Conseil:

Laisser refroidir le gâteau dans le moule et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Gâteaux, pain, desserts et boissons

Autriche

Gâteau aux noisettes

Nußkuchen


Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes
Vaisselle: moule carré, 30 cm

Ingrédients

250 g de beurre ou de margarine
175 g sucre
1 sachet sucre vanillé
4 œufs
200 g noisettes pilées
1 CS liqueur d'amandes
250 g de farine
2 CC levure, remplis à ras
100 g nappage chocolat, noisettes
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule, chapelure

Préparation

1. Graisser le moule et ajouter une couche de chapelure.
2. Faire fondre le beurre dans un grand bol.


1 mn  900 W

3. Ajouter le sucre et le sucre vanillé au beurre et battre jusqu'à obtenir un mélange aéré. Ajouter les œufs un à un et battre énergiquement. Incorporer les noisettes et la liqueur. Mélanger la farine et la levure et incorporer. Mettre le mélange dans le moule et étaler uniformément. Cuire sur le plateau tournant du four.

1. 11-13 mn  270 W + 200° C

2. 7-9 mn  270 W + 160° C

4. Laisser refroidir le gâteau pendant environ 5 minutes. Faire fondre le nappage dans un plat.

3-4 mn  270 W

5. Napper le gâteau et saupoudrer de noisettes.



Pays-Bas

Tarte au pommes

Gedeckter Apfelkuchen

Temps de cuisson total: ca 24-25 minutes
Vaisselle: moule séparable
(diamètre environ 28 cm)

Ingrédients

90 g beurre ou margarine
90 g sucre
1 sachet sucre vanillé
1 CS zeste de citron (non-traité)
1 Prise sel
2 œufs
200 g farine
1/2 sachet levure
4-5 Pommes de taille moyenne
jus de citron
50 g sucre
1 CC cannelle
50 g raisins secs
1 jaune d'œuf
1 CS lait

Préparation

1. Battre le beurre pendant environ 30 secondes en utilisant la grande vitesse du mixeur jusqu'à obtenir une crème.
2. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le zeste de citron et le sel et bien mélanger jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Mélanger les œufs un à un. Mélanger la farine et la levure et incorporer au mélange.
3. Placer 2/3 du mélange dans le moule séparable.
4. Peler les pommes, couper en quatre et enlever le trognon. Couper en fines tranches et arroser de jus de citron. Mélanger avec le sucre et la cannelle et laisser reposer pendant environ 10 minutes. Ajouter les raisins et étaler sur le mélange.
5. Mélanger le reste de la pâte avec 50 g de farine et rouler à la taille du moule. Placer sur la garniture aux pommes et canneler les bords. Percer le dessus plusieurs fois avec une fourchette.
6. Battre le jaune d'œuf avec le lait et glacer le dessus à l'aide du mélange.
7. Cuire sur le plateau tournant du four à l'aide du automatique programme pour gâteau.
(Cette recette donne environ 1,1 kg).

AUTOMATIQUE "GÂTEAU"



Recettes

Gâteaux, pain, desserts et boissons

Suisse

Gâteau à la carotte

Möhrentorte

Temps de cuisson total: env. 22-24 minutes
 Vaisselle: moule rond (env 28 cm de diamètre)

Ingrédients

5 jaune d'oeuf
 250 g sucre
 250 g carottes, finement râpées
 jus de citron
 250 g amandes pilées
 80 g farine
 1 CS levure
 5 blancs d'œuf

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Battre les jaunes d'œuf et le sucre à la main jusqu'à obtenir une crème. Ajouter la carotte, le jus de citron et les amandes. Mélanger la farine et la levure, ajouter au mélange et bien remuer.
3. Battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient fermes et incorporer au mélange. Placer le mélange dans le moule. Cuire sur le plateau tournant. (Cette recette donne environ 1,1 kg).

AUTOMATIQUE "GATEAU"



4. Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes après la cuisson.

France

Tarte aux poires

pour environ 12-14 tranches

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes
 Vaisselle: Moule rond (env. 28 cm de diamètre)
 Plat avec couvercle (2 litres)
 Petit bol avec couvercle

Ingrédients

150 g farine
 75 g beurre ou margarine
 30 g sucre glace
 1 pincée sel
 1 œuf
 1 CC beurre ou margarine pour graisser le moule
 250 ml lait
 1 pincée sel
 2 jaune d'œuf
 20 g sucre
 1/2 sachet sucre vanillé (5 g)
 1 CS farine de maïs
 540 g poires en boîte, égouttées
 120 g gelée de groseilles
 1 CS fruits confit
 1 CS amandes effilées

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre, le sucre glace, le sel et l'œuf à l'aide du crochet du mixeur. Recouvrir et réfrigérer pendant 30 minutes.
2. Graisser le moule. Rouler la pâte et placer dans le moule. Garnir le fond et les bords du moule. Percer la pâte plusieurs fois avec une fourchette. Cuire sur le trépied bas du four.

1. 8-10 mn 270W + 200° C

2. 5-7 mn 200° C

3. Retirer la pâte du moule et laisser refroidir sur le trépied de refroidissement.
4. Mettre le lait et le sel dans le plat, recouvrir et réchauffer.

env. 2 mn 900 W

5. Battre les jaunes d'œuf avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une légère crème. Mélanger avec la farine de maïs. Ajouter lentement le lait chaud. Verser le mélange dans le plat, recouvrir et cuire. Remuer de temps en temps et en fine de cuisson.

1-2 mn 900 W

6. Enrober le gâteau de crème. Disposer les poires égouttées sur le dessus. Mettre la gelée de groseille dans le petit bol, recouvrir et réchauffer.

env. 1 mn 900 W

7. Verser sur les poires et décorer avec les fruits confits et les amandes effilées.

Conseil:

N'ajouter le nappage que peu de temps avant de servir pour éviter de ramollir le gâteau.



Gâteaux, pain, desserts et boissons

Danemark

Pain fantaisie

Temps de cuisson total: 18-20 minutes
Vaisselle: Plat à pizza (environ 30 cm de diamètre)

Ingrédients

190 g farine de blé
190 g farine de seigle
40 g levure
1/4 litre babeurre
125 g fromage blanc
1 1/2 CC sel
Env. 50 ml babeurre
graines de pavot, graines de sésame, graines de cumin

Préparation

1. A partir des ingrédients, préparer la pâte à lever et laisser lever pendant environ 30 minutes.
2. Garnir le plat à pizza de papier sulfurisé.
3. Pétrir la pâte et former 2-3 longs rouleaux. Diviser en 19 morceaux de taille égale et former des petits pains. Placer un petit pain au milieu et disposer les autres en cercle autour. Badigeonner la pâte de babeurre et saupoudrer à tour de rôle de graines de pavot, de sésame et de cumin.
4. Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes.
5. Préchauffer le four à 230° C.
Placer sur le plateau tournant du four et cuire.

18-20 mn  90 W + 230° C



Grande-Bretagne

Pain aux raisins

Temps de cuisson total: env. 25-29 minutes
Vaisselle: Moule rectangulaire (env. 25x11x8 cm)

Ingrédients

15 g levure, fraîche
1 CS sucre
275 ml eau tiède
450 g farine de blé
1 CC sel
25 g margarine ou beurre
200 ml eau
2 CS Rhum (ou quelques gouttes d'extrait de rhum)
1 CC beurre pour graisser le moule

Pour badigeonner:

1 jaune d'oeuf
1 CS eau

Préparation

1. Dissoudre la levure et le sucre dans l'eau tiède.
2. Mélanger la farine et le sel dans un grand bol, faire un cratère au milieu et verser le mélange à base de levure. Mélanger un peu de farine. Placer de petits morceaux de beurre autour du bord de la farine. Pétrir tous les ingrédients pour obtenir une pâte à lever homogène.
3. Recouvrir le bol d'un torchon et laisser reposer au chaud pendant 30 minutes.
4. Pendant ce temps, laver les raisins, les amollir dans l'eau pendant 5-10 minutes avant de les sécher. Mélanger les raisins au rhum et laisser tremper. Pétrir à nouveau la pâte, en y ajoutant les raisins.
5. Mettre la pâte à lever dans le moule graissé, recouvrir et laisser reposer au chaud pendant 15 minutes.
6. Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau. Inciser le pain aux raisins dans le sens de la longueur et badigeonner de jaune d'oeuf.
7. Placer le moule sur le plateau tournant du four.

1. 19-21 mn  90 W + 200° C

2. 6-8 mn  200° C



Recettes

Gâteaux, pain, desserts et boissons

Allemagne

Pain aux trois céréales*Dreikornbrot*

Temps de cuisson total: 24-26 minutes
 Vaisselle: Plat à pizza (environ 30 cm de diamètre)

Ingrédients

100 g farine de seigle
 550 g farine de blé
 100 g graines de lin
 100 g graines de sésame
 60 g levure fraîche
 1/2 litre eau
 1 CS sel

Préparation

1. A partir des ingrédients, préparer la pâte à lever et laisser lever pendant environ 30 minutes.
2. Graisser légèrement le plat à pizza et saupoudrer de farine.
3. Pétrir à nouveau la pâte et former un long pain. Placer sur le plat à pizza, recouvrir et laisser lever pendant 30-40 minutes. Préchauffer le four à 230° C.
4. Badigeonner le pain d'eau et percer plusieurs fois avec une fourchette.
5. Cuire sur le plateau tournant du four préchauffé.

24-26 mn  90 W + 230° C

Avant de couper le pain partez pour se refroidir complètement.

Danemark

Gelée de baies à la sauce vanille*Rødgrød med vanilie sovs*

Temps de cuisson total: env. 8-12 minutes
 Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

150 g groseilles rouges, lavées et triées
 150 g fraises, lavées et triées
 150 g framboises, lavées et triées
 250 ml vin blanc
 100 g sucre
 50 ml jus de citron
 8 feuilles de gélatine
 300 ml lait
 cœur d'un 1/2 baton de vanille
 30 g sucre
 15 g arôme liquide (Maggi)

Préparation

1. Mettre quelques fruits de côté pour garnir le plat. Ecraser le reste des fruits avec le vin blanc, verser dans le plat, recouvrir et cuire.

5-7 mn  900 W

- Ajouter le sucre et le jus de citron.
2. Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide pendant environ 10 minutes, retire et égoutter. Incorporer la gélatine dans la purée de fruits chaude, jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur et attendre qu'elle prenne.
3. Pour la sauce à la vanille: verser le lait dans un plat. Ouvrir le bâton de vanille et en retirer le cœur. Remuer le cœur de vanille, le sucre et l'arôme Maggi dans le lait, recouvrir et cuire. Remuer une fois en cours de cuisson.

3-5 mn  900 W

4. Mettre la gelée sur un plat et garnir du reste des fruits. Servir avec la sauce à la vanille.

Conseil:

De la crème ou du yaourt très froid est un accompagnement délicieux.



F-51

Gâteaux, pain, desserts et boissons

Allemagne

Gâteau de semoule au coulis de framboise

Grießflammeri mit Himbeersauce


Temps de cuisson total: ca 15-20 minutes
Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients


500 ml lait
40 g sucre
15 g amandes, hachées
50 g semoule
1 jaune d'œuf
1 CS au
1 blanc d'œuf
250 g framboises
50 ml eau
40 g sucre

Préparation

1. Mettre le lait, le sucre et les amandes dans le plat, recouvrir et cuire.

3-5 mn  900 W

2. Ajouter la semoule, remuer, recouvrir et cuire, en remuant de temps en temps.

10-12 mn  270 W

3. Mélanger le jaune d'œuf et l'eau dans une tasse et ajouter ce mélange à la semoule chaude. Batta le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il soit ferme et l'incorporer dans le mélange. Verser le gâteau de semoule dans des coupes à dessert.
4. Pour faire le coulis, laver les framboises et les sécher en les tamponnant légèrement. Les placer avec l'eau et le sucre dans un plat, recouvrir et réchauffer.

2-3 mn  900 W

5. Ecaser les framboises et servir chaud ou froid avec le gâteau de semoule.

Suède

Riz à la pistache et aux fraises

Pistaschris med zordgubbe

Temps de cuisson total: env. 23-30 minutes
Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

125 g riz
150 ml lait
175 ml eau
1 bâton de vanille
1 pincée sel
50 g sucre
250 g fraises
40 g sucre
40 ml Cointreau (liqueur d'orange, 40 Vol.-%)
200 ml crème
1 blanc d'œuf
50 g pistache

Préparation

1. Mettre le riz dans le bol et ajouter le liquide. Ouvrir le bâton de vanille, l'ajouter au riz, saler, sucrer, recouvrir et cuire, en remuant une fois en cours de cuisson.

1. 3-5 mn  900 W

2. 20-25 mn  270 W

Laisser reposer le riz pendant 5 minutes après cuisson.

2. Couper les fraises en deux et ajouter le sucre et le Cointreau.
3. Retirer le bâton de vanille du riz et laisser refroidir le riz sous l'eau froide tout en remuant. Batta la crème et le blanc d'œuf séparément jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Incorporer d'abord la pistache, puis la crème, le lait et pour finir le blanc d'œuf dans le riz froid.
4. Mettre le riz dans un grand bol et faire in cratère pour les fraises.



Recettes

Gâteaux, pain, desserts et boissons

France

Poires au chocolat

Temps de cuisson total: env. 8-14 minutes

Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)
Plat avec couvercle (1 litre)**Ingrédients**

4 poires (500 g)
60 g sucre
1 sachet sucre vanillé (10 g)
1 CS liqueur de poire, 30 Vol.-%
150 ml eau
130 g chocolat noir
100 g crème fraîche

Préparation

1. Peler les poires.
2. Mélanger le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau dans le bol, recouvrir et réchauffer.

1-2 mn		900 W
--------	--	-------

3. Placer les poires dans le jus, recouvrir et cuire.

6-10 mn		900 W
---------	--	-------

Retirer les poires du jus et laisser refroidir.

4. Verser 50ml du jus de poire dans le petit bol. Ajouter le chocolat écrasé et la crème, recouvrir et réchauffer.

1-2 mn		900 W
--------	--	-------

5. Remuer bien la sauce. Verser sur les poires et servir.

Conseil:

Vous pouvez ajouter une boule de glace à la vanille.

Autriche

Chocolat à la crème*Schokolade mit Schlagobers (pour 1 personne)*

Temps de cuisson total: env. 1 minute

Vaisselle: Grande tasse (200 ml)

Ingrédients

150 ml lait
30 g chocolat noir, râpé
30 ml crème
copeaux de chocolat

Préparation

1. Verser le lait dans la tasse. Ajouter le chocolat noir, remuer et réchauffer. Remuer de temps en temps.

env. 1 mn		900 W
-----------	--	-------

2. Battre la crème jusqu'à ce qu'elle monte, ajouter au chocolat et saupoudrer de copeaux de chocolat avant de servir.

Pays-Bas

Boissons de feu*Vuurdrank (pour 10 personnes)*

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes

Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 ml vin blanc
500 ml vin rouge sec
500 ml rhum, 54 Vol.-%
1 orange
3 bâtons de cannelle
75 g sucre
10 CC sucre candi

Préparation

1. Verser l'alcool dans le plat. Peler l'orange et ajouter le zeste d'orange, la cannelle et le sucre à l'alcool. Recouvrir et cuire.

8-10 mn		900 W
---------	--	-------

2. Retirer le zeste d'orange et la cannelle, mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, ajouter la boisson et servir.



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveaus of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Deze oven is ontworpen om op een aanrecht geplaatst of om ingebouwd te worden. Zet de oven niet in een kast. Als de oven ingebouwd moet worden, wanneer de oven in een keukenkast moet worden geïnstalleerd, moet het SHARP installatieframe EBR-47ST worden gebruikt. Dit frame is van uw distributeur verkrijgbaar. Raadpleeg de installatie-instructies voor het frame of vraag uw distributeur naar de juiste installatiemethode. Alleen wanneer dit frame wordt gebruikt, kunnen de veiligheid en de kwaliteit van uw magnetronoven worden gegarandeerd.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kan trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 16 A zekering of een minimale 16 A circuitonderbreker.

Voor dit apparaat moet een afzonderlijk stroomcircuit worden gebruikt dat alleen voor dit apparaat bestemd is. Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte. Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

Als er rook uitkomt, dient u de oven uit te schakelen of de stekker uit het stopcontact te halen en de deur gesloten te houden zodat eventuele vlammen doven.

Het keukengerei moet gecontroleerd worden om er zeker van te zijn dat het voor gebruik in de oven geschikt is. Zie bladzijde NL-22. Gebruik in de magnetronstand alleen bakjes en keukengerei die voor magnetronovens geschikt zijn.

Bij het verwarmen van eten in plastic of papieren bakjes dient u regelmatig in de oven te kijken of de bakjes geen vlam vatten.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte en de draaitafel na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.

Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet.

De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Controleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Om oververhitting en brand te voorkomen dient u goed op te letten wanneer u voedsel met een hoog suiker- of vetgehalte, zoals bijvoorbeeld worstenbroodjes, gebak of kerstpudding, kookt of opwarmt. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING:

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Controleer alvorens gebruik het volgende:

- Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderszids beschadigd.
- Kontroleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
- Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
- Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
- Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

Als de deur of de afdichtingen beschadigd zijn, mag de oven niet gebruikt worden voordat hij door een vakman is gerepareerd.

De oven nooit zelf repareren en geen onderdelen van de oven aanpassen of vervangen. Niemand, behalve een gekwalificeerde technicus, dient onderhouds- of reparatiewerkzaamheden uit te voeren waarbij een afdekking die bescherming biedt tegen blootstelling aan microgolven, wordt verwijderd. Dit kan gevaarlijk zijn.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan. Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg ervoor dat er geen vet of vuil op de deurafdichtingen en aangrenzende onderdelen ophoopt. Reinig de oven regelmatig en verwijder voedselresten. Volg de voorschriften voor "Onderhoud en reinigen" op pagina NL-19. Als u de oven niet regelmatig reinigt dan kan dit slijtage van ovenbekleding veroorzaken waardoor de levensduur van het apparaat wordt verkort en gevaarlijke situaties kunnen ontstaan.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN

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. Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.

Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.

Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.

Indien het netsnoer van dit toestel is beschadigd, dient het door een speciaal snoer, te worden vervangen. Laat het vervangen van het snoer aan erkend SHARP onderhoudspersoneel over.

Voorkomen van explosies en spatten van kokend voedsel:

WAARSCHUWING: Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel
Vloeistoffen en andere etenswaren moeten niet in afgesloten bakjes worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen.

Bij het verhitten van dranken in de magnetron kunnen deze soms later nog overlopen als gevolg van het kookproces. Houd hiermee rekening wanneer u de bakjes etc. vastpakt.

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.

Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Gebruik geen te lange kooktijd (zie blz. NL-30).
2. Roer door de vloeistof alvorens het verwarmen/opwarmen.
3. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp (geen metaal) in de vloeistof.
4. Laat de vloeistof na het koken ten minste 20 seconden in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

Kook nooit hele eieren in hun schaal in de magnetron. Ook hardgekookte eieren moeten niet in magnetronovens worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen, zelfs nadat de magnetron-oven is uitgezet. Opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hardgekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.

Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

Voorkomen van brandwonden

WAARSCHUWING: De inhoud van babyflesjes en potjes babyvoedsel moet geroerd of geschud worden en de temperatuur moet gecontroleerd worden voor gebruik om verbranding te voorkomen.

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.

Voorkom brandwonden door hete stoom en overkoken en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven. De toegankelijke onderdelen kunnen warm worden tijdens het gebruik. Buiten het bereik van kleine kinderen houden.

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Controleer altijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

Blijf altijd op veilige afstand van de oven deur 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.

Let op kleine kinderen

WAARSCHUWING:

Laat kinderen de oven alleen zonder toezicht gebruiken als ze voldoende instructies hebben gekregen, zodat ze weten hoe de oven veilig gebruikt dient te worden en de gevaren begrijpen die gepaard gaan met het oneigenlijk gebruik ervan.

Wanneer het toestel werkt in modus GRILL, CONVECTIE, TWEEVOUDIG en AUTOMATISCH (behalve voor AUTOMATISCH ONTDOOIEN), mogen kinderen de oven

BELANGRIJKE VEILIGHEIDVOORSCHRIFTEN



alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken, vanwege de opgewekte temperatuur.

Dit toestel is niet bestemd voor gebruik door personen (kinderen inbegrepen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of met een gebrek aan ervaring en kennis, behalve als ze onder toezicht met het toestel gewerkt hebben of aanwijzingen met betrekking tot het gebruik van het toestel hebben gekregen van iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.

Houd toezicht op kinderen, om er zeker van te zijn dat ze niet met het toestel spelen.

Leun niet tegen de deur en ga er niet aan hangen. De oven is geen speelgoed.

Zorg ervoor dat uw kinderen weten hoe ze de magnetronoven veilig kunnen gebruiken: (b.v. pannenhouders gebruiken, deksels voorzichtig verwijderen). Vertel ze dat ze vooral moeten opletten met verpakking die is bedoeld om voedsel krokant te maken (bijvoorbeeld thermisch materiaal), want dit kan zeer heet worden.

Overige waarschuwingen

Breng geen wijzigingen aan de oven aan.

Verplaats de oven niet tijdens het gebruik.

De magnetronoven is uitsluitend bedoeld om thuis voedsel te bereiden. De oven is niet geschikt voor commerciële of laboratoriumdoeleinden.

Voorkomen van problemen of beschadiging.

Zet de oven nooit aan als deze leeg is, behalve als dit wordt aanbevolen in de bedieningshandleiding, zie pagina NL-6. Als u dit wel doet, dan kunt u de oven beschadigen.

Om beschadiging van het draaiplateau door hitespanning te voorkomen, moet u bij gebruik van een bruineerschaal of bakjes met zelfverwarmende maaltijden altijd hittebestendig isolatiemateriaal (b.v. een porseleinen bord) onder de schaal plaatsen. De voorverwarmtijd van de bruineerschaal mag nooit worden overschreden.

Gebruik geen metalen keukengerei dat microgolven reflecteert en vonken kan veroorzaken. Plaats geen blikjes in de magnetronoven.

Gebruik uitsluitend het voor deze oven ontworpen draaiplateau. Gebruik de oven nooit zonder draaiplateau.

Zet niets op de behuizing van de oven tijdens het gebruik.

Gebruik geen plastic bakjes in de magnetron als de oven nog heet is na gebruik van de functies **GRILLEREN, COMBI-KOKEN** en **AUTOMATISCH KOKEN** (behalve **AUTOMATISCH ONTDOOIEN**) omdat ze kunnen smelten. Gebruik geen plastic bakjes om voedsel te bereiden met de hierboven genoemde functies, tenzij de fabrikant van deze bakjes te kennen geeft dat ze in de magnetron kunnen worden gebruikt.

OPMERKING:

Raadpleeg een erkend elektricien als u de oven zelf niet kunt aansluiten.

Noch de fabrikant, noch de distributeur zijn aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade aan de oven als de elektrische aansluitingen niet naar behoren zijn uitgevoerd.

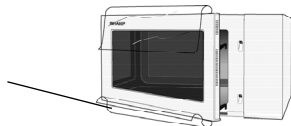
Er kunnen zich condens- of vochtdruppeltjes vormen op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en afdichtingsoppervlakken. Dit is normaal en duidt niet op een defect of lekkende microgolven.

INSTALLATIE



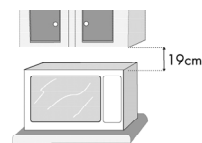
1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder de verpakkingsfolie die zich tussen de deur en de ovenruimte bevindt. Verwijder de sticker met ovenkenmerken van de buitenkant van de deur, indien aanwezig.

Verwijder deze folie.



2. Controleer de oven zorgvuldig op beschadiging.
3. Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is om het gewicht van de oven te dragen, plus het gewicht van het zwaarste gerecht dat u wilt bereiden. Deze oven is ontworpen om op een aanrecht geplaatst of in een keukenkast ingebouwd te worden. Als de oven in een keukenkast wordt ingebouwd, zie "Brandschade voorkomen" op pagina NL-1.

4. **De ovendeur kan heet worden tijdens het koken. Plaats of installeer de oven zodanig dat de onderkant van de oven zich 85 cm of meer boven het vloerniveau bevindt. Houd kinderen uit de buurt van de magnetronoven zodat ze zich niet kunnen branden.**
5. **Laat het netsnoer niet over hete of scherpe oppervlakken hangen zoals de hete ventilatiezone op de bovenkant van de oven.**
6. Zorg ervoor dat de vrije ruimte boven de oven minstens 19 cm bedraagt.



7. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopcontact.

NL-3



VOOR HET GEBRUIK

Uw oven is voorzien van een spaarstand. Steek de stekker in het stopcontact. Er verschijnt nu nog niets op het display.

1. Open de deur.
Op het display verschijnt nu "ENERGY SAVE MODE".
2. Sluit de deur.
Op het display verschijnt nu ".0".

- Als u de klok instelt, dan werkt de "spaarstand" niet. Als u kiest voor de "spaarstand", ga dan naar stap 4.
3. Klok instellen (zie pagina NL-5).
 4. Verwarm de oven zonder voedsel (zie pagina NL-6).



GEBRUIK VAN STOPTOETS

STOP

Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren ongedaan te maken.
2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
3. Een programma tijdens het koken annuleren. Druk in dit geval tweemaal op de **STOP**-toets.



SPAARSTAND

Uw oven is voorzien van een automatische spaarstand. Als u na het insteken van de stekker of als u klaar bent met de bereiding 2 minuten lang niets doet met de magnetronoven, dan schakelt het apparaat zichzelf automatisch uit. Open en sluit de deur van de magnetronoven om deze weer in te schakelen.

Als u de klok instelt, dan werkt de "spaarstand" niet.

Volg onderstaande instructies op om de spaarstand in te schakelen.

Voorbeeld:

Spaarstand inschakelen (de huidige tijd is 23:35):

1. Zorg ervoor dat op het display de juiste tijd wordt weergegeven.
2. Druk op de toets **KLOK INSTELLEN**.
3. Druk 1 keer op de **1 MIN**-toets.
4. Druk op de **START/+1min**-toets. De stroom wordt nu uitgeschakeld en het display is leeg.



Display:

23:35

12H

0

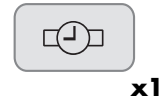
KLOK INSTELLEN



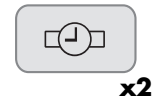
U kunt kiezen uit twee tijdnotaties: 12-uurs en 24-uurs klok.

1. Druk 1 keer op de toets **KLOK INSTELLEN** om de 12-uurs klok in te stellen. Zie Stap 1 hiernaast.
2. Druk 2 keer op de toets **KLOK INSTELLEN** om de 24-uurs klok in te stellen. Zie Stap 2 hiernaast.

Stap 1.

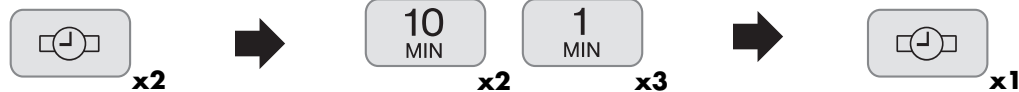


Stap 2.



Voorbeeld: 24-uurs klok instellen op 23:35:

1. Druk 2 keer op de toets **KLOK INSTELLEN** om de 24-uurs klok te selecteren.
2. Stel de uren in:
Druk 2 keer op de **10 MIN**-toets.
Druk 3 keer op de **1 MIN**-toets.
3. Druk 1 keer op de toets **KLOK INSTELLEN** om van uren naar minuten over te schakelen.



4. Stel de minuten in:
Druk 3 keer op de **10 MIN**-toets.
Druk 5 keer op de **1 MIN**-toets.



5. Start de klok.

Controleer het display.



OPMERKINGEN:

1. Druk op de **STOPTOETS** als u een fout maakt tijdens het programmeren.
2. Druk op de toets **KLOK INSTELLEN** als u wilt weten hoe laat het is terwijl de magnetronoven of de timer aan staat. Zolang u de toets aanraakt, wordt de tijd weergegeven op het display.
3. Als de stroomtoevoer naar de magnetronoven is onderbroken, steek de stekker dan weer in het stopcontact en open en sluit de deur. Op het display verschijnt nu "ENERGY SAVE MODE". Als dit tijdens het koken gebeurt, dan wordt het kookprogramma gewist. Ook de tijdweergave verdwijnt.
4. Volg het bovenstaande voorbeeld opnieuw als u de klok opnieuw wilt instellen.
5. Druk 1 keer op de **STOPTOETS** zodra **00:00** op het display verschijnt als u de klok niet wilt instellen. Zodra de kooktijd is verstreken, verschijnt **00:00** weer op het display in plaats van de tijd.
6. Als u de klok instelt, dan werkt de "spaarstand" niet.

NEDERLANDS

MAGNETRONSTANDEN



De magnetronoven heeft vijf vermogensstanden. Volg de aanwijzingen in het magnetron kookboek om het vermogensniveau te kiezen.

900 WATT = 100 % vermogen

630 WATT = 70 % vermogen

450 WATT = 50 % vermogen

270 WATT = 30 % vermogen

90 WATT = 10 % vermogen

- Druk op de toets **VERMOGENSSTAND** totdat het gewenste vermogen verschijnt.
- Als u 1 keer op de toets **VERMOGENSSTAND** drukt, dan verschijnt **900 W** op het display. Als u het gewenste vermogen heeft gemist, dan moet u net zolang op de toets **VERMOGENSSTAND** drukken totdat het gewenste vermogen weer op het display verschijnt.
- **900 W (100%) wordt automatisch ingesteld als er geen vermogen wordt geselecteerd.**

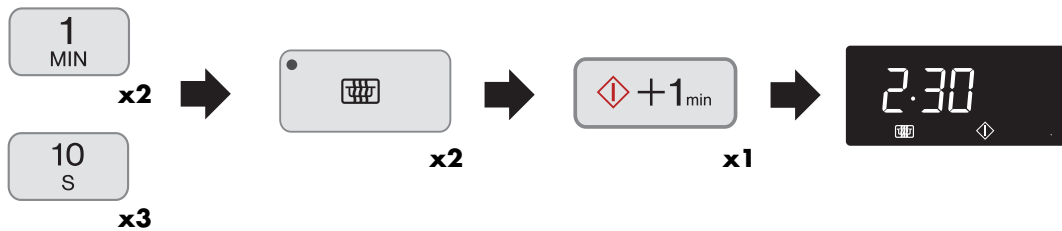


KOKEN MET DE MAGNETRON

De magnetronoven kan voor maximaal 99,90 minuten worden geprogrammeerd. (99.90).

Voorbeeld: U wilt soep 2 minuten en 30 seconden lang opwarmen op 630 W.

1. Stel de tijd in:
Druk 2 keer op de **1 MIN**-toets en 3 keer op de **10 SEC**-toets.
2. Kies het gewenste vermogen van 630 W door 2 keer op de toets **VERMOGENSSTAND** te drukken.
3. Start de oven. **Controleer het display.**



OPMERKINGEN:

1. Als u tijdens het koken de deur opent, dan stopt de kooktijd op het digitale display automatisch. De kooktijd begint weer af te tellen zodra u de deur heeft gesloten en op de **START/+ 1 min**-toets heeft gedrukt.
2. Als u wilt weten op welk vermogen de magnetronoven kookt, druk dan op de toets **VERMOGENSSTAND**. Zolang u de toets **VERMOGENSSTAND** ingedrukt houdt, wordt het vermogen weergegeven op het display.
3. Zodra de kooktijd is verstreken, verschijnt de tijd weer op het display, mits u deze heeft ingesteld.

OPMERKING VOOR HET OPWARMEN VAN KANT-ENKLARE MAALTIJDEN:

Zet de kant-en-klare maaltijd in een hittebestendige schaal op het lage rek.



VOORVERWARMEN ZONDER VOEDSEL

Het kan zijn dat u rook ontdekt of een brandlucht ruikt als u de functies grill, combi-grill of convector voor de eerste keer gebruikt. Dit is normaal en duidt niet op een defect.

Om te voorkomen dat dit u stoort bij het koken, kunt u de eerste keer dat u de oven gebruikt, de grill gedurende 20 minuten aanzetten zonder voedsel in de oven.

BELANGRIJK: Zorg er bij gebruik van de grill voor dat de rook of geurtjes kunnen verdwijnen via een open raam of de keukenventilatie. Zorg ervoor dat er geen voedsel in de oven staat.

1. Voer de gewenste kooktijd in (20 minuten) door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.
2. Druk 3 keer op de toets **GRILL**.
3. Start het voorverwarmen. **Controleer het display.**



De kooktijd wordt automatisch afgeteld. Open de deur van oven na het koken om de ovenruimte te laten afkoelen.

WAARSCHUWING:

**De ovendeur, de behuizing en de ovenruimte worden heet.
Voorkom brandwonden terwijl de oven na gebruik afkoelt.**

GRILLEREN



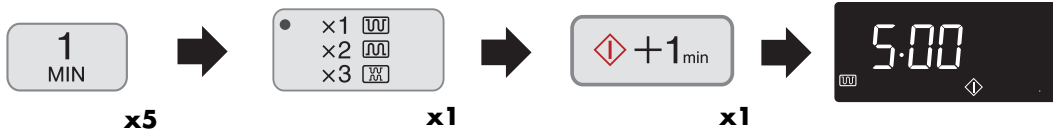
Uw oven is voorzien van 2 grill-elementen en 3 verschillende grillstanden. Stel eerst de tijd in en selecteer hierna de gewenste grillstand door op de toets **GRILL** te drukken zoals hieronder weergegeven.

Druk op de toets GRILL	GRILLELEMENT AAN	SYMBOOL
x1	Bovengrill	
x2	Ondergrill	
x3	Combinatie van boven- en ondergrill	

Voorbeeld:

Stel dat u gedurende 5 minuten alleen de **BOVENGRILL** wilt gebruiken.

1. Voer de gewenste kooktijd (5 minuten) in door 5 keer op de **1 MIN**-toets te drukken.
2. Selecteer de **GRILLFUNCTIE** door 1 keer op de toets **GRILL** te drukken.
3. Start de oven. **Controleer het display.**

**OPMERKINGEN:**

1. Het boven- en onderrooster gebruiken voor het grillen.
2. De eerste keer dat u de grill gebruikt, kan het zijn dat u wat rook ziet of een brandlucht ruikt. Dit is normaal en betekent niet dat er iets mis is met de oven. Zie voorverwarmen zonder voedsel op de vorige pagina.
3. Na het gebruik van de oven met de BOVEN- en ONDERGRILL, verschijnt er 'NOW COOLING' op het display.

WAARSCHUWING: De ovenruimte, ovendeur, behuizing, het draaiplateau, de roosters, schalen en vooral de ondergrill worden erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om het voedsel of het draaiplateau uit de oven te verwijderen. Hierdoor voorkomt u brandwonden.



CONVECTIEFUNCTIE

De magnetronoven heeft 10 vooringestelde oventemperaturen voor het gecombineerd gebruik van de boven- en ondergrill.

Druk op de toets CONVECTIE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oventemperatuur (° C)	250	230	220	200	180	160	130	100	70	40

Opmerking:

De gemeten temperatuur tijdens de convectiestand verschilt van de op het display weergegeven waarde. Dit komt doordat de grill-elementen constant in- en uitgeschakeld worden om de oventemperatuur te regelen. Dit heeft geen invloed op de kookresultaten als u de aanwijzingen in de bedieningshandleiding en het magnetron kookboek opvolgt.

Voorbeeld 1: Koken met voorverwarmen

Stel dat u de oven tot 180 °C wilt voorverwarmen en hierna gedurende 20 minuten op 180 °C wilt koken.

1. Voer de gewenste convectietemperatuur in door 5 keer op de toets **CONVECTIE** te drukken. Op het display verschijnt nu 180 °C.
2. Druk op de **START/+1min**-toets om de oven voor te verwarmen. Op het display verschijnt "VOORVERWARMEN". Het geluidssignaal klinkt zodra de voorverwarmingstemperatuur is bereikt. Op het display verschijnt nu "180". Open de deur en zet het voedsel in de oven. Sluit de deur.



x5



x1



Het geluidssignaal klinkt zodra de voorverwarmingstemperatuur is bereikt. Op het display verschijnt nu "180". Open de deur en zet het voedsel in de oven. Sluit de deur.

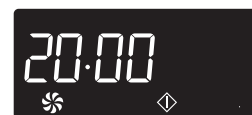
3. Voer de kooktijd in. Druk 2 keer op de **10 MIN**-toets.



x2



x1



Controleer het display.

Opmerkingen:

1. Als u na het voorverwarmen op een andere temperatuur wilt koken, dan moet u op de toets **CONVECTIE** drukken totdat de gewenste instelling op het display verschijnt. Om de temperatuur in het voorbeeld hierboven te veranderen, moet u na het invoeren van de kooktijd op de toets **CONVECTIE** drukken.
2. Nadat de oven de voorgeprogrammeerde temperatuur bereikt, wordt de voorverwarmingstemperatuur automatisch gedurende 30 minuten in de oven in stand gehouden. Na 30 minuten schakelt het display over naar de tijdweergave, indien ingesteld, en wordt de convectietemperatuur uitgeschakeld.
3. Na het koken verschijnt er "NOW COOLING" op het display.

WAARSCHUWING: De ovenruimte, ovendeur, behuizing, het draaiplateau, de roosters, schalen en vooral de ondergrill worden erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om het voedsel of het draaiplateau uit de oven te verwijderen. Hierdoor voorkomt u brandwonden.

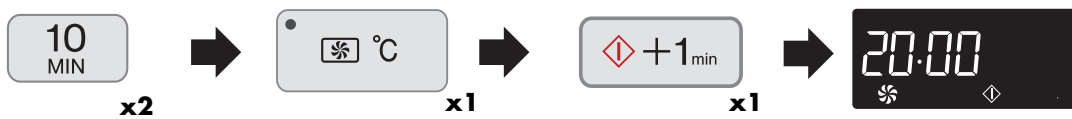
CONVECTIEFUNCTIE



Voorbeeld 2: Koken zonder voorverwarmen

Stel dat u gedurende 20 minuten op 250 °C wilt koken.

1. Voer de gewenste kooktijd in (20 minuten) door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.
 2. Selecteer de gewenste kooktemperatuur. (250 °C).
 3. Druk op de **START/ +1min**-toets.
- Controleer het display.**



OPMERKINGEN:

1. Na het koken koelt de oven automatisch af en op het display verschijnt "NOW COOLING".
2. Om de convectietemperatuur te veranderen, moet u op de toets **CONVECTIE** drukken totdat de gewenste temperatuur op het display verschijnt.

WAARSCHUWING: De ovenruimte, oven deur, behuizing, het draaiplateau, de roosters, schalen en vooral de ondergrill worden erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om het voedsel of het draaiplateau uit de oven te verwijderen. Hierdoor voorkomt u brandwonden.

NEDERLANDS



COMBI-KOKEN

Uw oven heeft 3 **COMBI-KOOK** standen die de hete lucht van de boven- en ondergrill met het magnetronvermogen combineren. Om **COMBI-KOKEN** te selecteren, moet u op de toets **COMBI-KOKEN** drukken totdat de gewenste instelling op het display verschijnt. In het algemeen is de combi-kooktijd korter dan de totale kooktijd.

Druk op de toets COMBI-KOKEN:	Kookmethode	Magnetronvermogen	Symbol
COMBI-STAND 1 <ul style="list-style-type: none"> • x1 • x2 • x3 	x1 MAGNETRON 270 W CONVECTIE 250 °C	90 W - 450 W	
COMBI-STAND 2 <ul style="list-style-type: none"> • x1 • x2 • x3 	x2 MAGNETRON 270 W BOVENGRILL	90 W - 900 W	
COMBI-STAND 3 <ul style="list-style-type: none"> • x1 • x2 • x3 	x3 MAGNETRON 270 W ONDERGRILL	90 W - 900 W	

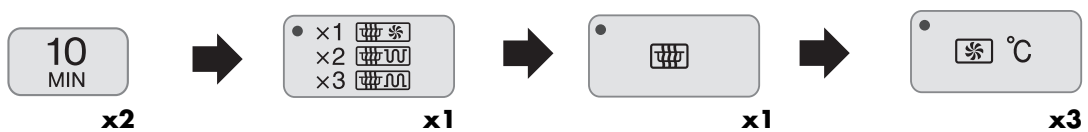
OPMERKINGEN:

- Druk op de toets **VERMOGENSSTAND** als u het magnetronvermogen wilt regelen.
- Om de convectietemperatuur in te stellen, moet u op de toets **CONVECTIE** drukken totdat de gewenste temperatuur op het display verschijnt.
- Voor **COMBI-STAND 1** kan de oventemperatuur van 40° C naar 250° C op tien vermogensstanden worden ingesteld.

Voorbeeld 1:

Stel dat u 20 minuten wilt koken op COMBI-STAND 1 (90 W magnetronvermogen en 200° C CONVECTIE).

1. Voer de gewenste kooktijd in (20 minuten) door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.
2. Druk 1 keer op de toets **COMBI-KOKEN**.
3. Druk 1 keer op de toets **VERMOGENSSTAND** (90 W).
4. Druk 3 keer op de toets **CONVECTIE** (200° C).



5. Start de oven.

Controleer het display.

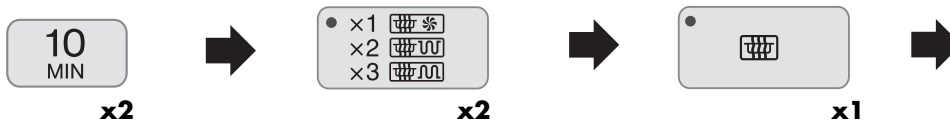


OPMERK: Na het koken verschijnt er "NOW COOLING" op het display.

COMBI-KOKEN**Voorbeeld 2:**

Stel dat u 20 minuten wilt koken op COMBI-STAND 2 (90 W magnetronvermogen en de BOVENGRILL).

1. Voer de gewenste kooktijd in door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.
2. Druk 2 keer op de toets **COMBI-KOKEN**.
3. Druk 1 keer op de toets **VERMOGENSSTAND (90 W)**.



4. Start de oven.

Controleer het display.



OPMERK: Na het koken verschijnt er "NOW COOLING" op het display.

WAARSCHUWING: De ovenruimte, ovendeur, behuizing, het draaiplateau, de roosters, schalen en vooral de ondergrill worden erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om het voedsel of het draaiplateau uit de oven te verwijderen. Hierdoor voorkomt u brandwonden.

NEDERLANDS



ANDERE NUTTIGE FUNCTIES

1. MEERFASE KOKEN

U kunt (maximaal) 4 fasen programmeren, een combinatie van **MAGNETRON**, **GRILL**, **COMBI-KOKEN** of **CONVECTIE**.

VOORBEELDEN VAN MEERFASE KOKEN:

1. Magnetron of Voorverwarmen + Magnetron + Magnetron + Combi-koken of Convection of Grill of Magnetron
2. Magnetron of Voorverwarmen + Combi-koken of Convection of Grill of Magnetron + Combi-koken of Convection of Grill of Magnetron.
3. Combi-koken of Convection of Grill of Magnetron + Magnetron + Combi-koken of Convection of Grill of Magnetron.

Voorbeeld:

Fase 1: 10 minuten op 450 W vermogen

Fase 2: 5 minuten combi-koken op 90 W

Fase 3: 20 minuten met BOVENGRILL

FASE 1

1. Voer de gewenste kooktijd in (10 minuten) door 1 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.



2. Kies het gewenste vermogen van 450 W door 3 keer op de **VERMOGENSSTAND**-toets te drukken.

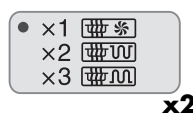


FASE 2

3. Voer de gewenste kooktijd in (5 minuten) door 5 keer op de **1 MIN**-toets te drukken.



4. Selecteer uitsluitend **COMBI-STAND 2** door 2 keer op de toets **COMBI-KOKEN** te drukken.



5. Kies het gewenste vermogen van 90 W door 1 keer op de toets **VERMOGENSSTAND** te drukken.

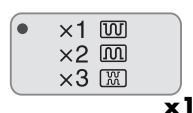


FASE 3

6. Voer de gewenste kooktijd in (20 minuten) door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.



7. Selecteer **BOVENGRILL** door 1 keer op de toets **GRILL** te drukken.



8. Druk op de **START/+ 1 min**-toets om te beginnen met koken.



Controleer het display.



ANDERE NUTTIGE FUNCTIES



2. MINDER/MEER toetsen

Met de toetsen **MINDER (▼)** en **MEER (▲)** kunt u de geprogrammeerde kooktijd eenvoudig verlengen of verkorten (als het gerecht meer of minder gaar moet zijn). Deze toetsen kunt u gebruiken voor de **AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S** en als de oven aan staat.

a) Voorgeprogrammeerde kooktijd wijzigen

Voorbeeld:

Stel dat u een kip van 0,9 kg wilt roosteren door gebruik van de **AUTOMATISCH KOKEN** en **MEER (▲)** toetsen.

1. Selecteer het **AUTOMATISCHE** kookprogramma voor gegrilde kip door 1 keer op de toets **AUTOMATISCH KOKEN** te drukken.



x1



x1



3. De oven start automatisch.



OPMERKINGEN:

Druk opnieuw op dezelfde toets om de invoer van **MINDER** of **MEER** te annuleren.

Druk op de toets **MINDER (▼)** om **MEER** in **MINDER** te veranderen.

Druk op de toets **MEER (▲)** om **MINDER** in **MEER** te veranderen.

b) Kooktijd wijzigen tijdens het koken:

U kunt de kooktijd in stappen van één minuut verkorten of verlengen door op de toets **MINDER (▼)** of **MEER (▲)** te drukken.

3. +1 min functie

Met de +1 min-toets kunt u de volgende functies bedienen:



x1

a) Snelstart

Als u op de **START/+1 min**-toets drukt, dan begint de magnetronoven meteen 1 minuut te koken op 900 W.

OPMERKING: Om te voorkomen dat kinderen de oven per ongeluk aanzetten, kunt u de **START/+1 min**-toets alleen gebruiken als u niet langer dan 2 minuten ervoor de magnetronoven heeft bediend, bijvoorbeeld de deur heeft dicht gedaan of op de **STOPTOETS** heeft gedrukt.

b) Kooktijd verlengen.

U kunt de kooktijd in stappen van 1 minuut verlengen door tijdens het koken op de **START/+1 min**-toets te drukken.



ANDERE NUTTIGE FUNCTIES

4. INSTELLINGEN TIJDENS HET KOKEN CONTROLEREN

U kunt het magnetronvermogen, de oventemperatuur en de geprogrammeerde en huidige oventemperaturen controleren: tijdens het voorverwarmen.

VERMOGENSSTAND CONTROLEREN:

Druk op de toets **VERMOGENSSTAND** als u tijdens het koken het vermogen van de magnetron wilt controleren.

De kooktijd blijft aftellen, ook al is het vermogen weergegeven op het display.

Zolang u de toets ingedrukt houdt, wordt het vermogen weergegeven op het display.



CONVECTIETEMPERATUUR CONTROLEREN:

Druk op de toets **CONVECTIE** om de convectietemperatuur tijdens het koken te controleren. U kunt de huidige oventemperatuur controleren terwijl de oven wordt voorverwarmd.

Zolang u de toets ingedrukt houdt, wordt de convectietemperatuur in °C op het display weergegeven.



DAGTIJD CONTROLEREN:

De klok moet reeds zijn ingesteld, zie pagina NL-5. Druk op de **KLOK INSTELLEN** toets om de dagtijd tijdens het koken weer te geven.

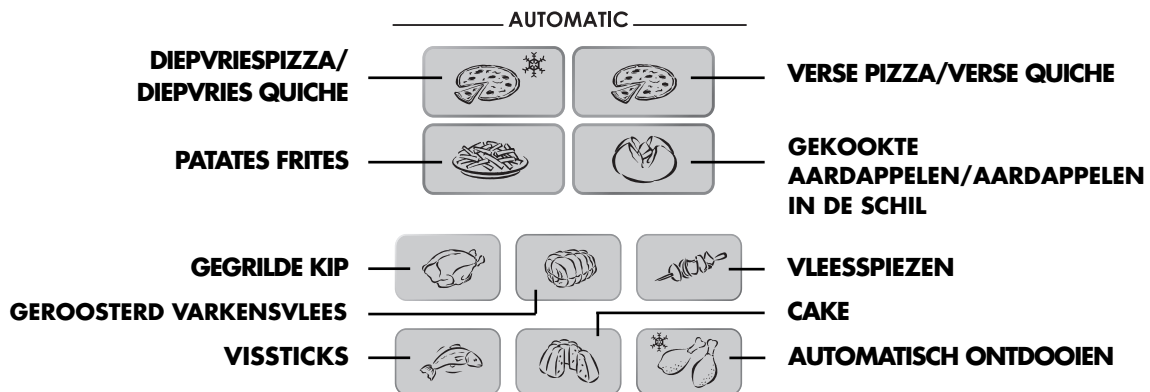
Zolang u de toets aanraakt, wordt de tijd weergegeven op het display.



AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S



De toetsen **AUTOMATISCH KOKEN** bepalen automatisch de juiste kookstand en -tijd van het hieronder vermelde voedsel.



Wat u moet weten over de toetsen **AUTOMATISCH KOKEN**:

1. Selecteer een programma door op de bijbehorende toets te drukken. U kunt uitsluitend binnen 2 minuten na de kooktijd, het sluiten van de deur of drukken op de **STOPTOETS** op de toetsen **AUTOMATISCH KOKEN** drukken.
2. Druk op de juiste toets om het gewicht in te stellen totdat het gewenste gewicht op het display wordt weergegeven. Voer alleen het gewicht van de etenswaren in. Tel het gewicht van het bakje niet mee. Voor etenswaren die meer of minder wegen dan de gewichten/hoeveelheden die in de kooktabellen staan, dient u de magnetronoven met de hand in te stellen (zie het hoofdstuk kookboek).
3. De voorgeprogrammeerde kooktijden zijn gemiddelde tijden. Druk op de toetsen **MINDER** (▲) of **MEER** (▼) als u de voorgeprogrammeerde kooktijd van de **AUTOMATISCHE** kookprogramma's wilt veranderen. Volg de instructies in de kooktabel voor optimale resultaten (zie het hoofdstuk kookboek).
4. De magnetronoven begint met koken zodra het gewicht is ingevoerd.

WAARSCHUWING: De ovenruimte, ovendeur, behuizing, het draaiplateau, de roosters, schalen en vooral de ondergrill worden erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om het voedsel of het draaiplateau uit de oven te verwijderen. Hierdoor voorkomt u brandwonden.

OPMERKING:

Als u kookhandelingen moet uitvoeren (b.v.: voedsel omkeren) dan stopt de oven, u hoort een geluidssignaal en op het display verschijnen de vereiste instructies. Druk op de **START/+ 1 min**-toets om verder te gaan met koken. De eindtemperatuur van het voedsel varieert afhankelijk van de begintemperatuur. Controleer of het voedsel na bereiding heet genoeg is. Indien nodig kunt u de bereidingstijd verlengen. U moet zich altijd aan de kooktabellen in het hoofdstuk kookboek houden.

Voorbeeld: U wilt patates frites van 200 gram bereiden.

Druk 1 keer op de **PATATES FRITES** toets om het programma te selecteren.

De oven start onmiddellijk.



NL-15







TABEL AUTOMATISCH KOKEN

TOETS	PROGRAMMA	GEWICHT (gewichtstoename) / KEUKENGEREI	BEREIDINGSWIJZE
	Diepvriespizza "Steenoven- pizza" (dunne bodem, voorgebakken)/ diepvries quiche	0,15 - 0,60 kg (50 gr) voor pizza 0,15 - 0,40 kg (50 gr) voor quiche (Begintemp. -18° C) Direct op het draaiplateau	<ul style="list-style-type: none"> • Verwijder de reeds klaargemaakte diepvriespizza/ diepvries quiche uit de verpakking. • Leg de pizza direct op het draaiplateau. Druk op de toets MEER (▲) voordat u op de toets DiepvriesPIZZA/DIEPVRIES QUICHE drukt voor pizza's met een dikke korst en kant-en-klaar quiches uit de diepvries. • Dien het gerecht op een serveerschaal op na het koken. Pizza's en quiches met een dikke korst 2 minuten laten nagaren.
	Verse pizza/verse quiche	0,7 -1,0 kg (100 gr) voor pizza 0,7 kg voor quiche (Begintemp. 20° C) Direct op het draaiplateau	<ul style="list-style-type: none"> • Bereid de pizza/quiche volgens de recepten op pagina NL-17. • Leg de pizza of quiche direct op het draaiplateau. Druk op de toets MEER (▲) voordat u op de VERSE PIZZA/ VERSE QUICHE drukt als u een quiche in de oven klaarmaakt. • Dien het gerecht op een serveerschaal op na het koken.
	Patates frites (aanbevolen voor traditionele ovens) b.v. patates frites, aardappelkroketten.	0,20 - 0,40 kg (50 gr) (Begintemp. -18° C) Direct op het draaiplateau	<ul style="list-style-type: none"> • Haal de bevroren frieten uit de verpakking en leg ze in één laag op het draaiplateau. • Druk op de toets MEER (▲) voor dikke patates frites en op de toets MINDER (▼) voor aardappelkroketten. • Verwijder de patates frites na het koken van het draaiplateau en leg ze op een serveerschaal om ze op te dienen.
	Gekookte aardappelen/aa rdappelen in de schil	0,1 -0,8 kg (100 gr) (Begintemp. 20° C) Schaal en deksel	<p>Gekookte aardappelen: Schil de aardappelen en snij ze in stukjes van gelijke grootte. Aardappelen in de schil: Neem aardappelen van gelijke grootte en was ze.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leg de gekookte aardappelen of aardappelen in de schil in een schaal. • Voeg de benodigde hoeveelheid water toe (ca. 2 eetlepels per 100g) en een beetje zout. • Dek af met een deksel. • Roer om en dek opnieuw af als het geluidssignaal klinkt. • Laat de aardappelen na het koken 1-2 minuten afgedekt staan.
	Gegrilde kip	0,9 -1,8 kg (100 gr) (Begintemp. 5° C) Onderrooster	<ul style="list-style-type: none"> • Mix de ingrediënten en besmeer de kip ermee. • Prik gaatjes in het vel van de kip. • Leg de kippenborst met de zijkant naar beneden op het onderrooster. • Draai de kip om zodra het geluidssignaal klinkt. • Laat het gerecht na het koken ongeveer 3 minuten in de oven staan, en dien het daarna op een serveerschaal op.
	Ingrediënten voor gegrilde kip van 1,2 kg: zout en peper, 1 el. zoet paprikapoeder, 2 el. olie		

TABEL AUTOMATISCH KOKEN



TOETS	PROGRAMMA	GEWICHT (gewichtstoename) / KEUKENGEREI	BEREIDINGSWIJZE
	Geroosterd varkensvlees Ingrediënten voor magere varkensrolletjes van 1,0 kg: 1 teentje geperste knoflook, 2 el. olie, 1 thl. zoete paprika, een kleine beetje komijnpoeder, 1 el. zout	0,6 -2,0 kg (100 gr) (Begintemp. 5° C) Onderrooster	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik bij voorkeur mager geroosterd varkensvlees. • Meng alle ingrediënten en besmeer het varkensvlees hiermee. • Leg het varkensvlees op het onderrooster. • Keer het vlees om zodra het geluidssignaal klinkt. • Laat het voedsel na het koken afgedekt met aluminiumfolie ongeveer 10 minuten nagaren.
	Vleesspiezen Zie de recepten op pagina NL-37 van het magnetron kookboek.	0,2 -0,8 kg (100 gr) (Begintemp. 5° C) Bovenrooster	<ul style="list-style-type: none"> • Maak de vleesspiezen klaar. • Leg ze op het bovenrooster en grill ze. • Keer de spiezen om zodra het geluidssignaal klinkt. • Verwijder de spiezen na het grillen en dien ze op een serveerschaal op. (Geen standtijd vereist).
	Vissticks, stukken kip (b.v. kipsticks)	0,2 -0,5 kg (100 gr) (Begintemp. -18° C) Direct op het draaiplateau	<ul style="list-style-type: none"> • Vet het draaiplateau lichtjes in. • Verwijder de bevroren vissticks / kipsticks uit de verpakking en leg ze op het draaiplateau. • Na het koken op een serveerschaal opdienen. (Geen standtijd vereist).
	Cake Zie de recepten op pagina NL-47-49 van het magnetron kookboek.	0,5 -1,5 kg (100 gr) (Begintemp. 20° C) Cakevorm	<ul style="list-style-type: none"> • Cake bakken. • Zet de cakevorm direct op het draaiplateau. • Laat de cake ongeveer 10 minuten na het bakken staan. <p>TIP: U kunt gewone zwartmetalen cakevormen gebruiken. Zet een bord tussen het draaiplateau en de cakevorm in geval van vonkoverslag.</p>

NEDERLANDS

PIZZA RECEPT

Ingrediënten:

ongeveer 300 gram kant-en-klaar deeg (kant-en-klaar mix of uitrolbaar deeg)

ongeveer 200 gram tomaten uit blik

150 gr garnering naar wens (b.v. maïs, ham, salami, ananas)

50 gr geraspte kaas
basilicum, oregano, tijm,
zout, peper

Bereidingswijze:

1. Maak het deeg volgens de instructies van de fabrikant klaar. Rol het deeg over de volledige grootte van het draaiplateau uit.
2. Vet het draaiplateau lichtjes in, leg het pizzadeeg hierop en prik het door.
3. Laat de tomaten uitlekken en snij ze in stukjes. Breng de tomaten met de kruiden op smaak en besmeer het deeg hiermee. Leg alle andere ingrediënten op de pizza en strooi hier de geraspte kaas over.
4. Bak de pizza door op de toets **VERSE PIZZA/VERSE QUICHE** te drukken.

QUICHE RECEPT

Ingrediënten:

200 gr bladerdeeg (bevroren of gekoeld)

3 eieren (middelgroot)

200 gr room of melk

100 gr geraspte kaas (Emmenthal)

50 gr ham

Bereidingswijze:

1. Ontdooi het bladerdeeg en rol het over de volledige grootte van het draaiplateau uit. Leg het deeg op het draaiplateau en prik het door.
2. Meng de eieren met de room en kaas. Breng op smaak met zout en peper en giet over het deeg.
3. Strooi de ham erover en bak de quiche door op de toets **VERSE PIZZA/VERSE QUICHE** en de toets **MEER (▲)** te drukken.



TABEL AUTOMATISCH ONTDOOIEN

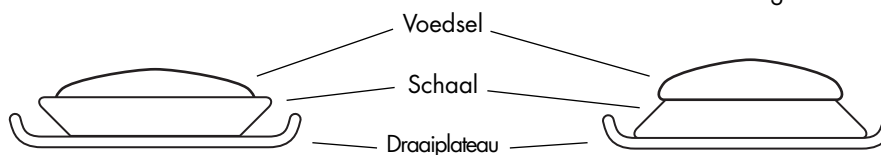
TOETS	PROGRAMMA	GEWICHT (gewichtstoename) / KEUKENGEREI	BEREIDINGSWIJZE
	Automatisch ontdooien: Gevogelte	0,9 -2,0 kg (100 gr) (Begintemp. -18° C) (Zie opmerking hieronder)	<ul style="list-style-type: none"> Plaats een bord ondersteboven op het draaiplateau en leg het gevogelte met de borstkant naar beneden op het bord. Keer het gevogelte om en dek de dunne delen en warme plekken af met aluminiumfolie zodra de magnetronoven stopt en het geluidssignaal klinkt. Dek het gevogelte na het ontdooien af met aluminiumfolie en laat het 30-90 minuten staan totdat het volledig is ontdooid. Maak het gevogelte schoon onder stromend water.
	Automatisch ontdooien: Kippenpoten	0,2 -1,0 kg (100 gr) (Begintemp. -18° C) (Zie opmerking hieronder)	<ul style="list-style-type: none"> Leg het voedsel op een bord in het midden van het draaiplateau. Keer het voedsel om, haal het uit elkaar en leg het anders neer zodra de magnetronoven stopt en het geluidssignaal klinkt. Dek de dunne delen en warme plekken af met aluminiumfolie. Wikkel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat 10-30 minuten staan, totdat het voedsel volledig ontdooid is.
	Automatisch ontdooien: Biefstuk, karbonades, visfilets	0,2 -1,0 kg (100 gr) (Begintemp. -18° C) (Zie opmerking hieronder)	<ul style="list-style-type: none"> Leg het voedsel in één laag op een bord in het midden van het draaiplateau. Als de stukken aan elkaar vastgevroren zijn, probeer ze dan voor het ontdooien uit elkaar te halen. Keer het voedsel om, haal het uit elkaar en leg het anders neer zodra de magnetronoven stopt en het geluidssignaal klinkt. Dek de dunne delen en warme plekken af met aluminiumfolie. Wikkel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat 10-30 minuten staan, totdat het voedsel volledig ontdooid is.

OPMERKINGEN:

- Steaks, koteletten, visfilets en kippenpoten moet u afzonderlijk invriezen.
- Gebruik kleine, platte reepjes aluminiumfolie om de ontdooiden delen af te dekken.
- Gevogelte moet meteen na het ontdooien worden bereid.
- Leg het voedsel zoals hieronder getoond in de oven:

Kippenpoten, steaks, koteletten en visfilets

Gevogelte



ONDERHOUD EN REINIGING



LET OP: GEBRUIK VOOR HET REINIGEN VAN UW MAGNETRONOVEN GEEN OVEN-REINIGERS, STOOMREINIGERS, SCHUUR-MIDDELEN, BIJTENDE REINIGINGSMIDDELEN, REINIGINGSMIDDELEN MET NATRIUM-HYDROXIDE OF SCHUURSPONSJES.

Controleer voor het schoonmaken of de binnenkant van de oven, de deur, de behuizing en de toebehoren volledig afgekoeld zijn.

REINIG DE OVEN REGELMATIG EN VERWIJDER EVENTUELE ETENSRESTEN - Houd de oven schoon om slijtage van het oppervlak te voorkomen. Dit om een lange levensduur te verkrijgen en een gevaarlijke situatie te voorkomen.

Buitenkant van de oven:

De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

Bedieningspaneel:

Open de deur voordat u begint schoon te maken, om het bedieningspaneel uit te schakelen. Het bedieningspaneel dient voorzichtig schoongemaakt te worden. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig af te nemen totdat het schoon is. Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven

1. Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn. Aangekoekt vuil kan oververhit raken, gaan roken of branden en vonken veroorzaken.

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 sproeiapparaatreinigers.
4. Warm uw oven regelmatig met grill en convectiewarmte op en raadpleeg het hoofdstuk 'De oven leeg opwarmen' op pagina NL-6. Als er etensresten of vetspatten aan de binnenkant van de oven achterblijven, dan kunnen deze rook of een vieze geur veroorzaken.

Toebehoren

Reinig het toebehoren met een zacht afwasmiddel en water en droog ze grondig. De accessoires kunnen tevens in een vaatwasmachine worden gereinigd.

Deur:

Om alle sporen van vuil te verwijderen, maakt u regelmatig beide zijden van de deur, de deurverzegelingen en aanliggende onderdelen schoon met een zachte, vochtige doek. Gebruik geen schuurmiddelen.

OPMERKING: Houd de microgolvenverdelers en de accessoires altijd schoon. Als u vet in de ovenruimte of op de accessoires laat zitten, kan dit oververhit raken en vonken veroorzaken, gaan roken of zelfs vlam vatten wanneer de magnetronoven de volgende keer wordt gebruikt.



VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT

CONTROLEER HET VOLGENDE VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT:

1. Stroomtoevoer

Controleer of de stekker stevig in het stopcontact zit.

Controleer of de zekering/stroomverbreker correct functioneert.

2. Gaat het ovenlampje aan als de deur wordt geopend? JA _____ NEE _____

3. Plaats een kom water (ca. 150 ml) in de oven en doe de deur goed dicht.

Zet de oven in de magnetronstand.

Programmeer de oven op 1 minuut op vol vermogen (900 W) en start de oven.

Gaat het ovenlampje aan? JA _____ NEE _____

Draait het draaiplateau? JA _____ NEE _____

OPMERKING: Het draaiplateau draait in beide richtingen.

Werkt de ventilator? JA _____ NEE _____

(Houd uw hand vlakbij de ventilatiesleuven en controleer of u een luchtstroom voelt)

Gaat het geluidssignaal na 1 minuut af? JA _____ NEE _____

Gaat het controlelampje 'magnetronoven aan' uit? JA _____ NEE _____

Is de kom water na één minuut warm? JA _____ NEE _____

4. Stel de GRILLSTAND in en gebruik de boven- en ondergrill gedurende 3 minuten.

Worden beide grill-elementen na 3 minuten rood? JA _____ NEE _____

5. Stel de CONVECTIE-stand in op 3 minuten (180° C).









Is de binnenkant van de oven heet na 3 minuten? JA _____ NEE _____

Raadpleeg een door SHARP erkende onderhoudsmonteur als u Nee heeft geantwoord op een van de bovenstaande vragen en meld de resultaten van uw controle. Het adres van het servicecentrum staat op de binnenkant van de achteromslag.

BELANGRIJK: Als er niets op het display verschijnt, zelfs als de stekker goed in het stopcontact zit, dan is de spaarstand ingeschakeld. Open en sluit de deur om de spaarstand uit te schakelen. Zie pagina NL-4.

OPMERKINGEN:

1. Als u voedsel langer dan de standaard kooktijd kookt in dezelfde kookstand dan verlaagt het magnetronvermogen automatisch om oververhitting te voorkomen. (Het magnetronvermogen wordt verlaagd en de grill-elementen gaan aan en uit.)

Kookstand	Standaardtijd
Magnetron 100%	20 min.
Grilleren	
BOVENGRILL 	30 min.
ONDERGRILL 	45 min.
BOVEN- en 	Bovengrill - 15 min.
ONDERGRILL 	Ondergrill - 15 min.
Combi-stand 2  	Magnetron - 20 min. Bovengrill - 15 min.
Combi-stand 3  	Magnetron - 20 min. Ondergrill - 15 min.

2. Na gebruik van de **GRILL** (beide grill-elementen), **COMBI-KOKEN**, **CONVECTIE** en **AUTOMATISCH KOKEN** (behalve automatisch ontdooien) werkt de koelventilator totdat de oven is afgekoeld. De koelventilator gaat ook werken als u op de **STOPTOETS** drukt en de deur opent tijdens het gebruik van de functies **GRILL**, **COMBI-KOKEN**, **CONVECTIE** en **AUTOMATISCH KOKEN** (behalve automatisch ontdooien) en daarom voelt u dat er lucht uit de ventilatiesleuven komt.

3. Als het display op "DEMOSTAND" staat, of als de kooktijd op het display heel snel terugloopt, is het mogelijk dat de oven op Demostand staat ingesteld. Om de Demostand uit te schakelen, dient u de stekker uit het stopcontact trekken en er opnieuw insteken.

WAT ZIJN MAGNETRONS?



Microgolven zijn net als radio- en televisiegolven elektromagnetische golven.

Microgolven worden door een magnetron in de ovenruimte opgewekt waardoor de aanwezige watermoleculen in het voedsel oscilleren. De hierdoor ontstane wrijving produceert warmte waardoor het voedsel wordt ontdooid, opgewarmd of gekookt.

Het geheim van de kortere kooktijden is dat de microgolven het voedsel van alle richtingen doordringen. De energie wordt ten volle benut. De energie van een traditionele oven daarentegen gaat van de brander door de pan heen naar het voedsel. Deze methode verspilt veel energie.

KENMERKEN VAN MICROGOLVEN

Microgolven penetreren alle niet-metalen voorwerpen die uit glas, porselein, aardewerk, plastic, hout of papier zijn vervaardigd. Daarom worden deze materialen nooit heet door de microgolven. De schalen worden alleen maar heet omdat het voedsel hierin heet is.

Het voedsel absorbeert de microgolven en wordt warm.

Microgolven kunnen geen metalen voorwerpen doordringen en daarom worden ze weerkaatst. Daarom zijn metalen voorwerpen doorgaans niet geschikt voor koken in de magnetron. Er zijn echter uitzonderingen waar u van deze eigenschap van microgolven gebruik kunt maken. Als u voedsel op bepaalde plaatsen met aluminiumfolie afdekt tijdens het ontdooien of koken, dan kunt u voorkomen dat deze delen te warm, heet of overgaar worden. Lees het advies in de richtlijnen.

ALLES WAT U MET UW NIEUWE COMBI-MAGNETRON KUNT DOEN



GEbruik VAN DE MAGNETRON

Door de magnetronstand van uw nieuwe combi-magnetron te gebruiken kunt u snel kant-en-klaar maaltijden of dranken opwarmen en razendsnel boter of chocolade smelten.

De magnetronoven leent zich ook uitstekend voor het ontdooien van voedsel.

Soms is het echter beter om de magnetron met de convectie- of grillfunctie te combineren (combi-koken). U kunt het voedsel dan tegelijkertijd snel koken en bruineren. De kooktijden zijn in het algemeen veel korter dan voor traditionele ovens.

COMBI-KOKEN (MAGNETRON EN CONVECTIE OF GRILL)

Door deze twee functies te combineren, profiteert u van de gekoppelde voordelen van uw oven.

U kunt kiezen tussen:

- magnetron + convectie (ideaal voor braadstukken, gevogelte, desserts, brood en cake) en
- magnetron + grill (ideaal voor pizza's, snacks, snel opgebakken gerechten, braadstukken, gevogelte, kippenpoten, vleesspiezen, toast met gesmolten kaas en gratineerde gerechten).

Met de combifunctie kunt u voedsel tegelijkertijd koken en bruineren.

Het voordeel is dat de overgebrachte warmte of warmte van de grill de poriën in de buitenste lagen van het voedsel snel dicht. De microgolven zorgen voor een korte en matige kooktijd. De jus blijft behouden in het voedsel en de buitenkant is krokant.

CONVECTIESTAND

U kunt de convectiefunctie zonder de magnetronstand gebruiken. De resultaten zijn hetzelfde als de resultaten die u met een traditionele oven bereikt.

GRILL

Uw magnetron is uitgerust met een kwartsgrill boven de kookzone. Deze grill kan net als een traditionele grill zonder de magnetronstand worden gebruikt. Gerechten kunnen in deze stand snel worden gebruint of gegrild.

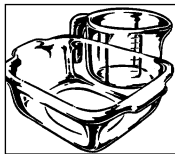
Bovendien is uw magnetron voorzien van een tweede grill onder het draaiplateau. Deze functie kan gebruikt worden om voedsel vanaf de onderkant te bruineren.



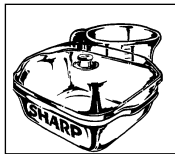
MAGNETRONSCHALEN

MAGNETRONBESTENDIGE SCHALEN

GLAS EN GLASKERAMIEK



Vuurvaste glazen schalen zijn uiterst geschikt. Het kookproces kan van alle kanten worden gezien. De schalen mogen echter geen metaal (b.v. loodkristal) bevatten of voorzien zijn van een metalen laagje (b.v. een gouden rand, kobaltblauwe afwerking).



KERAMIEK

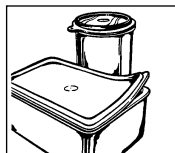
In het algemeen zeer geschikt.

Keramik moet geglaazuurd zijn aangezien vocht in ongeglaazuurd keramik kan binnendringen. Het vocht zorgt ervoor dat het materiaal opwarmt en kan het doen barsten. Voer de magnetrontest uit als u niet zeker weet of de schalen geschikt zijn voor de magnetron.

PORSELEIN

Zeer geschikt. Gebruik geen porselein met een goud- of zilverlaagje of metaal.

PLASTIC EN PAPIER



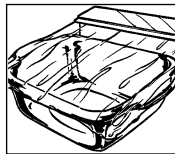
Hitte- en magnetronbestendige plastic schalen kunnen gebruikt worden voor het ontdooien, opwarmen en koken van voedsel. Volg de voorschriften van de fabrikant.

Hitte- en magnetronbestendig papier kan ook worden gebruikt.

Volg de voorschriften van de fabrikant.

KEUKENPAPIER

Keukenpapier kan gebruikt worden om vocht te absorberen tijdens korte opwarmtijden, b.v. van brood of gepaneerde gerechten. Leg het papier tussen het voedsel en het draaiplateau. De bovenste laag van het voedsel blijft krokant en droog. Het afdekken van vet voedsel met keukenpapier vangt vetspatten op.

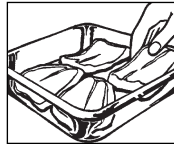


MAGNETRONFOLIE

Magnetron- of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het afdekken of wikkelen. Volg de voorschriften van de fabrikant.

BRAADZAKKEN

Braadzakken kunnen in een magnetron worden gebruikt. Gebruik geen metalen clips om ze af te sluiten aangezien de folie van de braadzak hierdoor smelten kan. Sluit de braadzak met een touwtje af en doorprik de zak meerdere keren met een vork.



Andere wikkelfolie dan hittebestendige wikkelfolie mag niet in magnetrons worden gebruikt.

METAAL

In het algemeen mag metaal niet worden gebruikt, aangezien de microgolven niet door het metaal



kunnen passeren en het voedsel niet kunnen bereiken. Er zijn echter enkele uitzonderingen: kleine reepjes aluminiumfolie kunnen gebruikt worden om

bepaalde delen van het voedsel af te dekken zodat deze delen niet te snel ontdooien of beginnen te koken (b.v. kippenvleugels). U kunt kleine metalen spiezen en aluminium bakjes (b.v. van kant-en-klaar maaltijden) gebruiken. Ze moeten echter vergeleken bij het voedsel klein zijn. Aluminium bakjes moeten bijvoorbeeld tenminste voor de helft of driekwart met voedsel zijn gevuld. Het is aanbevolen voedsel in een magnetronschaal te bereiden. Als u aluminium bakjes of andere metalen schalen gebruikt, dan moet u zorgen dat de afstand tussen de schalen en de wanden van de kookzone ongeveer 2 cm bedraagt, anders kunnen de wanden door vonkoverslag worden beschadigd.



GEEN ENKEL KEUKENGEREI MAG VAN METAAL ZIJN VOORZIEN

– onderdelen zoals schroeven, banden of handgrepen.

MAGNETRONTTEST

Voer de volgende test uit als u niet zeker weet of uw keukengerei magnetronbestendig is: Zet het keukengerei in de oven. Zet een glazen bakje gevuld met 150 ml water op of naast het keukengerei. Zet de oven gedurende 1 of 2 minuten bij

MAGNETRONSCHALEN



900 W vermogen aan. Als de schaal koud of lauw aanvoelt, dan is de schaal magnetronbestendig. Voer deze test niet met plastic keukengerei uit. Dit kan smelten.

GESCHIKT KEUKENGEREI VOOR COMBI-KOKEN

In het algemeen is hitte- en magnetronbestendig keukengerei (b.v. porselein, keramiek of glas) ook geschikt voor het combi-koken (magnetron en hete lucht, magnetron en grill).

Wij wijzen er echter op dat het keukengerei heel erg heet kan worden bij gebruik van hete lucht of grill. Plastic keukengerei en folie zijn niet geschikt voor combi-koken. Gebruik geen keuken- of bakpapier. Dit kan oververhitten en vlam vatten.

METAAL

Metaal mag niet worden gebruikt. Uitzonderingen zijn met bakpapier beklede bakvormen waar de wanden door voedsel zoals brood, cake en pikante cakes zijn bedekt. Houd u aan de instructies voor magnetronschalen bij het koken in de magnetron.

Als er vonken ontstaan dan moet u hittebestendig isolatiemateriaal zoals een klein porseleinen bord tussen de metalen bakvorm en het rooster plaatsen. Gebruik deze materialen niet voor combi-koken wanneer er vonken overslaan.

GESCHIKT KEUKENGEREI VOOR KOKEN MET CONVECTIE EN MET DE GRILL

Als u zonder de magnetronstand met de convection of grillfunctie kookt, dan kunt u hetzelfde keukengerei gebruiken dat u voor het bakken in een traditionele oven of roosteren met de grill gebruikt.

TIPS EN ADVIES



VOOR HET GEBRUIK... Hieronder volgen enkele tips om het gebruik van de magnetronoven zo gemakkelijk mogelijk te maken. Start de oven pas wanneer het voedsel in de oven staat.

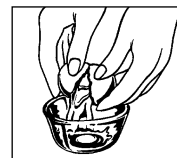
KOOKTIJD INSTELLEN

De ontdooi-, opwarm- en kooktijden zijn meestal korter dan de kooktijden in een traditionele oven. Daarom moet u deze gebruiksaanwijzing raadplegen voor de aanbevolen kooktijden. U kunt beter kortere dan langere kooktijden instellen. Controleer altijd of het voedsel gaar is na het verstrijken van de kooktijd. Het is beter om het voedsel nog even langer te moeten koken dan overgaar voedsel te krijgen.

BEGINTEMPERATUUR

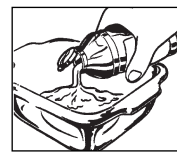
De ontdooi-, opwarm- en kooktijden zijn afhankelijk van de begintemperatuur van het voedsel. Diepvriesgerechten en gekoeld voedsel moeten langer koken dan voedsel op kamertemperatuur. Voor het bepalen van de opwarm- en kooktijden werd uitgegaan van standaard bewaartemperaturen (koelkast temperatuur van 5° C, kamertemperatuur van ongeveer 20° C). Voor het ontdooien van voedsel werd uitgegaan van een begintemperatuur van -18° C.

Maak **popcorn** in speciale magnetronbestendige bakjes. Raadpleeg de instructies van de fabrikant. Gebruik geen normale papieren of glazen bakjes.



Kook geen **eieren** met hele schalen. De druk bouwt op in de schaal en hierdoor kan het ei ontploffen.

Warm geen **olie of vet** voor frituren in de magnetronoven op. De temperatuur van de olie kan niet worden geregeld en kan plotseling uit de pan spatten.



Warm geen **luchtdicht afgesloten bakjes** zoals potten of blikjes op. De opgebouwde druk

in het bakje kan het bakje doen ontploffen. (De enige uitzondering hierop is het inmaken van fruit of jam).



TIPS EN ADVIES

KOOKTIJDEN

Alle in het magnetron kookboek verstrekte tijden zijn richtlijnen die afhankelijk van de begintemperatuur, gewicht en samenstelling van het voedsel (water of vetgehalte e.d.) kunnen variëren.

ZOUT, SPECERIJEN EN KRUIDEN

Voedsel dat in uw magnetron wordt bereid, behoudt individuele smaken beter dan voedsel dat in traditionele ovens wordt bereid. Gebruik daarom weinig zout en voeg dit normaal pas na het koken toe. Zout absorbeert vloeistoffen en droogt de buitenkant van het voedsel uit. Kruiden en specerijen kunnen voor het koken worden toegevoegd.

VOEDSEL CONTROLEREN

U kunt net als in een traditionele oven controleren of het voedsel gaar is.

- Voedselthermometer. Na het koken of opwarmen hebben alle etenswaren een bepaalde interne temperatuur. U kunt een voedselthermometer gebruiken om te controleren of het voedsel warm genoeg of 'gaar' is.
- Vork. Controleer vis met een vork. Als het vlees niet transparant is en gemakkelijk van de graat valt, dan is de vis gaar. De vis is bros en droog als deze overgaar is.
- Houten spies. Controleer cakes en brood door hier een houten spies in te steken. Het voedsel is klaar als de spies er schoon en droog uitziet.

GEBRUIK VAN VOEDSELTHERMOMETER VOOR HET BEPALEN VAN DE KOOKTIJD

Na het koken hebben alle dranken en etenswaren een bepaalde interne temperatuur waarna de oven uitgeschakeld kan worden en de etenswaren gekookt zijn. De interne temperatuur kan met behulp van een voedselthermometer worden gemeten. De belangrijkste temperaturen zijn vermeld in de temperatuurtabel.

TEMPERATUURTABEL

Voedsel/dranken	Interne temperatuur na het koken	Interne temperatuur na 10-15 minuten standtijd
Dranken opwarmen (Koffie, water, thee, enz.)	65-75° C	
Melk opwarmen	60-65° C	
Soep opwarmen	75-80° C	
Stoofschotels opwarmen	75-80° C	
Gevogelte	80-85° C	85-90° C
Lamsvlees		
Roze	70° C	70-75° C
Goed doorbakken	75-80° C	80-85° C
Roastbeef		
Halfrouw	50-55° C	55-60° C
Medium	60-65° C	65-70° C
Goed doorbakken	75-80° C	80-85° C
Varkensvlees, kalfsvlees	80-85° C	80-85° C

TOEVOEGING VAN WATER

Groenten en ander voedsel met een hoog watergehalte kunnen in hun eigen vocht of door het toevoegen van een klein beetje water worden gekookt. Hierdoor blijven vele vitaminen en mineralen behouden.

VOEDSEL MET SCHIL EN VEL KOKEN

Voedsel zoals worstjes, kippen, kippenpoten, aardappelen in de schil, tomaten, appels, eidooiers moet doorgeprikt worden met een vork of kleine houten spies. Hierdoor kan de ontstane stoom zich verspreiden zonder de schil of het vel te splijten.

VET VOEDSEL

Vet vlees en lagen vet koken sneller dan mager vlees. Dek voor het koken de vette delen met een stukje aluminiumfolie af of plaats het voedsel met de vette kant naar beneden.

GROENTEN BLANCHEREN

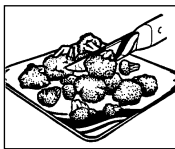
Voordat groenten worden ingevroren moeten ze eerst geblancheerd worden. Dit is de beste manier om de kwaliteit en smaak te behouden. Groenten blancheren: Was en snij de groenten in stukken. Doe 250 gram van de groente in een kom met 275 ml water, dek af en warm op gedurende 3-5 minuten.

Dompel de groenten onmiddellijk na het blancheren in koud water om doorkoken te voorkomen en laat de groente hierna uitlekken. Verpak de groente in luchtdicht afgesloten bakjes en vries in.

TIPS EN ADVIES

**FRUIT EN GROENTEN INMAKEN**

Het inmaken van fruit en groenten in de magnetron is een snelle en simpele zaak. U kunt inmaakpotten, afdichtingen en inmaakpot klemmen kopen die speciaal voor gebruik in de magnetron zijn ontworpen. De fabrikant van deze voorwerpen verstrekt een gebruiksaanwijzing.

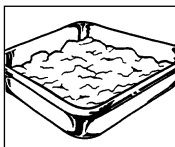
KLEINE EN GROTE PORTIES

De bereidingstijd hangt af van de hoeveelheid voedsel dat u wilt ontdooien, verwarmen of koken. Dit betekent dat kleine porties sneller koken dan grote porties.

Als vuistregel:

DUBBELE PORTIE = BIJNA DUBBELE BEREIDINGSTIJD

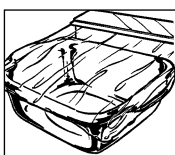
HALVE PORTIE = HALVE BEREIDINGSTIJD

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN

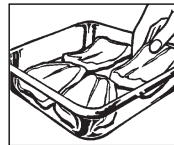
Beide schalen hebben dezelfde inhoud, maar de bereidingstijd voor de diepe schaal is langer. U moet daarom een zo plat mogelijke schaal met een groot oppervlak gebruiken. Gebruik uitsluitend diepe schalen voor gerechten die kunnen overkoken zoals pasta, rijst, melk e.d.

RONDE EN OVALE SCHALEN

Het voedsel wordt meer gelijkmatig gaar in ronde of ovale schalen dan in schalen met hoeken aangezien de energie van de microgolven zich in de hoeken concentreert en het voedsel in deze zones overgaar kan worden.

AFDEKKEN

Het afdekken van voedsel houdt het vocht vast en verkort de bereidingstijd. Gebruik een deksel, magnetronfolie of keukenpapier. Voedsel dat krokant moet worden zoals braadstukken of kippen mogen niet worden afgedekt. In het algemeen geldt dat alle voedsel dat in een traditionele oven moet worden afgedekt, ook in een magnetron moet worden afgedekt. Wat onafgedekt kan worden bereid in een traditionele oven, kan ook onafgedekt in een magnetron worden klaargemaakt.

VOEDSEL MET ONREGELMATIGE VORMEN

Plaats het dikkere, meer compacte uiteinde van het voedsel naar de buitenkant toe. Leg groenten (zoals broccoli) met de stelen naar buiten gericht.

Dikkere delen hebben een langere kooktijd nodig. Zij zullen meer magnetronenergie opnemen als ze zich aan de buitenzijde bevinden. Het voedsel wordt gelijkmatiger bereid.

ROEREN

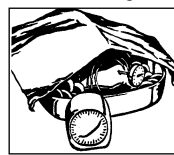
Het voedsel moet geroerd worden want de microgolven beginnen met het opwarmen van de buitenste lagen. De temperatuur wordt hierdoor overal hetzelfde en het voedsel wordt gelijkmatig opgewarmd.

NEERZETTEN VAN VOEDSEL

Zet een aantal individuele porties zoals kleine puddingvormen, kommen of aardappelen in de schil in een cirkel op het draaiplateau. Zet de porties op een afstand van elkaar zodat de microgolven het voedsel van alle kanten kunnen binnendringen.

OMKEREN

Middelgroot voedsel zoals hamburgers en steaks moeten 1 keer tijdens het koken worden omgekeerd om de bereidingstijd te verkorten. Voedsel met grote afmetingen zoals braadstukken en kippen moeten worden omgekeerd omdat de bovenkant meer microgolvenenergie ontvangt en uit kan drogen als ze niet worden omgekeerd.

STANDTIJD

Een van de meest belangrijke regels bij het koken in de magnetron is het naleven van de standtijden. Bijna al het ontdooide, verwarmde of gekookte voedsel in de magnetron moet enkele tijd nagaren. Het vocht in het voedsel wordt gelijkmatig verspreid en het voedsel krijgt dezelfde temperatuur.



OPWARMEN

- Kant-en-klaar maaltijden in aluminium bakjes moeten uit het aluminiumbakje worden verwijderd en op een bord of in een schaal worden opgewarmd.
- Verwijder de deksels van gesloten bakjes.
- Het voedsel moet met magnetronfolie, een bord of deksel (verkrijgbaar in winkels) worden afgedekt zodat het oppervlak niet uitdroogt. Drinken hoeven niet te worden afgedekt.
- Plaats een glazen roerstaaf in de kom bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk.
- Roer grote volumes indien mogelijk van tijd tot tijd en zorg ervoor dat de temperatuur gelijk verspreid is.
- De vermelde opwarmtijden zijn voor voedsel bij een kamertemperatuur van 20° C. De opwarmtijd voor voedsel in koelkasten moet iets hoger zijn.
- Laat het voedsel na het opwarmen 1-2 minuten nagaren zodat de temperatuur in het voedsel gelijkmatig wordt verdeeld (standtijd).
- De verstrekte tijden zijn richtlijnen die afhankelijk van de begintemperatuur, het gewicht, het watergehalte, het vetgehalte of het te bereiken resultaat kunnen variëren.



ONTDOOIEIEN

Uw magnetron leent zich uitstekend voor het ontdooien van voedsel. De ontdooitijden zijn meestal aanzienlijk korter dan bij de traditionele ontdooimethoden. Hieronder volgen enkele tips. Verwijder de verpakking van het diepvriesvoedsel en plaats het diepvriesgerecht op een bord om te ontdooien.

SCHALEN EN BAKKEN

Magnetronschalen en -bakken zijn vooral ideaal voor het ontdooien en opwarmen van voedsel aangezien ze bestand zijn tegen diepvriestemperaturen (beneden -40° C) en zeer hoge temperaturen (tot ongeveer 220° C). U kunt daarom dezelfde schaal of bak gebruiken om het voedsel te ontdooien, op te warmen en zelfs te koken.

AFDEKKEN

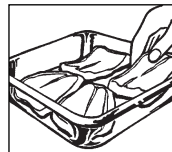


Dek dunne delen met kleine strips aluminiumfolie af voor het ontdooien. Ontdooide of warme delen moeten ook tijdens het ontdooien met reepjes aluminium worden afgedekt. Dit voorkomt dat de dunne delen te warm worden terwijl de dikkere delen nog bevroren zijn.

JUISTE INSTELLING

Het is beter om de magnetron op een te laag dan een te hoog vermogen in te stellen. Hierdoor zal het voedsel gelijkmatig ontdooien. Als het magnetronvermogen te hoog is ingesteld, dan begint de buitenkant van het voedsel al te koken terwijl de binnenkant nog bevroren is.

OMKEREN/ROEREN



Bijna alle voedingsmiddelen moeten van tijd tot tijd omgekeerd of geroerd worden. Probeer zo vroeg mogelijk aan elkaar geplakte stukken te scheiden en anders neer te leggen.

KLEINE PORTIES...

Kleine porties ontdooien sneller en meer gelijkmatig dan grote porties. Wij raden u aan zo klein mogelijke porties in te vriezen. Dit stelt u in staat om volledige menu's snel en simpel klaar te maken.

KWETSBAAR VOEDSEL

Voedsel zoals taarten, slagroom, kaas en brood mogen slechts gedeeltelijk worden ontdooit en moeten hierna volledig ontdooien op kamertemperatuur. Hierdoor voorkomt u dat de buitenkant te heet wordt terwijl de binnenkant nog is bevroren.

STANDTIJD

Dit is vooral belangrijk na het ontdooien van voedsel, aangezien het ontdooien gedurende deze tijd doorgaat. In de ontdooitabel vindt u standtijden voor verschillende voedingsmiddelen. Dikke, compacte voedingsmiddelen vereisen een langere standtijd dan dunne of poreuze voedingsmiddelen. Als het voedsel niet voldoende ontdooit is, dan kunt u dit in de magnetron verder ontdooien of de standtijd verlengen. Na het einde van de standtijd moet u het voedsel zo snel mogelijk bereiden en niet opnieuw invriezen.

ONTDOOIEN EN KOKEN



Diepvriesgerechten kunnen tegelijkertijd in één keer in uw magnetron ontdooid en bereid worden. U vindt voorbeelden in de tabel. Volg echter de algemene tips voor het opwarmen en ontdooien van voedsel.

Zie de voorschriften van de fabrikant op de verpakking voor het bereiden van diepvriesgerechten. Hierop worden meestal de kooktijden vermeld en bereidingstips.

VLEES, VIS EN GEVOGELTE BEREIDEN



- Koop voedsel van hetzelfde formaat indien mogelijk. Hierdoor wordt het voedsel naar behoren gekookt.
- Was het vlees, de vis en het gevogelte onder koud stromend water en droog ze af met keukenpapier voordat u ze klaarmakt. Volg hierna de voorgescreven bereidingswijze.
- Rundvlees moet zo droog mogelijk zijn en weinig kraakbeen bevatten.
- De kookresultaten kunnen variëren zelfs als de stukken dezelfde afmetingen hebben. Dit hangt onder andere van het soort voedsel, variaties in het vet- en vochtgehalte en de temperatuur voor het koken af.
- Nadat het voedsel gedurende 15 minuten heeft gekookt, vormt zich een natuurlijk bruin laagje dat door het gebruik van een bruineermiddel kan worden versterkt. Als u tevens een krokant korstje wenst, dan moet u of de bruineerschaal gebruiken of het voedsel in uw pan dichtschroeien en hierna in de magnetron klaarmaken. Hierna krijgt u automatisch een bruine roux om een saus te maken.
- Keer grote stukken vlees, vis of gevogelte halverwege de kooktijd om zodat ze aan alle kanten gelijkmatig gaar zijn.
- Dek braadstukken na het koken met aluminiumfolie af en laat ze ongeveer 10 minuten nagaren (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadstuk door en wordt het vocht gelijkmatig verdeeld zodat een minimale hoeveelheid aan jus verloren gaat tijdens het voorsnijden.

NEDERLANDS

VERSE GROENTEN KOKEN



- Koop groenten van hetzelfde formaat indien mogelijk. Dit is vooral belangrijk als u hele groenten wilt koken (b.v. gekookte aardappelen).
- Was de groenten voordat u ze klaar maakt, maak ze schoon en weeg hierna de voorgescreven hoeveelheid voor het recept en snij ze in stukken.
- Breng ze op smaak, maar voeg in het algemeen pas zout na het koken toe.
- Voeg ongeveer 5 eetlepels water voor 500 gram groenten toe. Groenten met een hoger vezelgehalte vereisen een beetje meer water. U vindt informatie hierover in de tabel.
- Groenten worden meestal in een schaal met een deksel gekookt. Groenten met een hoog vochtgehalte zoals uien of gekookte aardappelen kunnen in magnetronfolie worden gekookt zonder water toe te voegen.
- Halverwege de kooktijd moeten de groenten geoerd of omgekeerd worden.
- Laat de groenten na afloop van de kooktijd ongeveer 2 minuten nagaren zodat de temperatuur gelijkmatig wordt verdeeld (standtijd).
- De kooktijden zijn richtlijnen en afhankelijk van het gewicht, de begintemperatuur en de samenstelling van de groente. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de bereidingstijden.



VERKLARING SYMBOLEN

MAGNETRONVERMOGEN

Uw magnetron heeft een vermogen van 900 W en vijf vermogensstanden. Raadpleeg de receptengids voor het selecteren van het juiste vermogen.

In het algemeen bevelen wij het volgende aan:

100 % vermogen = 900 Watt

Dit vermogen wordt gebruikt om snel gerechten te koken of op te warmen zoals kant-en-klaar maaltijden, warme dranken, groenten, vis enz.

70 % vermogen = 630 Watt

Reduceer het vermogen voor langere kooktijden bij het bereiden van compact voedsel zoals braadstukken of delicaat voedsel zoals kaas-saus. Op de lagere vermogensstanden koken vloeistoffen niet over en wordt vlees gelijkmatig gaar zonder overgaar te worden aan de randen.

50 % vermogen = 450 Watt

Voor compact voedsel dat langere kooktijden vereist in traditionele ovens zoals rundvleeschotels, raden wij u aan om het vermogen te verlagen en de kooktijd te verhogen. Hierdoor wordt het vlees malser.

30 % vermogen = 270 Watt

Gebruik deze vermogensstand voor ontdooien. Hierdoor ontdooit het voedsel gelijkmatig. Deze vermogensstand is ook ideaal voor het sudderen van rijst, pasta en knoedels.

10 % vermogen = 90 Watt

Deze vermogensstand wordt gebruikt voor het ontdooien van delicaat voedsel (dat niet heet mag worden) zoals slagroomgebak.

Verklaring van symbolen



Bovengrill

Een veelzijdige accessoire voor het bruineren en grillen van vlees, gevogelte en vis.



Ondergrill

Deze functie kan gebruikt worden om voedsel vanaf de onderkant te bruineren.



Boven- en ondergrill

Gelijktijdig gebruik van de boven- en ondergrill. Deze combinatie is vooral geschikt voor geroosterd brood, quiches en rissoles.



Convectie

In deze stand kunt u kiezen tussen 10 warmte-instellingen (40° C – 250° C).



COMBI-KOKEN: Magnetron en convectie

In deze stand kunt u bepaalde vermogensstanden van de magnetron combineren met hete luchttemperaturen (40° C – 250° C).

Het magnetronvermogen is beperkt tot 50% in de combi-stand.



COMBI-KOKEN: Magnetron en bovengrill



COMBI-KOKEN: Magnetron en ondergrill

In deze twee standen kunnen een groot aantal vermogensstanden met de boven- of ondergrill worden gecombineerd.

W = WATT

KOOKTABELLEN



TABEL: ONTDOOIEN IN DE MAGNETRON

Voedsel	Hoeveelheid -gr-	Vermogen Watt	Ontdooitijd -min.-	Instructies	Standtijd -min.-
Worstjes	300	270 W	3-5	worstjes naast elkaar leggen, halverwege ontdooitijd omkeren	5-10
Krab	300	270 W	6-8	halverwege de ontdooitijd omkeren en ontdooide delen verwijderen	5
Brood, gesneden	250	270 W	2-3	sneetjes naast elkaar leggen, uitsluitend eerste ontdooifase	5
Brood, heel	1000	270 W	8-10	halverwege ontdooitijd omkeren	15
Cake, per plak	150	270 W	1-3		5
Taart, heel 24 cm		270 W	8-10		60-90
Boter	250	270 W	2-3	uitsluitend eerste ontdooifase	15
Fruit zoals aardbeien, frambozen, kersen, pruimen	250	270 W	2-4	op gelijke afstand naast elkaar leggen en halverwege ontdooitijd omkeren	5

Gebruik het automatische ontdooiprogramma voor gevogelte, kippenpoten, koteletten, steaks en visfilets.

TABEL: ONTDOOIEN EN KOKEN

Voedsel	Hoeveelheid -gr-	Instelling	Vermogen Watt	Kooktijd -min.-	Toegevoegd water	Instructies	Standtijd -min.-
Visfilet	400		900 W	10-12	-	afdekken	1-2
Forel, 1	250		900 W	6-8	-	afdekken	1-2
Kanten-klaar maaltijd	400		900 W	8-10		afdekken, na 5 minuten roeren	2
Groente	300		900 W	7-9	5 el	afdekken, halverwege kooktijd roeren	2
Groente	450		900 W	9-11	5 el	afdekken, halverwege kooktijd roeren	2
Kruidenbrood	175		630 W	circa 3		op draaiplateau zetten	3-4
				circa 2			
Voorgebakken brood	80		900 W	1/2		op draaiplateau zetten	
Broodjes, 4 stuks			180° C	8-10		ontdooien en knapperig maken	

NEDERLANDS



KOOKTABELLEN

TABEL: DRANKEN EN MAALTIJDEN OPWARMEN

Dranken/maaltijden	Hoeveelheid -gr/ml-	Vermogen Watt	Tijd -min.-	Instructies
Dranken, 1 kom	150	900 W	circa 1	niet afdekken
Kant-en-klaar maaltijd (groenten, vlees en tussengerechten)	400	900 W	3-5	water over de saus sprenkelen, afdekken, roeren tijdens koken
Stoofschotels, soep	200	900 W	1-3	afdekken, na opwarmen roeren
Tussengerechten	200	900 W	circa 2	water over de saus sprenkelen, afdekken, roeren tijdens koken
Vlees, 1 plak ¹	200	900 W	2-3	saus overgieten, afdekken
Worstjes, 2 stuks	180	450 W	circa 2	het vel op meerdere plaatsen doorprikken
Babyvoedsel, 1 glas	190	450 W	1/2 -1	deksel verwijderen, goed roeren na opwarmen en temperatuur controleren
Boter of margarine smelten ¹	50	900 W	circa 1/2	bedekken
Chocolade smelten	100	450 W	circa 3	roeren tijdens koken
6 gelatineblaadjes oplossen	10	450 W	1/2 -1	in water weken, uitknijpen en in een soepkom doen, roeren tijdens koken

¹ direct uit de koelkast

TABEL: VERSE GROENTEN KOKEN

Voedsel	Hoeveelheid -gr-	Vermogen Watt	Kooktijd -min.-	Instructies	Water -el.-
Groenten (b.v. bloemkool, prei, venkel, broccoli, paprika, courgette)	300	900 W	5-7	normale bereidingswijze, afdekken en roeren tijdens koken	5
	500	900 W	8-10		5

KOOKTABELLEN



TABEL: KOKEN, GRILLEREN, BRUINEREN

Gerecht	Hoeveelheid -gr-	Instelling	Vermogen Watt	Kooktijd -min.-	Instructies	Standtijd -min.-
Geroosterd varkensvlees	600 - 2000				Gebruik het automatische kookprogramma voor geroosterd varkensvlees	10
Rosbief (medium)	1000		630 W	5-8	Op smaak brengen, op onderrooster zetten met de vette kant naar beneden, omkeren na (*)	10
			630 W	7-10 (*)		
			630 W	2-5		
Rosbief (medium)	1500		630 W	12-14	Op smaak brengen, op onderrooster zetten met de vette kant naar beneden, omkeren na (*)	10
			630 W	12-14 (*)		
			630 W	4-5		
Gehakt	700		450 W	20-23	Gehakt klaarmaken (half varkensvlees/half rundvlees), in vuurvaste schotel leggen op het draaiplateau.	10
			450 W	6-9		
Kip	1200				Gebruik het automatische kookprogramma voor gegrilde kip	3
Kippenpoten	200		270 W	4-6 (*)	Op smaak brengen, op onderrooster zetten met het vel naar beneden, omkeren na (*)	3
			270 W	circa 4		
Kippenpoten	600		450 W	7-9 (*)	Op smaak brengen, op onderrooster zetten met het vel naar beneden, omkeren na (*)	3
				7-9		
Forel	250		90 W	6-8 (*)	Wassen, met citroensap besprenkelen de vis van binnen en van buiten zouten, met gesmolten boter besmeren en door bloem halen, op bovenrooster zetten, omkeren na (*)	3
			90 W	3-5		
Lendebiefstuk	200			10-11(*)	Op bovenrooster leggen, omkeren na (*)	-
				6-8		
Gegrilde worstjes 5 stuks	400			9-11(*)	Op bovenrooster leggen omkeren na (*)	-
				6-7		
Bruinieren desserts etc.				10-12	Vuurvaste ovenschotel op onderrooster plaatsen	-
Toast met gesmolten kaas			450 W	1/2	Rooster het brood en besmeer dit met boter; leg hier een plak gekookte ham, een plak ananas en een plak kaas op. Prik het midden door en leg op het bovenrooster.	-
				5-7		

NEDERLANDS



RECEPTEN

RECEPTEN AANPASSEN AAN DE MAGNETRON

Als u uw favoriete gerechten wilt aanpassen voor de magnetron, volg dan de volgende aanwijzingen op:

Verkort de bereidingstijden met $\frac{1}{3}$ of de helft. Volg het voorbeeld van de recepten in het magnetron kookboek.

Voedsel met een hoog vochtgehalte zoals vlees, vis, gevogelte, groenten, fruit, stoofschotels en soepen kunnen zonder probleem in uw magnetron worden klaargemaakt. Van voedsel met weinig vochtgehalte zoals maaltijden moet de buitenkant voor het opwarmen of bereiden worden bevochtigd.

Het vochtvolume dat aan rauw te smoren voedsel moet worden toegevoegd, moet tot ongeveer twee derde van het volume in het oorspronkelijke recept worden verlaagd. Voeg tijdens het koken desgewenst meer vocht toe.

De hoeveelheid toe te voegen vet kan aanzienlijk worden verlaagd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om smaak aan voedsel te geven. Daarom is uw magnetron ideaal voor het bereiden van vetarm voedsel voor diëten.

COMBI-KOKEN

In het algemeen gelden dezelfde regels als voor koken in de magnetron.

Volg ook de volgende aanvullende tips op.

1. Raadpleeg het recept in het kookboek voor het selecteren van de convectietemperatuur. Stel geen te hoge temperatuur voor lange kooktijden in, anders wordt de buitenkant van het voedsel te snel bruin en blijft de kern rauw.

2. De vermogensstand moet overeenkomen met het soort voedsel en de kooktijd. Raadpleeg de recepten in dit kookboek.
3. Bij het bereiden van voedsel in de magnetron/grill combinatiestand, moet u niet vergeten dat de kooktijden langer zijn voor groot, volumineus voedsel zoals geroosterd varkensvlees dan kleine, platte etenswaren. Bij het grillen is de situatie heel anders. Hoe dichter het voedsel bij de grill is, des te sneller het bruin wordt. Dit betekent dat bij het braden van grote stukken vlees in de combistand, de grilltijd korter moet zijn dan voor kleine stukken vlees.
4. Voor het koken in de combistand of convectiestand wordt meestal het onderrooster gebruikt. Gebruik het bovenrooster voor normaal grillen om een snel en gelijkmatig bruin korstje te verkrijgen (uitzonderingen zijn grote, volumineuze etenswaren en desserts die ook op het onderrooster gegrild kunnen worden).

GEBRUIK VAN RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn voor 4 porties – tenzij anders vermeld.
- Aanwijzingen voor het gebruik van geschikte ovenschotels en de totale bereidingstijd worden aan het begin van elk recept verstrekt.
- In het algemeen kunnen de hoeveelheden volledig eetbaar, tenzij anders aangegeven.
- Voor het gewicht van eieren in recepten wordt uitgegaan van ongeveer 55 gram (middelgroot).

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

el = eetlepel
thl = theelepel
Kop = kopje
kg = kilogram
gr = gram

l = liter
ml = milliliter
cm = centimeter
DVG = droog vetgehalte
DV = diepvries

min = minuten
sec = seconden
dm = diameter
circa = circa
Zak = zakje

Soep en voorgerechten

Frankrijk

Uiensoep

Soupe à l'oignon et au fromage


Totale bereidingstijd: ongeveer 15-18 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)
 4 soepkommen (x 200 ml)

Ingrediënten



- 1 el. boter of margarine
 2 uien (100 gr), gesneden
 800 ml vleesbouillon
 zout en peper
 2 gesneden brood om te roosteren
 4 el. geraspte kaas

Bereiding

1. Leg de in stukken gesneden boter in de kom. Voeg de gesneden ui, het vleesbouillon en de kruiden toe. Dek af en bereid in de magnetron.

9-11 min.  900 W

2. Rooster de sneetjes brood, snij ze in dobbelsteentjes en verdeel ze tussen de soepkommen. Giet de soep over de geroosterde dobbelsteentjes en strooi hier kaas over.
 3. Zet de kommen op het draaiplateau, gebruik het bovenrooster en bruineer de kaaslaag.

6-7 min.  

Zweden

Krabsoep

Kräftsoppa


Totale bereidingstijd: ongeveer 11-15 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)

Ingrediënten

- 1 ui (50 gr), fijnggehakt
 50 gr wortelen, in plakjes
 3 el. boter of margarine (30 gr)
 500 ml vleesbouillon
 100 ml witte wijn en 100 ml Madeira-wijn
 200 gr krabvlees uit blik
 1/2 laurierblaadje
 3 witte peperkorrels
 tijm
 3 el. bloem (30 gr)
 100 ml room

Bereiding


1. Doe de groenten met 2 eetlepels vet in de kom. Dek af en bereid in de magnetron.

2-3 min.  900 W

2. Voeg de vleesbouillon, wijn en Madeira-wijn samen met het krabvlees en de kruiden aan de groenten toe. Dek af en bereid in de magnetron.

7-9 min.  450 W

3. Verwijder het laurierblaadje en de peperkorrels uit de soep. Meng de bloem met een beetje koud water en voeg aan de soep toe. Voeg de room toe, schep de room door de soep en warm op.

2-3 min.  900 W

4. Roer de soep en laat ongeveer 5 minuten staan. Voeg de boter kort voor het opdienen toe.

Zwitserland

Gerstesoepp uit het Grisons canton

Bündner Gerstensuppe


Totale bereidingstijd: ongeveer 27-34 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (3 liter inhoud)

Ingrediënten

- 2 el. boter of margarine (20 gr)
 1 ui (50 gr), fijngehakt
 1-2 wortelen (130 gr), schijfjes
 15 gr selderie, dobbelsteentjes
 1 prei (130 gr), in ringen gesneden
 3 witte kool bladeren (100 gr), geschaafd
 200 gr kalfsvlees botten
 50 doorregen spek, reepjes
 peper
 50 gr gerstkorrels
 700 ml vleesbouillon
 4 frankfurterworstjes

Bereiding

1. Doe de boter en het ui in de kom. Dek af en kook.

1-2 min.  900 W

2. Doe de groenten in de kom. Voeg de kalfsbeenderen, het doorregen spek en de gerst toe en giet hier de vleesbouillon over. Breng op smaak met zout. Dek af en bereid in de magnetron.

1. 9-11 min.  900 W

2. 17-21 min.  450 W

3. Snij de worstjes in kleine stukjes en warm ze gedurende de laatste 5 minuten in de kom op.
 4. Laat de soep ongeveer 5 minuten na het koken staan. Verwijder de kalfsbeenderen kort voor het serveren uit de soep.



Recepten

Soep en voorgerechten

Duitsland

Champignontoast

Champignontoast

Totale bereidingstijd: ongeveer 3-4 minuten

Benodigd keukengerei: Bovenrooster

Ingrediënten

- 2 el. boter of margarine
 2 teentjes knoflook, geperst
 zout
 4 gesneden brood om te roosteren
 75 gr champignons, in plakken gesneden
 zout en peper
 75 gr geraspte kaas
 4 el. fijngehakte peterselie
 paprikapoeder

Bereiding

- Meng boter, knoflook en zout.
- Rooster het brood en besmeer met de knoflookboter. Leg de champignons hier op en breng op smaak met zout en peper.
- Meng de kaas en de peterselie en strooi ze op de champignons. Bestrooi met paprikapoeder.
- Leg de toast en de champignons op het bovenrooster en rooster in de magnetron.

3-4 min.		270W
----------	--	------

Spanje

Champignons met rozemarijn

Champignonés rallenos al romero

Totale bereidingstijd: ongeveer 11-17 minuten

Benodigd keukengerei: kom met deksel (1 liter inhoud)
 ondiepe, ovale ovenschotel
 (dm. ongeveer 26 cm),
 magnetronfolie**Ingrediënten**

- 8 grote champignons (ongev. 500 gram), hele
 2 el. boter of margarine (20 gr)
 1 ui (50 gr), fijngehakt
 50 gr ham, in kleine dobbelsteentjes gesneden
 gemalen zwarte peper
 rozemarijn, vergruisd
 125 ml droge witte wijn
 125 ml room
 2 el. bloem (20 gr)

Bereiding

- Verwijder de stelen van de champignons en snij de stelen in kleine stukjes.
- Doe de boter in een kom en verdeel de boter over de bodem. Voeg de uien en de in dobbelsteentjes gesneden ham en de stelen van de champignons toe en breng op smaak met peper en rozemarijn. Dek af en bereid in de magnetron.

3-5 min.		900 W
----------	--	-------

Laat afkoelen.

- Verwarm 100 ml wijn en room in de vuurvaste ovenschotel afgedekt met magnetronfolie

1-3 min.		900 W
----------	--	-------

- Meng de bloem met de rest van de wijn, roer door de verwarmde vloeistof, dek af en kook in de magnetron. Roer 1 keer tijdens het koken.

circa 1 min.		900 W
--------------	--	-------

- Vul de champignons met het hammengsel, voeg ze aan de saus toe en rooster op het bovenrooster

6-8 min.		630 W
----------	--	-------

Laat de champignons ongeveer 2 minuten na afloop van de kooktijd nagaren.

Duitsland

Pikante kalkoen

Pikante Putenpfanne

(2 porties)

Totale bereidingstijd: ongeveer 22-27 minuten

Benodigd keukengerei: ondiepe, ovale ovenschotel met deksel (26 cm)

Ingrediënten

- 1 kop langkorrelige rijst, voorgekookt (120 gr)
 1 zakje met saffraandraden
 300 gr kalkoenborst, in dobbelsteentjes gesneden
 250 ml vleesbouillon
 1 ui (50 gr), gesneden
 1 rode paprika (100 gr), reepjes
 1 kleine prei (100 gr), ringen
 peper en paprika
 2 el. boter of margarine (20 gr)

Bereiding

- Meng de rijst met de saffraan en doe ze in de vuurvaste ovenschotel met het in stukken gesneden vlees. Giet de vleesbouillon erover, dek af en braad in de magnetron.

4-6 min.		900 W
----------	--	-------

- Voeg de groenten toe, breng op smaak en roer. Verdeel de boter over de bovenste laag. Dek af en bereid in de magnetron.

1. 1-2 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 17-19 min.		270 W
---------------	--	-------

Laat de pikante kalkoen na afloop van de kooktijd 2-3 minuten nagaren.

Vlees, vis en gevogelte

Griekenland

Aubergines gevuld met gehakt

Melítsénes jemístés mé kimá

Totale bereidingstijd: ongeveer 17-22 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (1 liter inhoud)
 ondiepe, ovale ovenschotel met
 deksel (ongeveer 32 cm lang)

Ingrediënten

- 2 aubergines, zonder steel (ongev. 250 gr)
- 3 tomaten (ongev. 200 gr)
- 1 el. olijfolie om de schotel in te vetten
- 2 uien (100 gr), gesneden
- 4 milde groene chilipeper
- 200 gr gehakt (rundvlees of lamsvlees)
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 el. fijngehakte peterselie
- zout en peper
- roze paprika
- 60 gr fetakaas, in dobbelsteentjes gesneden

Tip:

U kunt de aubergines door courgettes vervangen.

Bereiding

1. Halveer de aubergines in de lengte. Hol ze uit met een theelepel totdat u een vel van ongeveer 1 cm dik over houdt. Bestrooi de aubergines met zout en snij het vruchtvlies in kleine stukjes.
2. Verwijder het vel van twee van de tomaten en snij ze in stukjes nadat u de steeltjes heeft verwijderd.
3. Vet de bodem van de kom met olijfolie in. Voeg de uien toe. Dek af en kook.

circa 2 min.  900 W

4. Verwijder de steeltjes en het zaad van de chilipepers en snij ze in ringen. Bewaar $\frac{1}{3}$ voor de garnering. Meng het gehakt met de in stukken gesneden aubergines, uien, tomaten, chilipeper ringen, uitgeperste knoflook en de peterselie. Breng op smaak.
5. Droog de aubergine helften. Vul de aubergines met de helft van het gehaktmengsel, strooi hier schapenkaas over en voeg hierna de rest van de vulling toe.
6. Leg de gevulde aubergines in de ingevette vuurvaste ovenschotel, zet de schotel op het draaiplateau en rooster met de ondergrill en de magnetron.

11-13 min.  630 W

Garneer de gevulde aubergines met de chilipeper ringen en plakjes tomaat, zet ze terug in de oven en ga door met koken.

4-7 min.  630 W

Laat de aubergines ongeveer 2 minuten na het koken nagaren.

Spanje

Gevulde ham

Jamón relleno


Totale bereidingstijd: ongeveer 13-16 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)
 ondiepe, ovale ovenschotel
 (ongeveer 26 cm lang)
 8 kleine houten spiezen

Ingrediënten

- 150 gr bladspinazie ontdaan van steeltjes
- 150 gr kwark, 20% vetgehalte
- 50 gr geraspte Emmenthal kaas
- peper
- paprika
- 8 plakjes gekookte ham (400 gr)
- 125 ml water
- 125 ml room
- 2 el. bloem (20 gr)
- 2 el. boter of margarine (20 gr)
- 1 el. boter of margarine om de schotel in te vetten

Bereiding

1. Snij de spinazie in kleine stukjes, vermeng met de kwark en de kaas en breng op smaak.
2. Bedek elke plak gekookte ham met een eetlepel vulling en maak er een rolletje van. Steek een spies in elke rol.
3. Giet de vloeistof in de kom, dek af en warm op om een bechamelsaus te maken.


2-4 min.  900 W

Meng de boter met de bloem, voeg aan de vloeistof toe en roer met een garde totdat u een glad mengsel krijgt. Dek af en breng aan de kook zodat de saus dik wordt.

circa 1 min.  900 W

Roer en proef.

4. Leg de hamrolletjes in de ingevette vuurvaste ovenschotel, giet de saus erover en bereid in de magnetron op het draaiplateau.

10-11 min.  630 W

Laat de hamrolletjes ongeveer 5 minuten na het koken nagaren.

Tip:

U kunt ook kant-en-klaar bechamelsaus gebruiken.

Recepten

Vlees, vis en gevogelte

Italië

Kwartels in kaas- en kruidensaus*Quagile in salsa vellutata*

Totale bereidingstijd: ongeveer 16-19 minuten
 Benodigd keukengerei: draad
 ondiepe, vierkante vuurvaste
 ovenschotel
 (ongeveer 20 x 20 x 6 cm)
 kom met deksel

Ingrediënten


4 kwartels (600 gr)
 zout en peper
 200 gr doorregen spek, dunne reepjes
 1 el. boter of margarine om de schotel in te vetten
 per 1 el. verse peterselie
 salie, rozemarijn
 basilicum, fijngehakt
 150 ml port
 250 ml vleesbouillon
 2 el. boter of margarine (20 gr)
 2 el. bloem (20 gr)
 50 gr geraspte Emmenthal kaas

Bereiding

1. Was de kwartels en droog ze voorzichtig. Bestrooi de binnen- en buitenkant van de kwartels met zout en peper. Wikkel ze in reepjes spek en rijg ze vast met draad.
2. Leg de kwartels in de ingevette schotel. Zet op het draaiplateau en rooster met de Combi-grill.

8-10 min.  630 W

3. Leg de kwartels in de schotel met de gegrilde kant naar beneden. Hak de kruiden fijn, strooi over de kwartels en giet hier de port over.

4-5 min.  630 W

Verwijder de kwartels uit de bouillon en wikkel ze in aluminiumfolie.

4. Saus bereiden: verwarm de vleesbouillon in de afgedekte kom.

circa 2 min.  900 W

Meng de boter met de bloem, roer de vloeistof erdoor, breng aan de kook en kook in de magnetron. Roer 1 keer tijdens het koken.

circa 2 min.  900 W

5. Roer de kaas door de saus. Voeg de kaassaus aan de bouillon toe en meng alles goed door elkaar. Voeg de kwartels aan de saus toe en serveer.



Zwitserland

Zürich reepjes vlees in gebonden saus*Züricher Geschnetzeltes*

Totale bereidingstijd: ongeveer 9-14 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)

Ingrediënten

600 gr kalfsfilet
 1 el. boter of margarine
 1 ui (50 gr), fijngehakt
 100 ml witte wijn
 donker bindmiddel met kruiden voor ongeveer
 liter saus
 300 ml room
 1 el. fijngehakte peterselie

Bereiding

1. Snij de filet in vingerdikke reepjes.
2. Verdeel de boter gelijkmatig over de schotel. Doe de ui en het vlees in de schotel. Dek af en bereid in de magnetron. Roer 1 keer tijdens het koken.

6-9 min.  900 W

3. Voeg de witte wijn, het bindmiddel en de room toe en roer. Dek af en bereid in de magnetron. Roer 1 keer tijdens het koken.

3-5 min.  900 W

4. Proef, roer nog 1 keer en laat ongeveer 5 minuten nagaren. Garneer met peterselie en serveer.



NL-36

Vlees, vis en gevogelte

Italië

Kalfsschnitzel met mozzarella

Scalope all pizzalola

Totale bereidingstijd: ongeveer 24-31 minuten
 Benodigd keukengerei: ondiepe, vierkante vuurvaste ovenschotel met deksel (ongeveer 25 cm lang)

Ingrediënten

2 mozzarella kaas (x 150 gr)
 400 gr gepelde tomaten uit blik (zonder vloeistof)
 4 kalfsschnitzels (600 gr)
 20 ml olijfolie
 2 teentjes knoflook, schijfjes
 vers gemalen peper
 2 el. kappertjes (20 gr)
 oregano, zout


Bereiding

1. Snij de mozzarella in plakjes. Maak de tomaten tot puree met een handmixer.
2. Was de schnitzels, droog ze af en klop ze plat. Verdeel de olie en de schijfjes knoflook over de bodem van de vuurvaste ovenschotel. Voeg de schnitzels toe en giet over de tomatenpuree heen. Bestrooi met peper, kappertjes en oregano, dek af en kook.

14-16 min.  630 W

Keer het vlees om.

3. Leg een paar plakjes mozzarella op elk stukje vlees, voeg zout toe en grilleer onafgedekt op de bovengrill.

9-11 min. 

Na het grillen ongeveer 5 minuten laten nagaren.

Tip:

U kunt bij dit gerecht spaghetti en verse sla serveren.

Duitsland

Varkenskebabs

Bunte Fleischspiesse

Totale bereidingstijd: ongeveer 17-18 minuten
 Benodigd keukengerei: bovenrooster
 vier houten spiezen
 (ongev. 25 cm lang)

Ingrediënten

400 gr varkensschnitzel
 100 gr gerookte varkensmaag
 2 uien (100 gr), in parten
 4 tomaten (250 gr), in parten
 1/2 groene paprika (100 gr), in acht stukken

4 el. olie
 2 el. zoete paprika
 zout
 1/2 el. cayennepeper
 1 el. worcestersaus

Bereiding

1. Snij de varkensschnitzel en de varkensmaag in dobbelsteentjes van 2-3 cm.
2. Rijg het vlees en groenten afwisselend op vier houten spiezen.
3. Meng de olie met de kruiden en bestrijk de kebabs hiermee. Leg de kebabs op het bovenrooster en rooster.

AUTOMATISCH

"GRILL SPIEZEN"



Nederland

Gehaktbrood

Gehaktbrood

Totale bereidingstijd: ongeveer 20-23 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)

Ingrediënten

500 gr gehakt (half varkensvlees, half rundvlees)
 3 uien (150 gr), fijngehakt
 1 ei
 50 gr paneermeel
 zout en peper
 350 ml vleesbouillon
 70 gr tomatenpuree
 2 aardappelen (200 gr), schijfjes
 2 wortelen (200 gr), schijfjes
 2 el. peterselie, gehakt

Bereiding

1. Kneed het gehakt, de uien, het ei en het paneermeel tot een deeg en breng op smaak met zout en peper. Leg het gehaktbrood in de schaal.
2. Meng de vleesbouillon met de tomatenpuree.
3. Schik de aardappelen en wortelen rondom het gehaktbrood met het vocht. Dek af en bereid in de magnetron.
Roer 1 keer tijdens het koken.

20-23 min.  900 W

Rangschik de inhoud van de schaal en laat ongeveer 5 minuten nagaren. Garneer met peterselie en serveer.

Recepten

Vlees, vis en gevogelte

Frankrijk

Tongfilets*Filets de sole*

(2 porties)

Totale bereidingstijd: ongeveer 12-14 minuten
 Benodigd keukengerei: ondiepe, ovale vuurvaste
 ovenschotel met deksel
 (ongeveer 26 cm lang)

Ingrediënten

400 gr tongfilets
 1 citroen, onbehandeld
 2 tomaten (150 gr)
 1 el. boter of margarine om de schotel in te vetten
 1 el. plantaardige olie
 1 el. peterselie, gehakt
 zout en peper
 4 el. witte wijn (30 ml)
 2 el. boter of margarine (20 gr)

Bereiding

1. Was de tongfilets en klop ze droog. Verwijder de graten.
2. Snij de citroen en de tomaten in dunne plakjes.
3. Vet de ovenschotel met boter in. Leg de visfilets in de schotel en besprenkel met plantaardige olie.
4. Strooi peterselie over de vis, leg de plakjes tomaten erop en breng op smaak. Leg de plakjes citroen op de tomaten en giet hier de witte wijn over.
5. Leg klontjes boter op de plakjes citroen. Dek af en bereid in de magnetron.

12-14 min.		630 W
------------	--	-------

Laat de visfilets ongeveer 2 minuten na het koken nagaren.

U kunt ook zeebaars, heilbot, vlagzalm, schol of kabeljauw voor dit gerecht gebruiken.

Zwitserland

Visfilets met kaassaus*Fischfilet mit Käsesauce*

Totale bereidingstijd: ongeveer 20-24 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (1 liter inhoud)
 ondiepe, ovale ovenschotel
 (ongeveer 25 cm lang)

Ingrediënten

4 visfilets (ongev. 800 gr
 (b.v. baars, bot of kabeljauw)
 2 el. citroensap
 zout
 1 el. boter of margarine
 1 ui (50 gr), fijngehakt
 2 el. bloem (20 gr)
 100 ml witte wijn
 1 el. plantaardige olie om de schotel in te vetten
 100 ml geraspte Emmenthal kaas
 2 el. fijngehakte peterselie

Bereiding

1. Was de filets, droog ze en besprenkel ze met citroensap. Laat ongeveer 15 min. staan, droog ze opnieuw en bestrooi met zout.
2. Verdeel de boter over de bodem van de kom. Voeg de fijngehakte ui toe, dek af en kook.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

3. Bedek de ui met bloem en roer. Giet de witte wijn erover en meng alle ingrediënten.
4. Vet de vuurvaste ovenschotel in en leg hier de filets in. Giet de saus over de filets en bestrooi met kaas. Zet de schotel op het draaiplateau en start de oven.

1. 8-9 min.		450 W
-------------	--	-------

2. 11-13 min.		450 W
---------------	--	-------

Laat de visfilets ongeveer 2 minuten na het koken nagaren. Garneer met peterselie en serveer.



Vlees, vis en gevogelte

Duitsland

Forel met amandelen

Mandelforellen

Totale bereidingstijd: ongeveer 16-19 minuten
Benodigd keukengerei: ondiepe, ovale vuurvaste ovenschotel (ongeveer 30 cm lang)

Ingrediënten

- 4 forel (x 200 gr), afknippen
sap van 1 citroen
zout
- 30 gr boter of margarine
5 el. bloem (50 gr)
1 el. boter of margarine om de schotel in te vetten
50 gr amandelschilfers

Bereiding

- Was en droog de forel en besprenkel met citroensap. Bestrooi de binnen- en buitenkant van de vis met zout en laat 15 minuten staan.
- Smelt de boter.

1 min.		900 W
--------	--	-------

- Droog de vis, besmeer met de boter en rol door de bloem.
- Vet de schotel in. Leg de forel in de schotel en rooster op het onderrooster.

15-18 min.		450 W
------------	--	-------

Keer de forel na het verstrijken van $\frac{2}{3}$ van de kooktijd om en besprenkel met de amandelschilfers. Laat de forel met amandelen ongeveer 2 minuten na het koken nagaren.

Tip:

Geschikte bijgerechten zijn aardappelen met peterselie en een groene salade.

Bereiding

- Besmeer de sneetjes toast met boter.
- Leg de kaas op een sneetje toast gevolgd door de ham. Besmeer met crème fraîche.
- Leg het andere sneetje toast hier bovenop en bestrooi met de geraspte kaas. Leg de sandwich op het draaiplateau en kook.

1. circa 5 min.		270 W
-----------------	--	-------

2. circa 5 min.		
-----------------	--	--

Frankrijk

Garnalenquiche

Quiche aux crevettes

Totale bereidingstijd: 22-27 minuten
Benodigd keukengerei: kom met deksel (1 liter inhoud)

Ingrediënten

- 200 gr bloem
120 gr boter of margarine
4 el. koud water
2 el. boter of margarine
2 uien (100 gr), fijnggehakt
100 gr spek, dunne plakjes
150 gr garnalen, zonder schaal
2 eieren
100 ml dikke zure room
zout, peper en nootmuskaat
1 el. peterselie, gehakt

Bereiding

- Kneed de bloem, de boter en het water tot een deeg en laat 30 minuten op een koele plaats staan.
- Verdeel de boter over de schotel. Doe de ui, het spek en de garnalen in de schotel. Dek af en kook. Roer 1 keer tijdens het koken.

4-6 min.		900 W
----------	--	-------

- Giet het vocht eraf na het afkoelen. Kluts de eieren met de zure room, de kruiden en de specerijen.
- Rol het deeg uit totdat het iets groter is dan het draaiplateau. Plaats het deeg op het draaiplateau. Vouw het overtollige deeg om de zijkanten van de quiche te vormen. Prik de bodem van het deeg verschillende keren met een vork door.
- Meng de ingrediënten voor de vulling, verdeel de vulling over de quichebodem en bak.

1. 13-15 min.		270 W
---------------	--	-------

2. 5-6 min.		
-------------	--	--

Frankrijk

Kaas- en hamtosti

Croque monsieur

Totale bereidingstijd: ongeveer 10 minuten

Ingrediënten

- 2 sneetjes toast
20 gr boter
1-2 plakjes kaas
(afhankelijk van de afmetingen van de toast)
1 plakje gekookte ham
1 el. crème fraîche
circa 30 gr geraspte kaas

Recepten

Snacks

Duitsland

Roereieren met uien en spek*Rührei mit Zwiebeln und Speck*


Totale bereidingstijd: 4-5 minuten

Ingrediënten

5-10 gr margarine
 25 gr ui, fijngehakt
 40 gr spek
 3 eieren
 3 el. melk
 zout en peper

Bereiding

1. Verdeel het vet, de uien en het spek over het draaiplateau en smoor ze lichtjes.

2-3 min.  450 W

2. Kluts de eieren met de melk en de kruiden. Giet het ei- en melkmengsel over de uien en het spek en bak in de magnetron totdat het mengsel stijf wordt.

circa 2 min.  900 W

Roer de roereieren 1 keer tijdens het bakken.

Hamburgers*Hamburger*

Totale bereidingstijd: 13-16 minuten

Ingrediënten


400 gr rundergehakt
 zout en peper

Bereiding

1. Kneed de ingrediënten tot een glad gehaktbrood mengsel. Verdeel het mengsel met koude handen in vier platte vleeskoekjes van gelijke afmetingen. Leg de vleeskoekjes op het draaiplateau en braad.

10-12 min.  270 W

2. Keer de vleeskoekjes om.

circa 3-4 min.  270 W

Italië

Pizza met artisjokken*Pizza al carciofi*

Totale bereidingstijd: 12-13 minuten

Benodigd keukengerei: draaiplateau

Ingrediënten

150 gr bloem
 4 gr droge gist
 1 el. suiker
 zout
 2 el. olie
 90 ml lauw water
 300 gr tomaten uit blik, uitgelekt
 100 gr artisjokkenbodems
 1 el. olijfolie om het draaiplateau in te vetten
 basilicum, oregano, tijm
 zout en peper
 1 el. tomatenpuree
 30 gr salami, plakjes
 50 gr gekookte ham
 10 olijven
 100 gr geraspte kaas

Bereiding

1. Meng de bloem met de droge gist, de suiker en het zout (1/2 el.). Voeg de olie en het water toe en kneed tot een gebruiksklaar deeg. Leg in de magnetronoven en bak.

2-3 min.  90 W

Laat het deeg hierna nog 10-15 minuten afgedekt staan.

2. Hak de gepelde tomaten fijn en snij de artisjokkenbodems in vieren.
3. Vet het draaiplateau met de olie in. Rol het brooddeeg uit en leg dit op het draaiplateau.
4. Smeer de tomatenpuree over het deeg en bedek dit met de tomaten.

Breng op smaak en leg de overige ingrediënten op de pizza. Garneer de pizza met olijven en bestrooi met kaas.

Het recept is voor ongeveer 0,9 kg.

VERSE PIZZA 

Snacks

Frankrijk
Uientaart
 Tarte à l'oignon

Totale bereidingstijd: ongeveer 26-32 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)

Ingrediënten


15 gr gist
 185 gr bloem
 60 ml olie
 1 el. zout
 30 gr boter of margarine
 600 gr uien, fijnggehakt
 2 eieren
 150 gr crème fraîche
 zout en paprikapoeder
 vers geraspte nootmuskaat
 50 gr doorregen spek
 marjolein of tijm

Bereiding


1. Verkruiemel de gist en los op in 75 ml lauw water. Doe de bloem, olie, zout en opgeloste gist in een kom en kneed tot een glad deeg. Zet in de magnetronoven.


circa 2 min.  90 W


2. Laat het deeg hierna 10-15 minuten staan. Verdeel de margarine in een andere kom en laat de uien zachtjes zweten totdat ze transparant zijn. Roer halverwege de kooktijd.

7-9 min.  900 W

3. Laat de uien afkoelen en giet het vocht eraf. Meng de eieren en crème fraîche hier geleidelijk door. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
4. Rol het deeg op een met bloem bedekt oppervlak uit tot de grootte van het draaiplateau. Vet het draaiplateau in. Leg het deeg op het draaiplateau en vouw de randen omhoog. Laat het deeg nog tien minuten staan.
5. Snij het spek in kleine dobbelsteentjes. Smeer het uienmengsel over het deeg en verdeel hier de dobbelsteentjes spek over, bestrooi met marjolein of tijm en bak.

1. 8-9 min.  630 W

2. 5-6 min. 

3. 4-5 min. 

Oostenrijk
Gebakken spinazie

Spinatauflauf


Totale bereidingstijd: ongeveer 37-42 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (1 liter inhoud) ondiepe, ovale ovenschotel (ongeveer 25 cm lang)

Ingrediënten

2 el. boter of margarine (20 gr)
 1 ui (50 gr), fijnggehakt
 600 gr bladspinazie, diepvries
 zout en peper
 nootmuskaat
 knoflookpoeder
 1 el. boter of margarine om de schotel in te vetten
 400 gr gekookte aardappelen, schijfjes
 200 gr gekookte ham, in dobbelsteentjes gesneden
 3 eieren
 100 ml room (crème fraîche)
 100 gr geraspte kaas (b.v. Goudse kaas)
 paprikapoeder

Bereiding

1. Verdeel de boter over de bodem van de kom, voeg de gehakte ui toe, dek af en kook heel even.

2-3 min.  900 W

2. Voeg de spinazie toe, dek de kom af en kook in de magnetron. Roer 1 of 2 keer tijdens het koken.

12-14 min.  900 W

- Giet het vocht eraf en breng de spinazie op smaak.
3. Vet de ovenschotel in. Leg de schijfjes aardappelen, de dobbelsteentjes ham en de spinazie in de schotel in afwisselende lagen en eindig met een laag aardappelen.
4. Klop de eieren met de room, breng op smaak en giet over de groenten. Strooi de geraspte kaas over het gerecht en bestrooi met een kleine hoeveelheid paprikapoeder.

23-25 min.  450 W + 220°C

Laat het gerecht ongeveer 10 minuten na het koken nagaren.

Tip:

U kunt de ingrediënten van dit gerecht naar wens variëren en vervangen door broccoli, salami of pasta.

Recepten

Groenten, noedels, rijst en pasta

Duitsland

Gebakken broccoli en aardappelen met champignons*Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons*


Totale bereidingstijd: ongeveer 34-38 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)
 ronde vuurvaste ovenschotel
 (dm. 26 cm)

Ingrediënten

350 gr aardappelen, geschild en eventueel gehalveerd
 350 gr broccoli, in roosjes
 6 el. water (60 ml)
 1 el. boter of margarine om de schotel in te vetten
 350 gr champignons, schijfjes
 1 el. fijngehakte peterselie
 zout en peper
 3 eieren
 120 ml room
 120 ml melk
 zout en peper
 nootmuskaat
 80 gr geraspte Goudse kaas

Bereiding

1. Doe de aardappelen en de broccoli in de kom.
 Voeg het water toe, dek af en kook in de magnetron.
 Roer 1 keer tijdens het koken.

11-13 min.  900 W

2. Vet de ovenschotel in. Leg de broccoli, champignons en aardappelen in afwisselende lagen in de schotel. Bestrooi met peterselie en breng op smaak met zout en peper.
3. Combineer de eieren met het vocht, breng op smaak en giet over de groenten. Strooi de kaas over het gerecht en bak in de magnetron.

23-25 min.  450 W + 220°C

Laat het gerecht ongeveer 10 minuten na het koken nagaren.



Duitsland

Gebakken courgettes en pasta*Zucchini-Nudel-Auflauf*


Totale bereidingstijd: ongeveer 32-37 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)
 vuurvaste ovenschotel
 (ongeveer 26 cm lang)

Ingrediënten

500 ml water
 1/2 el. olie
 80 gr macaroni
 400 gr tomaten uit blik, fijngehakt
 3 uien (150 gr), fijngehakt
 basilicum, tijm, zout, peper
 1 el. olie om de schotel in te vetten
 450 gr courgettes, schijfjes
 150 gr zure room
 2 eieren
 100 gr geraspte Cheddar kaas

Bereiding


1. Doe het water, de olie en het zout in de kom, dek af en breng aan het koken.


3-4 min.  900 W

2. Breek de macaroni in stukjes en voeg ze toe. Roer en laat weken.

9-11 min.  270W

- Laat de pasta uitlekken en afkoelen.
3. Meng de tomaten met de uien en kruid ze goed. Voeg de macaroni toe en giet over de tomatensaus heen. Verdeel de schijfjes courgette over de toplaag.
 4. Klop de zure room en de eieren en giet over het gerecht. Strooi de geraspte kaas over de toplaag en bak.

1. 19-20 min.  450 W + 220°C

2. 1-2 min. 

Laat het gerecht ongeveer 5-10 minuten na het koken nagaren.



Groenten, noedels, rijst en pastaOostenrijk
Broodknoedels


Semmelknödel (5 porties)

Totale bereidingstijd: ongeveer 7-10 minuten
Benodigd keukengerei: kom met deksel (1 liter inhoud)
6 kopjes of blanc-manger vormen**Ingrediënten**


- 2 el. boter of margarine (20 gr)
- 1 ui (50 gr), fijnggehakt
- 500 ml melk
- 200 gr gedroogde blokjes brood (van ongeveer 5 broodjes)
- 3 eieren

Bereiding

1. Snij de broodjes in kleine blokjes en week in de melk.
2. Verdeel het vet over de bodem van de kom en voeg de fijngehakte ui toe. Dek af en bak.

 1-2 min.  900 W

3. Voeg de ui aan de blokjes brood toe. Klop de eieren, voeg ze toe en meng goed om een gebruiksklaar deeg te vormen. Voeg indien nodig een beetje melk toe.
4. Verdeel het deeg gelijkmatig over de 5 kopjes of blanc-manger vormen, dek af met magnetronfolie, zet ze op de rand van het draaiplateau en bak.

 6-8 min.  900 W

Laat de knoedels ongeveer 2 minuten na het koken nagaren. Leg de knoedels voor het serveren op een bord.

Italië

Lasagne uit de oven


Lasagne al forno

Totale bereidingstijd: ongeveer 17-21 minuten
Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)
ondiepe, vierkante vuurvaste
ovenschetel
(ongeveer 20 x 20 x 6 cm)**Ingrediënten**

- 300 gr tomaten uit blik
- 50 gr ham, fijngesneden
- 1 ui (50 gr), fijngehakt
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 250 gr rundergehakt
- 2 el. tomatenpuree
- zout en peper
- oregano
- tijm
- basilicum
- 150 ml room (crème fraîche)
- 100 ml melk
- 50 gr geraspte Parmezaanse kaas
- 1 el. gemengde, gehakte kruiden
- 1 el. olijfolie
- zout en peper
- nootmuskaat
- 1 el. plantaardige olie om de schotel in te vetten
- 125 gr groene lasagne
- 1 el. geraspte Parmezaanse kaas (5 gr)
- 1 el. boter of margarine

Bereiding

1. Snij de tomaten in plakjes, meng met de fijngesneden ham en de fijngehakte ui, het knoflook, het rundergehakt en de tomatenpuree. Breng op smaak, dek af en smoor lichtjes.

 6-8 min.  900 W

2. Meng de room met de melk, Parmezaanse kaas, kruiden, olie en specerijen.
3. Vet de ovenschetel in. Leg $\frac{1}{3}$ van de pasta op de bodem van de schotel. Bedek de pasta met de helft van het rundergehakt en giet hier een beetje van de saus over. Vorm een nieuwe laag met $\frac{1}{3}$ van het gehaktmengsel, een beetje saus en de rest van de pasta. Bedek de pasta volledig met de saus en strooi hier een beetje Parmezaanse kaas over. Verdeel kleine blokjes boter over de bovenste laag en bak op het onderrooster.

 11-13 min.  450 W + 220° C

Laat de lasagne ongeveer 5 tot 10 minuten na het koken nagaren.

Recepten

Groenten, noedels, rijst en pasta

Italië

Tagliatelle met room en basilicum*Tagliatelle alla panna e basilico* (2 porties)

Totale bereidingstijd: ongeveer 16-23 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)
 ronde soufflévorm
 (dm. ongev. 20 cm)

Ingrediënten

1 l water
 1 el. zout
 200 gr tagliatelle (lintpasta)
 1 teentje knoflook
 15-20 basilicumbladeren
 200 gr room (crème fraîche)
 30 gr geraspte Parmezaanse kaas
 zout en peper

Bereiding

1. Doe het water en het zout in de kom, dek af en breng aan het koken.

8-10 min.		900 W
-----------	--	-------

2. Voeg de pasta toe, breng nogmaals aan de kook en laat sudderen.

1. 1-2 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 6-9 min.		270 W
-------------	--	-------

3. Wrijf de soufflévorm ondertussen met het teentje knoflook in. Snij de basilicumbladeren in kleine stukjes. Bewaar wat basilicum voor het garneren.
4. Laat de pasta grondig uitlekken. Roer de room erdoor en strooi basilicum op de pasta.
5. Voeg de Parmezaanse kaas, zout en peper toe. Doe het mengsel in de soufflévorm en roer het om. Warm de pasta op.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

Garneer met de resterende basilicum.

Oostenrijk

Bloemkool met kaassaus*Karfiol mit Käsesauce*

Totale bereidingstijd: ongeveer 18-21 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)
 kom met deksel (1 liter inhoud)

Ingrediënten

800 gr bloemkool (1 krop)
 1 kopje water (150 ml)
 125 ml melk
 125 ml room
 75-100 g smeltkaas
 2-3 el. helder bindmiddel (20-30 gr)

Bereiding

1. Snij de stronken van de bloemkool door. Zet de bloemkool rechtop in één van de kommen. Voeg water toe, dek af en kook in de magnetron.

15-17 min.		900 W
------------	--	-------

Laat de bloemkool afgedekt een aantal minuten staan en giet het vocht hierna af.

2. Doe de melk en de room in de andere kom. Voeg de grofgeraspte kaas toe aan de kom. Dek af en bereid in de magnetron.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

3. Roer het bindmiddel erdoor, dek af en warm op.

circa 1 min.		900 W
--------------	--	-------

Roer de saus grondig door en giet over de bloemkool.

Tip:

U kunt de bloemkool met fijngehakte peterselie garneren voor het serveren.

Frankrijk

Dauphine aardappelen*Gratin dauphinois*

Totale bereidingstijd: ongeveer 28-30 minuten
 Benodigd keukengerei: ondiepe, ovale ovenschotel
 (ongeveer 26 cm lang)

Ingrediënten

1 el. boter of margarine
 500 gr aardappelen, geschild en in dunne plakjes gesneden
 zout en peper
 2 teentjes knoflook, geperst
 300 gr room (crème fraîche)
 150 ml melk
 50 gr geraspte (Goudse) kaas

Bereiding

1. Verdeel de boter over de schotel. Leg de plakjes aardappelen in lagen in de schotel. Breng elke laag op smaak met zout, peper en knoflook.
2. Meng de room en de melk en giet over de aardappelen. Bestrooi met kaas en bak op de ondergrill.

28-30 min.		450 W + 160° C
------------	--	----------------

Laat na het bakken nog 10 minuten nagaren.



Groenten, noedels, rijst en pasta

Zwitserland **Ticino risotto**

Tessiner risotto


Totale bereidingstijd: ongeveer 20-25 minuten
Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)

Ingrediënten

50 gr doorregen spek
2 el. boter of margarine (20 gr)
1 ui (50 gr), fijngehakt
200 gr rondkorrelige rijst (Arborio)
400 ml vleesbouillon
70 gr Brienz kaas, geraspt (een alternatief is geraspte Emmenthal kaas)
snuifje saffraan
1 zout en peper

Bereiding

1. Snij het spek in dunne plakjes. Verdeel de boter over de bodem van de kom. Doe de fijngehakte ui en het spek in de kom, dek af en smoor lichtjes.

2-3 min.  900 W

2. Voeg de rijst en het vleesbouillon toe, breng aan de kook en laat sudderen.

1. 3-5 min.  900 W

2. 15-17 min.  270 W

Laat de rijst ongeveer 2 minuten na het koken nagaren.

3. Meng de kaas en de saffraan door de rijst en proef.

Tip:

Geschikte bijgerechten zijn gesmoorde cantharellen of knopchampignons en een gemengde salade

Zwitserland **Knolraap in dillesaus**

Kohlrabi in Dillsauce (2 porties)

Totale bereidingstijd: ongeveer 10¹/₂-11¹/₂ minuten
Benodigd keukengerei: 2 kommen met deksels (1 liter inhoud)

Ingrediënten

400 gr knolraap, gesneden (ongeveer 2)
4-5 el. water
2 el. boter of margarine (20 gr)
150 ml room (crème fraîche)
zout, peper, nootmuskaat en paprikapoeder
een paar druppels citroensap
1 bosje dille, fijngehakt

Bereiding

1. Doe de knolraap met het water in één van de kommen, dek af en kook. Roer 1 keer tijdens het koken.

9-10 min.  900 W

Giet het vocht af.

2. Verdeel de boter over de andere kom, voeg de room toe en warm onafgedekt op. Niet laten koken!

circa 1¹/₂ Min.  900 W

3. Breng de saus op smaak met het zout, de specerijen en het citroensap. Vouw de dille hierdoor en giet de saus over de knolraap. Laat de knolraap ongeveer 2 minuten na het koken nagaren.

Tip:

U kunt de knolraap door schorseneren vervangen.

Recepten

Cake, brood, desserts en dranken

Groot-Brittannië
Kersencake
 Cherry cake

Totale bereidingstijd: ongeveer 25-27 minuten
 Benodigd keukengerei: cakevorm (dm. ongeveer 28 cm)

Ingrediënten

1 el. boter of margarine om de vorm in te vetten
 200 gr boter
 200 gr suiker
 3 eieren
 200 gr bloem
 1 afgemeten eetlepel bakpoeder
 1 glas morello kersen (350 gr)

Bereiding

1. Vet de vorm in.
2. Maak de boter zacht in een beslagkom.

1/2-1 min.  630 W

3. Voeg de suiker toe en roer de suiker erdoor totdat deze volledig is opgelost en niet langer knarst. Roer de eieren er geleidelijk door. Meng de bloem en het bakpoeder en voeg hier 1 lepel tegelijk van toe.
4. Laat de kersen in een zeef uitlekken.
5. Verdeel het cakedeeg gelijkmatig over de vorm. Verdeel de kersen gelijkmatig over de bovenkant. Zet de cake op het draaiplateau en bak.

24-26 Min.  270 W + 180° C



Duitsland
Kersen lagentaart
 Kirschenmichel

Totale bereidingstijd: ongeveer 23-25 minuten
 Benodigd keukengerei: diepe, ronde ovenschotel (dm. ongeveer 20 cm)

Ingrediënten

4 oudbakken broodjes (160 gr)
 375 ml melk
 60 gr boter of margarine
 8 el. suiker (80 gr)
 4 eidooiers
 1 el. bloem
 30 gr fijngehakte amandelen
 geraspte citroenschil
 eiwitten
 1 el. boter of margarine om de schotel in te vetten
 500 gr ontpitte zure kersen
 2 el. paneermeel
 1 el. boter of margarine

Bereiding

1. Snij het brood in kleine stukjes en week in de melk.
2. Klop de boter, suiker en eidooiers met een handmixer tot een romig mengsel. Knijp de broodjes uit. Voeg het mengsel aan de bloem, amandelen, citroenschil en broodjes toe en roer.
3. Klop de eiwitten stijf en schep ze erdoor.
4. Vet de schotel in. Leg het broodmengsel en de uitgelekte kersen in afwisselende lagen in de schotel en eindig met het broodmengsel.
5. Strooi paneermeel over het gerecht en verdeel hier klontjes boter over en bak.

23-25 min.  450 W + 200° C

Laat het gerecht ongeveer 5-10 minuten na het koken nagaren.



Cake, brood, desserts en dranken

Duitsland **Advocaattaart** Eierlikör-Torte

Totale bereidingstijd: ongeveer 21-23 minuten
Benodigd keukengerei: cakevorm (dm. ongeveer 28 cm)

Ingrediënten


100 gr smeltchocolade
5 eieren
100 gr boter of margarine
100 gr suiker
1 zakje vanillesuiker
200 gr gemalen hazelnoten
1 pakje bakpoeder
1 el. rum

Toplaag:

400 gr room
2 el. suiker
1 pakje gelatinepoeder
4-5 el. advocaat
30 gr chocoladehagel

Bereiding

1. Bekleed de cakevorm met vetvrij papier.
2. Rasp de smeltchocolade fijn. Scheid de eieren en klop de eiwitten totdat ze stijve pieken vormen.
3. Maak de boter zacht in een beslagkom.

1 min.  450 W

4. Voeg de suiker en de vanillesuiker aan de boter toe en roer tot een romig mengsel. Meng de eidooiers er geleidelijk aan door. Roer de chocolade, de hazelnoten, het bakpoeder en de rum door het mengsel. Schep de opgeklopte eiwitten voorzichtig door het mengsel.
5. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de cakevorm. Zet de cake op het draaiplateau en bak. (Het recept is voor 0,8 kg cakemengsel)

AUTOMATISCH KOKEN "CAKE" 

Laat de cake afkoelen.

6. Klop de room met de suiker en het gelatinepoeder stijf. Schep de advocaat voorzichtig door het roommengsel. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de cake en garneer met een beetje chocoladehagel.
7. Laat de taart voor het serveren eerst afkoelen.

Frankrijk **Appeltaart met Calvados**

Tarte aux pommes avec calvados Ongeveer 12-16 porties

Totale bereidingstijd: ongeveer 29-30 minuten
Benodigd keukengerei: cakevorm (dm. ongeveer 28 cm)


Ingrediënten

200 gr bloem
1 el. bakpoeder
100 gr suiker
1 zakje vanillesuiker
1 snuijfe zout
1 ei
3-4 druppel bittere amandelolie
125 gr boter
1 el. boter of margarine om de vorm in te vetten
50 gr gemalen hazelnoten
600 gr appels (winterappels x 3-4)
kaneel
2 eieren
1 snuijfe zout
4 el. suiker
1 zakje vanillesuiker
4 el. Calvados (appellikeur)
1 1/2 el. maïzena
125 gr dikke room
poedersuiker om te bestrooien

Bereiding

1. Meng de bloem met het bakpoeder. Voeg de suiker, de vanillesuiker, het zout, het ei, de bittere amandelolie en de boter toe en kneed tot een deeg met de handmixer (deeghaken). Dek het taartdeeg af en laat ongeveer 30 minuten op een koele plaats staan.
2. Bekleed de cakevorm met vetvrij papier. Rol het taartdeeg uit tussen twee vellen folie en leg dit in de vorm. Vorm een opstaande rand van het taartdeeg van ongeveer 3 cm hoog.
3. Verdeel de hazelnoten over het taartdeeg.
4. Schil de appels, snij ze in vier stukken, verwijder de klokhuizen en snij ze in plakjes. Leg de plakjes overlappend bovenop de hazelnoten en bestrooi ze lichtjes met kaneel.
5. Scheid de eieren. Klop de eiwitten stijf en voeg hier geleidelijk een snuijfe zout en 1 eetlepel suiker aan toe. Roer de eidooiers, de resterende suiker en de vanillesuiker tot een romig mengsel. Voeg de Calvados, de maïzena en de dikke room toe en meng ze erdoor. Schep de opgeklopte eiwitten er door en verdeel het mengsel gelijkmatig over de plakjes appel. Zet de taart op het draaiplateau en bak. (Het recept produceert ongeveer 1,3 kg)

MEER (▲) toets en

AUTOMATISCH KOKEN "CAKE" 

Tip:

Laat de taart in de taartvorm afkoelen en besprenkel met bakpoeder.

Recepten

Cake, brood, desserts en dranken**Oostenrijk
Hazelnootcake***Nusskuchen*Totale bereidingstijd: ongeveer 22-27 minuten
Benodigd keukengerei: vierkante bakvorm 30 cm**Ingrediënten**

250 gr boter of margarine
175 gr suiker
1 zakje vanillesuiker
4 eieren
200 gr gemalen hazelnoten
1 el. amandellikeur
250 gr bloem
2 afgemeten eetlepel bakpoeder
100 gr chocoladeglazuur met een paar hazelnoten
1 el. boter of margarine om de vorm in te vetten
paneermeel

Bereiding

1. Vet de vorm in en strooi paneermeel over de bodem.
2. Maak de boter zacht in een beslagkom.


1 min.		900 W
--------	--	-------

3. Voeg de suiker en de vanillesuiker aan de boter toe en roer tot een romig mengsel. Voeg de eieren toe en roer goed na het één voor één toevoegen van de eieren. Schep de gemalen hazelnoten en de likeur erdoor. Meng de bloem en het bakpoeder en schep ze erdoor. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de bakvorm. Zet de cake op het draaiplateau en bak.

1. 11-13 Min.		270 W + 200° C
---------------	---	----------------

2. 7-9 Min.		270 W + 160° C
-------------	---	----------------

4. Laat de cake ongeveer 5 minuten afkoelen. Doe het glazuur in een kom en laat het smelten.

3-4 min.		270 W
----------	---	-------

5. Bedek de cake met het glazuur en garneer met hazelnoten.

**Nederland
Kruimelappeltaart**Totale bereidingstijd: ongeveer 24-25 minuten
Benodigd keukengerei: cakevorm (dm. ongeveer 28 cm)**Ingrediënten**

90 gr boter of margarine
90 gr suiker
1 zakje vanillesuiker
1 el. citroenschil (vers)
1 snuifje zout
2 eieren
200 gr bloem
1/2 pakje bakpoeder
4-5 middelgrote appels
citroensap
50 gr suiker
1 el. kaneel
50 gr rumrozijnen
1 eidooier
1 el. melk

Bereiding

1. Roer de boter gedurende ongeveer 1/2 minuut met de mixer in de hoogste stand.
2. Schep hier de suiker, de vanillesuiker, de citroenschil en het zout door om een romig mengsel te verkrijgen. Schep de eieren hier één voor één door. Meng de bloem en het bakpoeder en schep het mengsel erdoor.
3. Bekleed de taartvorm met vetvrij papier en vul deze met 2/3 van het taartdeeg.
4. Schil de appels, snij ze in vier stukjes en verwijder de klokhuizen. Snij de appels in dunne plakjes en besprenkel met citroen. Meng de suiker en het kaneel erdoor en laat ongeveer 10 minuten staan. Voeg de rozijnen toe en bedek het taartdeeg met het fruit.
5. Meng het overige taartdeeg en 50 gram bloem en rol dit uit tot de grootte van de taartvorm. Leg dit over de appelvulling en duw het lichtjes op de appellaag. Prik de bovenste laag taartdeeg verschillende keren met een vork door.
6. Klop de eidooier met de melk en smeer dit over de bovenste laag taartdeeg.
(Het recept produceert ongeveer 1,1 kg)
7. Zet de taart op het draaiplateau en bak.

AUTOMATISCH KOKEN "CAKE"



Cake, brood, desserts en dranken

Zwitserland **Worteltaart** Möhrentorte

Totale bereidingstijd: ongeveer 22-24 minuten
Benodigd keukengerei: ronde bakvorm
(dm. ongeveer 28 cm)

Ingrediënten

5 eidooiers
250 gr suiker
250 gr wortelen, fijngeraspt
sap van 1 citroen
250 gr gemalen amandelen
80 gr bloem
1 el bakpoeder
5 eiwitten

Bereiding

1. Bekleed de cakevorm met vetvrij papier.
2. Meng de eidooiers en de suiker met een handmixer. Voeg de wortelen, het citroensap en de amandelen toe. Meng de bloem en het bakpoeder, voeg het toe en roer het goed door.
3. Klop de eiwitten stijf en schep ze voorzichtig door het mengsel. Doe het mengsel in de bakvorm, zet deze op het draaiplateau en bak.
(Het recept is voor ongeveer 1,1 kg)

AUTOMATISCH KOKEN "CAKE"



4. Laat 5 minuten in de vorm na het bakken afkoelen.

Frankrijk **Perentaart**

Tarte aux poires ongeveer 12-14 porties

Totale bereidingstijd: ongeveer 17-22 minuten
Benodigd keukengerei: ronde bakvorm (dm. ongev. 28 cm)
kom met deksel (2 liter inhoud)
kleine kom met deksel
kom met deksel (2 liter)
kleine kom met deksel

Ingrediënten

150 gr bloem
75 gr boter of margarine
30 gr poedersuiker
1 snuifje zout
1 ei
1 el boter of margarine
250 ml melk
1 snuifje zout
2 eidooiers
20 gr suiker
1/2 zakje vanillesuiker
1 el maïzena
540 gr peren uit blik, uitgelekt
120 gr kruisbessengelei
1 el gekonfijt fruit
1 el amandelschilfers

Bereiding

1. Kneed bloem, boter, poedersuiker, zout en ei samen met een handmixer (deeghaken). Dek af en laat 30 minuten op een koele plaats staan.
2. Vet de bakvorm in. Rol het taartdeeg uit en bekleed de bakvorm hiermee. Duw de randen van het deeg omhoog en prik dit verschillende keren met een vork door.
Bak op het draaiplateau.

1. 8-10 min. 270 W + 200° C

2. 5-7 min. 200° C

3. Haal de taart uit de bakvorm en laat deze op een rooster afkoelen.
4. Verwarm de melk en het zout in een afgedekte kom.

circa 2 min. 900 W

5. Roer de eidooier met de suiker en de vanillesuiker tot een licht, romig mengsel. Meng de maïzena erdoor. Giet de hete melk hier langzaam in. Giet het mengsel terug in de kom, dek af en kook in de magnetron. Tijdens en na het koken doorroeren.

1-2 min. 900 W

6. Smeer de room over het taartdeeg. Leg de uitgelekte peren op de bovenste laag. Doe de kruisbessengelei in de kleine kom, dek af en warm op.

circa 1 min. 900 W

7. Druppel de hete gelei over de peren en garneer met de gekonfijte vruchtjes en de amandelschilfers.

Tip:

Vul het taartdeeg pas kort voor het serveren om te voorkomen dat het klef wordt.



Recepten

Cake, brood, desserts en drankenDenemarken
Feestbrood

Totale bereidingstijd: 18-20 minuten
Benodigd keukengerei: pizzavorm (dm. ongeveer 30 cm)

Ingrediënten

190 gr tarwemeel
190 gr roggemeel
40 gr gist
 $\frac{1}{4}$ l karnemelk
125 gr kwark
 $1\frac{1}{2}$ el zout
ongev. 50 ml karnemelk
maanzaad, sesamzaad en karwijzaad

Bereiding

1. Knead alle ingrediënten tot een brooddeeg. Dek af en laat dit ongeveer 30 minuten rijzen.
2. Bekleed de pizzavorm met vetvrij papier.
3. Knead het deeg en verdeel in 2-3 rollen. Snij het deeg in 19 stukken van gelijke grootte en vorm hier broodjes van. Leg één broodje in het midden en leg de andere broodjes hier in een cirkel omheen. Smeer de broodjes met karnemelk in en strooi hier afwisselend maanzaad, sesamzaad en karwijzaad over.
4. Laat het deeg nog ongeveer 30 minuten rijzen.
5. Verwarm de oven voor tot 230° C. Zet de bakvorm op het draaiplateau in de oven en bak.
(Het recept is voor ongeveer 0,8 kg)

18-20 min. 90 W + 230° C

Groot-Brittannië
Krentenbrood

Totale bereidingstijd: ongeveer 25-29 minuten
Benodigd keukengerei: rechthoekige bakvorm
(ongeveer 25 x 11 x 8 cm)

Ingrediënten

15 gr verse gist
1 el. suiker
275 ml lauw water
450 gr tarwemeel
1 el. zout
25 gr boter of margarine
100 gr krenten
200 ml water
2 el. rum (of een paar druppels rumextract)
1 el. boter om de bakvorm in te vetten

Voor toplaag

1 eidooier
1 el. water

Bereiding

1. Los de gist op in lauw water.
2. Meng de bloem en het zout in een grote kom. Maak een kuil in het midden en giet hier het gistmengsel in. Roer er een beetje bloem door. Leg klontjes boter op de randen van de bloem. Knead alle ingrediënten tot een glad deeg.
3. Bedek de kom met een theedoek en laat op een warme plaats gedurende 30 minuten rijzen.
4. Was ondertussen de krenten, laat ze gedurende 5-10 minuten in water weken en droog ze hierna goed af. Roer de rum door de krenten en laat de rum door de krenten absorberen. Knead het deeg nogmaals grondig terwijl u er de krenten doorheen doet.
5. Doe het brooddeeg in de ingevette bakvorm, dek af en laat het op een warm plaatsje gedurende 15 minuten rijzen.
6. Meng de eidooier en het water. Breng één snede in de lengte van de bovenkant van het krentenbrood aan en bestrijk met het eidooiermengsel.
7. Zet de bakvorm op het draaiplateau en bak.

1. 19-21 min. 90 W + 200° C

2. 6-8 min. 200° C



Cake, brood, desserts en dranken

Duitsland

Meerkoren-brood

Dreikornbrot

Totale bereidingstijd: 24-26 minuten
 Benodigd keukengerei: pizzavorm (dm. ongeveer 30 cm)

Ingrediënten

100 gr roggemeel
 550 gr tarwemeel
 100 gr lijnzaad
 100 gr sesamzaad
 60 gr verse gist
 1/2 l water
 1 el. zout

Bereiding

1. Kneed brooddeeg van de ingrediënten en laat ongeveer 30 minuten rijzen.
2. Vet de pizzavorm lichtjes in en bestuif met een beetje bloem.
3. Kneed het deeg nog één keer in een langwerpige vorm. Leg het op de pizzavorm, dek af en laat ongeveer 30-40 minuten rijzen. Verwarm de oven voor tot 230° C.
4. Sprenkel een beetje water op het brood en prik het verschillende keren met een vork door.
5. Plaats het brood op het draaiplateau in de voorverwarnde oven.

24-26 min.  90 W + 230° C

Laat het brood voor het snijden eerst afkoelen.



Denemarken

Vruchtengelei met vanillesaus

Rødgrød med vanille sous

Totale bereidingstijd: ongeveer 8-12 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)

Ingrediënten


150 gr rode aalbessen, gewassen en gesorteerd
 150 gr aardbeien, gewassen en gesorteerd
 150 gr frambozen, gewassen en gesorteerd
 250 ml witte wijn
 100 gr suiker
 50 ml citroensap
 8 gelatineblaadjes
 300 ml melk
 pulp van een halve vanillepeul
 30 gr suiker
 15 gr maïzena

Bereiding

1. Bewaar enkele vruchten voor de garnering. Maak puree van de overige vruchten met de witte wijn. Doe het mengsel in de kom, dek af en warm op.

5-7 min.  900 W

- Schep de suiker en het citroensap erdoor.
2. Laat de gelatine ongeveer 10 minuten in koud water weken, haal uit het water en knijp uit. Roer de gelatine door de warme vruchtenpuree totdat deze oplost. Zet de gelei in de koelkast om te laten opstijven.
3. Giet de melk in een kom om de vanillesaus te maken. Snij de vanillepeul open en schrap de pulp eruit. Roer de vanillepulp, de suiker en de maïzena door de melk, dek af en kook in de magnetron. Roer opnieuw tijdens en na het koken.

3-5 min.  900 W

4. Keer de gelei om op een bord en garneer met de hele vruchten. Serveer met de vanillesaus.

Tip:

Een uitstekend bijgerecht bij de vruchtengelei is gekoelde room of yoghurt.



Recepten

Cake, brood, desserts en dranken

Duitsland

Griesmeelpudding met frambozensaus*Griessflammeri mit Himbeersauce*


Totale bereidingstijd: ongeveer 15-20 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)

Ingrediënten


500 ml melk
 40 gr suiker
 15 gr fijngehakte amandelen
 50 gr griesmeel
 1 eidooier
 1 el. water
 1 eiwit
 250 gr frambozen
 50 ml water
 40 gr suiker

Bereiding


1. Doe de melk, suiker en amandelen in de kom, dek af en warm op.

3-5 min.  900 W

2. Voeg de griesmeel toe en roer. Dek af en bereid in de magnetron. Roer 1 keer tijdens het koken.

10-12 min.  270 W

3. Meng de eidooier met het water in een kom en schep door de hete griesmeel. Klop het eiwit stijf en schep dit er voorzichtig door. Doe de pudding in kleine kommen.
4. Was de frambozen voor de saus, droog ze voorzichtig en doe ze in een kom met water en suiker. Dek af en warm op.

2-3 min.  900 W

5. Maak puree van de frambozen en dien de puree heet of koud met de griesmeelpudding op.

Zweden

Pistacherijst met aardbeien*Pistaschris med zordgubbe*

Totale bereidingstijd: ongeveer 23-30 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)


Ingrediënten

125 gr langkorrelige rijst
 150 ml melk
 175 ml water
 1 vanillepeul
 1 zout
 50 gr suiker
 250 gr aardbeien
 40 gr suiker
 40 ml Cointreau (sinaasappellikeur, 40 vol - %)
 200 ml room
 1 eiwit
 50 gr pistachenoten

Bereiding

1. Doe de rijst en de vloeistof in de kom. Snij de vanillepeul open en voeg toe aan de rijst met het zout en de suiker. Dek af en bereid in de magnetron. Roer 1 keer tijdens het koken.

1. 3-5 min.  900 W

2. 20-25 min.  270 W

Laat de rijst ongeveer 5 minuten na het koken nagaren.

2. Halveer de aardbeien en meng ze met de suiker en de sinaasappellikeur.
3. Verwijder de vanillepeul uit de rijst en laat de rijst afkoelen door au bain-marie te roeren. Klop de room en het eiwit afzonderlijk stijf. Schep de pistachenoten door de koude rijst en hierna de room en tot slot het eiwit.
4. Doe de rijst in een grote kom, maak een kuiltje in de rijst en vul dit met aardbeien.



Cake, brood, desserts en dranken

Frankrijk

Peren in chocoladesaus

Poires au chocolat


Totale bereidingstijd: ongeveer 8-14 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)
 kom met deksel (1 liter inhoud)

Ingrediënten


4 peren (500 gr)
 60 gr suiker
 1 zakje vanillesuiker (10 gr)
 1 el. perenlikeur, 30 vol - %
 150 ml water
 130 gr pure chocola
 100 gr room (crème fraîche)

Bereiding

- Schil de peren.
- Doe de suiker, vanillesuiker, likeur en het water in de grote kom en roer. Dek af en warm op.


1-2 min.  900 W

- Leg de peren in de vloeistof, dek af en kook in de magnetron.

6-10 min.  900 W

Verwijder de peren uit de likeur en laat ze afkoelen.

- Giet 50 ml van de perenlikeur in de kleinere kom. Voeg de geraspte chocola en de room toe en roer. Dek af en warm op.

1-2 min.  900 W

- Roer de saus goed door. Giet de saus over de peren en serveer.

Tip:

Kan met een een bolletje vanille-ijs worden geserveerd.

Duitsland

Hete citroen

Heisse Zitrone

1 portie


Totale bereidingstijd: ongeveer 1 minuut
 Benodigd keukengerei: theeglas (150 ml inhoud)

Ingrediënten

100 ml water
 sap van 1 citroen
 2-3 el. suiker

Bereiding

- Giet het water en het citroensap in een kom en warm op.

1 min.  900 W

Roer er naar smaak suiker door.

Nederland

Vuurdrank

Vuurdrank

10 porties

Totale bereidingstijd: ongeveer 8-10 minuten
 Benodigd keukengerei: kom met deksel (2 liter inhoud)

Ingrediënten

500 ml witte wijn
 500 ml droge rode wijn
 500 ml rum, 54 vol - %
 1 verse sinaasappel
 3 kaneelstokjes
 75 gr suiker
 10 el. kandij

Bereiding

- Giet de alcohol in de kom. De sinaasappel dun schillen en de sinaasappelschil samen met de kaneel en de suiker aan de alcohol toevoegen. Dek af en warm op.

8-10 min.  900 W

- Verwijder de sinaasappelschil en de kaneel. Doe een theelepel kandij in elk glas grog, voeg een beetje vuurdrank toe en serveer.



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 è progettato per essere utilizzato su un ripiano o per essere inserito in un vano. Non posizionare il forno in uno spazio chiuso. Quando il forno deve essere inserito, nel caso in cui il forno vada installato a incasso, deve essere usata la struttura per installazione EBR-47ST distribuita da SHARP e disponibile presso il Vostro rivenditore. Fare riferimento alle istruzioni per l'installazione della struttura o chiedere al rivenditore l'esatta procedura. Soltanto l'uso dell'apposita struttura garantisce la sicurezza e la qualità del prodotto.

La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.

La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 16 A.

Questo apparecchio deve essere collegato ad un circuito elettrico dedicato.

Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.

Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.

Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Qualora il forno dovesse produrre fumo, spegnetelo o scollegate la spina dalla presa di corrente, mantenendo inoltre lo sportello chiuso in modo da soffocare le eventuali fiamme.

Assicurarsi che le stoviglie siano adatte per essere utilizzate nel forno. Vedere pag. I-22. Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde.

In caso di riscaldamento di alimenti inseriti in contenitori di plastica o di carta, a causa della possibilità della loro combustione mantenete il forno sotto osservazione.

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno e il piatto girevole. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Le accumulazioni di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.

Non bloccate le aperture di ventilazione.

Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.

Non usate il forno a microonde per friggere o

riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio. Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.

Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno. Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato. Per evitare surriscaldamento o incendio, prestare molta attenzione alla cottura o al riscaldamento di cibi che contengono molto zucchero o sostanze grasse, quali ad esempio, salsicce, pasticcio di carne o dolci di Natale. Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:

Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo.

- Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
- Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
- Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
- Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

Se lo sportello o le relative guarnizioni si danneggiano, interrompete l'uso del forno sino all'avvenuta riparazione da parte di personale competente.

Non cercare mai di adattare, riparare o modificare il forno personalmente. Qualsiasi intervento di assistenza o riparazione dell'apparecchio che richieda la rimozione della copertura di protezione dall'esposizione diretta alle microonde deve essere effettuato esclusivamente da personale specializzato.

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.

Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Pulite il forno a intervalli regolari e rimuovere tutti i residui degli alimenti. Seguite le Istruzioni di "Manutenzione e Pulizia" a pag. I-19. Se il forno non viene mantenuto pulito, la superficie potrebbe deteriorarsi compromettendo la durata dell'apparecchio e comportando possibili situazioni di rischio.

Chi porta uno STIMOLATORE CARDIACO deve rivolgersi al medico o al fabbricante dello stimolatore cardiaco riguardo alle precauzioni da prendere per l'uso del forno a microonde.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

Nel caso in cui si versi dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

Non lasciate pendere il cavo di alimentazione dal bordo di un tavolo o banco.

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.

Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. Se la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato. Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, deve essere sostituito con un cavo speciale da un tecnico SHARP autorizzato.

Per evitare la possibilità di esplosioni o bolliture improvvise:

ATTENZIONE: Per evitare esplosioni o bolliture improvvise, non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere.

Il riscaldamento di bevande mediante microonde può produrre una loro ritardata ed improvvisa ebollizione e, pertanto, è necessario fare attenzione durante il maneggio del contenitore in cui si trovano.

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.

Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

Non riscaldate mai i liquidi in recipienti con collo stretto, come i poppatoi, perché potrebbe verificarsi una fuoriuscita del contenuto dal contenitore quando vengono riscaldati, con pericolo di bruciature.

Per evitare le improvvise eruzioni del liquido bollente con possibili bruciature:

1. Predisporre un periodo di tempo non eccessivamente lungo (vedi pag. I-30).
2. Mescolare bene il liquido prima di cuocere o riscaldare.
3. Durante il riscaldamento si consiglia di porre nel liquido un'astucciola di vetro, o qualcosa di simile (purché non di metallo).
4. Lasciar riposare il liquido nel forno per almeno 20 secondi alla fine del tempo di cottura per evitare l'eruzione ritardata della bollitura.

Non usare il forno a microonde per cuocere le uova con il guscio né per riscaldare le uova

sode intere, perché potrebbero esplodere dopo la fase di riscaldamento. Per cucinare o riscaldare le uova che non sono state strapazzate, foratene il tuorlo e l'albume.

Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.

Forate la buccia delle patate, salicce e frutta prima di cucinarle, perché altrimenti possono esplodere.

Per evitare scottature

AVVERTENZA: Al fine di evitare scottature, prima del consumo si raccomanda di agitare bene il contenuto di biberon o di vasetti per l'alimentazione dei bambini, nonché di controllarne la temperatura.

Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare ustioni causate dal vapore o da improvvise eruzioni di bollitura, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc., tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

Per evitare 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. Le parti accessibili possono riscaldarsi durante l'uso. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.

Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.

Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

AVVERTENZA: Permettere ai bambini di usare il forno a microonde senza controllo di adulti solo quando sono state fornite adeguate istruzioni in modo che questi possano farlo in modo sicuro ed abbiano ben compreso i rischi derivanti da un uso non appropriato. Quando vengono attivate le modalità GRILL, CONVEZIONE, COMBINATA e COTTURA AUTOMATICA (eccetto SCONGELAMENTO AUTOMATICO), i bambini dovrebbero utilizzare il forno sotto la supervisione di un adulto a causa delle temperature prodotte. Questo dispositivo non è progettato per essere utilizzato da persone (bambini inclusi) con ridotte capacità fisiche, mentali o sensoriali, o prive di esperienza e conoscenza specifiche, a meno che non siano state istruite



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

riguardo all'uso del dispositivo da una persona responsabile della loro sicurezza.

I bambini dovrebbero essere controllati in modo da assicurarsi che non giochino con l'apparecchiatura.

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.

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 I-6), 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, A CONVEZIONE, 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.

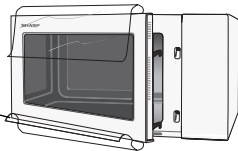
Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.



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.

Staccare questa pellicola.



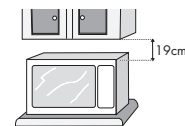
2. Controllare con cura che il forno non sia danneggiato.
3. Collocare il forno su una superficie piana sufficientemente robusta da sopportare il peso dell'apparecchio, più quello del piatto più pesante che si possa cuocere.

Questo forno è stato progettato per essere utilizzato su un ripiano, o per essere inserito in un vano della cucina. Quando si inserisce il forno in un vano della cucina, controllare "Per evitare pericolo d'incendi" a pagina I-1

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 19 cm.



7. Inserire la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro provvista di terra.

PRIMA DI USARE IL FORNO



Il forno presenta una modalità di risparmio energetico.

Quando si collega il forno alla presa di corrente, sul display non compare alcuna indicazione.

1. Aprire lo sportello del forno. Sul display comparirà la scritta "ENERGY SAVE MODE".
2. Chiudere lo sportello. Sul display comparirà la scritta ".0". **NOTA:** Per continuare a cuocere nella modalità di risparmio energetico, passare al punto 4. Se si esegue dell'orologio, la modalità di risparmio energetico viene disattivata.
3. Per regolare l'orologio, vedere le istruzioni riportate di seguito (vedere pagina I-5).
4. Scaldare il forno vuoto (vedere pagina I-6).

USO DEL PULSANTE DI ARRESTO



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.

MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGETICO



Il forno è preimpostato in fabbrica nella modalità di risparmio energetico. Se non si utilizza il forno per un periodo di 2 minuti dopo un'operazione precedente, ad esempio al momento della prima installazione o al termine della cottura, l'alimentazione si disinserirà automaticamente. Per ripristinare l'alimentazione elettrica, aprire e chiudere lo sportello. Se si regola l'orologio, la modalità di risparmio energetico non funziona. Per attivare la modalità di risparmio energetico, seguire le istruzioni riportate di seguito:

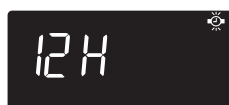
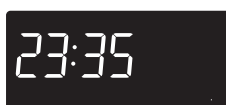
Esempio:

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 **REGOLAZIONE OROLOGIO**.
3. Premere una volta il pulsante **1 MIN.**
4. Premere il pulsante **AVVIO/+1 min.**
La corrente si disinserirà e sul display non comparirà alcuna indicazione.



Display:

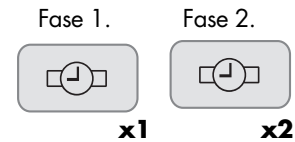




IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

L'orologio può essere impostato in due diversi modi: sulle 12 ore o sulle 24 ore.

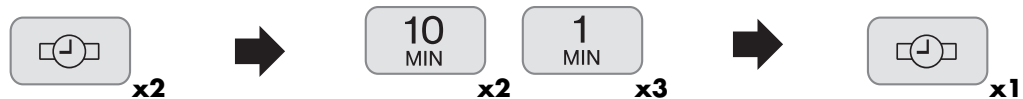
1. Per impostare l'orologio a 12 ore, premere il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO** una volta, come illustrato a fianco, in corrispondenza della fase 1.
2. Per impostare l'orologio a 24 ore, premere il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO** due volte, come illustrato a fianco, in corrispondenza della fase 2.



Esempio:

Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore:

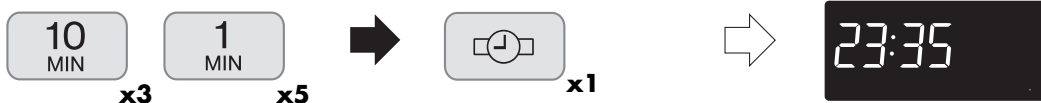
1. Selezionare l'orologio a 24 ore premendo due volte il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**.
2. Per impostare le ore:
Premere due volte il pulsante **10 MIN.**
Premere tre volte il pulsante **1 MIN.**
3. Per passare da ore a minuti premere una volta il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**.



4. Impostare i minuti:
Premere tre volte il pulsante **10 MIN.**
Premere cinque volte il pulsante **1 MIN.**

5. Avviare l'orologio.

Controllare il display.



NOTE:

1. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO (STOP)**.
2. Per visualizzare l'ora durante la cottura, premere il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**. Tenendo premuto il pulsante sul display compare l'ora corrente.
3. Se si verifica un'interruzione di corrente, quando il forno viene collegato nuovamente all'alimentazione, aprire e chiudere lo sportello; sul display comparirà "ENERGY SAVE MODE". 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.
4. Per impostare nuovamente l'orologio, seguire la procedura illustrata in precedenza.
5. Se invece si decide di non reimpostare l'orologio, premere il pulsante **ARRESTO (STOP)** una volta. Sul display compare **00:00**. Quando il forno si spegne, al posto dell'ora corrente sul display ricompare **00:00**.
6. Se si regola dell'orologio, la modalità di risparmio energetico viene disattivata.



LIVELLI DI POTENZA MICROONDE

Il forno dispone di 5 livelli di potenza predefiniti. Per selezionare il livello di potenza seguire le istruzioni fornite nel ricettario

900 W = 100 % potenza

630 W = 70 % potenza

450 W = 50 % potenza

270 W = 30 % potenza

90 W = 10 % potenza

- Per selezionare la potenza desiderata premere il pulsante di **LIVELLO DI POTENZA**.
- Premendo una volta il pulsante **LIVELLO DI POTENZA**, sul display compare **900W**. 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 900 W (100 %).**

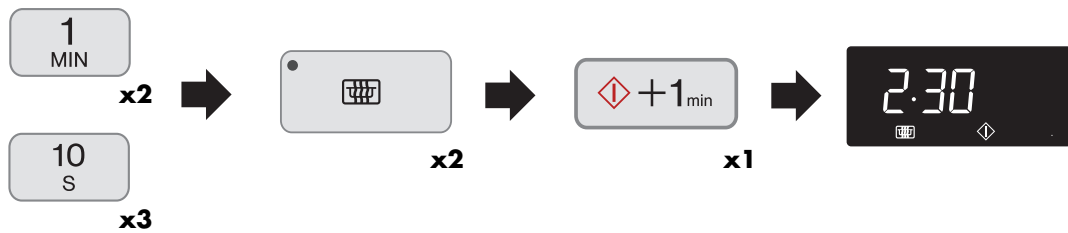
COTTURA A MICROONDE



Questo forno si può programmare per un massimo di 99 minuti, 90 secondi (99.90).

Esempio: Per riscaldare una zuppa per 2 minuti e 30 secondi alla potenza 630 W:

1. Impostare il tempo:
Premere due volte il pulsante **1 MIN** e tre volte il pulsante **10 SEC**.
 2. Impostare la potenza del 630 W premendo due volte il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.
 3. Avviare la cottura.
- Controllare il display.**



NOTE:

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 **LIVELLO DI POTENZA**. Tenendo premuto il pulsante, viene visualizzato il livello di potenza.
3. Terminata l'operazione, sul display ricomparirà l'ora, se precedentemente impostata.

COME RISCALDARE LE PIETANZE PRONTE:

Mettere la pietanza in una teglia resistente al calore nella parte inferiore del forno.

RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO

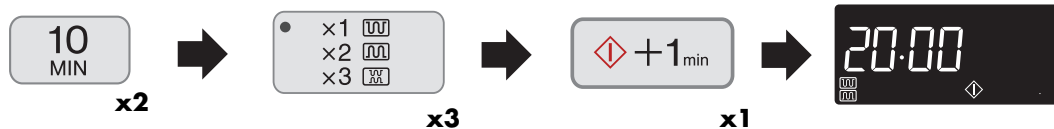


Usando il grill, la cottura combinata o a convezione per la prima volta il forno può emettere fumo e odore sgradevole.

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. Assicurarsi che il forno sia vuoto.

1. Impostare il tempo di riscaldamento desiderato premendo due volte il pulsante **10 MIN**.
 2. Premere tre volte il pulsante **GRILL**.
 3. Avviare il riscaldamento.
- Controllare il display.**



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 alle scottature durante la fase di raffreddamento.



COTTURA CON IL GRILL

Il forno dispone di due resistenze, che consentono 3 diverse modalità di cottura con il grill. Impostare il tempo di cottura, quindi selezionare la modalità desiderata premendo il pulsante **GRILL** come indicato nella tabella.

Premere il pulsante GRILL	GRILL DA UTILIZZARE	DISPLAY
x1 x2 x3 x1	Grill superiore	
x1 x2 x3 x2	Grill inferiore	
x1 x2 x3 x3	Grill superiore e inferiore	

Esempio:

Per grigliare il formaggio sul pane tostato per cinque minuti usando solo il **GRILL SUPERIORE**. Collocare il pane tostato sulla griglia alta.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato premendo cinque volte il pulsante **1 MIN.**
2. Scegliere la funzione **GRILL SUPERIORE** premendo una volta il pulsante **GRILL**.
3. Avviare la cottura. **Controllare il display.**



NOTES:

1. Per cuocere con il grill si consiglia l'uso della griglia alta o bassa.
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 Riscaldamento del forno vuoto alla pagina precedente.
3. Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "NOW COOLING".

ATTENZIONE: La cavità del forno, lo sportello, le mobile esterno, il piatto rotante, le griglie, 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.

COTTURA A CONVEZIONE



Questo forno a microonde ha 10 livelli di temperatura preimpostati, che prevedono l'uso combinato del grill superiore ed inferiore.

Premere CONVEZIONE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. forno (° C)	250	230	220	200	180	160	130	100	70	40

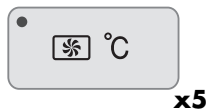
Nota:

Le misure di temperatura prese mentre il forno è nel modo di convezione differiranno da dal livello visualizzato. Ciò è dovuto gli elementi della griglia che girano in funzione e a riposo per regolare la temperatura del forno. Ciò non interesserà i risultati di cottura finchè il funzionamento manuale ed il libro del cuoco sono seguiti correttamente.

Esempio 1: Per cuocere preriscaldando il forno

Per preriscaldare il forno a 180° C e cuocere per 20 minuti a 180° C.

1. Impostare la temperatura di preriscaldamento desiderata premendo cinque volte il pulsante **CONVEZIONE**. Il display visualizza 180° C.



2. Premere il pulsante **AVVIO/+1min** per avviare il preriscaldamento.



Quando il forno raggiunge la temperatura impostata ed emette il segnale acustico, sul display compare "180C"; a questo punto aprire lo sportello e collocare il cibo nel forno. Richiudere lo sportello.

3. Impostare il tempo di cottura. Premere due volte il pulsante **10 MIN.**



4. Premere il pulsante **AVVIO/+1min.**



Controllare il display.



NOTA:

- Per cuocere ad una temperatura diversa da quella programmata, al termine del preriscaldamento premere il pulsante **CONVEZIONE** fino a quando il display visualizza l'impostazione desiderata. Nell'esempio appena illustrato, per modificare la temperatura occorre premere **CONVEZIONE** dopo aver immesso il tempo di cottura.
- Il forno mantiene automaticamente per 30 minuti la temperatura di preriscaldamento impostata. Il programma di cottura a CONVEZIONE selezionato viene annullato.
- Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "NOW COOLING".

ATTENZIONE: La cavità del forno, lo sportello, le griglie, 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.



COTTURA A CONVEZIONE

Esempio 2: Per cuocere senza preriscaldamento

Per cuocere a 250° C per 20 minuti.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato (20 min.) premendo due volte il pulsante **10 MIN**.

2. Selezionare la temperatura desiderata. (250° C).

3. Premere il pulsante **AVVIO/+1 min**.

Controllare il display.



NOTA:

- 1.** Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "NOW COOLING".
- 2.** Per modificare la temperatura di convezione premere il pulsante **CONVEZIONE** fino a visualizzare il valore desiderato.

ATTENZIONE: La cavità del forno, lo sportello, le mobile esterno, il piatto rotante, le griglie, 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.

COTTURA COMBINATA



Questo forno ha tre modalità di cottura **COMBINATA**, che utilizzano il calore delle resistenze e la potenza delle microonde.

Per selezionare la modalità **COMBINATA** impostare il tempo di cottura, quindi premere il tasto **COTTURA COMBINATA** fino a visualizzare sul display l'impostazione desiderata.

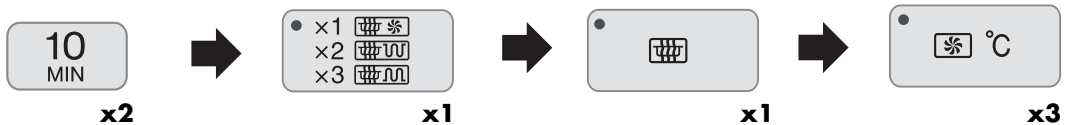
Premere C. COMBINATA	Metodo di cottura	Potenza microonde	Display
COMBI 1  x1	MIKRO 270 W CONV 250° C	90 W - 450 W	
COMBI 2  x2	MIKRO 270 W GRILL SUPERIORE	90 W - 900 W	
COMBI 3  x3	MIKRO 270 W GRILL INFERIORE	90 W - 900 W	

- Per regolare la potenza delle microonde, premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.
- Per modificare la temperatura di convezione premere il pulsante **CONVEZIONE** fino a visualizzare il valore desiderato.
- Per **COMBI 1** la temperatura del forno può variare da 40° C a 250° C con dieci incrementi.

Esempio 1:

Per cuocere 20 minuti con la modalità **COMBINATA 1** (90 W potenza microonde e 200° C a **CONVEZIONE**).

1. Impostare il tempo di cottura desiderato (20 min.) premendo due volte il pulsante **10 MIN**.
2. Premere una volta il pulsante **COTTURA COMBINATA**.
3. Premere una volta il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** (90 W).
4. Premere tre volte il pulsante **CONVEZIONE** (200° C).



5. Avviare la cottura.

Controllare il display.



NOTA:

Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "NOW COOLING".

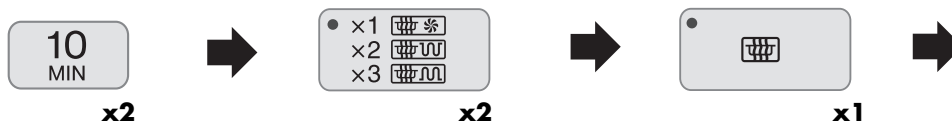


COTTURA COMBINATA

Esempio 2:

Per cuocere 20 minuti con la modalità COMBINATA 2 (90 W potenza microonde e GRILL SUPERIORE).

1. Impostare il tempo di cottura desiderato (20 min.) premendo due volte il pulsante **10 MIN.**
2. Premere due volte il pulsante **COTTURA COMBINATA**.
3. Premere una volta il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE (90 W)**.



4. Avviare la cottura.

Controllare il display.



NOTA:

Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "NOW COOLING".

ATTENZIONE: La cavità del forno, lo sportello, le mobile esterno, il piatto rotante, le griglie, 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. COTTURA IN SEQUENZA MULTIPLA

È possibile programmare una sequenza composta da 4 fasi (massimo), che utilizzano le modalità di cottura **MICROONDE**, **GRILL**, **COMBINATA** o **CONVEZIONE**.

ESEMPI DI COTTURA IN SEQUENZA:

1. Micro o Preriscaldamento + Micro + Micro + Combinata o Convezione o Grill o Micro
2. Micro o Preriscaldamento + Combinata o Convezione o Grill + Combinata o Convezione o Grill o Micro
3. Combinata o Convezione o Grill + Micro + Combinata o Convezione o Grill o Micro

Esempio:-

Fase 1: 10 minuti a potenza 450 W

Fase 2: 5 minuti cottura Combinata 2 al 90 W

Fase 3: 20 minuti con il GRILL SUPERIORE.

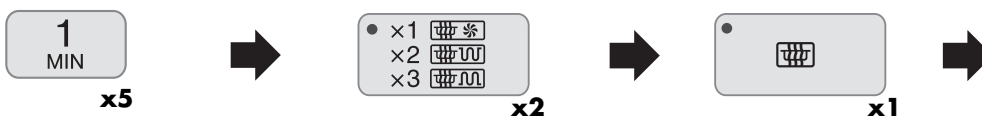
FASE 1

1. Impostare il tempo di cottura desiderato (10 minuti) premendo una volta il pulsante **10 MIN.**
2. Selezionare una potenza del 450 W premendo tre volte il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE.**



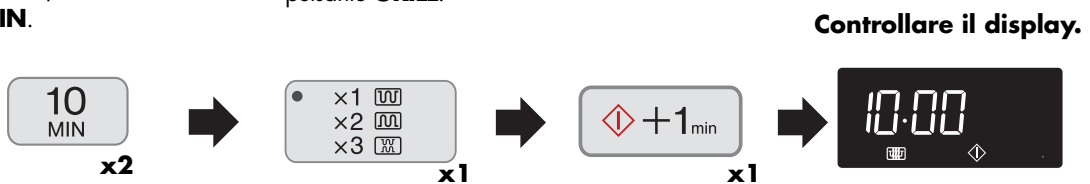
FASE 2

3. Impostare il tempo di cottura desiderato (5 minuti) premendo cinque volte il pulsante **1 MIN.**
4. Selezionare solo **COMBINATA 2**, premendo due volte il tasto **COTTURA COMBINATA.**
5. Selezionare una potenza del 90 W premendo una volta il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE.**



FASE 3

6. Impostare il tempo di cottura desiderato (20 minuti) premendo due volte il pulsante **10 MIN.**
7. Selezionare **GRILL SUPERIORE** premendo una volta il pulsante **GRILL.**
8. Avviare la cottura premendo il pulsante **AVVIO/+1 min.**



ITALIANO



ALTRE COMODE FUNZIONI

2. Pulsanti **MENO / PIÙ**.

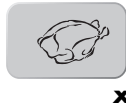
I pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) consentono di ridurre o aumentare il tempo impostato (per ottenere una cottura più o meno profonda); si utilizzano con i programmi di COTTURA AUTOMATICA o mentre il forno è in fase di cottura.

a) Modificare i tempi di impostazione programmati.

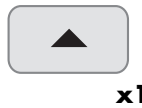
Esempio:

Per cuocere 0,9 kg di pollo alla griglia con i pulsanti **AVVIO IMMEDIATO** e **PIÙ** (▲).

1. Scegliere il menu **AVVIO IMMEDIATO** per il pollo alla griglia premendo una volta il pulsante **AVVIO IMMEDIATO**.



2. Scegliere il risultato finale desiderato (ben cotto) premendo una volta il pulsante **PIÙ**.



3. Il forno inizia automaticamente la cottura.



NOTE:

Per annullare questa operazione premere ancora lo stesso pulsante.

Per passare da **PIÙ** a **MENO** premere semplicemente il pulsante **MENO** (▼).

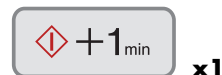
Per passare da **MENO** a **PIÙ** premere semplicemente il pulsante **PIÙ** (▲).

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.

3. Pulsante **AVVIO/+1 min**

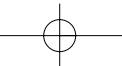
Il pulsante **AVVIO/+1 min** consente di attivare le funzioni elencate di seguito:



a) **Avviamento diretto.** Premendo il pulsante **AVVIO/+1 min** è possibile avviare direttamente la cottura al 900 W di potenza e sequenze di un minuto.

NOTA: Per evitare che i bambini possano accendere il forno per gioco, il pulsante **AVVIO/+1 min** è attivo solo per il primo minuto che segue la precedente impostazione.

b) **Aumentare il tempo di cottura.** Premendo il pulsante **AVVIO/+1 min** durante la cottura è possibile aumentare il tempo di cottura in multipli di un minuto.



ALTRE COMODE FUNZIONI



4. CONTROLLARE LE IMPOSTAZIONI QUANDO IL FORNO È IN FUNZIONE

È possibile controllare il livello di potenza, l'ora corrente e la temperatura del forno.

CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA:

Per controllare il livello di potenza durante la cottura premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.

Anche se il display visualizza il livello di potenza, il tempo di cottura continua a scorrere.

Tenendo premuto il pulsante viene visualizzato il livello di potenza.



CONTROLLARE LA TEMPERATURA DI CONVEZIONE:

Per controllare la temperatura di convezione premere il pulsante **CONVEZIONE** durante la cottura. Dopo aver preriscaldato il forno, verificare la temperatura interna effettivamente raggiunta.

Tenendo premuto il pulsante viene visualizzata la temperatura di convezione in °C.

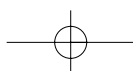


CONTROLLARE L'ORA CORRENTE

Innanzitutto impostare l'orologio come descritto a pagina I-5.

Per controllare l'ora corrente durante la cottura, premere il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**.

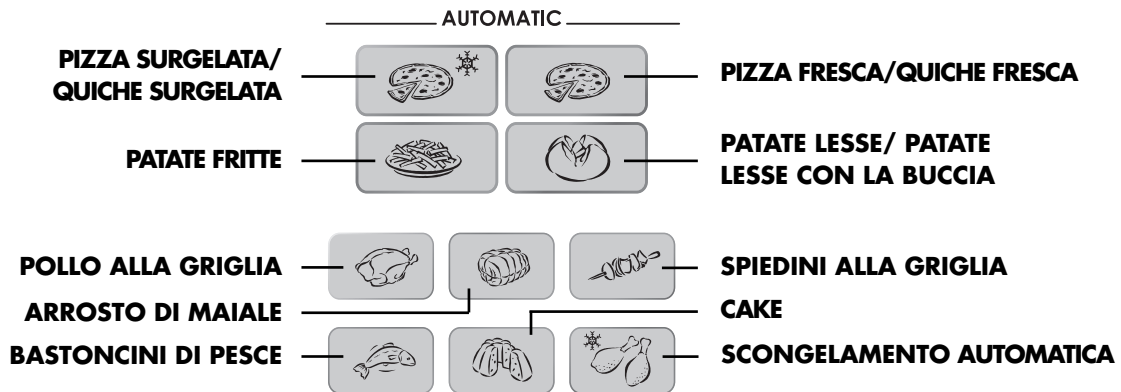
Tenendo premuto il pulsante viene visualizzata l'ora corrente.





FUNZIONAMENTO AUTOMATICA

Il **FUNZIONAMENTO AUTOMATICO** imposta automaticamente la modalità ed il tempo di cottura corretti per i piatti qui illustrati



1. Il menu può essere selezionato premendo il pulsante **AUTOMATICA**.
2. Per aumentare il peso premere il pulsante **AUTOMATICA** fino a che il peso desiderato viene visualizzato sul display. Immettere soltanto il peso del cibo, senza aggiungere quello del contenitore. Per alimenti il cui peso è superiore od inferiore ai valori indicati nella tabella di cottura, usare programmi manuali. (vedere la sezione nel libro dedicata alla cucina)
3. I tempi di cottura programmati sono tempi medi. Per modificare il tempo di cottura programmato in modo automatico usare i pulsanti **MENO** (▼) o **PIÙ** (▲) (vedere la sezione nel libro dedicata alla cucina).
4. Il forno si avvia immediatamente dopo l'acquisizione del peso.

ATTENZIONE: La cavità del forno, lo sportello, le mobile esterno, il piatto rotante, le griglie, 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.

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/+1 min.**

La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Se necessario, aumentare il tempo di cottura e cambiare il livello di potenza. Fare sempre riferimento alle schede di cucina nella sezione del libro dedicata alla cucina.

Esempio: Per cuocere 200 g di patate fritte.

Selezionare il menu ed impostare la quantità premendo quattro volte il pulsante **PATATE FRITTE**. Sul display compare 0,20 kg.

Il forno si avvia immediatamente. Controllare il display.



x1

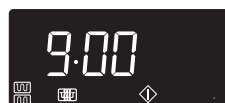







TABELLA COTTURA AUTOMATICA







PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
	Pizza surgelata "Forno in pietra" per pizza (base fine, precotta)/ Quiche surgelata	0,15 - 0,60 kg (50 g) per Pizza 0,15 - 0,40 kg (50 g) per Quiche (Temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> Togliere la pizza o la quiche dalla confezione. Collocarla direttamente sul piatto rotante. Per cuocere la pizza a pasta grossa o quiche surgelata premere il pulsante PIÙ (▲) prima del pulsante PIZZA SURGELATA/QUICHE SURGELATA. A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire. Per le quiche e pizza a pasta grossa, prevedere un tempo di riposo di 2 minuti.
	Pizza fresca/ Quiche fresca	0,7 - 1,0 kg (100 g) per Pizza 0,7 kg per Quiche (Temp. iniziale 20° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> Preparare la pizza/quiche seguendo le ricette sul pagina -17. Collocarla direttamente sul piatto rotante. Per quiche, premere il pulsante PIÙ (▲) prima del pulsante PIZZA FRESCA/QUICHE FRESCA. A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.
	Patate fritte (per forni convenzionali) e.g. Patate fritte, crochette di patate	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> Togliere le patatine surgelate dalla confezione e collocarle sul piatto rotante. Per patatine fritte più spesse, usare il pulsante PIÙ (▲). Per crochette di patate, usare il pulsante MENO (▼). A cottura ultimata, togliere dal piatto rotante, disporre su un piatto di portata e servire.
	Patate lesse/ Patate lesse con la buccia	0,1 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale 20° C) Ciotola con coperchio	<p>Patate lesse: sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti della stessa grandezza.</p> <p>Patate lesse con la buccia: scegliere patate della stessa dimensione e lavarle.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettere le patate in una ciotola. Aggiungere acqua nella quantità richiesta (per 100 g) circa 2 cucchiaini e un pizzico di sale. Coprire. Quando il forno si spegne ed emette il segnale acustico mescolare e coprire nuovamente. Al termine della cottura lasciar riposare le patate per 1-2 minuti.
	Pollo alla griglia	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Griglia bassa	<ul style="list-style-type: none"> Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sul pollo. Punzecchiare la pelle del pollo. Collocare il pollo sulla griglia bassa con il petto in basso. Quando il forno emette il segnale acustico rigirare il pollo. A cottura ultimata lasciar riposare il pollo in forno per circa 3 minuti.
	1,2 kg di pollo alla griglia: sale e pepe 1 cucchiaino di paprica dolce 2 cucchiaino di olio		

ITALIANO



TABELLA COTTURA AUTOMATICA

PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
	Arrostito di maiale 1 kg di rollata magra di maiale: 1 spicchio di aglio schiacciato, 2 cucchiari di olio, 1 cucchiario di paprica dolce, un pizzico di cumino in polvere, 1 cucchiaino di sale	0,6 - 2,0 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Griglia bassa	<ul style="list-style-type: none"> • Si consiglia di usare carne magra. • Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulla carne. • Collocare la carne sulla griglia bassa. • Al segnale acustico, girare la rollata. • A cottura ultimata, lasciare riposare per circa 10 minuti, avvolto in alluminio.
	Spiedini alla griglia Vedere le ricette a pagina I-37.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Griglia alta	<ul style="list-style-type: none"> • 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. (Non è necessario tempo di riposo).
	Bastoncini di pesce, Bocconcini di pollo (e.g. chicken nuggets)	0,2 - 0,5 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> • Ungere il piatto rotante. • Togliere i bastoncini di pesce/bocconcini di pollo o tacchino surgelati dalla confezione e collocarli sul piatto rotante • A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire. (Non è necessario tempo di riposo).
	Torta Vedere le ricette a pagina I-47-49.	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Temp. iniziale 20° C) Cake dish	<ul style="list-style-type: none"> • Preparare la torta. • Collocare il torta direttamente sul piatto rotante. • Lasciar riposare la torta per circa 10 minuti a fine cottura. <p>TIP: È possibile usare tortiere tradizionali in metallo. Per contrastare la formazione di arco collocare un piattino tra la piatto rotante e la tortiera.</p>

PIZZA FATTA IN CASA

Ingredienti:

- c. 300 g Pasta per pizza pronta (miscela pronta o pasta in rotoli)
- c. 200 g Pomodori pelati in scatola
- 150 g Guarnire (ad esempio mais, prosciutto, salamino, ananas.)
- 50 g Formaggio a pezzetti
Basil, oregano, thyme, basilico, origano, timo, sale, pepe

Procedimento:

1. Preparare la pasta seguendo le istruzioni indicate sulla confezione. Stendere la pasta formando un disco delle dimensioni del piatto rotante e collocarlo sul piatto leggermente unto con olio o burro.
2. Sgocciolare i pomodori e tagliarli a tocchetti.
3. Aggiungere sale e spezie e distribuirli uniformemente sulla pasta. Aggiungere gli altri ingredienti e infine il formaggio.
4. Cuocere la pizza usando il pulsante **PIZZA FRESCA/QUICHE FRESCA**.

QUICHE FATTA IN CASA

Ingredienti:

- 200 g Pasta sfoglia (surgelata o conservata in frigorifero)
- 3 Uova (medie)
- 200 g Panna o latte
- 100 g Formaggio grattugiato (Emmenthal)
- 50 g Prosciutto

Procedimento:

1. Scongellare la pasta e stenderla fino ad ottenere una base delle dimensioni del piatto rotante, sul quale va poi collocata.
2. Mescolare le uova con la panna e il formaggio. Aggiungere sale e pepe e versare il tutto sulla base di pasta sfoglia.
3. Distribuire il prosciutto e cuocere usando il pulsante **PIZZA FRESCA/QUICHE FRESCA** e pulsante **PIÙ (▲)**.

TABELLA SCONGELAMENTO AUTOMATICA



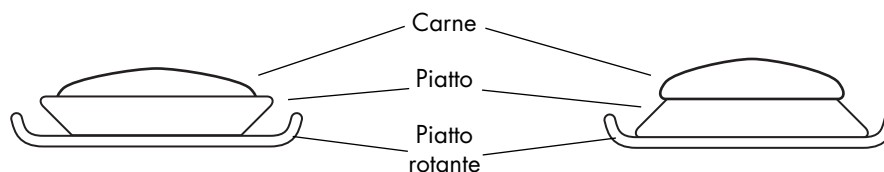
PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
	Scongelamento Automatica: Pollame	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) (vedere nota più avanti)	<ul style="list-style-type: none"> Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra il pollame con il petto rivolto verso il basso. Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio. Terminata l'operazione, coprire con la stagnola e lasciare riposare per 30 - 90 minuti, fino al completo scongelamento. Per finire, pulire il pollame in acqua corrente.
	Scongelamento Automatica: Cosce di pollo	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) (vedere nota più avanti)	<ul style="list-style-type: none"> Posizionare la carne macinata su un piatto al centro del piatto rotante. Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate. Terminata l'operazione, lasciare riposare per 10-30 minuti, avvolto in alluminio, fino al completo scongelamento.
	Scongelamento Automatica: Bistecche, bracirole, filetti di pesce	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) (vedere nota più avanti)	<ul style="list-style-type: none"> 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. Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio. Terminata l'operazione, lasciare riposare per 10-30 minuti, avvolto in alluminio, fino al completo scongelamento.

NOTA:

- Bistecche, bracirole, filetti di pesce e cosce di pollo si devono congelare in un solo strato.
- Per proteggere le partie decongelate, utilizzare pezzetti di foglio di alluminio.
- Il pollame deve essere cotto immediatamente dopo lo scongelamento.
- Posizionare la carne nel forno come illustrato nello schema seguente:

Cosce di pollo, bistecche/ bracirole/filetti di pesce.

Pollame





MANUTENZIONE E PULIZIA

ATTENZIONE: NON UTILIZZARE SU NESSUNA PARTE DEL FORNO DETERGENTI PER FORNI COMMERCIALI, GETTI A VAPORE, ABRASIVI, DETERGENTI RUVIDI O CHE CONTENGONO IDROSSIDO DI SODIO NÉ SPUGNE ABRASIVE.

Prima di pulire il forno assicurarsi che l'interno, la porta, l'esterno e gli accessori si siano completamente raffreddati.

PULITE IL FORNO AD INTERVALLI REGOLARI DI TEMPO, RIMUOVENDO QUALSIASI DEPOSITO DI CIBO - Mantenete il forno pulito, poiché in caso contrario le sue superfici si potrebbero deteriorare. La mancata pulizia potrebbe ridurre la durata dell'apparecchio ed eventualmente dar luogo a situazioni di pericolo.

Esterno del forno a microonde

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non mancate di togliere il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

Pannello di controllo

Aprire innanzi tutto lo sportello in modo da disattivare il pannello di controllo. Eseguire le operazioni di pulizia del pannello di controllo con attenzione. Usando un panno, inumidito soltanto con acqua, strofinate delicatamente il pannello finché diventa pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate alcun agente di pulizia chimico o abrasivo.

Interno del forno

1. Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usate un detergente debole e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso. Gli accumuli di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi causando deformazioni. Non rimuovere la copertina della guida.

2. Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.
4. Riscaldare regolarmente il forno con le grill o convenzione, seguendo le istruzioni riportate alla sezione "Riscaldamento del forno vuoto" a pagina I-6. Gli schizzi di cibo o grasso possono produrre fumo o odori sgradevoli.

Accessori

Lavare con un detergente delicato e asciugare. Le accessori si possono anche lavare in lavastoviglie.

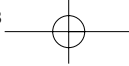
Avvertenza speciale per il piatto rotante

Dopo la cottura, pulire sempre il piatto rotante, in particolare attorno alle rotelle. Esse devono essere asciutte ed esenti da grasso. Gli accumuli di grasso possono surriscaldarsi, causare deformazioni, fumare o infiammarsi.

Sportello

Non usare detergenti abrasivi o raschietti di metallo acuminato per pulire la porta di vetro del forno perché potrebbero scalfire la superficie e causare la rottura del vetro.

NOTA: Mantenere sempre la guida d'onda coperta e gli accessori puliti. L'unto e il grasso residui nel vano forno o sugli accessori possono surriscaldarsi e in tal modo provocare deformazioni, fumo oppure prendere fuoco quando viene riutilizzato il forno.



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.

Impostare la cottura a microonde.

Programmare il forno per 1 minuto al livello di potenza 900 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. Togliere la tazza del forno e chiudere la porta.

Impostare la cottura alla **GRIGLIA** attivando le due resistenze per 3 minuti.

Trascorsi i 3 minuti le resistenze sono rosse? SI _____ NO _____

5. Programmate il forno a microonde per 3 minuti a 180° C.

Dopo tre minuti, l'interno del forno è caldo? SI _____ NO _____









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.

IMPORTANTE:

Se sul display non compare nulla e la spina è collegata in modo corretto, è possibile che sia attivata la modalità di risparmio energetico. Per disattivarla, aprire e chiudere lo sportello del forno. Vedere Pag. I-20.

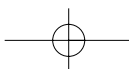
NOTE:

1. 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 con potenza al 900 W	20 min.
Cottura con il grill	
Grill superiore 	30 min.
Grill inferiore 	45 min.
Grill superiore + 	Grill superiore - 15 min.
Grill inferiore 	Grill inferiore - 15 min.
Cott. combinata 2  	Microonde - 20 min. Grill superiore - 15 min.
Cott. combinata 3  	Microonde - 20 min. Grill inferiore - 15 min.

2. Dopo aver usato il **GRILL** (con entrambe le resistenze), la cottura **COMBINATA, A CONVEZIONE** ed **AUTOMATICA** (ad eccezione dello **SCONGELAMENTO RAPIDO**), la ventola di raffreddamento continua a funzionare fino a quando il forno è freddo. 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.

3. Se sul display appare il messaggio "DEMO MODE", o il tempo visualizzato nel display va avanti a velocità elevata, il forno potrebbe essere impostato nella modalità dimostrazione. Per cancellare la modalità dimostrazione, scollegare la presa del forno e ricollegarla.





CHE COSA SONO LE MICROONDE?

Le microonde, come del resto anche quelle radio e televisive, sono delle onde elettromagnetiche.

Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.

Il mistero dei brevi tempi di cottura è subito svelato se si tiene conto che le microonde penetrano nell'alimento da tutti i lati. Lo sfruttamento di energia è pertanto ottimale, al contrario di quanto avviene sui normali piani di cottura, dove il calore prodotto dalla fiamma o dalla piastra elettrica proviene da sotto e deve attraversare la pentola prima di arrivare con sufficiente intensità al cibo da cuocere. Tale processo provoca un'elevata perdita di tempo e di energia.

Alimenti - Le microonde vengono assorbite

Metallo - Le microonde vengono riflesse

PROPRIETÀ DELLE MICROONDE

Le microonde attraversano tutti i materiali non metallici

quali vetro, porcellana, ceramica, plastica, legno e carta, motivo per cui questi materiali non si riscaldano mai nei forni a microonde. I contenitori fatti di questi materiali ed usati per contenere le vivande si riscaldano solo indirettamente come risultato del calore generato dalle vivande stesse, le quali invece assorbono le microonde e si riscaldano. I metalli invece sono una barriera contro le microonde e le riflettono, per cui i contenitori di metallo non sono normalmente adatti alla cottura nei forni a microonde, anche se talvolta tale proprietà riflettente può essere sfruttata positivamente, ad esempio per scongelare o cuocere cibi che, a causa della loro conformazione piuttosto irregolare, devono essere coperti in alcuni punti con della carta d'alluminio per evitare che si cuociano eccessivamente o addirittura si brucino. Attenersi alle istruzioni fornite a tale proposito in questo ricettario.

Vetro, porcellana, ceramica, plastica, carta, ecc. - Vengono attraversati dalle microonde.



FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO A MICROONDE

FUNZIONAMENTO A MICROONDE

Attivando il funzionamento a microonde del Suo nuovo forno Kombi, Lei potrà ad esempio riscaldare molto rapidamente pietanze o bevande, oppure fondere burro o cioccolato in un attimo.

Le microonde sono anche estremamente adatte allo scongelamento degli alimenti.

In molti casi è tuttavia preferibile utilizzare le microonde assieme all'aria calda o alla griglia (funzionamento misto). Si ha così la possibilità di portare a cottura e contemporaneamente rosolare i cibi in brevissimo tempo. Rispetto ai tradizionali metodi di cottura in forno, il tempo di preparazione è solitamente molto più breve.

FUNZIONAMENTO MISTO (MICROONDE PIÙ ARIA CALDA O GRIGLIA)

L'uso congiunto delle due modalità di funzionamento consente di combinare in modo intelligente i vantaggi offerti dal Suo forno.

- Lei ha quindi la possibilità di scegliere fra microonde + aria calda (ideale per arrostiti, pollame, sformati, pizza, pane e torte)
- microonde + griglia (perfetto per arrostiti veloci, arrostiti, pollame, cosce di pollo, spiedini, toast al formaggio e piatti gratinati).

L'uso del funzionamento misto consente di portare a cottura e contemporaneamente di rosolare i cibi. Il vantaggio consiste nel fatto che l'aria calda o il calore della griglia chiudono rapidamente i pori dello strato superficiale dell'alimento. Le microonde provvedono ad assicurare una cottura breve e delicata.

L'alimento si mantiene succoso all'interno e diventa croccante esternamente.

FUNZIONAMENTO AD ARIA CALDA

E' anche possibile avvalersi dell'aria calda senza per questo dover attivare il funzionamento a microonde. I risultati sono corrispondenti a quelli prodotti da un forno di tipo tradizionale.

FUNZIONAMENTO GRIGLIA

Il Suo forno è provvisto di griglia al quarzo che può essere utilizzata, senza microonde, alla pari di qualsiasi altra normale griglia per gratinare o grigliare in breve tempo i vari piatti.

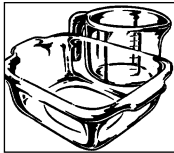
Il forno a microonde dispone anche di una seconda griglia, collocato al di sotto del piatto rotante, che consente di dorare i cibi nella parte inferiore.

UTENSILI ADATTI

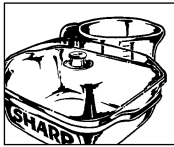


LE STOVIGLIE ADATTE PER IL FUNZIONAMENTO A MICROONDE

VETRO E VETRO-CERAMICA



Tutti i tipi di stoviglie in vetro pirofilo sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde, consentendo inoltre anche di osservare facilmente la cottura dei cibi. Le stoviglie usate non dovranno essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure con guarnizioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).



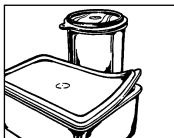
CERAMICA

Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta (a pag I-23).

PORCELLANA

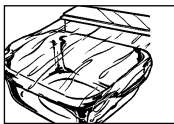
Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

PLASTICA



Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

CARTA DA CUCINA



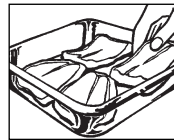
La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono brevemente scaldate vivande come, ad esempio, il pane o i cibi impanati. Adagiare la carta sul piatto girevole e sotto il cibo da riscaldare, la cui superficie rimarrà così asciutta e croccante. Usandola invece per coprire le vivande ricche di grassi, si eviteranno gli schizzi di grasso durante la cottura o il riscaldamento.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o accartocciare i cibi da cuocere nel forno a microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO

Può essere usato per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con dei fermagli in metallo, perché riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usate invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nella pellicola. Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.



METALLO

Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo).



Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni dovranno essere

tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della vaschetta di alluminio ad esempio, essa dovrà essere riempita per $\frac{2}{3}$ o $\frac{3}{4}$. Si consiglia comunque di trasferire la vivanda in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde.

Nell'uso delle vaschette in alluminio o di altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2,0 cm dalle pareti interne del forno, in modo da evitare che vengano danneggiate dalle scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo.

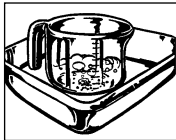
Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici, come per esempio viti, nastri o impugnature.



UTENSILI ADATTI

PROVA D'IDONEITÀ PER GLI UTENSILI

Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova d'idoneità: mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza (900 W) e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Ritirare la stoviglia dal forno. Se è ancora fredda o leggermente tiepida è adatta alle microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perchè potrebbero fondere.



LA STOVIGLIA ADATTA PER LA COTTURA COMBINATA

Le stoviglie resistenti al calore e adatte all'uso nel forno a microonde, come quelle in porcellana, ceramica o vetro, si possono in genere utilizzare anche per la cottura combinata (microonde e convezione, microonde e grill). Si tenga presente, comunque, che il contenitore può raggiungere temperature estremamente elevate a causa del

riscaldamento della griglia o dell'azione dell'aria calda. Le stoviglie e la pellicola in plastica non sono adatte per la cottura combinata.

Non utilizzare carta da forno o da cucina, perchè possono surriscaldarsi e prendere fuoco.

METALLO

Di regole, non è consigliabile usare contenitori in metallo, fatta eccezione per gli stampi smaltati che consentono anche di dorare in modo uniforme sui bordi cibi quali pane, dolci e torte salate. Attenersi scrupolosamente a quanto indicato riguardo alla stoviglia adatta per le microonde. Al fine di evitare la formazione di scintille si consiglia di collocare un piatto di porcellana tra la stoviglia di metallo e la graticola, in modo che faccia da isolante. Nel caso in cui si noti la comparsa di scintille, non utilizzare più questi materiali per la **COTTURA COMBINATA**.

LA STOVIGLIA ADATTA PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA E A CONVEZIONE

Per cuocere alla griglia o a convezione senza utilizzare le microonde si può utilizzare la stoviglia generalmente adatta anche per forni o griglie di tipo tradizionale.



CONSIGLI E TECHNICHE DI COTTURA

PRIMA DI COMINCIARE...

Per facilitare l'uso del forno a microonde, vengono sintetizzati qui di seguito alcuni dei consigli e dei suggerimenti più utili: Il forno a microonde deve essere acceso solo dopo aver collocato la vivanda nel vano di cottura.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, impostando preferibilmente tempi più brevi che più lunghi. Dopo ogni cottura controllare lo stato delle vivande. È preferibile dover cuocere ancora per un po' le vivande che rischiare di scuocerle.

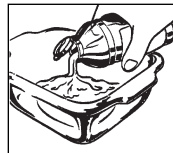
CONSIGLIE TECNICHE DI COTTURA TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi sono in funzione della temperatura degli stessi prima di essere messi in forno. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessiteranno di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura dei cibi, si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa

5° C, temperatura ambiente: circa 20° C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di - 18° C.



Il **popcorn** può essere preparato nel forno a microonde solamente usando gli appositi recipienti. Attenersi esattamente alle indicazioni del fabbricante. Non usare recipienti di carta o di vetro.



Il **forno** a microonde non è adatto per la cottura di **uova** ancora nel guscio. Il calore infatti produce un eccesso di pressione all'interno del guscio dell'uovo che potrebbe così farlo "esplosione".

Prima della cottura rompere la pellicola che contiene il tuorlo. **Si raccomanda di non scaldare** olio o grasso per friggere nel forno a microonde. Dato che non è possibile controllarne la temperatura, potrebbero cominciare a schizzare dal recipiente.

Si raccomanda di non scaldare recipienti chiusi, come vasetti in vetro o altri contenitori con coperchio, nel forno a microonde. Il calore può produrre un aumento di pressione all'interno del recipiente e mandarlo in frantumi. (Eccezione: cottura di conserve).

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA



TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi indicati nel presente ricettario vengono forniti esclusivamente a titolo indicativo. Sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

SALE, SPEZIE ED ERBE

Rispetto alla cottura eseguita con metodi convenzionali, i cibi cotti nel forno a microonde mantengono meglio le loro proprietà organolettiche. Pertanto consigliamo di usare in genere poco sale, mettendolo preferibilmente a cottura terminata. Il sale infatti assorbe umidità, asciugando eccessivamente così la superficie del cibo infornato. Spezie ed erbe possono essere usate invece come sempre.

PROVE DI COTTURA

Il grado di cottura dei cibi nel forno a microonde può essere controllato come per i metodi di cottura convenzionali.

- Termometro per alimenti: ogni cibo, al termine del riscaldamento o della cottura, ha una determinata temperatura interna, in base alla quale si può controllare se il riscaldamento o la cottura sono terminati.
- Forchetta: il punto di cottura del pesce può essere facilmente controllato usando una forchetta. Se la polpa non ha più un aspetto trasparente e si stacca facilmente dalle lisce il pesce è cotto al punto giusto. Se invece la polpa si presenta troppo asciutta e fibrosa il pesce è scotto.
- Stuzzicadenti o spiedino di legno: il punto di cottura del pane o dei dolci cotti in forno può essere controllato infilandovi per esempio uno stuzzicadenti o uno spiedino di legno. Se questi, una volta estratti, sono asciutti e non hanno attaccati resti d'impasto, si può considerare terminata la cottura.

CONTROLLO DELLA COTTURA CON IL TERMOMETRO PER ALIMENTI

Ogni vivanda ha, al termine della cottura, una determinata temperatura interna, la quale indica che la vivanda stessa è cotta al punto giusto e può essere tolta dal forno. La temperatura interna può essere misurata mediante l'apposito termometro per alimenti. La tabella seguente riporta le temperature interne delle principali vivande.

TABELLA: per il controllo della cottura con il termometro per alimenti

Vivanda	Temperatura interna al termine della cottura	Temperatura interna dopo ca. 10/15 minuti di riposo in forno
Bevande (caffè, tè, acqua, ecc.)	65-75° C	
Latte	60-65° C	
Minestre	75-80° C	
Stufati	75-80° C	
Pollame	80-85° C	85-90° C
Carne di agnello		
al sangue	70° C	70-75° C
ben cotta	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
al sangue	50-55° C	55-60° C
medio cotto	60-65° C	65-70° C
ben cotto	75-80° C	80-85° C
Carne di suino e vitello	80-85° C	80-85° C

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo verranno mantenute le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI DOTATI DI PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, giallo d'uovo e simili dovrà essere forata con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

ALIMENTI GRASSI

La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta di alluminio le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

COME SBOLLENTARE LE VERDURE

Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel congelatore è consigliabile sbollearle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.



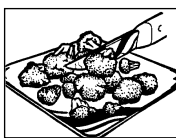
CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

Procedimento:

Lavare prima le verdure e tagliarle a pezzi. Mettere 250 g di verdure in un recipiente coperto assieme a circa 275 ml d'acqua, facendoli scaldare in forno per circa 3-5 minuti.

Togliere il recipiente dal forno e immergere le verdure in acqua ghiacciata, asciugarle, metterle negli appositi sacchetti ermetici per surgelamento e metterle nel congelatore.

COTTURA DI CONSERVE DI FRUTTA O DI VERDURE



Cuocere nel microonde per conservare frutta o verdure è rapido e facile. Nella maggior parte dei negozi di casalinghi si possono trovare i vasetti in vetro con i relativi accessori (anelli in gomma, fermagli di chiusura in plastica) adatti per la cottura in forno a microonde. Attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

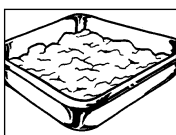
I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza.

In linea di massima comunque vale la regola seguente:

DOPPIA QUANTITÀ = DOPPIA DURATA

MEZZA QUANTITÀ = MEZZA DURATA

RECIPIENTI DAL BORDO ALTO E DAL BORDO BASSO

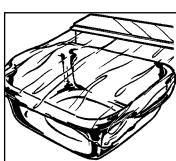


A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo di quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti quadrangolari, perché l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro.

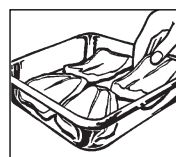
QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA



Per garantire che il cibo trattiene maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicemente con della pellicola

adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna del cibo (come ad esempio gli arrostiti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.

CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE



Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i broccoli) mettere invece i gambi

verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati.

In questo modo si garantirà una cottura uniforme di quanto in forno. Le parti più spesse richiederanno un tempo di cottura più lungo e riceveranno più energia dalle microonde se poste all'esterno sul contenitore. Il cibo verrà cotto in maniera più uniforme.

MESCOLAMENTO



Per garantire che le vivande vengano riscaldate gradualmente e in modo uniforme è necessario rimestarle, poiché le microonde riscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in

grado di garantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

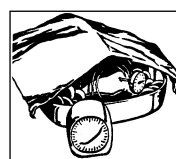
DISPOSIZIONE

Le singole porzioni (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) dovranno essere disposte in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente tra le singole unità per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

RIVOLTAMENTO

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurre il tempo di cottura. Anche nel caso di arrostiti di carne o di pollo sarà necessario rivoltarli per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO



Nella cottura con il forno a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscono uniformemente.

COMO RISCALDARE LE VIVANDE



- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casa-linghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.
- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20 °C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare la vivanda nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi indicati per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo. Essi possono infatti variare a seconda della temperatura all'introduzione in forno, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.

COMO SCONGELARE I CIBI



Il forno a microonde è un mezzo ideale per scongelare i cibi. I tempi di scongelamento sono infatti molto più ridotti che con i metodi tradizionali.

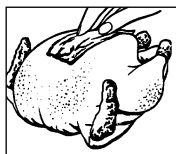
Qui di seguito riportiamo ancora qualche suggerimento.

Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

CONFEZIONI E CONTENITORI

Per contenere i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonei all'uso in forno a microonde, poichè sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40°C), sia a quelle massime di cottura (fino a +220°C). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.

QUANDO COPRIRE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO



Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle strisce di carta d'alluminio durante lo scongelamento nel forno a microonde per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle di maggior consistenza sono ancora gelate.

IL LIVELLO DELLA DI POTENZA

di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.

MESCOLARE E GIRARE

Quasi tutti i cibi devono essere voltati o mescolati durante lo scongelamento. Se vi sono pezzi attaccati l'uno all'altro dal ghiaccio, sarà bene separarli appena possibile cambiandone poi la posizione.



LE VIVANDE IN PICCOLE QUANTITÀ

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere le vivande in piccole porzioni prima di metterle nel frigorifero o nel congelatore, il che consente di risparmiare tempo prezioso durante la fase di preparazione.

LE VIVANDE CHE VANNO SCONGELATE

LENTAMENTE

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, verranno scongelate solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento verrà proseguito e portato a termine a temperatura ambiente. Ciò per far sì che le vivande non si riscaldino eccessivamente all'esterno, mentre all'interno sono ancora gelate.

IL TEMPO DI RIPOSO

in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poichè in effetti lo scongelamento della vivanda prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi che segue vengono riportati i tempi di riposo in forno per le rispettive vivande. I cibi di una certa consistenza devono riposare in forno più a lungo di quelli meno consistenti o a struttura porosa. Se la vivanda non si è sufficientemente scongelata, proseguire la permanenza in forno o prolungare il tempo di riposo. Una volta scongelati gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di ricongelarli una seconda volta.



COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI

Con il forno a microonde, i cibi surgelati possono essere scongelati e cotti contemporaneamente. Nella tabella seguente vengono riportati alcuni esempi (a pag. I-29). Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongelo" delle vivande.

Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le rispettive istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.



COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi delle rispettive carni, pesci o volatili siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore facilità di cottura.
- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o della carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco tiogliosa.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne che messi a cuocere sono circa della stessa grandezza, i

risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura della carne prima che venga messa in forno.

- I pezzi di carne, pesce o pollame di una certa grandezza andranno voltati a metà cottura i
- Al termine del tempo di cottura, coprire l'arrosto con della carta d'alluminio e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In tal modo non interromperete bruscamente la cottura, dando la possibilità al sugo della carne di distribuirsi e di rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.



COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi dei rispettivi generi di verdura siano più o meno delle stesse dimensioni. Tale accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiaini da minestra di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. I-30).

- Le verdure vengono di regola cotte in una zuppiera coperta. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, possono essere cotte senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta alla cottura in forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura indicati hanno valore puramente indicativo e sono in funzione del peso, della temperatura prima della cottura e della consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.

SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

**POTENZA DEL FORNO A MICROONDE** 

Questo forno a microonde ha una potenza di 900 W e 5 livelli di potenza.

Per scegliere il livello di potenza occorre attenersi alle indicazioni fornite nel presente ricettario. In generale valgono le seguenti raccomandazioni.

100 % di potenza = 900 Watt

Viene impiegata per cuocere rapidamente i cibi o per riscaldarli, come per esempio nel caso di piatti pronti, bevande calde, verdure, ecc.

70 % di potenza = 630 Watt

Per la cottura prolungata di cibi più compatti, come per esempio gli arrostiti, oppure per i cibi che richiedono una cottura lenta, come per esempio le salse di formaggio. Usando una potenza minore eviterete che i cibi liquidi trabocchino e che quelli solidi si brucino sui lati.

50 % di potenza = 450 Watt

Per cibi più compatti, che secondo il metodo tradizionale richiedono una lunga cottura, come per esempio i piatti a base di carne di manzo, conviene ridurre la potenza per prolungare il tempo di cottura. In questo modo la carne rimarrà tenera e sughosa.

30 % della potenza = 270 Watt**SCONGELAMENTO**

Per scongelare i cibi scegliete un basso stadio di potenza, che vi garantirà uno scongelamento completo ed uniforme. Questo stadio di potenza è particolarmente adatto per la cottura lenta del riso, della pasta e degli gnocchi in acqua non bollente.

10 % di potenza = 90 Watt

Per lo scongelamento delicato, per es. di torte alla panna. Lei dovrà scegliere la graduazione più bassa.

W = WATT

Simbolo Spiegazione**Cottura con la resistenza superiore del grill**

Consente di gratinare e grigliare una grande varietà di carne, pollame e pesce.

**Cottura con la resistenza inferiore del grill**

Questa modalità di cottura può essere utilizzata per rosolare i cibi dal di sotto.

**Cottura con entrambe le resistenze**

Questa modalità di cottura utilizza contemporaneamente la resistenza superiore e la resistenza inferiore del grill. Tale combinazione è particolarmente adatta per cuocere toast, quiche, salsicce e polpette.

**Cottura a convezione**

Questa funzione consente di scegliere tra 10 diversi livelli di temperatura compresi tra i 40°C e i 250° C.

**Cottura Combinata microonde e a convezione**

Questa funzione consente di combinare diversi livelli di potenza microonde con la temperatura desiderata dell'aria (da 40° C a 250° C).



Con la cottura combinata la potenza delle microonde è limitata.

**Cottura combinata microonde + grill superiore o microonde + resistenza inferiore**

Questa modalità di cottura consente di combinare diversi livelli di potenza del microonde con il grill superiore oppure con la resistenza inferiore.



TABELLAS

TABELLA: DECONGELAMENTO CON IL MICROONDE

Alimento	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Würstel	300	270 W	3-5	sistamarli uno accanto all'altro, girare a metà del tempo di decongelamento	5-10
Granchi	300	270 W	6-8	girare a metà del tempo di decongelamento e togliere le parti decongelate	5
Pane a fette	250	270 W	2-3	sistemare le fette una accanto all'altra, decongelare solo parzialmente	5
Pane, intero	1000	270 W	8-10	girare a metà del tempo di decongelamento	15
Torta, 1 pezzo	150	270 W	1-3		5
Torta intera, Ø 24 cm			8-10		60-90
Burro	250	270 W	2-3	decongelare solo parzialmente	15
Frutta come fragole, lamponi, ciliege, prugne	250	270 W	2-4	sistemare un frutto accanto all'altro con regolarità, dopo metà del tempo di decongelamento	5

Per decongelare pollame, cosce di pollo, cotolette, bistecche, carne macinata e filetti di pesce utilizzare il programma di decongelamento automatico.

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	400		900 W	10-12	-	coprire	1-2
Trota, 1 pezzo	250		900 W	6-8	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400		900 W	8-10	-	coprire, mescolare dopo 6 minuti	2
Verdura	300		900 W	7-9	5 C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
Verdura	450		900 W	9-11	5 C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
pane alle erbe aromatiche,	175	 	630 W	ca.3 ca.2	-	sistemare sulla graticola, girare a metà del tempo	3-4
Panini, 4 pezzi	80	 	900 W 180°C	1/2 8-10		decongelare solo parzialmente	-

TABELLAS



TABELLA: RISCALDAMENTO DI BEVANDE E ALIMENTI

Bevanda/Vivanda	Quantità -g/ml-	Potenza in watt	Tempo -Min-	Preparazione
Bevande, 1 tazza	150	900 W	ca. 1	non coprire
Piatto pronto (verdura, carne e contorni)	400	900 W	3-5	far gocciolare la salsa con acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Piatto unico, zuppa	200	900 W	1-3	coprire, mescolare al termine del riscaldamento
Contorni	200	900 W	ca. 2	far gocciolare un poco di acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Carne, 1 fetta ¹	200	900 W	2-3	far gocciolare un poco di salsa, coprire,
Würstel, 2 pezzi	180	450 W	ca. 2	forare più volte la pelle
Alimenti per bambini, 1 bicchiere	190	450 W	1/2-1	togliere il coperchio, mescolare bene al termine del riscaldamento e controllare la temperatura
Margarina o burro fusi ¹	50	900 W	ca. 1/2	Coprire
Cioccolato fuso	100	450 W	ca. 3	mescolare durante il riscaldamento
6 fogli di gelatina sciolti	10	450 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.

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	900 W	5-7	preparare come di consueto, coprire mescolare durante la cottura	5
	500	900 W	8-10		5



TABELLAS

TABELLA: COTTURA, GRIGLIATURA, GRATINATURA

Piatto	Quantità -g-	Impo- stazione	Potenza in watt	Tempo di cottura -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Arrosto di maiale	600 - 2000				Con il programma di cottura automatica per arrosto di maiale	10
Roastbeef media cottura	1000		630 W	5-8	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Roastbeef media cottura	1500		630 W	12-14	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Polpettone	700		450 W	20-23	Preparare l'impasto di carne tritata (metà maiale/metà manzo), versare in uno stampo per sfornati e cuocere sulla piatto rotante	10
			450 W	6-9		
Pollo alla griglia	1200				Con il programma di cottura automatica per pollo alla griglia	3
Coscia di pollo	200		270 W	4-6(*)	Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola, dopo (*) girare	3
			270 W	ca. 4		
Coscia di pollo	600		450 W	7-9(*)	Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola dopo (*) girare	3
				7-9		
Trotta	250		90 W	6-8(*)	Lavare, versare qualche goccia di succo di limone, salare dall'interno e dall'esterno, infarinare sistemare sulla graticola, dopo (*) girare	3
			90 W	3-5		
Costata di manzo	200			10-11(*)	Sistemare sulla graticola, dopo(*) girare	-
				6-8		
Salsiccia alla griglia, 5 pezzi	400			9-11(*)	Sistemare sulla graticola, dopo(*) girare	-
				6-7		
Gratinatura di sfornati e altro				10-12	Sistemare sulla graticola lo stampo per sfornati	-
Toast al formaggio			450 W	1/2	Abbrustolire il pancarrè, imburrare, imbottire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fuso. Sistemare al centro e cuocere sulla graticola.	-
				5-7		



ADATTAMENTO DI RICETTE

CONVENZIONALI

Per adattare le ricette già "sperimentate" alla cottura nel forno a microonde, è necessario tener conto delle seguenti indicazioni:

I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientarsi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette.

I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e dei piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.

La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura si potrà aggiungere se necessario altra acqua necessario.

La quantità di burro o grasso da usarsi può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, saranno sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi adatto particolarmente per chi deve rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, con meno grassi.

VARIANTI DI RICETTE TRADIZIONALI

Per cottura a microonde (testo precedente) Per cottura combinata

In generale valgono le stesse regole valide per la cottura a microonde. A queste si aggiungono le seguenti indicazioni:

1. Il livello di potenza del microonde dovrebbe essere regolato a seconda del tipo di alimento e del tempo di cottura. A titolo orientativo si consiglia di basarsi sulle ricette del presente ricettario.

2. Per la preparazione di cibi con la cottura combinata microonde + grill attenersi alle seguenti indicazioni:
per grosse quantità di cibo e per alimenti di un certo spessore, come per esempio l'arrosto di maiale, il tempo di cottura richiesto per la cottura a microonde è più lungo rispetto a piccole quantità e alimenti più sottili. Ma se si utilizza la cottura con il grill il discorso cambia. Infatti il cibo cuoce più in fretta se si trova più vicino alla resistenza. Ciò significa che se si preparano grossi pezzi di arrosto mediante cottura combinata, il tempo di cottura è più breve rispetto a pezzi di arrosto più piccoli.
3. Al fine di ottenere una doratura più veloce ed uniforme con il grill superiore, utilizzare la griglia alta (Eccezione: per grosse quantità di cibo, alimenti di spessore notevole e sfornati utilizzare la griglia bassa).

COME USARE LE RICETTE

- In tutte le seguenti ricette vengono indicate le quantità per 4 persone, salvo indicazione contraria.
- Ogni ricetta riporta all'inizio l'indicazione in merito alle stoviglie da usarsi e ai tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola esattamente sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Per il numero delle uova usate nelle singole ricette, sono state usate uova da 55 g circa ognuna (categoria di peso 3).

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaino da minestra
CU = cucchiaino
Pun. = una punta
Piz. = un pizzico
Ta. = tazza
Bus. = bustina
SU = prodotto surgelato
min. = minuti
sec. = secondi

MO = microonde
FMO = forno a microonde
kg = chilogrammo
g = grammo
l = litro
ml = millilitro
cm = centimetro
G.M.S. = grasso nella materia secca

Ricette

Antipasti e spuntini

Francia

Zuppa di cipolle*Soupe a l'oignon et au fromage*

Tempo di cottura: ca. 15-18 minuti

Utensili: tegame con coperchio (capacità 2 l)
4 piatti fondi da minestra (da 200 ml)**Ingredienti**

1	CM	burro o margarina
2		cipolle (100 g) affettate
800 ml		brodi di carne
		sale, pepe
2		fette di pane tostato
4 CM		formaggio grattugiato (40 g)

Procedimento

1. Imburrare il tegame. Aggiungere le cipolle affettate, il brodo di carne e gli aromi. Lasciar cuocere a coperto.

9-11 min.		900 W
-----------	--	-------

2. Tostare il pane, tagliarlo a cubetti e disporlo nei piatti ondi. Versarvi sopra la zuppa e cospargerla di formaggio grattugiato.
3. Porre i piatti sulla graticola superiore e lasciar gratinare.

6-7 min.		
----------	--	--

Svezia

Creme di Granchio*Kräftsoppa*

Tempo di cottura: ca. 11-15 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2l)

Ingredienti

1		cipolla (50 g) tritata finemente
50 g		carote, tagliate a fettine
3 CM		burro o margarina (30 g)
500 ml		brodo di carne
100 ml		vino bianco
100 ml		madera
200 g		polpa di granchio (in scatola)
1/2		foglia di alloro
3		grani di pepe bianco
		timo
3 CM		farina (30 g)
100 ml		panna

Procedimento

1. Mettere il burro con le verdure tagliate nella terrina e farle scaldare accoperchiate.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

2. Aggiungere ora il brodo, il vino, il mader, la polpa di gambero e gli aromi e continuare la cottura sempre tenendo accoperchiato.

7-9 min.		450 W
----------	--	-------

3. Togliere la foglia di alloro e i grani di pepe. Stemperare la farina con un po' d'acqua fredda e versarla sulla crema. Aggiungere la panna, amalgamare e far scaldare.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

4. Mescolare la crema e affogarvi il burro prima di servire.

Svizzera

Minestra d'orzo alla Contadina*Bündner Gerstensuppe*

Tempo di cottura: 27-34 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 3 l)

Ingredienti

2 CM		burro o margarina (20 g)
1		cipolla (50 g) tritata finemente
1-2		carote (130 g) tagliate a fettine
15 g		sedano a dadini
1		gambo di porro (130 g) tagliato a fettine
3		foglie di cavolo bianco (100 g) tagliate a striscioline
200 g		ossi di vitello
50 g		grani di orzo
		pepe
50 g		pancetta affumicata non troppo magra, tagliata a fettine
700 ml		brodo di carne
4		wurstel (300 g)

Procedimento

1. Mettere la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprire e far imbiondire in forno.

ca. 1-2 min.		900 W
--------------	--	-------

Procedimento (Minestra d'orza alla Contadina)

2. Unire ora le verdure, gli ossi di vitello, l'orzo e il brodo di carne. Pepare, coprire e mandare in forno.

1. 9-11 min.		900 W
--------------	--	-------

2. 17-21 min.		450 W
---------------	--	-------

3. Tagliare i wurstel a pezzetti e unirli per gli ultimi minuti di cottura.
4. A cottura terminata far riposare per circa 5 minuti. Prima di portare in tavola togliere gli ossi di vitello.

Antipasti e spuntini

Germania

Toast a funghi

Champignon toast

Tempo di cottura: ca 3-4 minuti


Utensile: Griglia in alto

Ingredienti

- 2 CU burro
2 spicchi d'aglio, tritati
sale
4 fette di pane bianco
75 g funghi, freschi
sale
pepe
75 g formaggio grattugiato
4 CU prezzemolo finemente truttato
paprica dolce

Procedimento

- Mescolare il burro, l'aglio e sale.
- Tostare il pane, lasciare raffreddare e spalmare con il composto di burro precedentemente preparato.
- Tagliare a fettine i funghi e metterli sui toast. Sale e pepe. Unire il prezzemolo con il formaggio e cospargere il tutto sui funghi. Spolverare con polvere di paprica dolce.
- Mettere i toasts a cuocere sulla griglia in alto del forno.

3-4 min.  270 W

Spagna

Prataioli farciti al rosmarino

Champinones rellenos al romero

Tempo di cottura: ca. 11-17 minuti


Utensili: terrina con coperchio (capacità 1l)
terrina bassa e tonda (dm. ca. 26 cm)

Ingredienti

- 8 prataioli grandi (ca. 500 g) interi
2 CM burro o margarina (20 g)
1 cipolla (50 g) tritata finemente
50 g prosciutto, a dadini
pepe nero, macinato
rosmarino, sminuzzato
125 ml vino bianco secco
125 ml panna
2 CM farina (20 g)

Procedimento


- Staccare i gambi dei prataioli e tagliarli a pezzetti.
- Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mandare in forno.

3-5 min.  900 W


- Far riscaldare a coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.

1-3 min.  900 W

- Stemperare la farina nel restante vino, unire al liquido sopra preparato, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.

ca. 1 min.  900 W

- Riempire i funghi con la farcia di prosciutto. Adagiarli nella salsa preparata come sopra e far cuocere sulla graticola superiore.

6-8 min.  630 W

(Cottura abbinata). A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Germania

Bocconcini di Tacchino Piccanti

Pikante Putenpfanne

(Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca 22-27 minuti


Utensile: stampo ovale a bordo basso con coperchio
(ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 1 tazza di riso, possibilmente a grano lungo, parboiled (120 g)
1 bustina di zafferano
300 g petto di tacchino, tagliato a pezzetti
250 ml tazze di brodo di carne
1 cipolla (50 g) tagliata a fette
1 peperone rosso (100 g), tagliato a listarelle
1 piccola gamba di porro (100 g), tagliata a listarelle
pepe, paprica
2 CM burro o margarina (20 g)

Procedimento

- Unire il riso allo zafferano e versarlo assieme ai dadini di carne nello stampo per sformato. Vuotarvi sopra il brodo di carne, coprire il recipiente e cuocere.

4-6 min.  900 W

- Aggiungere la verdura e le spezie e mescolare. Arricchire con fiocchetti di burro, incoperchiare e fare cuocere.

1. 1-2 min.  900 W

2. 17-19 min.  270 W

A cottura ultimata lasciare riposare nel forno spento la padella di tacchino ancora per circa 2-3 Minuti.

Ricette

Carne, Pesce e Pollame

Grecia

Melanzane Ripiene*Melitsones jemistes me kima*

Tempo di cottura: ca 17-22 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 1 l)
stampo ovale a sponda bassa (ca.32 cm di
lunghezza)**Ingredienti**

2	melanzane (ca.250 g cadauna)
3	pomodori (ca.200 g)
1 CU	olio di oliva per oliare lo stampo
2	cipolle (100 g) tritate
4	peperoni verdi dolci
200 g	carne tritata di manzo o agnello
2	spicchi d'aglio spremuti
	sale + pepe
	paprica
60 g	formaggio pecornio greco, a pezzetti

Consiglio:

alle melanzane si possono sostituire delle zucchine.

Procedimento


1. Dimezzare per il lungo le melanzane. Partendo dal centro estrarne la polpa in modo da lasciare un bordo largo circa 1 cm. Salare e tagliare a dadini la polpa estratta.
2. Pelare due dei pomodori tagliando vie le attaccature dei piccoli e spezzettarli.
3. Oliare il fondo della terrina, versarvi il trito di cipolla, coprire e far imbiondire in forno.

ca. 2 min.  900 W

4. Aprire a metà i peperoni, togliendo i gambi e i semi all'interno, e tagliarli ad anelli. Metterne da parte un terzo per guarnire. Mescolare ora la carne tritata alla polpa delle melanzane, ai pomodori, ai peperoni, all'aglio spremuto e al prezzemolo tritato. Salare e preparare.
5. Asciugare la mezza melanzane e riempirle con metà della farcia preparata come sopra. Distribuirvi sopra il pecorino e completare con il resto della farcia.

11-13 min.  630 W

6. Guarnire le mezza melanzane con le fette di pomodoro e il peperone, collocarle nello stampo, coprire e mandare in forno.

4-7 min.  630 W

A cottura terminata lasciar riposare per altri 2 minuti circa

Spagna

Cannoli di Prosciutto Ripieni*Jamón relleno*


Tempo di cottura: ca. 13-16 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
stampo da soufflé (ca. 26 cm diametro)
8 piccoli spiedi di legno**Ingredienti**

150 g s	pinachi senza gambi
150 g	ricotta, 20% di grasso
50 g e	emmental grattugiato
	pepe
	papriche dolce
8	fette di prosciutto cotto (400 g)
125 ml	acqua
125 ml	panna
2 CM	farina (20 g)
2 CM	burro o margarina (20 g)
1 CU	burro o margarina per imbrattare lo stampo

Procedimento

1. Tagliare finemente le foglie di spinaci, mescolarle al quark (v. sopra) e all'emmental, aggiungendo odori a piacere.
2. Stendere su ogni fetta di prosciutto un cucchiaino della farcia e formare i cannoli, fermandoli con uno spiedino di legno o stuzzicadenti.
3. Preparazione della besciamella: versare l'acqua nella terrina e farla riscaldare. Impastare la farina al burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino che si sarà ben amalgamata. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.

2-4 min.  900 W

Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta que se haya suelto. Tapar, darle un hervor y hacer espesar.

ca 1 min.  900 W

Mescolare ed aggiustare di sale.

4. Versare la besciamella nello stampo imbrattato, riunirvi i cannoli e mandare in forno a coperto.

10-11 min.  630 W

A cottura terminata lasciar riposare i cannoli per altri 5 minuti circa.

Consiglio:

si può usare anche della besciamella già pronta.



Carne, Pesce e Pollame

Italia

Quaglie in salsa vellutata

Tempo di cottura: ca. 16-19 minuti
 Utensile: stampo quadrato a bordo basso
 (ca. 20 x 20 x 6 cm)
 terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti


4	quaglie (600 - 800 g)
	sale
	pepe
200 g	pancetta, tagliata a fettine sottili
1 CU	burro o margarina per imbrattare la stampo
1 CM	prezzemolo
	salvia
	rosmarino
	basilico, tritati finemente
150 ml	porto
250 ml	brodo di carne
2 CM	burro o margarina (20 g)
2 CM	farina (20 g)
50 g	emmental grattugiato

Procedimento


1. Lavate le quaglie ed asciugatele. Cospargetele dentro e fuori di sale e pepe, lardellatele con le fettine di pancetta che fermerete con della spago sottile.
2. Collocatle le quaglie sulla griglia in basso e iniziate la cottura.

8-10 min.  630 W


3. Imbrattate l'interno dello stampo e disponetevi le quaglie con la parte grigliata volta verso il basso. Tritate finemente gli aromi, spargeteli sulle quaglie ed innaffiate con il Porto. Continuate poi la cottura. Togliete la quaglie dal loro sugo di cottura.

4-5 min.  630 W

4. Per preparare la salsa fate riscaldare il brodo nella terrina, coperta da un coperchio.

ca. 2 min.  900 W

Stemperare la farina nel burro, unire al brodo, portate a ebollizione mescolando di tanto in tanto.

ca. 2 min.  900 W

5. Versate il formaggio nella salsa, mescolate e unite al sugo di cottura delle quaglie ancora calde e servite.

Svizzera

Vitello alla Zurighese

Züricher Geschnetzeltes


Tempo di cottura: ca. 9-14 minuti
 Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti


600 g	Filetto di vitello
1 CM	burro o margarina
1	cipolla (50 g) triata finemente
100 ml	vino bianco
	farina o fecola per legare circa 1/2 l di salsa
300 ml	panna
1 CM	prezzemolo tritato

Procedimento

1. Tagliare il filetto in listarelle circa un dito.
2. Imbrattare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mandare a cottura in forno. Durante la cottura mescolare una volta.

6-9 min.  900 W

3. Aggiungere in vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolare una volta.

3-5 min.  900 W

4. Assaggiare, mescolare di nuovo il cibo e lasciarlo riposare per circa 5 minuti. Servire poi con una decorazione di prezzemolo.

Ricette

Carne, Pesce e Pollame

Italia

Scaloppe alla pizzaiola

Tempo di cottura: ca 24-31 minuti

Utensili: casseruola rettangolare con coperchio
(ca. 25 cm di lunghezza)**Ingredienti**

2	mozzarelle (da 150 g cad.)
400 g	pelati in scatola
4	scaloppe di vitello (600 g)
20 ml	olio d'oliva
2	Spicchi d'aglio spezzettati
	pepe macinato di fresco
2 CM	capperi (20 g)
	origano, sale


Procedimento

1. Affettare la mozzarella. Frullare i pelati.
2. Lavare le scaloppe, asciugarle e batterle. Oliare la casseruola e distribuirvi i pezzetti d'aglio. Disporvi le scaloppe e ricoprirle con la purea di pomodoro. Condire con pepe, capperi e origano. Lasciar cuocere sulla griglia in basso a recipiente coperto.

14-16 min.  630 W

Rivoltare la carne.

3. Coprire ogni fetta di carne con alcune fettine di mozzarella, aggiustare di sale e mettere sulla graticola superiore a recipiente scoperto.

9-11 min. 

A cottura terminata far riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:

Il piatto potrà essere servito con contorno di spaghetti e di insalata fresca.

Germania

Spiedini misti*Bunte FleischspieBe*

Tempo per la cottura: ca. 17-18 minuti

Utensili: graticola superiore
Quattro spiedini di lunghi 25 cm ca.**Ingredienti**

400 g	cotolette di maiale
100 g	pancetta magra
2 c	ipolle (100 g) tagliate in quattro
4	tomodori (250 g) tagliati in quattro
1/2	peperone verde (100 g) tagliato in otto pezzi
4 CM	olio

2 CU	paprica
	sale
1/2 CU	Pepe de Caienna
4 CU	salsa Worcestershire

Procedimento

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta a cubetti da 2-3 cm.
2. Infilare alternatamente la carne e le verdure sui quattro spiedini di legno.
3. Mescolare l'olio con gli aromi e pennellarlo sugli spiedini. Disporre gli spiedini sulla griglia in alto e lasciarli cuocere alla griglia.

AUTOMATICO

"SPIEDINI ALLA GRIGLIA"



Paesi Bassi

Timballo di carne*Gehackschotel*

Tempo di cottura: ca. 20-23 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

500 g	carne tritata (meta di maiale e meta di manzo)
3	cipolle (150 g) tritate finemente
1	uovo
50 g	pangrattato
	sale + pepe
350 ml	brodi di carne
70 g	concentrato di pomodoro
2	patate (200 g) a dadini
2	carote (200 g) a dadini
2 CM	prezzemolo tritato

Procedimento

1. Impastare la carne tritata con le cipolle, l'uovo e il pangrattato, aggiustando di sale e di pepe. Riporre quindi l'impasto nella terrina.
2. Sciogliere il concentrato di pomodoro nel brodo.
3. Mette le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastare e cuocere coprendo con il coperchio. Mescolare di tanto in tanto.

20-23 min.  900 W

A cottura terminata dare ancora una mescolata e cospargere di prezzemolo prima di portare in tavola.

Carne, Pesce e Pollame

Francia

Filetti di Sogliola

Filets de sole (Dosi per due persone)

Tempo di cottura: ca. 12-14 minuti

Utensile: stampo bassa e ovale con coperchio (lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

400 g	filetti di sogliola
1	limone (possibilmente di coltura biodinamica)
2	pomodori (150 g)
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo
1 CM	olio vegetale
1 CM	prezzemolo tritato
	sale + pepe
4 CM	vino bianco (30 ml)
2 CM	burro o margarina (20 g)

Procedimento

1. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lisce.
2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrare lo stampo, disponervi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disponervi sopra e fettine di pomodoro e aggiungere di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e dare una spruzzata di vino.
5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mandare in forno.

12-14 min.		630 W
------------	--	-------

A cottura terminata far risposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

Consiglio:

questo piatto può essere preparato anche con altri pesci, come l'eglefino, l'ippoglosso, la triglia, la pianuzza o il nerluzzo.

Svizzera

Fileto di Pesce in Salsa di Formaggio

Svizzero

Fischfilet mit Kasesauce

Tempo di cottura: ca. 20-24 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l) casseruola ovale a sponda bassa (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

4	filetti di pesce (ca. 800 g) (per es, trota, pianuzza a merluzzo)
2 CM	succo di limone
	sale
1 CM	burro o margarina
1	Cipolla (50 g) tritata finemente
2 CM	farina (20 g)
100 ml	vino bianco
1 CU	olio vegetale per oilare lo stampo
100 g	formaggio emmental grattugiato
2 CM	prezzemolo tritato

Procedimento

1. Lavare i filetti di pesce, asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina e bagnarli con il succo di limone. Lasciar riposare per un quarto d'ora circa. Asciugare di nuovo e salare.
2. Imburrare il fondo della terrina, aggiungere la cipolla tritata e farla imbiandire a coperto.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

3. Cospargere la cipolla di farina e amalgamare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.
4. Imburrare lo stampo e adagiarvi i filetti di pesce. Versarvi sopra la salsa, cospargere con il formaggio svizzero e mandare in forno collocando la terrina sulla graticola inferiore.

1. 8-9 min.		450 W
-------------	--	-------

2. 11-13 min.		450 W
---------------	--	-------

A cottura ultimata, lasciar riposare i filetti per 2 minuti. Guarnire i filetti cospargendoli di prezzemolo tritato e portare in tavola.

Ricette

Carne, Pesce e Pollame

Germania

Trota alle mandorle*Mandelforellen*


Tempo di cottura: ca. 16-19 minuti

Utensile: casseruola ovale a sponda bassa
(ca. 30 cm di lunghezza)**Ingredienti**

- 4 *trote (da 200 - 250 g), già pulite*
il succo di un limone
sale
- 30 g *burro o margarina*
- 5 CM *farina (50 g)*
- 1 CU *burro o margarina per ungere lo stampo*
- 50 g *mandorle a foglioline*

Procedimento

- Lavare le trote, asciugarle e irrorarle con succo di limone. Salare il pesce all'interno e all'esterno, lasciandolo quindi riposare per 15 minuti.
- Fondere il burro.

 1 min.  900 W

- Asciugare nuovamente il pesce, imburarlo e passarlo nella farina.
- Ungere lo stampo, disporvi le trote e mettere a cuocere sulla graticola inferiore.

 15-18 min.  450 W

Rivoltare a due terzi del tempo di cottura e coprire le trote con le mandorle a foglioline.

Acottura ultimata, lasciar riposare le trote per 2 minuti.

Consiglio:

Accompagnare con patate al prezzemolo e insalata verde.

Francia

Croque Monsieur

Tempo di cottura: circa 10 minuti


Ingredienti

- 2 *fette di pane tostato*
- 20 g *di burro*
- 1-2 *fette di formaggio (sottilette R)*
- 1 *fette di prosciutto*
- 1 CU *di panna fresca*
- ca 30 g *di formaggio grattugiato*

Procedimento

- Spalmare il burro sul pane tostato.
- Mettere il formaggio e il prosciutto sul pane. Distribuire la panna fresca sul prosciutto e coprire con la seconda fetta di pane tostato.
- Aggiungere il formaggio grattugiato, collocare il tutto sul piatto rotante e cuocere.

 1. ca. 5 min.  90 W

 2. ca. 5 min. 

Francia

Quiche ai gamberetti

Tempo di cottura: 22-27 minuti


Utensile: Casseruola con coperchio (1 l)

Ingredienti

- 200 g *di farina*
- 120 g *di burro o margarina*
- 4 CM *cucchiai di acqua fredda*
- 2 CM *di burro o margarina*
- 2 *cipolla (100 g) finemente tritata*
- 100 g *pancetta affumicata magra, tagliata a piccoli dadini*
- 150 g *di gamberetti sgusciati*
- 1 *uovo*
- 100 ml *di panna acida*
- 1 CM *sale, pepe, noce moscata*
- 1 CM *di prezzemolo tritato*


Procedimento

- Mescolare la farina, il burro e l'acqua e lasciare riposare per 30 minuti nel frigorifero.
- Mettere il burro in una casseruola, aggiungere la cipolla, la pancetta e i gamberetti e cuocere con il coperchio. Rimescolare una volta durante la cottura.

 4-6 min.  900 W

- Lasciare raffreddare e scolare il liquido. Mescolare l'uovo, la panna e le spezie.
- Stendere la pasta formando un cerchio di circa 24 cm di diametro e disporlo sul piatto rotante. Foderare il piatto, fondo e bordi, e formare un bordo con la parte eccedente.
- Mescolare gli ingredienti del ripieno, versare il tutto sulla base e cuocere.

 1. 13-15 min.  270 W

 2. 5-6 min. 



Snacks

Germania

Uova strapazzate con cipolle e pancetta


Tempo di cottura: 4-5 minuti

Ingredienti


5-10 g	di margarina
25 g	di cipolla tritata
40 g	di pancetta a cubetti
3	uova
3	cucchiaini di latte sale, pepe

Procedimento

1. Mettere la margarina, la cipolla e la pancetta sul piatto rotante e cuocere.

2-3 min.  450 W

2. Sbattere le uova con il latte, il sale e il pepe. Versare il tutto sulla cipolla e la pancetta e cuocere.

ca. 2 min.  900 W

Rimescolare le uova una volta durante la cottura.

Hamburger

Tempo di cottura: 13-16 minuti

Ingredienti


400 g	di carne di manzo tritata
	sale, pepe

Procedimento

1. Mescolare gli ingredienti fino a formare un impasto consistente. Inumidirsi le mani con acqua fredda e formare 4 hamburger di dimensioni uguali. Collocare gli hamburger sul piatto rotante e cuocere.

10-12 min.  270 W

2. Girare gli hamburger.

3-4 min. 

Italia

Pizza ai carciofi

Tempo di cottura: 12-13 minuti


Utensile: piatto girevole

Ingredienti

150 g	di farina
4 g	di lievito in polvere
1	cucchiaino di zucchero
	cucchiaino di sale
2 CM	di olio
90 ml	di acqua tiepida
300 g	di pomodori in scatola sgocciolati
100 g	di cuori di carciofo
1 CU	di olio d'oliva per ungere il piatto girevole
	basilico, origano, timo, sale, pepe
1 CU	di concentrato di pomodoro
30 g	di salame a fette
50 g	di prosciutto cotto
10	olive
100 g	di formaggio grattugiato

Procedimento

1. Mescolare la farina con il lievito in polvere, lo zucchero ed il sale. Aggiungere l'olio e l'acqua e lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto uniforme. Fare lievitare nel forno a micro-onde.

2-3 min.  90 W

Infine coprire e lasciare riposare l'impasto per altri 10-15 minuti.

2. Schiacciare i pomodori pelati e tagliare in quattro parti i cuori di carciofo.
3. Ungere il piatto girevole con l'olio. Stendere la pasta e disporla sul piatto rotante.
4. Spennellare l'impasto con il concentrato di pomodoro e ricoprire con i pomodori. Condire a piacere e guarnire con i restanti ingredienti. Infine ricoprire la pizza con le olive e cospargere con il formaggio. Cuocere con il programma automatico per pizza fresca. (Questa ricetta fa circa 0,9 kg.)

VERSE PIZZA 

Ricette

Snacks

Francia

Tortino di cipolle*Tarte aux oignons*

Tempo di cottura: 26-32 minuti

Utensile: casseruola con coperchio (2 l)

Ingredienti

15 g	di lievito
185 g	di farina
60 ml	di olio
1 Cu	di olio
30 g	di margarina o burro
600 g	di cipolle a piccoli pezzi
2	uova
150 g	di panna fresca
	sale, paprica, noce moscata
50 g	di pancetta
	maggiorana o timo

Procedimento

1. Sciogliere il lievito in acqua tiepida. Aggiungere la farina, l'olio e il sale e mescolare fino ad ottenere un impasto consistente. Lasciare lievitare nel forno a microonde.


 2-3 min.  90 W

Lasciare riposare circa 10 minuti.


2. Mettere la margarina e le cipolle in una casseruola e cuocere con il coperchio. Rimescolare a metà del tempo di cottura.

 7-9 min.  900 W

3. Lasciare raffreddare le cipolle e scolare il liquido. Aggiungere a poco a poco le uova e la panna fresca. Insaporire con sale, pepe, paprica e noce moscata.
4. Stendere la pasta formando una base delle dimensioni del piatto rotante. Ungere il piatto rotante e collocarvi la base di pasta. Lasciare lievitare per altri 10 minuti.
5. Tagliare la pancetta a pezzetti. Versare il composto di cipolle e pancetta sulla base. Distribuire la maggiorana o il timo cuocere.

 1. 8-9 min.  630 W

 2. 5-6 min. 

 3. 4-5 min. 

Austria

Sformato di spinaci*Spinatauflauf*


Tempo di cottura: ca. 37-42 minuti

Utensile: Terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
stampo da soufflé (ca. 26 cm diametro)**Ingredienti**

2 CM	burro o margarina
1	cipolla (50 g) tritata finemente
600 g	spinaci surgelati
	sale, pepe, noce moscata
	aglio in polvere
1 CU	burro o margarina per imbrattare lo stampo
400 g	patate cotte in acqua, tagliate a fette
200 g	prosciutto cotto tagliata a dadini
3	uova
100 ml	creme di latte, 30 % di grasso
100 g	formaggio grattugiato
	paprica

Procedimento

1. Distribuire il burro sul fondo della terrina, aggiungere le cipolle, coprire e far imbiondire in forno.

 2-3 min.  900 W

2. Versare gli spinaci nella terrina e cuocerli a coperto, mescolando almeno una o due volte.

 12-14 min.  900 W

Scolare il liquido raccolto e salare gli spinaci.

3. Imbrattare lo stampo e mettervi le patate e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere di spinaci.
4. Sbattere le uova insieme alla panna, salare e pepare e versarle sulle patate e gli spinaci preparati come sopra. Distribuirvi il formaggio grattugiato e cospargere di paprica.

 23-25 min.  450 W + 220°C

Consiglio:

gli ingredienti per lo sformato possono essere sostituiti da altri a piacere, usando per esempio i broccoli, il salame, la pasta, ecc.



Verdure, Pasta, Riso e Gnocchi

Germania

Sformato di broccoli e patate con funghi*Broccoli-Kartoffelauflaut mit Champignons*

Tempo di cottura: ca. 34-38 minuti

Utensile: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
stampo da soufflé (ca. 26 cm diametro)**Ingredienti**

350 g	patate, sbucciate ed eventualmente tagliate a metà
350 g	broccoli a rosette
6 CM	acqua (60 ml)
1 CU	burro o margarina per ungere lo stampo
350 g	champignons a fettine
1 CM	prezzemolo tritato
	sale & pepe
3 uova	
120 ml	panna
120 ml	latte
	sale
	pepe
	noce moscata
80 g	formaggio olandese grattugiato

Procedimento

1. Mettere le patate e i broccoli nella pirofila. Aggiungervi l'acqua e lasciar cuocere a recipiente coperto. Mescolare una volta durante la cottura.

 11-13 min.  900 W

2. Tagliare le patate a dischi.
3. Ungere lo stampo per sfornati. Disporvi a strati alterni le patate, i broccoli e i funghi. Spargere il prezzemolo e condire con sale e pepe.
4. Sbattere le uova assieme al liquido e agli aromi, versando poi il tutto sulle verdure. Spolverizzare il formaggio sullo sfornato e mettere a cuocere.

 23-25 min.   450 W + 220°C

Accottura ultimata, lasciar riposare lo sfornato per 10 minuti circa.

Germania

Timballo di pasta con zucchine*Zucchini-Nudel-Auflauf*

Tempo di cottura: ca. 32-37 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
casseruola da forno (ca. 26 cm di lunghezza)**Ingredienti**


500 ml	acqua
1/2 CU	olio
80 g	maccheroni
400 g	pomodori in scatola spezzettati
3	cipolle (150 g) tagliate fini
	basilico, timo, sale, pepe
1 CM	olio per ungere lo stampo
450 g	zucchine tagliate a fettine
150 g	panna acida
2	uova
100 g	formaggio Cheddar grattugiato

Procedimento

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella terrina e portare a ebollizione a recipiente coperto.


 3-4 min.  900 W

2. Spezzettare i maccheroni, aggiungerli, rimescolarli e lasciarli cuocere.

 9-11 min.  270 W

3. Sgocciolare i maccheroni e lasciarli raffreddare.
3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere la casseruola. Versarvi i maccheroni e coprirli con la salsa, quindi ricoprili con le fettine di zucchini.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sullo sfornato. Spolverare con formaggio grattugiato.

 1. 19-20 min.   450 W + 220°C

 2. 1-2 min. 

A fine cottura, lasciare riposare il timballo per 5-10 minuti.

Ricette

Verdure, Pasta, Riso e Gnocchi

Austria

Canederli di pane*Semmelknodel Dosi per 5 canederli*


Tempo di cottura: ca. 7-10 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 1 l)
5 tazze o stampini da budino**Ingredienti**


2 CM burro o margarina (20 g)
1 cipolla (50 g) tritata finemente
ca. 500 ml latte
200 g 5 pianni secchi tagliati a pezzetti
3 uova

Procedimento

1. Distribuite il burro fondo della terrina, aggiungete la cipolla tritata, coprite e fate imbiondire.

1-2 min.  900 W

2. Tagliare i piani a piccoli dadi, innaffiarli con latte e lasciare riposare per 10 minuti. Sbattere le uova.
3. Mescolare bene le cipolle, le uova ed i panini, fino ad ottenere una pasta morbida.
4. Suddivete l'impasto nelle 5 tazze o stampini, coprite con della carta per cottura in forno a microonde, disposte i recipienti sul piatto estraibile ed iniziate la cottura.

6-8 min.  900 W

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa. Prima di servire rovesciate i canederli su un piatto.



Italia

Lasagne al Forno


Tempo di cottura: ca. 17-21 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
stampo da sfornati quadrato a bordo basso
con coperchio (ca. 20 x 20 x 6 cm)**Ingredienti**

300 g pomodori pelati in scatola
50 g prosciutto tagliato a dadini
1 cipolla (50 g) tritata finemente
1 spicchio d'aglio spremuto
250 g carne di manzo tritata
2 CM concentrato di pomodoro (30 g)
sale
pepe
origano
timo
basilico
150 ml creme di latte
100 ml latte
50 g formaggio grana grattugiato
1 CU erbe miste tritate
1 CU olio d'oliva
sale
pepe
noce moscata
1 CU olio vegetale per oliare lo stampo
125 g lasagne
1 CM formaggio grana grattugiato
1 CM burro o margarina

Procedimento

1. Fate il ragu mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne tritata di manzo ed il concentrato di pomodoro. Coprite e mettete in forno.

6-8 min.  900 W

2. Mescolate la crema di latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporite di sale e pepe.
3. Imburrate lo stampo e distribuite un terzo delle lasagne sul fondo. Versate sulle lasagne prima la metà del ragu e poi un po' della besciamella. Passate poi al secondo strato di pasta e continuate a fare gli strati come il primo. Terminate con la besciamella sulla quale cospargerete il parmigiano. Concludete con qualche ricciolo di burro, mette a cuocere sulla griglia in basso.

11-13 min.  450 W + 220° C

A cottura terminata fate riposare per 5/10 minuti circa.



Verdure, Pasta, Riso e Gnocchi

Italia

Tagliata alla Panna e Basilico

Dosi per due persone

Tempo di cottura: ca. 16-23 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
stampo da soufflé (ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

1 l	acqua
1 CU	sale
200 g	tagliatelle
1	spicchio d'aglio
15-20	foglie di basilico
200 g	creme di latte
30 g	formaggio grana grattugiato sale + pepe

Procedimento

1. Salare l'acqua e versarla nella terrina, coprire e mettere in forno a bolire.

8-10 min.		900 W
-----------	--	-------

2. Gettare le tagliatelle nell'acqua, portare a ebollizione e completare la cottura a temperatura più bassa.

1. 1-2 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 6-9 min.		270 W
-------------	--	-------

3. Strofinare l'interno dello stampo da soufflé con lo spicchio d'aglio sbucciato. Sminuzzare le foglie di basilico tenendone da parte alcune per guarnire.
4. Scolare bene le pasta. Aggiungere la crema di latte e cospargere le tagliatelle con il basilico sminuzzato.
5. Aggiungere il grana grattugiato, il sale e il pepe. Travasare il tutto nello stampo da soufflé e mescolare.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

Guarnire infine con il basilico messo da parte e portare in tavola ancora caldo.

Austria

Cavolfiore alla Crema di Formaggio

Karfiol mit Kasesauce

Tempo di cottura: ca. 18-21 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l).
terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

800 g	cavolfiore (1 testa)
1	tazza di acqua (150 ml)
125 ml	latte
125 ml	panna da cucina
75-100 g	formaggio fuso
2-3 CM	farina o fecola per legare la salsa (20-30 g)

Procedimento

1. Praticate alcune tagli nel gambo del cavolo e collocatelo nella terrina con l'infiorescenza rivolta verso l'alto, aggiungete l'acqua, coprite e mettete in forno.

15-17 min.		900 W
------------	--	-------

Lasciate riposare alcuni minuti e scolate poi il liquido raccolto.

2. Versate il latte e la panna nella terrina, aggiungete il formaggio a pezzetti, coprite e mandate in forno.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

3. Stemperate ora la farina nel latte e la panna riscaldati, coprite e mettete di nuovo in forno.

ca. 1 min.		900 W
------------	--	-------

Mescolare energicamente e versate la crema sul cavolo.

Consiglio:

Eventualmente cospargete il cavolo di prezzemolo tritato prima di servire.

Francia

Gratin di patate

Gratin dauphinois

Tempo di cottura: ca. 28-30 minuti

Utensile: stampo bassa e ovale (lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

1 CM	burro o margarina
500 g	patate, sbucciate e tagliate a dischi sottili sale, pepe
2	spicchi d'aglio schiacciati
300 g	panna (creme di latte)
150 ml	latte
50 g	formaggio grattugiato (Gouda)

Procedimento

1. Spalmare il burro sullo stampo. Disporre a strati le fette di patate. Condire ogni strato con sale, pepe e aglio.
2. Mescolare la panna con il latte e versarla sulle patate. Spolverizzare con formaggio e far cuocere in forno sulla graticola bassa.

28-30 min.		450 W + 160°C
------------	--	---------------

A cottura ultimata, lasciare riposare per 10 minuti circa.

Ricette

Verdure, Pasta, Riso e Gnocchi

Svizzera

Risotto alla Ticinese

Tessiner Risotto

Tempo di cottura: ca. 20-25 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

Ingredienti

50 g	pancetta non troppo magra
2 CM	burro o margarina (20 g)
1	cipolla (50 g) tritata finemente
200 g	riso arborio
400 ml	brodo di carne
70 g	Sbrinz, grattugiato (eventualmente potete usare anche del formaggio emmental grattugiato)
1	pizzico di zafferano, sale, pepe

Procedimento

1. Tagliate la pancetta a dadini. Spalmate il burro sul fondo della terrina, versatevi la cipolla tritata e la pancetta e fate rosolare in forms.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

2. Aggiungete il riso e il brodo, dare una prima bollitura e poi fate terminare la cottura a temperatura minore.

1. 3-5 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 15-17 min.		270 W
---------------	--	-------

A cottura terminata fate riposare il riso per altri 2 minuti.

3. Aggiungete il formaggio e lo zafferano, mescolate energicamente ed aggiustate di sale e pepe.

Consiglio:

Si accompagnano ottimamente dei gallinacci o prataioli stufati ed un'insalata mista.

Svizzera

Cavolo rapa con Salsa d'aneto

Kohlrabi in Dill Sauce

(Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca. 10¹/₂-11¹/₂ minuti

Utensile: 2 terrine con coperchio (capacità ca. 1 l)

Ingredienti

400 g	cavolo rapa (circa 2) tagliato a fette
4-5	acqua
2 CM	burro o margarina (20 g)
150 ml	creme di latte
1	sale, pepe, noce moscata, paprica, alcune gocce di succo di limone mazzetto di aneto tritato finemente

Procedimento

1. Mettre il cavolo rapa nella terrina, versare l'acqua e far cuocere a coperto, in forno, mescolando di tanto in tanto.

9-10 min.		900 W
-----------	--	-------

Scolare il liquido di cottura raccolti.

2. Distribuire il burro nella terrina, versarvi la crema di latte e riscaldare scoperto senza però far bollire!

ca. 1 ¹ / ₂ min.		900 W
--	--	-------

3. Aggiustare la salsa con il sale, le spezie e il succo di limone, aggiungere l'aneto tritato, mescolare e versarla sul cavolo.

Consiglio:

al cavolo rapa può essere sostituita della scorzonera.



Torte, pane, dessert e bevande

Gran Betagna

Torata di Ciliegie Affogate

Cherry Cake

Tempo di cottura: ca. 25-27 minuti


Utensile: stampo basso, rotondo e con molla di apertura laterale (ca. 28 cm di diametro)

Ingredienti

1 CM	burro o margarina per ungere lo stampo
200 g	burro
200 g	zucchero
3	uova
200 g	farina
1	cucchiaino da minestre raso di lievito
1	bicchiere viscole (350 g)

Procedimento

1. Ungere lo stampo.
2. Fare ammorbidire il burro in un polsnetto.

1/2-1 min.  630 W

3. Aggiungere lo zucchero e mescolare fino a quando non si forma un composto uniforme e perfettamente amalgamato. Aggiungere le uova e girare. Mescolare la farina con il lievito e aggiungere con un cucchiaino al composto.
4. Far sgocciolare le ciliegie in un setaccio.
5. Versare l'impasto nello stampo e con un coltello rendere liscia ed uniforme la superficie. Adagiare le ciliegie. Mettere il dolce sulla piatto rotante e cuocere

24-26 min.  270 W + 180° C

Germania

Michelata di Ciliege

Kirschenmichel

Tempo di cottura: ca. 23-25 minuti

Utensile: Piatto per gratin alto, rotondo (ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

4	pianini raffermi (160 g)
375 ml	latte
60 g	burro o margarina
8 CM	zucchero (80 g)
4	rossi d'uovo
1 CM	farina
30 g	mandorle tritate la scorza di un limone grattugiata chiare d'uovo
4	burro o margarina per ungere lo stampo
1 CU	marasche snocciolate
500 g	
2 CM	pangrattato
1 CM	burro o margarina

Procedimento

1. Tagliare i panini a pezzetti e inzupparli nel latte.
2. Sbattere il burro, lo zucchero e il rosso d'uovo con una frusta fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungere la farina, le mandorle, la scorza di limone e il pane (inzuppato e rimescolare) e rimescolare.
3. Sbattere l'albume a neve e aggiungerlo delicatamente.
4. Ungere lo stampo. Disporre a strati alterni l'impasto di pane e le sgocciolate nello stampo. Lo strato superiore e composto dall'impasto.
5. Spolverizzare con riccioli di burro. Mettere a cuocere sulla piatto rotante.

23-25 min.  450 W + 200° C

A cottura ultimata, lasciare riposare lo sfornato per 5-10 minuti.

Ricette

Torte, pane, dessert e bevande

Germania

Torta all'Advocat

Eierlikor-Torte

Tempo di cottura: 21-23 minuti.

Utensile: Teglia (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

100 g	cioccolato
5	uova
100 g	burro o margarina
100 g	zucchero vanigliato
200 g	nocchie tritate
1 bust.	lievito
1 CM	rum

Decorazione:

400 g	panna
2 CM	zucchero
1 bust	panna
4-5 CM	advocat
30 g	riocchi di cioccolato

Procedimento

1. Ungere la teglia.
2. Grattugiare finemente il cioccolato. Separare le uova e montare gli albumi a neve ferma.
3. Ammorbidire il burro in una terrina.

1 min.  450 W

4. Unire al burro lo zucchero e lo zucchero vanigliato e mescolare fino a ottenere un composto soffice. Sempre mescolando, aggiungere i torti e quindi il cioccolato, le lievito e il rum. Infine incorporare delicamente gli albumi montati.
5. Versare il composto nella teglia e distribuire uniformemente. Cuocere sulla piatto rotante del forno con il programma automatico per Torta. (Questa ricetta fa circa 0,8 kg.)

AUTOMATICA "TORTA" 

6. Montare la panna unitamente allo zucchero. Unire delicamente l'Advocat alla panna. Distribuire uniformemente il composto sulla torta partendo dal centro e cospargere di fiocchi di cioccolato.
7. Lasciare raffreddare prima di servire.

Francia

Torta di Mele con Calvados

Tarte aux pommes avec calvados 12-16 porzioni

Tempo di cottura: circa 29-30 minuti


Utensile: Teglia (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

200 g	farina
1 CU	lievito
100 g	zucchero
1 bust.	zucchero vanigliato
1 pizz.	sale
1	uovo
3-4 gocce	essenza di mandorle amare
125 g	burro
1 CU	burro o margarina per ungere la teglia
50 g	nocchie tritate
600 g	mele (circa 3-4)
	cannella
2	uova
1 pizz.	sale
4 CM	zucchero
1 bust.	zucchero vanigliato
4 CM	calvados (brandy di mele)
1 1/2 CM	farina
125 g	panna
	zucchero a velo

Procedimento

1. Unire il lievito alla farina. Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il sale, l'uovo, l'essenza di mandorle amare e il burro e impastare utilizzando un mixer con l'apposito utensile. Coprire l'impasto e raffreddare in frigorifero per circa 30 minuti.
2. Ungere la teglia, stendere la pasta tra due fogli di alluminio riducendola a uno spessore di 3 cm e collocarla nella teglia.
3. Distribuire le nocchie sulla pasta.
4. Sbucciare le mele, dividerle in quattro, eliminare il torsolo e tagliare a fettine di mela sulle nocchie e spolverare con un po' di cannella.
5. Separare le uova e montare gli albumi a neve ferma, aggiungere un pizzico di sale e un cucchiaino di zucchero. Sbattere i tuoli con il restante zucchero e lo zucchero vanigliato fino a ottenere una crema soffice. Aggiungere il Calvados, la farina e la panna e mescolare. Unire amalgamando gli albumi montati a neve distribuire uniformemente il composto sulle mele a fettine. Cuocere sulla piatto rotante del forno con il programma automatico per Torta. (Questa ricetta fa circa 1,3 kg.)

il pulsante de MENO (▲)
e AUTOMATICA "TORTA" **Consiglio:**

Lasciare raffreddare la torta nella teglia e spolverare con lo zucchero a velo prima di servire.



Torte, pane, dessert e bevande

Austria

Torta di Nocciole*Nubkuchen*

Tempo di cottura: ca. 22-27 minuti
 Utensile: Teglia quadrata, 30 cm

Ingredienti

250 g burro o margarina
 175 g zucchero
 1 bust. zucchero vanigliato
 4 uova
 200 g nocciole tritate
 1 CM liquore alle mandorle
 250 g farina
 2 cucchiaini rasi di lievito
 100 g classa al cioccolato, nocciole
 1 CU burro o margarina per ungere la teglia, pangarattato

Procedimento

1. Ungere la teglia e cospargere di pangarattato.
2. Far ammorbidire in una terrina.


1 min.  900 W

3. Unire al burro lo zucchero e lo zucchero vanigliato e mescolare fino a ottenere una crema soffice. Aggiungere le uova e amalgamare il tutto. Incorporare le nocciole tritate e il liquore. Mescolare la farina con il lievito e unire al composto. Versare il composto nella teglia e distribuire uniformemente. Mettere il dolce sulla piatto rotante e cuocere.

1. 11-13 min.  270 W + 200° C

2. 7-9 min.  270 W + 160° C

4. Lasciare raffreddare la torta per circa 5 minuti. Far fondere la glassa in una terrina.

3-4 min.  270 W

5. Glassare la torta e cospargere di nocciole.

Olanda

Torta di Mele

Tempo di cottura: circa 24-25 minuti
 Utensile: Teglia (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

90 g burro o margarina
 90 g zucchero
 1 bust. zucchero vanigliato
 1 CM scorza di limone (non trattato)
 1 pizz. sale
 2 uova
 200 g farina
 1/2 bust. lievito
 4-5 Mele di grandezza media
 Succo di limone
 1 CU cannella
 50 g uva passa
 1 tuorlo d'uovo
 1 CM latte

Procedimento

1. Sbattere il burro per circa mezzo minuto con un mixer ad alta velocità fino a ottenere una crema.
2. Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, la buccia di limone e il sale e mescolare fino a ottenere un composto di consistenza cremosa. Unire le uova. Mescolare la farina con il lievito e unire al composto.
3. Versare 2/3 del composto nella teglia.
4. Sbucciare le mele, dividerle in quattro, eliminare il torsolo, tagliare a fettine e cospargerle di succo di limone. Unire lo zucchero e la cannella e lasciare riposare per circa 10 minuti. Aggiungere l'uva passa e versare il tutto sul composto di base.
5. Mescolare la parte restante del composto con 50 g di farina e stendere la pasta secondo la misura della teglia. Collocare sopra alle mele e ripiegare i bordi. Punzecchiare in più punti con una forchetta.
6. Sbattere il tuorlo d'uovo con il latte e spennellare la pasta con il composto.
7. Cuocere sulla piatto rotante del forno con il programma automatico per Torta. (Questa ricetta fa circa 1,1 kg.)

AUTOMATICA "TORTA"



Ricette

Torte, pane, dessert e bevande

Svizzera

Torta di Carote

Tempo di cottura: circa 22-24 minuti
 Utensile: Teglia rotonda (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

5 tuorli d'uovo
 250 g zucchero
 250 g carote grattugiate finemente
 succo di limone
 250 g mandorle tritate
 80 g farina
 1 CM lievito
 5 albumi d'uovo

Procedimento

1. Ungere la teglia.
2. Sbattere con un mixer i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a ottenere una crema. Unire le carote, il succo di limone e le mandorle. Aggiungere la farina e il lievito al composto e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Montare gli albumi a neve ferma e incorporarli al composto delicatamente. Versare il tutto nella teglia e cuocere sulla piatto rotante del forno con il programma automatico per Torte. (Questa ricetta fa circa 1,1 kg.)

AUTOMATICA "TORTA"



4. Lasciare raffreddare per 5 minuti nella teglia dopo la cottura.

Francia

Torta di Pere

Tarte aux poires per circa 12-14 porzioni

Tempo di cottura: circa 17-22 minuti
 Utensile: Teglia rotonda (diametro circa 28 cm)
 Terrina con coperchio (2 l)
 Recipiente piccolo con coperchio

Ingredienti:

150 g farina
 75 g burro o margarina
 30 g zucchero a velo
 1 pizz. Sale
 1 uovo
 1 CU burro o margarina per ungere la teglia
 250 ml latte
 1 pizz. sale
 2 tuorli d'uovo
 20 g zucchero
 zucchero vanigliato (5 g)
 1 CM farina
 540 g pere sciropate sgocciolate
 120 g gelatina di uva spina
 1 CM frutta candita
 1 CM mandorle a scaglie

Procedimento

1. Impastare la farina con il burro' lo zucchero a velo, il sale e l'uovo usando un mixer con l'apposito utensile. Coprire e raffreddare in frigorifero per 30 minuti.
2. Ungere le teglia. Stendere la pasta e collocarla nella teglia, ricoprendo il fondo e il bordo. Punzechiare la pasta più volte con una forchetta. Cuocere sul piatto rotante del forno.

1. 8-10 min. 270 W + 200° C

2. 5-7 min. 200° C

3. Togliere la pasta dalla teglia e far raffreddare su una griglia.
4. Mettere nella terrina il latte con un pizzico di sale e riscaldare.

ca. 2 min. 900 W

5. Sbattere i tuorli con lo zucchero e lo zucchero vanigliato fino a ottenere una consistenza leggera e cremosa. Unire la farina. Lentamente aggiungere il latte caldo. Versare il composto nel piatto, coprire e cuocere. Mescolare di tanto in tanto e al termine della cottura.

1-2 min. 900 W

6. Versare la crema sulla base e disporre le pere sgocciolate. Mettere la gelatina di uva spina nel recipiente, coprire e scaldare.

ca. 1 min. 900 W

7. Versare la gelatina sulla pere e decoare con la frutta candita e le mandorle a scaglie.

Consiglio:

Completare la decorazione poco prima servire per evitare che la base si imbevva troppo.



Torte, pane, dessert e bevande

Danimarca **Panini Morbidi**

Tempo di cottura: 18-20 minutos
Utensile: Teglia per pizza
(diametro circa 30 cm)

Ingredienti

190 g farina (tipo 550)
190 g farina di segale (tipo 1150)
40 g lievito
1/4 l siero di latte
125 g quark
1 1/2 CM sale
circa 50ml siero di latte
semi de papavero, semi di sesamo,
semi di cumino

Procedimento

1. Unire gli ingrediente, preparare l'impasto, coprire e far lievitare per circa 30 minuti.
2. Rivestire la teglia con carta da forno.
3. Impastare e formare con l'impasto 2-3 forme allungate, tagliarle in 18 pezzi di uguale dimensione e formare dei panini. Collocare un panino al centre della teglia e gli altri intorno. Spennellare i panini con siero di latte e distribuire alternando i semi di papavero, di sesamo e di cumino.
4. Lasciare lievitare per altri 30 minuti.
5. Cuocere sulla piatto rotante del forno preriscaldato.

18-20 min.  90 W + 230° C



Gran Bretagna **Pane all'Uva**

Tempo di cottura circa 25-29 minutos
Utensile: Teglia rettangolare
(circa 25x11x8 cm)

Ingredienti

15 g lievito fresco
1 CM zucchero
275 ml acqua tiepida
450 g farina
1 CU sale
25 g margarina o burro
100 g uva passa
200 ml acqua
2 CM rum (o qualche goccia di essenza di rum)
1 CU burro per ungere la geglia

Zum Bestruovochen

1 tuorlo d'uovo
1 CM acqua

Procedimento

1. Sciogliere il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida.
2. Mescolare la farina e il sale in una grossa terrina, formare un buco al centro e versarvi l'acqua con il lievito. Aggiungere un po' di farina. Unire il burro a pezzetti e impastare il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Coprire la terrina con un asciugamano e far lievitare al caldo per 30 minuti.
4. Nel frattempo lavare l'uva passa e lasciarla ammorbidire in acqua per 5-10 min., quindi asciugarla accuratamente. Mescolarla poi con il rum e lasciare insaporire. Impastare nuovamente la pasta e unirvi l'uva passa.
5. Collocare la pasta nell teglia imburrata, coprire e lasciare ancora lievitare al caldo per 15 minuti.
6. Mescolare il tuorlo d'uovo con un cucchiaino d'acqua. Fare un taglio longitudinale sul pane e spennellare con il tuorlo d'uovo.
7. Porre la teglia sul piatto rotante del forno.

1. 19-21 min.  90 W + 200° C

2. 6-8 min.  200° C



Ricette

Torte, pane, dessert e bevande

Germania

Pane ai Tre Cereali

Tempo di cottura: 24-26 minutos

Utensile: Teglia per pizza
(diametro circa 30 cm)**Ingredienti**

100 g	farina di segale
550 g	farina (tipo 550)
100 g	semi di lino
100 g	semi di sesamo
60 g	lievito fresco
1/2 L	acqua
1 CM	sale

Procedimento

1. Unire gli ingredienti, preparare l'impasto e far lievitare per circa 30 minuti.
2. Ungere leggermente la teglia e spolverare di farina.
3. Impastare nuovamente la pasta e darle una forma allungata. Collocare il pane sulla teglia, coprire e lasciare riposare per altri 30-40 minuti. Preriscaldare il forno a 230° C.
4. Spennellare il pane con un po' d'acqua e punzecchiare più volte con una forchette.
5. Cuocere sulla piatto rotante del forno preriscaldato. (La ricetta è per una torta di circa 1.3 kg)

24-26 min.  90 W + 230° C

Prima di affettare il pane, vada completamente per raffreddarsi.



Danimarca

Gelatina di Frutti di Bosco con Crema di Vaniglia*Rødgrød med vanilie sovs*

Tempo di cottura: circa 8-12 minutos


Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)

Ingredienti


150 g	ribes rosso
150 g	fragole
150 g	lamponi
250 ml	vino bianco
100 g	zucchero
50 ml	succo di limone
8	fogli di gelatina
300 ml	latte
1/2	stecca di vaniglia
30 g	zucchero
15 g	amido da cucina

Procedimento

1. Lavare i frutti, togliere i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni che serviranno per le decorazioni. Ridurre in purea i restanti frutti con il vino bianco, mettere il tutto nella terrina e scaldare a recipiente coperto.

5-7 min.  900 W

2. Aggiungere lo zucchero e il succo di limone. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di frutti ancora calda dinao a che si sarà sciolta completamente. Mettere in frigorifero a rassodare.
3. Per la crema di vaniglia: versare il latte in una terrina, incidere con un coltello la stecca di vaniglia e raschiarne la polpa. Unire mescolando la vaniglia, lo zucchero e l'amido al latte, coprire e cuocere. Rimiscolare una volta durante la cottura.

3-5 min.  900 W

4. Rovesciare la gelatina su un piatto e guarnire con i frutti interi messi da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.

Consiglio:

Con la gelatina di frutti di bosco si accompagnano ottimamente anche la panna o lo yoghurt.



Torte, pane, dessert e bevande

Germania

Postre de Semolina con Salesa de Frambuesa


Tempo di cottura: ca 15-20 minutos
Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)

Ingredienti

500 ml	latte
40 g	zucchero
15 g	mandorle tritate
50 g	semolino
1	tuorlo d'uovo
1 CM	acqua
1	albume d'uovo
250 g	lamponi
50 ml	acqua
40 g	zucchero

Procedimento


1. Mettere nella terrina il latte, lo zucchero e le mandorle, coprire e cuocere.

3-5 min.  900 W

2. Aggiungere il semolino, mescolare, coprire e cuocere, mescolando di tanto in tanto.

10-12 min.  270 W

3. Mescolare il tuorlo d'uovo con l'acqua in una tazza e unire al semolino ancora caldo. Montare a neve l'albume e incorporarlo al composto. Versare il budino di semolino in coppette da dessert.
4. Per preparare la crema, lavare e asciugare delicatamente i lamponi. Metterli in un piatto con acqua e zucchero, coprire e scaldare.

2-3 min.  900 W

5. Ridurre in purea i lamponi e servire la crema fredda o calda con il budino di semolino.

Svezia

Riso al Pistacchio con Fragole

Pistaschris med zordgubbe

Tempo di cottura: circa 23-30 minutos
Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)


Ingredienti

125 g	riso a grana corta
150 ml	latte
175 ml	acqua
1	stecca di vaniglia
1	snuffe sale
50 g	zucchero
250 g	fresas
40 g	zucchero
40 ml	Cointreau (liquore all'arancia, 40 Vol. -%)
200 ml	panna
1	clara de uovo
50 g	pistacchio

Procedimento

1. Mettere il riso nel contenitore e aggiungere il latte e l'acqua. Unire al riso la stecca di vaniglia, dopo averla aperta, il sale e lo zucchero, coprire e cuocere, mescolando una volta durante la cottura.

1. 3-5 min.  900 W

2. 20-25 min.  270 W

Lasciare riposare per 5 minuti dopo la cottura.

2. Tagliare a metà le fragole e mescolarle con lo zucchero e il Cointreau.
3. Togliere la stecca di vaniglia e far raffreddare il riso sotto un getto di acqua fredda, rimescolando. Montare separatamente la panna e l'albume d'uovo. Unire al riso il pistacchio, quindi la panna e infine l'albume a neve.
4. Disporre il riso in un piatto largo e formare al centro un buco per le fragole.

Ricette

Torte, pane, dessert e bevande

Francia

Pere al Cioccolato*Poires au chocolat*


Tempo di cottura: circa 8-14 minutos

Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)
Terrina con coperchio (1 litro)**Ingredienti**


4 pere (500 g)
60 g zucchero
1 bust. zucchero vanigliato (10 g)
1 CM liquore alla pera, 30 Vol.-%
150 ml acqua
130 g cioccolato fondente
100 g panna liquida

Procedimento

1. Sbucciare le pere, lasciandole intere.
2. Versare l'acqua con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il liquore nella terrina, mescolare, coprire e scaldare.


 1-2 min.  900 W

3. Immergervi le pere e continuare la cottura sempre con il coperchio.

 6-10 min.  900 W

Togliere le pere dal liquido di cottura e far raffreddare.

4. Versare 50 ml del liquido di cottura nella terrina più piccola. Aggiungere il cioccolato spezzettato e la panna, coprire e scaldare.

 1-2 min.  900 W

5. Mescolare accuratamente, versare sulle pere e servire.

Consiglio:

Servire insieme alla pere una pallina di gelato alla vaniglia.

Austria

Cioccolata con Panna*Schokolade mit Schlagobers*

(1 porzione)

Tempo di cottura circa 1 minutos

Utensile: Una tazza grande (200 ml)

Ingredienti

150 ml latte
30 g cioccolato fondente grattugiato
30 ml panna
cioccolato in scaglie

Procedimento

1. Versare il latte nella tazza. Aggiungere il cioccolato fondente, mescolare e riscaldare, mescolando di tanto in tanto.

 1 min.  900 W

2. Montare la panna, adagirla sulla cioccolato e cospargere con il cioccolato a scaglie prima di servire.

Olanda

Grog "Mangiafuoco"*Vuurdrank*

(per 10 persone)

Tempo di cottura circa 8-10 minutos

Utensile: Contenitore con coperchio (2 litri)

Ingredienti

500 ml vino bianco
500 ml vino rosso secco
500 ml rum, 54 % gradi
1 arancia
3 stecche di cannella
75 g zucchero
10 CU zucchero candito

Procedimento

1. Versare il vino bianco, rosso e il rum nel recipiente. Sbucciare l'arancia senza rimuovere la parte bianca e unire la scorza d'arancia, la cannella e lo zucchero alla miscela. Coprire e cuocere.

 8-10 min.  900 W

2. Togliere quindi la scorza d'arancia e la cannella, mettere un cucchiaino di zucchero candito in ciascun bicchiere, versare la bevanda e servire.



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 horno está diseñado para colocarlo sobre una encimera o integrado en un hueco de mueble de cocina. No coloque el horno en una carcasa.

Cuando tenga que integrar el horno en un hueco de cocina, en los casos en que se vaya a instalar el horno empotrado en un mueble de cocina, debe utilizarse el armazón de instalación EBR-47ST autorizado por SHARP y que está disponible en los distribuidores de SHARP. Consulte las instrucciones de instalación del armazón o pida a su distribuidor que le enseñe el procedimiento correcto. Sólo utilizando este armazón se garantiza la seguridad y calidad del producto.

La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.

El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 16 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 16 A como mínimo.

Deberá prepararse un circuito eléctrico independiente sólo para este aparato.

No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal.

No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.

No guarde ni use el horno en exteriores.

Si observa humo, apague o desenchufe el cable del horno y mantenga la puerta cerrada para extinguir las llamas que pudieran haberse producido.

Antes de introducir cualquier utensilio en el horno, asegúrese de que es compatible con el mismo. Consulte la página E-22. Utilice sólo recipientes, envases y utensilios adecuados para cocinar con microondas.

Cuando caliente comida en recipientes de plástico o de papel, vigile el horno porque existe la posibilidad de que se enciendan.

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno y el plato giratorio después de utilizarlos. Quiteles siempre la grasa dado que ésta podría sobrecalentarse la próxima vez que use el horno y empezar a echar humo o prenderse fuego.

No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación.

No bloquee la entrada de los orificios de ventilación. Quite todos los precintos metálicos, envolturas de

alambre, etc. que tenga la comida dado que podrían formarse arcos o chispas eléctricas en las superficies metálicas y ocasionar incendios. No utilice el horno de microondas para freír con aceite o para calentar aceite con el que va a freír después. No se puede controlar la temperatura y podría prenderse fuego.

Para hacer palomitas de maíz (popcorn) utilice sólo un horno de microondas especial para ello.

No guarde comida ni ningún otro alimento dentro del horno. Compruebe las posiciones programadas después de poner el horno en funcionamiento para asegurarse de que su operación va a ser la correcta.

Para evitar el calentamiento excesivo y un incendio, tenga mucho cuidado cuando cocine o caliente alimentos con un contenido alto de azúcar o grasa como, por ejemplo, salchichas envueltas en hojaldre, pasteles o pudín de Navidad.

Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

Para evitar estropear el horno

ADVERTENCIA:

No haga funcionar el horno si está estropeado o funciona mal. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.

- La puerta; asegúrese de que la puerta cierra bien y compruebe que no está ni deformada ni combada.
- Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta; compruebe que no están ni rotos ni flojos.
- Los sellos de la puerta y las superficies de sellado; asegúrese de que no han sufrido daños y están en perfectas condiciones.
- Dentro del horno o en la puerta; asegúrese de que no hay abolladuras.
- El cable y el enchufe de alimentación de la corriente; asegúrese de que no están estropeados.

Si la puerta o los sellos de la puerta están dañados, no deberá ponerse en funcionamiento el horno hasta que un técnico competente lo haya reparado.

En ningún caso ajuste, repare ni modifique el horno personalmente. Hacerlo es peligroso para cualquier persona que carezca de los conocimientos necesarios para llevar a cabo tareas de servicio o reparación que requieran la extracción de una cubierta que impida la exposición a la energía de microondas.

No ponga el horno a funcionar con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.

No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado.

No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en partes adyacentes. Limpie el horno en los intervalos regulares y quite cualquier depósito del alimento. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento", en la página E-19. Si el horno no se mantiene limpio podría deteriorarse su superficie, lo que podría perjudicar a la vida útil del aparato así como provocar una situación peligrosa.



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 se estropea el cable de alimentación de este aparato, deberá cambiarlo por un cable especial. El cambio debe efectuarlo un técnico de servicio SHARP autorizado.

Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina:

ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina. No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados ya que podrían explotar. El calentamiento de bebidas con microondas puede retardar la ebullición eruptiva, por lo que deberá tener cuidado cuando manipule el recipiente.

No use nunca recipientes o envases sellados. Quite los cierres y tapas antes de utilizarlos. Los recipientes sellados pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.

Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbujas.

No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podría salirse del recipiente al calentarse y provocar quemaduras.

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. No emplee un tiempo excesivo (consulte la página E-30).
2. Agite el líquido antes de calentarlo/re calentarlo.
3. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar (no metal) en el líquido mientras calienta.
4. Deje el líquido en reposo durante un mínimo de 20 segundos al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

No cocine huevos con la cáscara ni caliente huevos cocidos duros enteros en hornos microondas ya que podrían explotar incluso después de haber

terminado de calentarlos el microondas. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Corte también los huevos duros con cáscara antes de calentarlos en el horno de microondas.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

Para evitar quemaduras

ADVERTENCIA: El contenido de biberones y de recipientes de comidas para bebés debe ser agitado o movido y deberá comprobar la temperatura antes de su consumo a fin de evitar quemaduras.

No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.

Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor o líquido hirviendo.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos. Las piezas pueden calentarse durante el uso. Mantenga a los niños alejados.

La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.

Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor.

Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

ADVERTENCIA:

Sólo se debe permitir a los niños utilizar el horno sin supervisión alguna cuando se les haya dado instrucciones adecuadas para que puedan usarlo de modo seguro y comprendan los peligros de un uso incorrecto.

Cuando active las teclas GRILL, CONVECCIÓN, DUAL y AUTOMÁTICA (salvo DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA), los niños podrán utilizar el horno únicamente bajo la supervisión de un adulto, debido a la alta temperatura que puede generar. Este aparato no está diseñado para su uso por parte de personas discapacitadas física o mentalmente, niños, con poca experiencia o sin conocimiento, a menos que hayan recibido instrucciones precisas por parte de alguien responsable de su seguridad.

Los niños deben estar bajo la supervisión de un adulto para evitar que jueguen con este aparato.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD



Los niños pueden utilizar los hornos de microondas sólo cuando estén bajo supervisión de las personas mayores. No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno. No juegue con el horno ni lo utilice como un juguete.

A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes tales como la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado las envolturas de las comidas y tener un cuidado especial con los alimentos (por ej., los envueltos en materiales autocalentables) diseñados para tostar la comida porque puede que estén demasiado calientes.

Otras advertencias:

No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno.

No mueva el horno mientras está funcionando.

Este horno es para preparar solamente comidas en el hogar y debe utilizarse sólo para cocinar alimentos. No es adecuado para utilizarlo con fines comerciales o de laboratorio.

Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:

No haga funcionar el horno cuando esté vacío. Si no lo hace así se estropeará el horno (vea la página E-6).

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, CONVECCIÓN, 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.

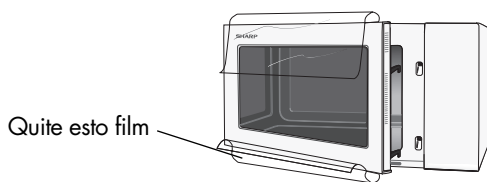
Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.

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.

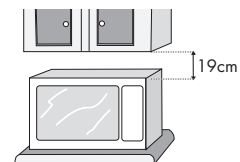


2. Examine el horno atentamente para comprobar que no está dañado.
3. Coloque el horno sobre una superficie lisa y plana que pueda soportar el peso del horno más el del alimento más pesado que pueda cocinar. Este microondas está exclusivamente diseñado para su utilización sobre una encimera, o integrado en un hueco de un mueble de cocina. Si lo introduce en un hueco de un mueble de cocina, consulte la sección "Para evitar incendios" en la página E-1.

4. La puerta del horno puede calentarse durante la cocción. Coloque el aparato a unos 85 cm del suelo como mínimo y no deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen con la puerta.

5. No permita que el cable de corriente entre en contacto con superficies calientes o afiladas, como por ejemplo el aire caliente de la parte superior trasera del microondas.

6. Deje un espacio como mínimo de 19 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

El horno dispone de un modo de ahorro de energía.

Enchufe dicho horno. En este momento, no aparecerá nada en la pantalla

1. Abra la puerta. El display mostrará “.ENERGY SAVE MODE”.
2. Cierre la puerta. El display mostrará “0”. NOTE: Si ajusta el reloj, no funcionará la modalidad de ahorro energía. Si desea seguir utilizando el modo de ahorro energía, vaya al paso 4.
3. Ponga en hora el reloj (vea la página E-5).
4. Caliente el horno sin alimentos (vea la página E-6).



UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA

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.



MODO DE AHORRO DE ENERGÍA

El horno se suministra en el modo de ahorro de energía. Si no realiza ninguna operación transcurridos 2 minutos desde la última acción, como por ejemplo, enchufar el aparato o al final de una sesión de cocción, la alimentación se desactivará automáticamente. Para restablecer la alimentación, abra y cierre la puerta. Si pone en hora el reloj, el modo de ahorro de energía no funcionará.

Para iniciar el modo de ahorro de energía, realice las instrucciones siguientes:

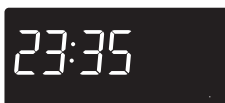
Ejemplo:

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 **PUESTA EN HORA DEL RELOJ**.
3. Pulse la tecla de **1 MIN.**
4. Pulse la tecla de **INICIO/+1 min**. 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 **AJUSTE DEL RELOJ** una vez, como se indica en el paso 1 de al lado.
2. Para poner en hora el reloj de 24 horas, pulse la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ** dos veces, como se indica en el paso 2 de al lado.

Paso 1.



x1

Paso 2.

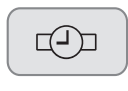


x2

Ejemplo:

Para poner el reloj de 24 horas a las 23:35:

1. Elija el reloj de 24 horas pulsando la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ** dos veces.
2. Ponga la hora:
Pulse la tecla **10 MIN** dos veces.
Pulse la tecla **1 MIN** tres veces.
3. Cambie de horas a minutos pulsando la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ** una vez.



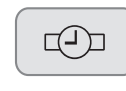
x2



x2



x3

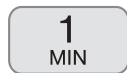


x1

4. Ponga los minutos:
Pulse la tecla **10 MIN** tres veces.
Pulse la tecla **1 MIN** cinco veces.



x3



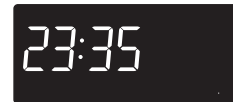
x5



x1



Compruebe el display.



NOTAS:

1. Pulse la tecla de **PARADA (STOP)** si comete un error durante la programación.
2. Si el horno está en modo de cocción o de tiempo programado y desea saber la hora, toque la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ**. Mientras continúe tocando la tecla seguirá viéndose la hora en el display.
3. Si se interrumpe la alimentación del horno, al volver a enchufarlo, abra y cierre la puerta de modo que el visualizador muestre "ENERGY SAVE MODE". 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.
4. Si desea volver a poner el reloj en hora, siga el ejemplo anterior otra vez.
5. Si no pone el reloj en hora, pulse la tecla de **PARADA (STOP)** una vez. **00** aparecerá en el display. Cuando el horno deje de funcionar, **00** aparecerá en el display en lugar de la hora.
6. Si ajusta el reloj, no funcionará la modalidad de ahorro energía.

NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS



El microondas tiene 5 niveles de potencia. Siga el consejo facilitado en el libro de recetas para elegir el nivel de potencia.

900 VATIOS = 100 % de potencia

630 VATIOS = 70 % de potencia

450 VATIOS = 50 % de potencia

270 VATIOS = 30 % de potencia

90 VATIOS = 10 % de potencia

- Para seleccionar la potencia toque la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** hasta que aparezca el nivel deseado.
- Al tocar la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez, **900W** 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 900 W (100 %).**

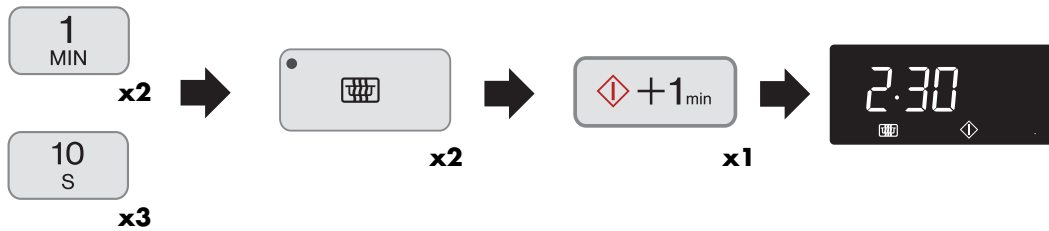


COCCIÓN CON MICROONDAS

El horno se puede programar hasta un máximo de 99 minutos, 90 segundos (99:90).

Ejemplo: Si desea calentar una sopa durante 2 minutos y 30 segundos a una potencia del 630 W.

1. Ajuste el tiempo: Pulse la tecla **1 MIN** dos veces y la tecla **10 SEG** tres veces.
2. Elija la potencia deseada del 630 W pulsando la tecla del **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** dos veces.
3. Inicie la cocción. **Compruebe el display.**



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/+1 min**.
2. Si desea saber la potencia estando el horno en funcionamiento, pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**. El nivel de potencia aparecerá en el display durante el tiempo que continúe pulsando esta tecla.
3. Cuando el horno deja de funcionar el display vuelve a mostrar la hora del día, si se puso en hora el reloj.

NOTA PARA RECALENTAR COMIDAS PREPARADAS:

Coloque la comida preparada en un plato plano resistente al calor en la bandeja inferior.



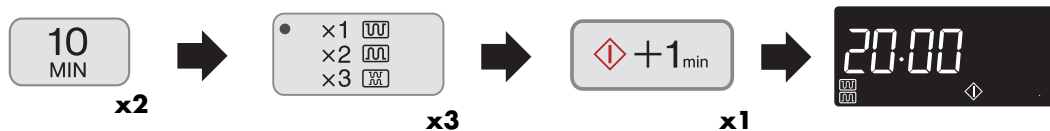
CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS

Al utilizar el grill(s), la cocción combinada o por convección por primera vez puede que note humo u olor a quemado. 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. Asegúrese de que el horno está vacío.

1. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.
2. Pulse la tecla del **MODO CON GRILL** 3 veces.
3. Inicie el calentamiento. **Compruebe el display.**



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 CON GRILL



El horno tiene 2 resistencias (grills) y una combinación de 3 modos de cocción a la parrilla. Introduzca el tiempo primero y después seleccione la tecla del **MODO CON GRILL** como se indica a continuación.

Pulse MODO CON GRILL	RESISTENCIA EN USO	DISPLAY
<ul style="list-style-type: none"> • x1 x2 x3 x1	Grill Superior	
<ul style="list-style-type: none"> • x1 x2 x3 x2	Grill Inferior	
<ul style="list-style-type: none"> • x1 x2 x3 x3	Grill superior e inferior simultáneamente	

Ejemplo:

Para hacer una tostada de queso en 5 minutos usando sólo el **GRILL SUPERIOR**. Ponga la tostada en la rejilla alta.

1. Introduzca el tiempo de cocción que desee pulsando la tecla **1 MIN** cinco veces.
2. Elija la función con GRILL SUPERIOR pulsando la tecla del **MODO CON GRILL** una vez.
3. Inicie la cocción. **Compruebe el display.**



NOTAS:

1. Se recomienda usar las rejillas alta o baja cuando se cocine con los grill.
2. 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. Consulte el apartado Calentamiento sin alimentos en la página anterior.
3. Después de su funcionamiento el horno se enfriará automáticamente, apareciendo en el display "NOW COOLING".

ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, caja exterior, 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.



COCCIÓN POR CONVECCIÓN

Este horno microondas tiene 10 temperaturas predeterminadas para las que se emplea la combinación de los grills superior e inferior.

Pulse la tecla CONVECCIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. horno (° C)	250	230	220	200	180	160	130	100	70	40

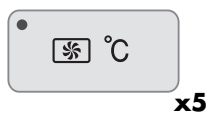
Note:

Las medidas de la temperatura tomadas mientras que el horno está en modo de la convección diferenciarán del nivel visualizado. Esto es debido a los elementos de la parrilla que dan vuelta por intervalos para regular la temperatura del horno. Esto no afectará los resultados el cocinar mientras la operación manual y el libro del cocinero se siguen correctamente.

Ejemplo 1: Para cocinar con precalentamiento

Si desea precalentar el horno a 180° C y cocinar durante 20 minutos a 180° C.

- 1.** Introduzca la temperatura de precalentamiento deseada pulsando la tecla de **CONVECCIÓN** cinco veces. Aparece 180° C en el display.



- 2.** Pulse la tecla **INICIO/+ 1 min** para que se inicie el precalentamiento.



Cuando se alcance la temperatura de precalentamiento sonará la señal y el display mostrará "180C"; abra la puerta y ponga el alimento dentro del horno. Cierre la puerta.

- 3.** Introduzca el tiempo de cocción. Pulse la tecla **10 MIN** dos veces.



- 4.** Pulse la tecla **INICIO/+ 1 min**.



Compruebe el display.



NOTAS:

- Después del precalentamiento, si desea cocinar a una temperatura diferente pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display. En el ejemplo de arriba, para cambiar la temperatura tendría que pulsar la tecla de **CONVECCIÓN** después de introducir el tiempo de cocción.
- Cuando el horno alcance la temperatura de precalentamiento programada, mantendrá automáticamente dicha temperatura durante 30 minutos. Después de 30 minutos el display mostrará la hora actual, si el horno se ha puesto en hora. El programa de **CONVECCIÓN** seleccionado se cancelará.
- Después de su funcionamiento el horno se enfriará automáticamente, apareciendo en el display "NOW COOLING".

ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, caja exterior, 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.

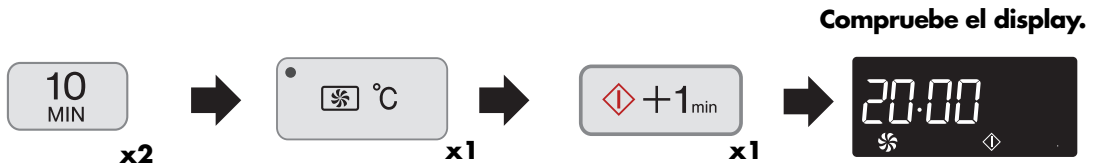
COCCIÓN POR CONVECCIÓN



Ejemplo 2: Cocción sin precalentamiento

Si desea cocinar a 250° C durante 20 minutos.

1. Introduzca el tiempo de cocción deseado (20 min.) pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.
2. Seleccione la temperatura deseada. (250° C).
3. Pulse la tecla **INICIO/+ 1 min.**



NOTAS:

1. Después de su funcionamiento el horno se enfriará automáticamente, apareciendo en el display "NOW COOLING".
2. Para cambiar la temperatura de convección pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display.

ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, caja exterior, 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.



COCCIÓN COMBINADA

El horno dispone de 3 modos de cocción **COMBINADA** que usan simultáneamente el calor del grill(s) y la potencia de las microondas. Para seleccionar el modo de cocción **COMBINADA**, pulse la tecla **MODO COMBINADO** hasta que aparezca la modalidad deseada en el display. Generalmente el tiempo de cocción total se acorta con este modo.

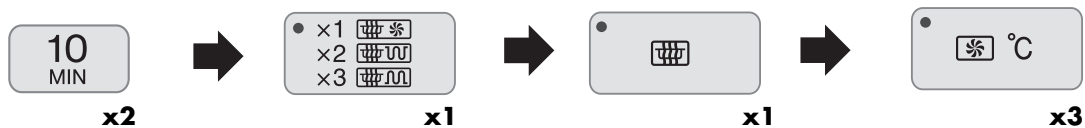
Pulse la tecla de MODO COMBINADO	Método de cocción	Potencia microondas	Display
COMBI 1 	MICRO 270 W CONV. 250°C	90 W - 450 W	
COMBI 2 	MICRO 270 W GRILL SUPERIOR	90 W - 900 W	
COMBI 3 	MICRO 270 W GRILL INFERIOR	90 W - 900 W	

- Para cambiar la nivel de potencia del microondas pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.
- Para cambiar la temperatura de convección pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display.
- For COMBI. 1 la temperatura del horno se puede cambiar de 40° C a 250° C en diez pasos.

Ejemplo 1:

Si deseara cocinar durante 20 minutos usando el MODO COMBINADO 1 (90 W potencia microondas y 200° C por CONVECCIÓN).

1. Introduzca el tiempo de cocción deseado (20 min.) pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.
2. Pulse la tecla de **MODO COMBINADO** una vez.
3. Pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez (90 W).
4. Pulse la tecla de **CONVECCIÓN** tres veces (200° C).



5. Inicie la cocción.

Compruebe el display.



NOTA: Después de su funcionamiento el horno se enfriará automáticamente, apareciendo en el display "NOW COOLING".

COCCIÓN COMBINADA



Ejemplo 2:

Si deseara cocinar durante 20 minutos usando el modo de COCCIÓN COMBINADA 2 (90 W potencia de microondas y GRILL SUPERIOR).

1. Introduzca el tiempo de cocción deseado pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.

10
MIN

x2



• x1
x2
x3

x2



3. Pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez (90 W).

x1



4. Inicie la cocción.

Compruebe el display.

+1 min

x1



20:00

NOTE: Después de su funcionamiento el horno se enfriará automáticamente, apareciendo en el display "NOW COOLING".

ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, caja exterior, 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.



OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS

1. COCCIÓN EN VARIAS SECUENCIAS

Es posible programar una secuencia de 4 fases (máximo) en la que se pueden utilizar simultáneamente los modos de operación con **MICROONDAS, GRILL, COMBINADO** o por **CONVECCIÓN**.

EJEMPLOS DE COCCIÓN EN VARIAS SECUENCIAS:

1. Microondas o precalentamiento + microondas + microondas + combinado o convección o grill o microondas
2. Microondas o precalentamiento + combinado o convección o grill + combinado o convección o grill o microondas
3. Combinado o convección o grill + microondas + combinado o convección o grill o microondas

Ejemplo:-

Fase 1: 10 minutos al 450 W de potencia

Fase 2: 5 minutos en Comb. 2 al 90 W

Fase 3: 20 minutos usando el GRILL SUPERIOR.

FASE 1

1. Introduzca el tiempo de cocción deseado (10 minutos) pulsando la tecla **10 MIN** una vez.



x1



2. Seleccione la potencia de las microondas del 450 W pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** tres veces.



x3



FASE 2

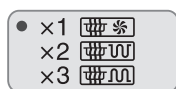
3. Introduzca el tiempo de cocción deseado (5 minutos) pulsando la tecla **1 MIN** cinco veces.



x5



4. Seleccione el MODO COMB. 2 solamente pulsando la tecla **MODO COMBINADO** dos veces.



x2



5. Seleccione una potencia baja del 90 W pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez.



x1



FASE 3

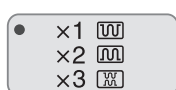
6. Introduzca el tiempo de cocción deseado (20 minutos) pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.



x2



7. Seleccione el GRILL SUPERIOR pulsando la tecla **MODO CON GRILL** una vez.



x1



8. Inicie la cocción pulsando la tecla **INICIO/+1 min.**



x1



Compruebe el display.



OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS



2. Teclas de **MENOS / MÁS**.

Las teclas **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲) permiten disminuir o aumentar 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:

Si desea cocinar 0,9 kg de pollo asado a la parrilla usando las teclas de **ACCIÓN INSTANTÁNEA** y **MÁS** (▲).

1. Elija el menú de **ACCIÓN INSTANTÁNEA** para pollo asado a la parrilla pulsando la tecla de **ACCIÓN INSTANTÁNEA** una vez.

2. Si desea que el alimento quede bien hecho pulse la tecla de **MÁS** una vez.

3. El horno se pondrá en funcionamiento automáticamente.



x1



x1



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** (▼).

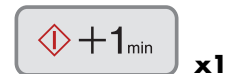
Para cambiar de **MENOS** a **MÁS** pulse simplemente la tecla de **MÁS** (▲).

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** (▲).

3. Tecla de **INICIO/+1 min**.

La tecla de **INICIO/+1 min** le permite activar las dos funciones siguientes:



a) **Inicio inmediato.** Puede empezar a cocinar inmediatamente al 900 W de potencia del microondas y en pasos de 1 minuto pulsando la tecla **INICIO/+1 min**.

NOTA: Para evitar que los niños usen la tecla **INICIO/+1 min** sólo se puede utilizar antes de que transcurra 3 minutos desde la operación anterior.

b) Ampliación del tiempo de cocción

El tiempo de cocción se puede ampliar en múltiplos de 1 minuto si se pulsa la tecla **INICIO/+1 min** mientras el horno está en funcionamiento.



OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS

4. COMPROBACIÓN DE AJUSTES ESTANDO EL HORNO EN FUNCIONAMIENTO

Durante el precalentamiento se puede comprobar el nivel de potencia, la hora y las temperaturas del horno, i.e.: al precalentar.

COMPROBACIÓN DEL NIVEL DE POTENCIA:

Si desea comprobar la potencia durante la cocción pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.

Aunque aparezca la potencia en el display el horno seguirá contando el tiempo.

El nivel de potencia aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla.



COMPROBACIÓN DE LA TEMPERATURA DE CONVECCIÓN:

Pulse la tecla de **CONVECCIÓN** para comprobar la temperatura de convección durante la cocción.

Cuando el horno est precalentando, puede comprobar su temperatura real.

La temperatura de convección en °C aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla.



COMPROBACIÓN DE LA HORA:

En primer lugar, el reloj debe estar puesto en hora; véase la página E-5.

Para comprobar la hora mientras el horno está funcionando, pulse la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ**.

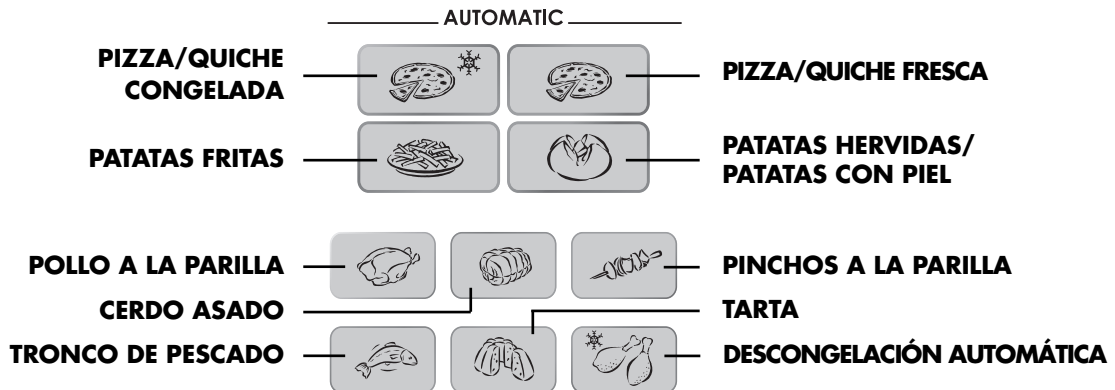
La hora se verá en el display mientras se mantenga pulsada la tecla.



OPERACIÓN AUTOMÁTICA



El modo de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA** calcula automáticamente el modo y tiempo de cocción correctos de los alimentos que se ilustran a continuación.



1. Introduzca el menú pulsando la tecla de **AUTOMÁTICA** deseada.
2. Para aumentar el peso pulse la tecla de **AUTOMÁTICA** hasta que aparezca el peso deseado. Introduzca sólo el peso del alimento, no incluya el del recipiente. Cocine manualmente los alimentos que pesen más o menos que los pesos/cantidades facilitados en las tablas de cocción (consulte la sección del libro de cocina).
3. Los tiempos de cocción programados son tiempos medios. Si desea modificar los tiempos de cocción preprogramados en las operaciones automáticas, use las teclas de **MENOS (▼)** o **MÁS (▲)** (consulte la sección del libro de cocina).
4. El horno empezará a funcionar inmediatamente después de introducir el peso.

ADVERTENCIA:

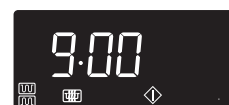
El interior del horno, la puerta, caja exterior, el plato giratorio, las rejillas, los platos y el grill inferior en particular se pondrán muy calientes. Utilice manoplas para horno cuando saque la comida o el plato giratorio del horno para no quemarse.

NOTA:

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**. La temperatura final dependerá de la temperatura inicial. Compruebe que la comida está hecha y muy caliente. Si hace falta, puede ampliar el tiempo de cocción y cambiar el nivel de la potencia. Consulte siempre las tablas de cocción que constan en la sección del recetario.

Ejemplo: Si deseara cocinar patatas fritas con un peso de 200 g.

Elija el menú e introduzca la cantidad pulsando la tecla de **PATATAS FRITAS** cinco veces. Aparece 0,20 kg en el display.



El horno se pondrá en marcha al instante. Compruebe el display.

ESPAÑOL



TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA










TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/ UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
	Pizza congelado Pizza en horno de piedra (base fina, precocinada)/ Quiche congelado	0,15 - 0,60 kg (50 g) para Pizza 0,15 - 0,40 kg (50 g) para Quiche (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> Extraiga la pizza/quiche congelada ya preparada del envase. Póngala directamente sobre el plato giratorio. Para el pizza con la base gruesa y quiches congelados ya preparados, pulse la tecla MÁS (▲) antes de pulsar la tecla de PIZZA/QUICHE CONGELADO. Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir. Para las quiche y pizza de base gruesa, deje reposar durante 2 minutos.
	Pizza fresca/ Quiche fresca	0,7 - 1,0 kg (100 g) para Pizza 0,7 kg para Quiche (Temp. inicial 20° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> Prepare la pizza/quiche según las recetas, vea la página E-17. Póngala directamente sobre el plato giratorio. Para quiches pulse la tecla MÁS (▲) antes de pulsar la tecla de PIZZA/QUICHE FRESCA. Cuando estén hechas, sáquelas del plato giratorio y póngalas en una fuente de servir.
	Patatas fritas (recomendadas para hornos normales) e.g. Patatas fritas, croquetas de patata	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> Saque la patatas fritas ultracongeladas del envase y póngalas sobre el plato giratorio. Para patatas fritas gruesas, use la tecla de MÁS (▲) y para croquetas de patata, use la tecla de MENOS (▼). Cuando estén hechas, sáquelas del plato giratorio y póngalas en una fuente de servir.
	Patatas hervidas/ Patatas con piel	0,1 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial 20° C) Cuenco y tapa	<p>Patatas hervidas: Pele las patatas y córtelas en trozos de tamaño parecido.</p> <p>Patatas con piel: Elija patatas con un tamaño parecido y lávelas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ponga las patatas hervidas o las patatas con piel en un cuenco. Añada la cantidad necesaria de agua (por 100 g) aprox. 2 cdas y algo de sal. Cubra con una tapa. Cuando el horno se pare y suene la señal, remueva y vuelva a tapar. Cuando estén hechas, déjelas reposar 1-2 mins.
	Pollo a la parilla	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> Mezcle los ingredientes y repártalos sobre el pollo. Pinche la piel del pollo con una fork. Coloque el pollo sobre la rejilla baja con la pechuga hacia abajo. Cuando suene la señal, dele la vuelta al alimento. Cuando esté hecha, váyase al soporte en el horno por 3 minutos.
	para 1,2 kg de pollo a la parrilla: sal y pimienta 1 cda. pimentón dulce 2 cdas. aceite		

TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA



TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/ UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
	Cerdo asado para 1 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 - 2,0 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> Se recomienda una pieza de magro de cerdo para asado. Mezcle todos los ingredientes y espolvoréelos sobre el cerdo. Ponga el cerdo en la rejilla baja. 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.
	Pinchos a la parilla Ver la recetas en la página E-37	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Rejilla alta	<ul style="list-style-type: none"> Prepare los pinchos. Ponga los pinchos en la rejilla alta. Cuando suene la señal, déles la vuelta. Una vez hechos, póngalos en una fuente de servir. (No hace falta tiempo de reposo).
	Tronco de pescado, Trocitos de ave (e.g. nuggets de pollo)	0,2 - 0,5 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> Engrase el plato giratorio. Sacar los palitos de pescado/trocitos de ave ultracongelados del paquete y poner sobre el plato giratorio. Una vez hechos, póngalos en una fuente de servir. (No hace falta tiempo de reposo).
	Tarta Ver la recetas en la página E-47-49	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Temp. inicial 20° C) Fuente para tartas	<ul style="list-style-type: none"> Prepare la tarta. Póngala directamente sobre el plato giratorio. Deje reposar la tarta durante aprox. 10 minutos después de que esté hecha. <p>TRUCO: Se pueden usar los moldes de tarta corrientes. Si se producen chispas, ponga un patillo entre la plato giratorio y el molde saucer.</p>

RECETA DE PIZZA

Ingredientes :

- 300 g aprox. 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:

- Prepare la masa siguiendo las instrucciones del fabricante. Estírela con el rodillo dándole el tamaño del plato giratorio.
- Engrase ligeramente el plato giratorio y ponga la pizza en el mismo.
- 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.
- Cocine la pizza usando la tecla de **PIZZA FRESCA/QUICHE FRESCA**.

RECETA DE QUICHE

Ingredientes :




- 200 g Masa quebrada (congelada o refrigerada)
3 Huevos (tamaño medio)
200 g Nata o leche
100 g Queso rallado (Emmenthal)
50 g Jamón

Procedimiento:

- Descongele la masa y con el rodillo déle el tamaño del plato giratorio y póngala encima.
- Mezcle los huevos con la nata y el queso. Condimente con sal y pimienta y vierta sobre la masa.
- Eche el jamón por encima y cocine usando la tecla de **PIZZA FRESCA/QUICHE FRESCA y MÁS (▲)**.



TABLA DE DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA

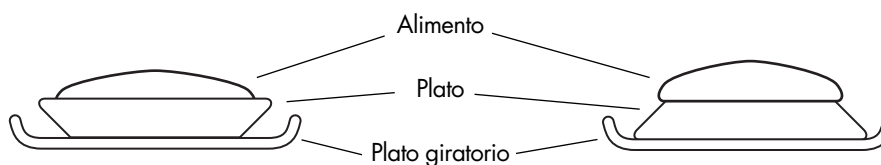
TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/ UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
	Descongelación automática: Aves	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (vea la nota más abajo)	<ul style="list-style-type: none"> Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo. Cuando el horno para, el sonido audible de las señales darle vuelta y repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal. Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 30-90 minutos hasta que esté completamente descongelado. Finalmente limpie el pollo bajo agua corriente.
	Descongelación automática: Carne al horno	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (vea la nota más abajo)	<ul style="list-style-type: none"> Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio. Cuando el horno para, el sonido audible de las señales dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio. Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-30 minutos hasta que esté totalmente descongelado.
	Descongelación automática: Filetes, costillas, filetes de pescado	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (vea la nota más abajo)	<ul style="list-style-type: none"> Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio. Si las piezas están congeladas juntas intente separarlas antes de descongelar. Cuando el horno para, el sonido audible de las señales dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio. Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-30 minutos hasta que esté totalmente descongelado.

NOTA:

- Los filetes, costillas, filetes de pescado y muslos de pollo deberían congelarse en una sola capa.
- Para proteger las partes descongeladas, utilice 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:

Muslos de pollo, costillas, filetes y filetes de pescado

Aves



LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO



PRECAUCIÓN: NO UTILICE PRODUCTOS COMERCIALES PARA LA LIMPIEZA DE HORNOS, APARATOS DE LIMPIEZA A VAPOR, PRODUCTOS ABRASIVOS, PRODUCTOS FUERTES, NINGÚN PRODUCTO QUE CONTenga HIDRÓXIDO DE SODIO NI ESTROPAJOS PARA LIMPIAR NINGUNA PARTE DEL HORNO.

Antes de limpiar, asegúrese de que el interior del horno, la puerta, la caja exterior y los accesorios se han enfriado por completo.

LIMPIE EL HORNO A INTERVALOS REGULARES Y EXTRAIGA LAS ACUMULACIONES DE RESIDUOS DE COMIDAS - Mantenga limpio el horno, porque de lo contrario podría deteriorarse la superficie. Esto podría afectar adversamente la vida de servicio del aparato y hacer correr el peligro de situaciones peligrosas.

Exterior del horno

El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

Panel de control

Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control. Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No utilice mucha agua. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno

1. Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, cada vez que lo use y mientras el horno esté todavía templado. Para limpiar las salpicaduras o manchas más difíciles, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que todos los residuos desaparezcan por completo. La acumulación de salpicaduras puede recalentarse y empezar a humear, prenderse fuego o provocar la formación de chispas. No extraiga la tapa de la guía de ondas.

2. Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.
4. Caliente el horno regularmente con las dos resistencias (grills), consulte "Calentamiento sin alimentos" en la página E-6. Los restos de comida o grasa que haya salpicado el interior pueden producir humo o mal olor.

Accesorios

Deben lavarse con una solución jabonosa suave y secarse. También pueden lavarse en el lavavajillas.

Puerta

Para quitar todos los rastros de suciedad, limpie con regularidad los dos lados de la puerta, las juntas y las superficies adyacentes con un paño suave y húmedo. No utilice limpiadores abrasivos ni rasquetas metálicas afiladas para limpiar el cristal de la puerta del horno, ya que se puede arañar la superficie y hacer que se rompa el cristal.

NOTA: Mantenga la tapa de la guía de ondas y los accesorios limpios en todo momento. Si se deja grasa en la cavidad o en los accesorios, se puede sobrecalentar, producir chispas, humo o encenderse cuando vuelva a utilizar el horno.



COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES

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/disyuntor 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.

Ponga el modo de cocción con microondas.

Programa el horno para un minuto al 900 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. Sacar la taza del horno y abrir la puerta. Ponga el modo de cocción a la PARRILLA durante 3 minutos con la tecla del grill superior e inferior.

Se ponen rojas las dos resistencias después de los 3 minutos? Sí _____ NO _____

5. Programe el horno para que funcione durante 3 minutos a 180° C.

¿Está el interior del horno caliente después de transcurridos tres minutos? Sí _____ NO _____







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 ninguna indicación en el visualizador hasta que el cable de alimentación se conecta correctamente, debe mantenerse activado el modo de ahorro de energía. Para desactivarlo, abra y cierre la puerta del horno. Consulte la página E-4.

NOTAS:

1. Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando sólo el mismo modo de cocción, la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia del microondas se reducirá y las resistencias (grills) se encenderán y apagarán).

Modo de cocción	Tiempo normal
Cocción con microondas al 900 W	20 min.
Cocción con grill	
Grill superior 	30 min.
Grill inferior 	45 min.
Grill superior + grill inferior  	Grill superior- 15 min. Grill inferior - 15 min.
Comb. 2 	Micro - 20 min. Grill superior - 15 min.
Comb. 3 	Micro - 20 min. Grill inferior - 15 min

2. Después de los modos de operación con **GRILL** (con las dos resistencias encendidas), **COMBINADO**, **CONVECCIÓN** y **AUTOMÁTICO** (salvo **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA**), el ventilador se pondrá en marcha hasta que el horno se haya enfriado. 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.

3. Si se visualiza algún mensaje para el "MODO DEMO", o si la cuenta atrás va demasiado rápido, el horno puede estar ajustado en modo demo. Para cancelar el modo demo, desenchufe el horno y vuelva a enchufarlo.

¿QUE SON LAS MICROONDAS?



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

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

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

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

LAS PROPIEDADES DE LAS MICROONDAS
Las microondas penetran todos objetos no metálicos que consisten en vidrio, porcelana, cerámica, plástico,

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

Las comidas absorben microondas y por ello se calientan.

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

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

LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO DE MICROONDAS COMBINADO



LA COCCIÓN POR MICROONDAS

Utilizando la cocción por microondas en su nuevo horno de microondas combinado, puede Vd. calentar, p. ej. platos combinados o bebidas o hacer derretir en un santiamén mantequilla o chocolate.

Las microondas tienen también excelentes aptitudes para descongelar productos alimenticios.

En muchos casos puede ser ventajoso, sin embargo, combinar las microondas con el aire caliente circulante o el asador (cocción combinada) para llevar a cabo, simultáneamente y en un intervalo extremadamente corto, tanto la cocción como también el dorado de la comida. Comparando el tiempo de preparar asado por microondas con el de la cocción convencional, por lo general, el primero es esencialmente más corto.

LA COCCIÓN COMBINADA (MICROONDAS COMBINADAS CON AIRE CALIENTE O ASADOR)

Empleando simultáneamente dos modos de operación se combinan de manera conveniente las ventajas que le brinda su horno.

Vd. tiene la posibilidad de elegir las siguientes combinaciones:

- Microondas + aire caliente circulante (la combinación ideal para preparar asado, aves, soufflés, pan y tartas) y
- Microondas + asador (la combinación ideal para preparar pizza, carne soasada, asado, aves, patas de pollo, carne asada al pincho, tostadas de queso y para gratinar).

En la cocción combinada Vd. está en condiciones de cocer y dorar al mismo tiempo, residiendo la ventaja en que el aire caliente circulante o el calor del asador selle rápidamente los poros de las capas superficiales del alimento a preparar. Las microondas posibilitan un corto tiempo de cocción que conserva lo natural de los alimentos para que queden jugosos en su interior mientras la superficie llegue a ser crocante.

LA COCCIÓN POR AIRE CALIENTE CIRCULANTE

El aire caliente se puede utilizar también sin las microondas siendo los resultados los de un horno convencional.

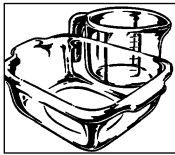
EL USO DEL ASADOR

Su horno cuenta con un asador de cuarzo que se puede utilizar, como cualquier asador convencional que no opera con microondas. Con rapidez las comidas se pueden gratinar o asar. Su aparato dispone, además, de un segundo grill situado debajo del plato giratorio. Esta clase de funcionamiento puede instalarse para dorar los alimentos desde la parte superior.

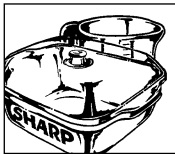


LA VAJILLA APROPIADA

VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



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

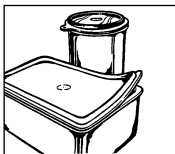


CERÁMICA

Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla (descrito en la página E-23).

PLÁSTICO

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

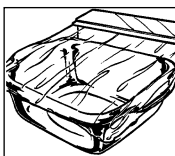


VAJILLA DE PAPEL

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

PAPEL DE COCINA

Se puede emplear para que absorba la humedad que se produce en cortos procesos de calentamiento, por ej. de pan o panecillos. Intercalar el papel entre el alimento y el plato giratorio. Así, la superficie del alimento se conserva bien tostada y seca. Al cubrir los alimentos grasos se evitan las salpicaduras.

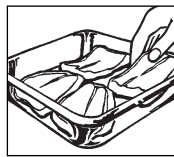


LÁMINAS PARA MICROONDAS

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

BOLSAS PARA ASADOS

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



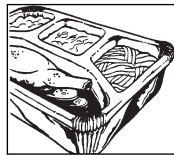
No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

METAL

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



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



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

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

PLATOS APROPIADOS

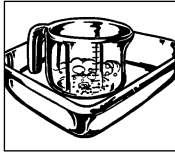
En modalidad de cocción doble (microondas + asador) y en la modalidad a la parrilla pueda utilizar cualquier plato ordinario termorresistente como, por ejemplo, los de porcelana, cerámica y vidrio. Los platos metálicos pueden usarse sólo para asados.

ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA

LA VAJILLA APROPIADA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia (900 W). Si la



vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.

VAJILLA ADECUADA PARA EL FUNCIONAMIENTO COMBINADO

En general, las vajillas resistentes al calor para microondas, por ejemplo, de porcelana, cerámica o vidrio, son también adecuadas para los sistemas combinados (microondas y aire caliente o microondas y grill).

Tenga cuidado, no obstante, de que, a causa del aire caliente o del grill, la vajilla no alcance una temperatura demasiado elevada. No son adecuadas para el funcionamiento combinado las vajillas de plástico y el papel de aluminio.

No utilice papel de cocina ni papel vegetal para cocinar, pues podría sobrecalentarse o incendiarse.

METAL

Por norma general, no deberán utilizarse metales, con la excepción de moldes antiadherentes, con los que también resultan bien preparadas las superficies de contacto de los alimentos (por ejemplo, pan, pasteles y pasteles picantes) con el molde. Preste atención a las instrucciones sobre vajillas adecuadas en el funcionamiento en modo microondas. Para evitar la producción de chispas en el material aislante refractario, coloque, por ejemplo, un plato de porcelana entre el objeto metálico y la rejilla. Si aparecen chispas, no vuelva a utilizar más estos materiales para cocción a baja potencia en el modo de funcionamiento combinado.

VAJILLA ADECUADA PARA EL SISTEMA CON AIRE CALIENTE Y GRILL

Para la cocción a baja potencia con aire caliente o en grill sin sistema de microondas, es posible utilizar las vajillas que son también las adecuadas para hornos y grills convencionales.

SUGERENCIAS Y TECNICAS



SUGERENCIAS Y TECNICAS ANTES DE QUE EMPIECE VD. ...

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

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

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

TEMPERATURA DE PARTIDA

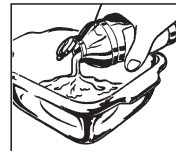
Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquéllos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen

las temperaturas normales de almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5° C, temperatura ambiental de unos 20° C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de -18° C.

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



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



No caliente ni aceite ni grasa para freír en el horno de microondas. La temperatura del aceite no se puede controlar y éste podría saltar de repente del recipiente.

Nunca caliente recipientes cerrados, como vasos o latas. La presión que se genera podría hacer reventar los recipientes. (Excepción: la preparación de conservas).



SUGERENCIAS Y TÉCNICAS

TIEMPOS DE COCCIÓN

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

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

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

PRUEBA PARA COMPROBAR LA SITUACIÓN DE COCCIÓN

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

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

DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

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

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

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

ADICIÓN DE AGUA

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

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

COMIDAS GRASAS

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

BLANQUEADO DE VERDURAS

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

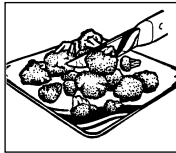
Procedimiento:

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

SUGERENCIAS Y TÉCNICAS



PREPARACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS



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

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

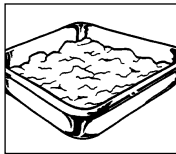
Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

Como regla empírica rige:

DOBLE CANTIDAD = CASI EL DOBLE TIEMPO

MEDIA CANTIDAD = MITAD DEL TIEMPO

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS

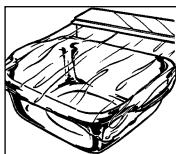


Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que el llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir,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

RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

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

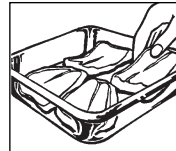
TAPAR



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

cional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.

ALIMENTOS IRREGULARES



Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente. Las partes más gruesas requieren más tiempo de cocción, por tanto reciben más energía de las ondas al colocarlas fuera. Los alimentos se cocinan de forma más uniforme.

REMOVER



Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

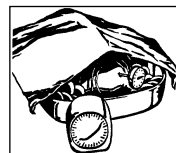
DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

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

TIEMPO DE REPOSO



Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.



CALENTAMIENTO

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



DESCONGELACION

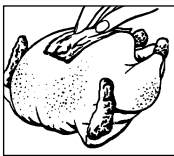
El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelación son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

ENVASES Y RECIPIENTES

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

TAPAR

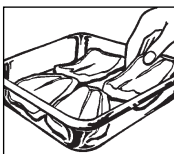
Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.



AJUSTE CORRECTO

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

DAR VUELTA/REMOVER



A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisan ser removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

PEQUEÑAS CANTIDADES

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

ALIMENTOS DELICADOS

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

TIEMPO DE REPOSO

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

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

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

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS



En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página E-29. Observe Vd., además, las instrucciones generales en

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

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES



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

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS



- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimente como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura aprox. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto. Vea la página E-30.
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.



EXPLICACION DE LAS SEÑALES

RENDIMIENTO DEL MICROONDAS

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

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

100 % de la potencia = 900 W

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

70 % de la potencia = 630 W

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

50 % de la potencia = 450 W

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

cocción. Así, la carne estará más tierna.

30 % de la potencia = 270 W

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

10 % de potencia = 90 Watt

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

W = WATT

Señales



Explicaciones

Parrilla superior

Versátil para asar todo tipo de carne, aves y pescado.

Parrilla inferior

Este modo de operación puede ser seleccionado para tostar la comida desde abajo.

Modo combinado

Las parrillas inferior y superior funcionan juntas. Esta combinación es especialmente apta para tostar pan, quiches, salchichas y hamburguesas.



Funcionamiento del aire caliente.

Mediante este sistema de funcionamiento es posible elegir entre diez niveles de aire caliente (comprendidos entre 40° C y 250° C).



Funcionamiento combinado de microondas y aire caliente

Mediante este sistema de funcionamiento es posible combinar diferentes niveles de prestación del microondas con la temperatura que se desee de aire caliente (de 40° C a 250° C).

El rendimiento del microondas en funcionamiento combinado está limitado.



Modo combinado de parrilla superior con microondas



Modo combinado de parrilla inferior con microondas

En este modo se pueden combinar diferentes ajustes de microondas con la parrilla superior o la inferior.

TABLAS



DESCONGELACIÓN CON MICROONDAS

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo de descongelación -Min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Salchichas de Frankfurt	300	270 W	3-5	disponer la una al lado de la otra, girar a la mitad del tiempo de descongeación	5-10
Gambas	300	270 W	6-8	girar a la mitad del tiempo de descongelación y retirar las partes descongeladas	5
Pan en rebanadas	250	270 W	2-3	colocar rebanadas una al lado de otra, descongelar sólo parcialmente	5
Pan entero	1000	270 W	8-10	girar a la mitad del tiempo de descongelación	15
Pastel, 1 ud.	150	270 W	1-3		5
Tarta entera, Ø 24 cm		270 W	8-10		60-90
Mantequilla	250	270 W	2-3	descongelar sólo parcialmente	15
Fruta, p.ej. fresas, frambuesas, cerezas, ciruelas	250	270 W	2-4	disponer uniformemente, girar a la mitad del tiempo de descongelación	5

Para descongelar aves, muslos de pollo, chuletas, bistecs, carne picada y filete de pescado utilice los programas automáticos para la descongelación.

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	400		900 W	10-12	-	cubrir	1-2
Trucha, 1 uds.	250		900 W	6-8	-	cubrir	1-2
Alimento en plato	400		900 W	8-10	-	cubrir, remover al cabo de 6 minutos	2
Verdura	300		900 W	7-9	5 cucharadas	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Verdura	450		900 W	9-11	5 cucharadas	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Pan con hierbas aromáticas	175	 	630 W	aprox.3 aprox.2	-	Colocar en la parrilla, Girar a la mitad del tiempo	3-4
Bollos, 4 uds.	80	 	900 W 180° C	1/2 8-10	-	Ponga en la plato giratoria y cocinar	-

ESPAÑOL



TABLAS

TABLA : CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -g/ml-	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento
Bebidas, 1 taza	150	900 W	aprox. 1	no cubrir
Alimentos en plato (verdura, carne y guarnición)	400	900 W	3-5	Rociar salsa con agua, cubrir, Remover entre medio
Cocido, sopa	200	900 W	1-3	Cubrir, remover después de calentar
Guarniciones	200	900 W	aprox. 2	Rociar con un poco de agua, cubrir, Remover entre medio
Carne, 1 loncha ¹	200	900 W	2-3	Rociar con un poco de salsa, cubrir,
Salchichas, 2 uds.	180	450 W	aprox. 2	Pinchar varias veces la piel
Alimento para bebés, 1 potito	190	450 W	¹ / ₂ -1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar y comprobar la temperatura
Fundir margarina o mantequilla ¹	50	900 W	aprox. ¹ / ₂	Tapar
Fundir chocolate	100	450 W	aprox. 3	Remover entre medio
Disolver 6 hojas de gelatina	10	450 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

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	900 W	5-7	limpiar y cortar como de costumbre, tapar Remover entre medio	5
	500	900 W	8-10		5

TABLAS



TABLA : COCCIÓN, ASADO Y GRATINADO

Plato	Cantidad -g-	Ajuste	Vatios Potencia	Tiempo de cocción -Min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Asado de cerdo	600 - 2000				Preparar con el programa automático para cerdo asado	10
Rosbif medium	1000		630 W	5-8	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado graso hacia abajo, colocar en rejilla baja, dar la vuelta al cabo de (*)	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Rosbif medium	1500		630 W	12-14	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado graso hacia abajo, colocar en rejilla baja, dar la vuelta al cabo de (*)	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Asado de carne picada	700		450 W	20-23	Preparar la masa de carne picada (mitad cerdo/mitad ternera), colocar en un molde de gratén plano y asar sobre el plato giratorio	10
			450 W	6-9		
Pollo	1200				Preparar con el programa automático para pollo asado	3
Muslos de pollo	200		270 W	4-6(*)	Condimentar según sus gustos, colocar con lado de la piel hacia abajo en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
			270 W	aprox. 4		
Muslos de pollo	600		450 W	7-9(*)	Condimentar según sus gustos, colocar con lado de la piel hacia abajo en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
			450 W	7-9		
Trucha	250		90 W	6-8(*)	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
			90 W	3-5		
Rumpsteak	200			10-11(*)	Colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	-
				6-8		
Salchichas 5 uds.	400			9-11(*)	Colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	-
				6-7		
Gratenes y etc.				10-12	Colocar el molde de gratén en la parrilla	-
Tostada de queso			450 W	1/2	Tostar el pan, untar con mantequilla, guarnecer con una loncha de jamón cocido, una rodaja de piña y una loncha de queso fundido. Pinchar en el centro y colocar en la parrilla.	-
				5-7		



RECETAS

ADAPTACION DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL MICROONDAS

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

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

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

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

La adición de materia grasa se puede reducir notablemente.

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

MODIFICACIONES DE RECETAS CONVENCIONALES

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

1. El rendimiento del microondas debe ser ajustado al tipo de comida y al tiempo de cocción.
2. Cuando prepare comida en el modo combinado de microondas y parrilla, debe prestar atención a lo siguiente: para piezas de comida grandes o gruesas, por ejemplo chuletas de cerdo, el microondas tomará más tiempo que para las piezas

pequeñas. Al contrario, cuando use la parrilla, las piezas más pequeñas tomarán más tiempo. Mientras más cerca se encuentre la comida a la parrilla, más rápidamente se cocerá. Esto quiere decir que, si está asando grandes piezas de comida en el modo combinado, el tiempo de cocción será más corto que para las piezas más pequeñas.

3. Al cocinar con la parrilla superior, debe usar un ajuste alto para asegurarse que la comida se dore rápida y uniformemente. (excepción: grandes gruesas piezas de comida y pudines deben cocinarse en la parrilla inferior).
4. Su aparato dispone, además, de un segundo grill situado debajo del plato giratorio. Este sistema de funcionamiento puede instalarse para dorar los alimentos desde la parte superior.

COMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica lo contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a los utensilios apropiados y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la receta.
- Por norma las cantidades indicadas se asumen listas para el consumo, a menos que se indique específicamente lo contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría 3).

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop	=	Cucharada sopera	ml	=	Mililitro
Cida.	=	Cucharadita	cm	=	Centímetro
P.g	=	Pizca grande	mat. grasa	=	Materia grasa
P.p	=	Pizca pequeña	PrCon	=	Producto congelado
Tz	=	Taza	MO	=	Horno microondas
Bsta.	=	Bolsita	min.	=	Minutos
kg	=	Kilogramo	s	=	segundos
g	=	Gramo	dm	=	diámetro
l	=	Litro			

Sopas y Entremeses

Francia

Sopa de Cebolla

Soupe à l'oignon et au fromage

Tiempo total de cocción: unos 15-18 minutos

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

Ingredientes

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

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir las rodajas de cebolla, el caldo de carne y los condimentos; cocer con la tapa puesta.

9-11 min.		900 W
-----------	--	-------

2. Tostar las rebanadas del pan, cortarlo en dados y distribuirlo en las tazas soperas. Echar la sopa encima y poner el queso arriba.
3. Poner las tazas en la parrilla superior y gratinar la sopa.

6-7 min.		
----------	--	--

Suecia

Sopa de Cangrejos

Kräftsoppa

Tiempo total de cocción: unos 11-15 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

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

Preparación

1. Poner la verdura y la mantequilla/margarina en la fuente, tapar y calentar

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

2. Agregar a la verdura caldo, vino blanco, vino de Madeira, así como la carne de cangrejo y las especias. Tapar y cocer.

7-9 min.		450 W
----------	--	-------

3. Quitar la hoja de laurel y los granos de pimienta de la sopa. Mezclar la harina con un poco de agua fría y agregar la mezcla a la sopa. Añadir la nata, mezclarla revolviendo y volver a calentar.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

4. Remover la sopa y deja reposar por unos 5 minutos y agregar la mantequilla poco antes de servirla.

Suecia

Sopa de Cebada a la Grisona

Bündner Gerstensuppe

Tiempo total de cocción: unos 27-34 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)

Ingredientes

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

Preparación

1. Poner la mantequilla y la cebolla picada en la fuente, rehogar con la tapa puesta.

unos 1-2 min.		900 W
---------------	--	-------

2. Poner la verdura en la fuente. Agregar los huesos, las tiras de jamón y la cebada y rellenar con el caldo. Condimentar con la pimienta y cocer con la tapa puesta.

1. 9-11 min.		900 W
--------------	--	-------

2. 17-21 min.		450 W
---------------	--	-------

3. Cortar las salchichas en trocitos y calentarlos durante los últimos 5 minutos en la misma fuente.
4. Terminada la cocción, dejar reposar la sopa por unos 5 minutos. Antes de servir la sopa sacar los huesos de la misma.



Recetas

Sopas y Entremeses

Alemania

Tostadas con Champiñones*Champignontoast*

Tiempo total de cocción: unos 3-4 minutos


Vajilla: parilla superior

Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina
2 dientes de ajo, machacados
sal
4 rebanadas de pan para tostadas
75 g de champiñones, frescos
sal y pimienta
75 g de queso rallado
4 Ctda. de perejil, picado fino
polvo de pimienta

Preparación

- Mezclar mantequilla, ajo y sal.
- Tostar las rebanadas de pan, dejar enfriar, y untarlas con la mezcla de mantequilla. Cortar los champiñones en rodajas y ponerlos sobre las tostadas. Sal y pimienta.
- Mezclar el perejil con el queso y distribuirlo sobre los champiñones. Condimentar con polvo de pimienta.
- Gratinar las tostadas sobre la parilla superior.

3-4 min.  270 W

España

Champiñones Rellenos al Romero

Tiempo total de cocción: unos 11-17 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
fuente rectangular llano con tapa
(unos 26 cm de longitud)**Ingredientes**

- 8 grandes champiñones enteros (unos 500 g)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 cebolla (50 g), bien picada
50 g de jamón crudo
pimienta negra, molida
romero desmenuzado
125 ml de vino blanco, seco
125 ml de nata
2 CuSop de harina (20 g)


Preparación

- Sacar cortando los tallos de los champiñones y cortar los primeros en pequeños trocitos. Cortar el jamón en pequeños dados.
- Untar con la mantequilla el fondo de la fuente. Agregar la cebolla y el jamón, ambos en dados, así como los tallos de los champiñones, condimentar con pimienta y romero, tapar y cocer.

3-5 min.  900 W

Hacer enfriar.

- Calentar en otra fuente tapada 100 ml de vino blanco y la nata.

1-3 min.  900 W

- Mezclar el resto del vino con la harine, agregar la mezcla revolviendo al líquido caliente.

unos 1 min.  900 W

- Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocar en la salsa. Después cocer en la parrilla inferior.

6-8 min.  630 W

Terminada la cocción, hacer reposar los champiñones por unos 2 minutos.

Alemania

Cazuela de Pavo Picante*Pikante Putenpfanne*

(2 porciones)


Tiempo total de cocción: unos 22-27 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1,5 l)


Ingredientes

- 1 taza de arroz de grano largo, parboiled (120 g)
1 bolsita de hilitos de azafrán
300 g de pecho de pavo, en dados
250 ml tazas de caldo de carne
1 cebolla (50 g), en rodajas
1 morrón (100 g), en tiras
1 puerro pequeño (100 g), en tiras
pimienta, pimienta en polvo
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

- 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. 800W.

4-6 min.  900 W

- Añada la verdura y los condimentos y remueva. Distribuya la mantequilla en copitos encima, tape el molde y cueza.

1. 1-2 min.  900 W2. 17-19 min.  270 W

Después de la cocción, deje reposar la cazuela de pavo durante aprox. 2-3 minutos.

Carnes, Pescado y Aves

Grecia

Berenjenas Rellenas con Carne Picada

Melítsánes jemistés mé kimá

Tiempo total de cocción: unos 17-22 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde llano y ovalado para gratinados
(unos 32 cm de longitud)

Ingredientes


- 2 berenjenas, sin tallo (cada una de unos 250 g)
- 3 tomates (unos 200 g)
- 1 Ctda. de aceite de olivo para untar el molde
- 2 cebollas (100 g), picadas
- 4 pimientos verdes dulces
- 200 g de carne picada (de vaca o cordero)
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 CuSop de perejil, picado
- sal, pimienta
- pimienta rosa
- 60 g de queso de oveja griego, en dados

Sugerencia:

Las berenjenas se pueden sustituir por calabacines.

Preparación


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

unos 2 min.  900 W

4. Quitar los tallos de los pimientos, sacar los granos y cortarlos en anillos. Reservar un tercio para la guarnición. Mezclar la carne picada con los dados de berenjenas y tomates, los anillos de pimiento, los dientes de ajo machacados y el perejil, condimentar.
5. Secar cuidadosamente las mitades de las berenjenas. Llenarlas con la mitad de la carne picada, extender el queso de oveja encima y picada, extender el queso de oveja encima y distribuirlo sobre el relleno restante.
6. Poner el molde en la parrilla inferior y cocer.

11-13 min.  630 W

Adornar las mitades de las berenjenas con el tercer tomate cortado en rodajas y anillos de pimiento, ponerlos en la molde.

4-7 min.  630 W

Terminar la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

España

Jamón Relleno

Tiempo total de cocción: unos 13-16 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde redondo para gratinados
(unos 26 cm de diámetro)
8 pinchos de madera pequeños

Ingredientes

- 150 g de espinaca, sin tallos
- 150 g de requesón, 20 % de mat. grasa
- 50 g de queso suizo rallado, 45 % de mat. grasa
- pimienta
- pimentón dulce
- 8 lonjas de jamón codido (400 g)
- 125 ml agua
- 125 ml de nata
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 Ctda. de mantequilla o margarina para untar el molde

Preparación

1. Cortar la espinaca finamente y mezclarla revolviendo con el requesón y el queso suizo, condimentar a gusto.
2. Colocar en cada lonja del jamón codido una cucharada sopera del relleno y arrollar. Fijar los rollitos con pinchos de maderas.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.

2-4 min.  900 W

Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta que se haya suelto. Tapar, darle un hervor y hacer espesar.

unos 1 min.  900 W

Revolver y condimentar.

4. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos, tapar y colocar en la parrilla inferior.

10-11 min.  630 W

Dejar reposar los rollitos de jamón, una vez terminada la cocción.

Sugerencia:

También puede emplear la salsa bechamel disponible en el mercado.

Recetas

Carnes, Pescado y Aves

Italia

Codornices en Salsa de Queso y Hierbas*Quaglie in salsa vellutata*

Tiempo total de cocción: unos 16-19 minutos

Vajilla: molde llano cuadrado para gratinados
(unos 20 x 20 x 6 cm)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes


4 codornices (600 - 800 g)
sal
pimienta
200 g de tocino entreverado, lonjas delgadas
1 Ctda. de mantequilla o margarina
para untar el molde
1 CuSop de perejil
salvia
romero
albahaca, frescos, recién picados
150 ml de vino de Oporto
250 ml de caldo de carne
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
2 CuSop de harina (20 g)
50 g de queso suizo rallado

Preparación

1. Lavar y secar cuidadosamente los codornices. Salpimentar exterior e interiormente, envolver en las lonjas de tocino y fijar con un hilo.
2. Poner los codornices en la parilla inferior y asarlos.

8-10 min.  630 W

3. Untar el molde para gratinados y poner los codornices adentro, indicando el lado asado hacia abajo. Darles vuelta después de cierto tiempo. Picar bien las hierbas y echarlas sobre los codornices, mojarlos con el vino de Oporto. Seguir cociendo los codornices.

4-5 min.  630 W

Sacar los codornices de su jugo.

4. Para la salsa, el caldo de carne se calienta en la fuente, tapar y calentar.

unos 2 min.  900 W

Amasar la mantequilla con la harina y agregar revolviendo al líquido, darle un hervor y cocer. Remover en ciertos intervalos.

unos 2 min.  900 W

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

Suiza

Lonchas de Ternera a la Zurich*Züricher Kalbsvlees met crème*

Tiempo total de cocción: unos 9-14 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes


600 g de filete de ternera
1 CuSop de mantequilla o margarina
1 cebolla (50g), bien picada
100 ml de vino blanco
espesante para salsas, de color,
para aprox. 1/2 l de salsa
300 ml de nata
1 CuSop de perejil, picado

Preparación

1. Cortar el filete en lonchas del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez después de cierto tiempo.

6-9 min.  900 W

3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover una vez después de cierto tiempo.

3-5 min.  900 W

4. Probar las lonchas de ternera, removerlas y dejarlas reposar por unos 5 minutos. Adornar con guarnición de perejil y servir.

Carnes, Pescado y Aves

Italia

Escalope de Ternera con Queso 'Mozzarella'

Scalope all pizzaiola


Tiempo total de cocción: unos 24-31 minutos
 Vajilla: fuente cuadrada llang para gratinados con tapa (unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

2 quesos "Mozzarella" (150 g c/u)
 400 g de tomates pelados en conserva
 4 escalopes de ternera (600 g)
 20 ml de aceite de oliva
 2 dientes de ajo, en rodajas
 pimienta recién molida
 2 CuSop de alcaparras (20 g)
 orégano, sal


Preparación

1. Cortar el queso "Mozzarella" en láminas. Hacer un puré de tomates utilizando la batidora de mano.
2. Lavar los escalopes, secarlos cuidadosamente y achatarlos golpeando. Distribuir el aceite y las láminas de ajo en el molde para soufflés. Poner los escalopes y distribuir el puré de tomates encima. Adornar con pimienta, alcaparras y orégano, poner en la parrilla inferior y asarlos con la tapa puesta.

14-16 min.  630 W

Dar vuelta los escalopes.

3. Poner en cada escalope unas láminas de queso, salar y asarlos en la parrilla superior sin poner la tapa.

9-11 min. 

Terminada la cocción, dejar reposar los escalopes por unos 5 minutos.

Sugerencia:

Se puede acompañar con fideos y una ensalada fresca.

Alemania

Brochetas Mixtas de Carne

Bunte Flhueschspieße

Tiempo total de cocción: unos 17-18 minutos
 Vajilla: parrilla superior
 cuatro pinchos de madera
 (unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

400 g de filete de ternera
 100 g de jamón tipo tocino
 2 cebollas (100 g), en cuartos
 4 tomates (250 g) en cuartos
 1/2 pimienta verde (100 g), en octavos
 4 CuSop de aceite

2 Ctda. de pimentón molido dulce
 sal

1/2 Ctda. de pimienta de Cayena

1 Ctda. de salsa Worcester

Preparación

1. Cortar la carne y el jamón-tocino en dados de unos 2-3 cm de tamaño.
2. Colocar alternando la carne y las hortalizas en los cuatro pinchos de madera.
3. Mezclar removiendo el aceite con los condimentos y untar los pinchos con la mezcla. Colocar los pinchos en la parrilla superior y asarlos. Transcurridos dos tercios del tiempo indicado, darles vuelta a los pinchos.

AUTOMÁTICA

"PINCHOS A LA PARRILLA"



Países Bajos

Cazuela Picada

Gehacktschotel

Tiempo total de cocción: unos 20-23 minutos
 Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

500 g de carne picada (mitad de cerdo, mitad de vaca)
 3 cebollas (150 g), bien picada
 1 huevo
 50 g pan rallado
 sal
 pimienta
 350 ml de caldo de carne
 70 g de puré de tomates
 2 patatas (200 g), en dados
 2 de zanahorias (200 g), en dados
 2 El de perejil, picado

Preparación

1. Amasar la carne picada con la cebolla picada, el huevo y el pan rallado para obtener una masa que se condimenta con sal y pimienta. Poner la masa de carne picada en la fuente.
2. Mezclar el caldo de carne con el puré de tomates.
3. Poner los dados de patata y zanahoria con el líquido sobre la carne picada, mezclar, tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.

20-23 min.  900 W

Volver a remover el plato, terminada la cocción dejar reposar por unos 5 minutos y servirlo con guarnición de perejil.



Recetas

Carnes, Pescado y Aves

Francia

Filetes de Lengado

Filets de sole

(2 porciones)


Tiempo total de cocción: unos 12-14 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para gratinados
con tapa (unos 26 cm de longitud)**Ingredientes**

- 400 g de filetes de lenguado
 1 limón, sin tratamiento
 2 tomates (150 g)
 1 Ctda. de mantequilla o margarina
para untar el molde
 1 CuSop de aceite vegetal
 1 CuSop de perejil, picado
sal
pimienta
 4 CuSop de vino blanco (30 ml)
 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

Preparación

- Lavar y secar cuidadosamente los filetes de lenguado. Quitar todas las espinas todavía existentes.
- Cortar el limón y los tomates en rebanadas finas.
- Untar el molde para gratinados con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
- Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rebanadas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de los tomates y se mojan con el vino blanco.
- Colocar copos de mantequilla en las rodajas del limón, tapar y cocer.

12-14 min.  630 W

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

Suiza

Filete de Pescado con Salsa de Queso

Fischfilet mit Käsesauce


Tiempo total de cocción: unos 20-24 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde ovalado para gratinados
(unos 25 cm de longitud)**Ingredientes**

- 4 filetes de pescado (unos 800 g)
(p.ej. platija, rodaballo o bacalao)
 2 CuSop de zumo de limón
sal
 1 CuSop de mantequilla o margarina
 1 cebolla (50 g), bien picada
 2 CuSop de harina (20 g)
 100 ml de vino blanco
 1 Ctda. de aceite vegetal para untar el molde
 100 g de queso suizo rallado
 2 CuSop de perejil picado

Preparación

- Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y rociarlos con el zumo de limón. Hacerlos reposar unos 15 minutos, volver a secarlos esmeradamente y salar.
- Esparcir la mantequilla en el fondo de la fuente. Agregar la cebolla picada y rehogar ligeramente con la tapa puesta.
- Echar la harina sobre la cebolla picada y mezclar revolviendo. Agregar el vino blanco y mezclar todo.
- Untar el molde para gratinados y poner los filetes. Verter la salsa sobre los filetes, esparcir el queso encima y cocer.

1-2 min.  900 W1. 8-9 min.  450 W2. 11-13 min.  450 W

Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos. Adornar los filetes de pescado con el perejil picado y servirlos.

Carnes, Pescado y Aves

Alemania

Truchas Almendradas

Mandelforellen

Tiempo total de cocción: unos 16-19 minutos
 Vajilla: molde llano ovalado para soufflés
 (unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

- 4 truchas (200 g c/u) listas para su preparación
 zumo de un limón
 sal
 30 g de mantequilla o margarina
 5 CuSop de harina (50 g)
 1 Ctda. de mantequilla o margarina para
 untar el molde
 50 g almendras en laminitas

Preparación

- Lavar las truchas, secarlas cuidadosamente y rociarlas con el zumo de limón. Salar el pescado interior y exteriormente y dejarlo reposar por 15 minutos.
- Derretir la mantequilla.

1 min.  900 W

- Secar cuidadosamente el pescado y untarlo con la mantequilla; pasarlo por la harina.
- Untar el molde, poner las truchas adentro y cocer en la parrilla inferior. Transcurridos dos tercios del tiempo indicado darles vuelta.

15-18 min.  450 W

Distribuir las laminitas de almendra en las truchas. Terminado el tiempo de cocción de las truchas almendras dejarlas reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

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

Francia

Croque Monsieur

Tiempo total de cocción: unos 10 minutos


Ingredientes

- 2 rebanadas de pan tostado
 20 g mantequilla
 1-2 rebanadas de queso procesado
 1 rebanada de jamón
 1 CuSop nata (crème fraîche)
 30 g queso rallado

Preparación

- Unte la mantequilla en una rebanada de pan tostado.
- Ponga el queso procesado y el jamón en el pan. Unte la nata (crème fraîche) en el jamón y cubre con la segunda rebanada de pan tostado.
- Cúbrelo con el queso rallado, ubique el croque en el plato giratorio y cocínelo.

1. ca. 5 min.  90 W

2. ca. 5 min. 

Francia

Quiche con Camarones

Quiche aux crevettes


Tiempo total de cocción: unos 22-27 minutos
 Equipo necesario: cacerola con tapa (1 L)

Ingredientes


- 200 g de harina de trigo
 120 g de mantequilla o margarina
 4 CuSop de agua fría
 2 cebolla (100 g), finamente picada
 2 CuSop de mantequilla o margarina
 100 g de tocineta picada
 150 g de camarones sin concha
 2 huevo
 100 ml crema agria
 sal, pimienta, nuez moscada
 1 CuSop de perejil, picado


Preparación

- Mezcle juntos la harina de trigo, la mantequilla y el agua, y deje la mezcla reposar por 30 minutos en el refrigerador.
- Ponga mantequilla en una cacerola. Agregue las cebollas, la tocineta y los camarones y cocínelos, tapados. Revuelva una vez durante la cocción.

4-6 min.  900 W

- Déjelo enfriar y escurra el líquido. Mezcle los huevos, la crema y las especias.
- Con un rodillo, extienda la masa hasta que forme un círculo de aproximadamente 24 cm, y ubíquelo en el centro del plato giratorio. Presionando la masa desde el centro hacia fuera, forme un borde.
- Mezcle los ingredientes para el relleno, póngolos sobre la masa, y cocine.

1. 13-15 min.  270 W

2. 5-6 min. 



Recetas

Snaks

Alemania

Huevos Revueltos con Cebollas y Tocineta*Rührhuevo mit cebollas und Speck*


Tiempo total de cocción: unos 4-5 minutos

Ingredientes

5-10 g margarina
 25 g cebollas, picadas
 40 g tocineta en cubitos
 3 huevos
 3 CuSop de leche
 sal, pimienta

Preparación

1. Ponga la margarina, las cebollas y la tocineta en el plato giratorio para cocinar.

2-3 min.  450 W

2. Bata los huevos, la leche, la sal y la pimienta juntas. Vierta esta mezcla sobre la tocineta y las cebollas y cocínela.

unos 2 min.  900 W

Revuelva los huevos una vez durante la cocción.

Hamburguesa

Tiempo total de cocción: unos 13-16 minutos

Ingredientes


400 g de carne de res molida
 sal, pimienta

Preparación

1. Mezcle los ingredientes hasta que formen una masa firme. Con las manos frías, forme la carne en 4 hamburguesas del mismo tamaño. Póngalas en el plato giratorio y cocínelas.

10-12 min.  270 W

2. De la vuelta a las hamburguesas.

3-4 min. 

Italia

Pizza con Alcachofas*Pizza ai carciofi*

Tiempo total de cocción: unos 12-13 minutos

Envase: plato giratorio

Ingredientes

150 g de harina
 4 g de levadura
 1 Ctda. de azúcar
 de sal
 2 Ctda. de aceite
 90 ml de agua tibia
 300 g de tomates en lata, picados
 100 g de corazones de alcachofas
 1 Ctda. de aceite de oliva para engrasar el plato giratorio
 albahaca, orégano, tomillo, sal y pimienta
 1 CuSop de pasta de tomate
 30 g de salami rebanado
 50 g gjamón cocido
 10 aceitunas
 100 g de queso rallado

Preparación

1. Mezcle la harina de trigo con la levadura, el azúcar y la sal. Agregue el aceite y el agua, y mezcle bien para formar una masa firme. Póngala en el microondas por

2-3 min.  90 W

Luego deje la masa por 10-15 minutos; tapada.

2. Aplaste los tomates pelados y divide las alcachofas en cuartos.
3. Engrase el plato giratorio con el aceite. Con un rodillo extienda la masa y póngala en el plato giratorio.
4. Unte la pasta de tomate en la masa y ponga los tomates encima. Agregue las especias al gusto junto con los demás ingredientes. Finalmente ponga las aceitunas en la pizza y esparza el queso. Cocine la pizza en el programa automático para Pizza fresca. (La receta produce aproximadamente 0,9 kg.)

FRESCA PIZZA



Snaks

Francia

Pastel con Cebollas

Tarte aux oignons

Tiempo total de cocción: unos 26-32 minutos

Envase: cacerola con tapa (2 l)

Ingredientes

15 g	de levadura
185 g	de harina de trigo
60 ml	de aceite
1 Ctda.	de sal
30 g	de margarina o mantequilla
600 g	de cebollas, en cubitos
2	huevos
150 g	de nata (crème fraîche)
	sal, pimentón en polvo, nuez moscada
50 g	de tocineta
	mejorano o tomillo

Preparación

1. Disuelva la levadura en agua tibia. Agregue la harina de trigo, el aceite y la sal, y mézclelos hasta que formen una masa firme. Déjela crecer en el horno de microondas.

2-3 min.		90 W
----------	--	------

Déjela reposar por aproximadamente 10-15 minutos.

2. Ponga la margarina y las cebollas en una cacerola y cocínelas tapada. Revuelve a la mitad del tiempo de cocción.

7-9 min.		900 W
----------	--	-------

3. Deje enfriar las cebollas y escurra el líquido. Paso a paso agregue los huevos y la nata (crème fraîche). Sazone bien con la sal, el pimiento y la nuez moscada.
4. Con un rodillo, extienda la masa al tamaño de el plato giratorio. Engrase el plato giratorio y ubique la masa encima. Déjela crecer por diez minutos más.
5. Corte la tocineta en trocitos. Ponga la mezcla de cebollas y tocineta sobre la masa. Esparza la mejorana o el tomillo encima y cocine.

1. 8-9 min.		630 W
-------------	--	-------

2. 5-6 min.		
-------------	--	--

3. 4-5 min.		
-------------	--	--

Austria

Soufflé de Espinaca

Spinatlauf

Tiempo total de cocción: unos 37-42 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde redondo para gratinados
(unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
1	cebolla (50 g), bien picada
600 g	de espinaca, congelada
	sal & pimienta
	nuez moscada
	ajo en polvo
1 Ctda.	de mantequilla o margarina
	para unta el molde
400 g	de patatas cocidas, en dados
200 g	de jamón cocido, en dados
3	huevos
100 ml	de nata (crème fraîche)
100 g	de queso suizo rallado
	pimentón para espolvorear

Preparación

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

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

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

12-14 min.		900 W
------------	--	-------

Vaciar el líquido y condimentar la espinaca.

3. Untar con mantequilla la fuente ovalada. Poner, alternado, capas de rodajas de patatas, dados de jamón y espinaca. La capa superior debería ser de espinaca.
4. Batir los huevos con la nata, condimentar la mezcla y verter sobre la verdura. Al final espolvorear con el queso rallado y el pimiento en polvo.

23-25 min.		450 W + 220°C
------------	--	---------------

Según el deseo, asar el soufflé a la parrilla alta durante 10 minutos.

Sugerencia:

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

Recetas

Verduras, Fideos, arroz y albóndigas

Alemania

Soufflé de Brécol y Patatas con Champiñones*Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons*

Tiempo total de cocción: unos 34-38 minutos
 Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
 molde redondo para gratinados
 (unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

350 g de patatas peladas (en mitades)
 350 g de brécol, cabecitas
 6 CuSop de agua (60ml)
 1 Ctda. de mantequilla o margarina para untar el molde
 350 g de champiñones, en rodajas
 1 CuSop de perejil, bien picado
 sal
 pimienta
 3 huevos
 120 ml de nata
 120 ml de leche
 sal
 pimienta
 nuezmoscado
 80 g queso holandés "Gouda" rallado

Preparación

1. Poner las patatas y el brécol en una fuente. Añadir el agua y cocer con la tapa puesta. Remover una vez.

11-13 min.  900 W

2. Cortar las patatas en rebanadas.
3. Untar el molde para soufflés. Formar alternando capas de brécol, champiñones y patatas. Adornar con el perejil y condimentar con sal y pimienta.
4. Mezclar batiendo los huevos con el líquido y los condimentos y verter las hortalizas encima. Distribuir el queso sobre el soufflé y cocer.

23-25 min.   450 W + 220°C

Terminada la cocción dejar reposar el soufflé por uno 10 minutos.

Alemania

Soufflé de Calabacines y Pastas*Zucchini-Nudel-Auflauf*


Tiempo total de cocción: unos 32-37 minutos
 Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
 molde redondo para gratinados
 (unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

500 ml de agua
 1/2 Ctda. de aceite
 80 g de macarrones
 400 g de tomates de conserva, cortados en trocitos
 3 cebollas (150 g), bien picadas
 albahaca, tomillo, sal, pimienta
 1 CuSop aceite para untar el molde
 450 g de calabacines cortados en rodajas
 150 g de nata (crème fraîche)
 2 huevos
 100 g de queso 'Cheddar' rallado

Preparación



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


3-4 min.  900 W

2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos, remover y dejar en remojo.

9-11 min.  270 W

3. Escurrir las pastas y dejar enfriar.
3. Mezclar los tomates con las cebollas y condimentar bien. Untar el molde para soufflés. Echar los macarrones y verter la salsa de tomates encima. Los calabacines en rodajas se distribuyen encima.
4. Batir la nata con los huevos y verter la mezcla sobre el soufflé. Distribuir el queso rallado encima y cocer.

1. 19-20 min.   450 W + 220°C

2. 1-2 min. 

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5-10 minutos.



Verduras, Fideos, arroz y albóndigas

Austria

Albondigas de Panecillos*Semmelknödel (5 albóndigas)*


Tiempo total de cocción: unos 7-10 minutos
 Vajilla: fuente con tapa (1 l Inhalt)
 5 tazas o moldecitos de flan

Ingredientes


2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
 1 cebolla (50 g) bien picada
 500 ml de leche
 200 g de panecillos reposados cortados en dados
 (de unos 5 panecillos)
 3 huevos

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en el fondo de una fuente, agregar la cebolla, tapar y rehogar.
2. Trocear el panecillo en taquitos, rociar con la leche y dejar 10 minutos a reposar. Batir los huevos.

1-2 min.  900 W

3. Revolver bien las cebollas, los huevos y los panecillos hasta forma una masa blanda.
4. Repartir la masa en las 5 tazas o moldecitos, cubrir con lámina para microondas, disponer cerca del borde del plato giratorio del horno y cocer.

6-8 min.  900 W

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

Italia

Lasaña al Horno*Lasagne al forno*


Tiempo total de cocción: unos 17-21 minutos
 Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
 fuente cuadrada llana para gratinados
 con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

300 g de tomates de lata
 50 g de jamón crudo, en dados finos
 1 cebolla (50 g), bien picada
 1 diente de ajo, machacado
 250 g de carne picada de vaca
 2 CuSop de pulpa de tomates (30 g)
 sal
 pimienta
 orégano
 tomillo
 albahaca
 150 ml de nata (crème fraîche)
 100 ml de leche
 50 g de queso Parmesano rallado
 1 Ctda. de hierbas mixtas picadas
 1 Ctda. de aceite de oliva
 sal, pimienta
 nuez moscada
 1 Ctda. de aceite vegetal para untar el molde
 125 g de pasta verde lasaña
 1 CuSop de queso Parmesano rallado (5 g)
 1 CuSop de mantequilla o margarina

Preparación

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

6-8 min.  900 W

2. Mezclar la nata y la leche con el queso Parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar el molde para gratinados y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, y al final se ponen otra vez la segunda mitad de la carne y un poco de salsa, así como el último tercio de la pasta. Cubrir todo con mucha salsa y el queso Parmesano. Se adornan con copos de mantequilla. Cocer la lasaña en la parrilla inferior.

11-13 min.  450 W + 220° C

Terminada la cocción hacer reposar la lasaña por unos 5-10 minutos.

Recetas

Verduras, Fideos, arroz y albóndigas

Italia

Tagliatelle a la Nata y Albahaca*Tagliatelle alla panna e basilico* (2 porciones)

Tiempo total de cocción: unos 16-23 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflé
(unos 20 cm de diámetro)**Ingredientes**

1 l agua
1 Ctda. sal
200 g de tagliatelle (tallarines)
1 diente de ajo
15-20 hojas de albahaca
200 g de nata (crème fraîche)
30 g de queso Parmesano rallano
sal
pimienta

Preparación

1. Poner agua salada en la fuente, tapara y hacer hervir.

8-10 min.		900 W
-----------	--	-------

2. Agregar los tallarines, volver a iniciar la cocción y hacer seguir cocinando a fuego muy lento.

1. 1-2 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 6-9 min.		270 W
-------------	--	-------

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

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

Adornar el plato con guarnición de albahaca y servirlo en caliente.

Austria

Coliflor con Salsa de Queso*Karfiol mit Käsesauce*

Tiempo total de cocción: unos 18-21 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente con tapa (volumen: 1 l)**Ingredientes**

800 g de coliflor (1 cabeza)
1 taza de agua (150 ml)
125 ml de leche
125 ml de nata
75-100 g de queso sin corteza
2-3 CuSop de espesante para salsas, claro (20-30 g)

Preparación

1. Aplicar varias incisiones al troncho del coliflor. Ponerlo en la fuente de tal manera que la cabeza indica hacia arriba, agregar agua y cocer con la tapa puesta.

15-17 min.		900 W
------------	--	-------

Hacer reposar el coliflor por unos minutos, después vaciar el líquido.

2. Poner la leche y la nata en la fuente. Agregar el queso cortado en trozos y volver a calentar.

unos 2-3 min.		900 W
---------------	--	-------

3. Mezclar revolviendo bien y agregar el espesante para salsas, tapar y volver a calentar.

unos 1 min.		900 W
-------------	--	-------

Remover bien la salsa y verter sobre el coliflor.

Sugerencia:

Antes de servicio, Vd. puede adornar el coliflor con perejil picado.

Francia

Patatas al Delfín*Gratin dauphinois*

Tiempo total de cocción: unos 28-30 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para soufflés
(unos 26 cm de longitud)**Ingredientes**

1 CuSop de mantequilla o margarina
500 g de patatas peladas en rodajas delgadas
sal
pimienta
2 dientes de ajo machacados
300 g de nata (crème fraîche)
150 ml de leche
50 g de queso rallado

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en el molde. Agregar formando capas las patatas. Condimentar cada capa con sal, pimienta y ajo.
2. Mezclar batiendo la nata con la leche y verter el líquido sobre las patatas. Distribuir el queso encima y hornear.

28-30 min.		450 W + 160° C
------------	--	----------------

Terminada la cocción dejar reposar la comida por unos 10 minutos.

Verduras, Fideos, arroz y albóndigas

Suiza

Risotto a la Testino

Tessiner Risotto


Tiempo total de cocción: unos 20-25 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

50 g	de tocino entreverado
2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
1	cebolla (50 g), bien picada
200 g	de arroz de grano redondo (arboris)
400 ml	de caldo de carne
70 g	de queso 'Sbrinz', rallado
1	pulgarada de azafrán
	sal & pimienta

Preparación

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

2-3 min.  900 W

2. Agregar el arroz, rellenar con el caldo de carne, iniciar la cocción y hacer seguir cocinando a fuego muy lento.

1. 3-5 min.  900 W

2. 15-17 min.  270 W

Terminada la cocción, hacer reposar el arroz por unos 2 minutos.

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

Sugerencia:

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

Suiza

Colinabo en Salsa de Eneldo

Kohlrabi in Dill Sauce

(2 porciones)

Tiempo total de cocción: ca 10¹/₂-11¹/₂ minutos
Vajilla: 2 fuentes con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

400 g	de colinabo, en rodajas (2 cabezas)
4-5 CuSop	de agua
2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
150 ml	de nata (crème fraîche)
	sal, pimentón
	nuez moscada, pimienta en polvo
	unas gotas de zumo de limón
1	manejo de eneldo, bien picada


Preparación

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

9-10 min.  900 W

Vaciar el líquido.

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

unos 11/2 min.  900 W

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

Sugerencia:

El colinabo se puede sustituir por salsifí negro.



Recetas

Pasteles, panes, postres y bebidas

Gran Bretaña

Pastel de Cerezas en Molde*Cherry cake*

Tiempo total de cocción: unos 25-27 minutos

Vajilla: molde pastelero
de unos 28 cm de diámetro**Ingredientes**

1 Ctda.	de mantequilla o margarina para untar el molde
200 g	mantequilla
200 g	zúcar
3	huevos
200 g	harina
1	levadura en polvo extendida
1 glas	cerezas (Schottenmorellen) (350g)

Preparación

1. Unte el molde.
2. Bata la mantequilla hasta que se ablande.

 1/2-1 min.  630 W

3. Añada el azúcar y mézclelo hasta que se haya disuelto totalmente. Remueva los huevos poco a poco. Mezcle la harina con la levadura en polvo, agregándola a cucharadas.
4. Escorra las cerezas en un colador.
5. Rellene el molde con la masa, extendiéndola uniformemente y añada las cerezas por encima. Cocine el pastel en la plato giratorio.

 24-26 min.  270 W + 180° C

Alemania

Soufflé de Guindas*Kirschenmichel*

Tiempo total de cocción: unos 23-25 minutos

Vajilla: molde alto y redondo para gratinados
(unos 20 cm de diámetro)**Ingredientes**

4	panecillos sentados (160 g)
375 ml	de leche
60 g	de mantequilla o margarina
8 CuSop	de azúcar (80 g)
4	yemas de huevo
1 CuSop	de harina
30 g	de almendras picadas
	cáscara rollada de un limón
	claras de huevo
1 Ctda.	de mantequilla o margarina para untar el molde
500 g	de guindas sin carozo
2 CuSop	de pan rollado
1 CuSop	de mantequilla o margarina

Preparación

1. Cortar los panecillos en pequeños trozos y remojarlos en la leche.
2. Mezclar batiendo con una batidora de mano la mantequilla, el azúcar y la yema de huevo para obtener un líquido cremoso. Añadir la harina, las almendras, la cáscara de limón y los panecillos remojados y estrujados y mezclar todl.
3. Batir la clara de huevo y añadirla cuidadosamente a la masa.
4. Untar el molde. Poner alternando la masa de panecillos y las guindas escurridas en el molde para soufflés. La capa superior debe ser de la masa de panecillos.
5. Distribuir el pan rallado encima y adornar con copos de mantequilla. Cocer en la plato giratorio.

 23-26 min.  450 W + 200° C

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5-10 minutos



Pasteles, panes, postres y bebidas

Alemania

Pastel de Advocat

Tiempo total de cocción: unos 21-23 minutos
Equipo necesario: molde que se abre por resorte
(unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

100 g chocolate de cocinar
5 huevos
100 g de mantequilla o margarina
100 g de azúcar
1 paquete azúcar con aroma de vainilla
200 g avellanas picadas
1 paquete levadura en polvo
1 CuSop ron

Belag:

400 g de nata
2 CuSop de azúcar
1 paquete polvo Enriquecedor de nata
4-5 CuSop advocat
30 g hojuelas de chocolate

Preparación

1. Engrase el molde.
2. Raye el chocolate de cocinar muy fino. Separe los huevos y bata las claras hasta que estén firmes.
3. Ponga la mantequilla en un cuenco de mezcla y ablándela.

1 min.  450 W

4. Añada el azúcar y el azúcar de vainilla a la mantequilla y bata la mezcla hasta que esté esponjosa. Añada gradualmente las yemas de huevo removiendo la mezcla. Añada el chocolate, las avellanas, la levadura en polvo y el ron y mézclelos. Añada y mezcle con cuidado la clara de huevo que se ha batido hasta que está firme.
5. Ponga la mezcla en el molde y distribúyala uniformemente. Cocine el pastel en la plato giratorio con el programa automático para Tarta. (La receta produce aproximadamente 0,8 kg.)

AUTOMÁTICA "TARTA" 

6. Bata la nata y el azúcar hasta que la mezcla sea firme. Removiendo con cuidado, sin batir, mezcle el advocat con la nata. Distribuya la mezcla uniformemente empezando por el centro. Espolvoree las hojuelas de chocolate en la parte superior.
7. Deje que el pastel se enfríe antes de servirlo.

Francia

Tarta de Manzana con Calvados

Tarte aux pommes avec calvados 12-16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 29-30 minutos
Equipo necesario: molde que se abre por resorte
(unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

200 g de harina
1 ctda. levadura en polvo
100 g de azúcar
1 paquete azúcar con aroma de vainilla
1 pizca sal
1 huevo
3-4 gotas esencia de almendras amargas
125 g mantequilla
1 Ctda. de margarina para engrasar el molde
50 g avellanos picados
600 g manzanas para cocer (aprox. 3-4)
canela
2 huevos
1 pizca sal
4 CuSop de azúcar
1 paquete azúcar con aroma de vainilla
4 CuSop Calvados (brandy de manzana)
1 1/2 CuSop harina de maíz
125 g de nata
azúcar glas para espolvorear

Preparación

1. Mezcle la harina con la levadura en polvo. Añada el azúcar, el azúcar de vainilla, la sal, el huevo, la esencia de almendras amargas y la mantequilla y amase usando el gancho de amasar de una mezcladora manual. Cubra la pasta y enfríela en el frigorífico durante unos 30 minutos.
2. Engrase el molde, extienda la pasta con un rodillo entre dos hojas de papel de aluminio y coloque la pasta en el molde. Moldéela a un espesor de 3 cm.
3. Reparta las avellanas encima de la pasta.
4. Monde las manzanas, retire los corazones y córtelas en rodajas. Coloque las manzanas cortadas de forma que se solapen entre sí encima de las avellanas y espolvoree ligeramente con canela.
5. Separe los huevos. Bata la clara de huevo hasta que esté firme, añada una pizca de sal y añada gradualmente 1 cucharidita de azúcar. Bata la yema de huevo que se forme una mezcla esponjosa. Añada el Calvados, la harina de maíz y la nata enriquecida y mézclelos. Removiendo con cuidado, sin batir, añada a la mezcla la clara de huevo batida y distribuya la mezcla uniformemente sobre la manzana cortada. Cocine el pastel en la plato giratorio con el programa automático para Tarta. (La receta produce aproximadamente 1,3 kg.).

Tecla de MÁS (▲) y
AUTOMÁTICA "TARTA" 

Consejo práctico:

Permita que el pastel se enfríe en el molde y espolveréelo con azúcar glas antes de servirlo.

Recetas

Pasteles, panes, postres y bebidas

Austria

Pastel de Nueces

Tiempo total de cocción: unos 22-27 minutos

Equipo necesario: Molde cuadrado, 30 cm

Ingredientes

250 g	de mantequilla o margarina
175 g	azúcar
1 paquete	azúcar con aroma de vainilla
4	huevos
200 g	avellanas picadas
1 CuSop	licor de almendras
250 g	de harina
2	de levadura en polvo
100 g	alcorza de chocolate, nueces
1 Ctda.	de mantequilla o margarina para engrasar el molde pan rallado

Preparación

1. Engrase el molde y añada una capa de pan rallado.
2. Derrita la mantequilla en un cuenco de mezcla.


1 min.		900 W
--------	---	-------

3. Añada el azúcar y el azúcar de vainilla a la mantequilla y bátalos hasta que la mezcla sea esponjosa. Añada los huevos, uno a la vez, y bata bien la mezcla. Añada las nueces y el licor, removiendo con cuidado, sin batir. Añada la harina a la levadura en polvo, revolviendo con cuidado, sin batir. Coloque la mezcla en el molde y distribúyala uniformemente. Cocine el pastel en la plato giratorio.

1. 11-13 min.		270 W + 200° C
---------------	---	----------------

2. 7-9 min.		270 W + 160° C
-------------	---	----------------

4. Deje enfriar el pastel alrededor de 5 minutos. Derrita la alcorza en un plato.

3-4 min.		270 W
----------	---	-------

5. Alcorce el pastel y espolvoréelo con avellanas.

Holanda

Tarta de Manzana

Tiempo total de cocción: unos 24-25 minutos

Equipo necesario: molde que se abre por resorte (unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

90 g	de mantequilla o margarina
90 g	de azúcar
1 paquete	azúcar de aroma de vainilla
1 CuSop	corteza de limón (sin tratar)
1 pizca	sal
2	huevos
200 g	de harina
1/2 paquete	levadura en polvo
4-5	manzanas de tamaño mediano zumo de limón
50 g	de azúcar
1 Ctda.	canela
50 g	pasas de rom
1	yema de huevo
1 CuSop	de leche

Preparación

1. Bata la mantequilla durante alrededor de un minuto con la batidora a alta velocidad hasta que la mantequilla tenga una consistencia cremosa.
2. Añada el azúcar, la vainilla de azúcar, la corteza de limón y la sal y mézclelos bien hasta lograr una consistencia cremosa. Añada y mezcle los huevos, uno a la vez. Mezcle la harina con la levadura en polvo, removiendo con cuidado, sin batir.
3. Ponga 2/3 partes de la mezcla en el molde.
4. Corte las manzanas, cuartéelas y retire los corazones. Córtelas en rodajas delgadas y rocíelas con zumo de limón. Mézclelas con el azúcar y la canela y deje reposar la mezcla durante unos 10 minutos. Añada las pasas y extienda las manzanas sobre la mezcla en el molde.
5. Removiendo, mezcle la mezcla restante con 50 g de harina y extiéndala con un rodillo al tamaño del molde. Colóquela sobre el relleno de manzana en y festone los bordes. Pinche la tapa varias veces con un tenedor.
6. Bata la yema de huevo con la leche y aplique una capa fina de la mezcla a la parte superior de la tarta.
7. Cocine el pastel en la plato giratorio con el programa automático para Tarta. (La receta produce aproximadamente 1,1 kg.).

AUTOMÁTICA "TARTA"



Pasteles, panes, postres y bebidas

Zwitzerland

Pastel de Zanahoria

Tiempo total de cocción: unos 22-24 minutos
Equipo necesario: molde redondo
(unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

5	yemas de huevo
250 g	de azúcar
250 g	zanahorias, rallados muy finos zumo de limón
250 g	almendras picadas
80 g	de harina
1 CuSop	levadura en polvo
5	claras de huevo

Preparación

1. Engrase el molde.
2. Bata la yema de huevo y el azúcar con una batidora manual hasta que la mezcla tenga una consistencia cremosa. Añada la zanahoria, el zumo de limón y las almendras. Mezcle la harina con la levadura en polvo, añádalas a la mezcla y remueva bien.
3. Bata la clara de huevo hasta que esté firme y añádala a la mezcla, revolviendo con cuidado, sin batir. Coloque la mezcla en el molde. Cocine el pastel en la plato giratorio con el programa automático para Tarta.
(La receta produce aproximadamente 1,1 kg.)

AUTOMÁTICA "TARTA"



4. Después de cocer el pastel, déjelo enfriar en el molde durante 5 minutos.

540 g	peras de lata, escurridas
120 g	gelatina de grosella roja
1 CuSop	frutas escarchadas
1 CuSop	almendras en hojuelas

Preparación

1. Amase la harina, la mantequilla, el azúcar glas, la sal y los huevos usando el gancho de amasar de una batidora manual. Cubra la masa y enfríela en el frigorífico durante 30 minutos.
2. Engrase el molde. Extienda la pasta con un rodillo y colóquela en el molde. Cubra la base y los lados con la pasta. Pinche la pasta varias veces con un tenedor.
Ponga a cocer la tarta en la plato giratorio del horno.

1. 8-10 min. 270 W + 200° C

2. 5-7 min. 200° C

3. Saque la pasta del molde y deje que se seque en una estantería de enfriamiento.
4. Ponga la leche y la sal en la fuente, cúbrala y caliéntala.

unos 2 min. 900 W

5. Bata la yema de huevo con el azúcar y el azúcar de vainilla hasta que la mezcla tenga una consistencia cremosa. Añada y mezcle la harina de maíz. Añada la leche caliente despacio. Vuelva a verter la mezcla en la fuente, cúbrala y póngala a cocer. Remuévala ocasionalmente mientras se está cociendo y vuelva a removerla cuando esté cocida.

1-2 min. 900 W

6. Cubra el bizcocho con la crema. Coloque las peras encima, de una forma simétrica. Ponga la gelatina de grosellas rojas en el cuenco pequeño, cúbralo y caliéntalo.

unos 1 min. 900 W

7. Vierta la gelatina sobre las peras y decórelas con frutas escarchadas y hojuelas de almendras.

Sugerencia:

Solamente añada el remate a la tarta poco antes de servirla a fin de evitar que el bizcocho se ponga empapado.

Francia

Tarta de Pera

Tarte aux poires

vor ca. 12-14 porties

Tiempo total de cocción: unos 17-22 minutos
Equipo necesario: molde redondo
(unos 28 cm de diámetro)
fuente con tapa (2 litros)
cuenco pequeño con tapa

Ingredientes

150 g	de harina
75 g	de mantequilla o margarina
30 g	azúcar glas
1 pizca	sal
1	huevo
1 Ctda.	margarina para engrasar el molde
250 ml	de leche
1 pizca	sal
2	yemas de huevo
20 g	de azúcar
1/2 paquete	azúcar de aroma de vainilla (5 g)
1 CuSop	harina de maíz



E-49

Recetas

Pasteles, panes, postres y bebidas

Dinamarca

Festbrood

Tiempo total de cocción: unos 18-20 minutos

Equipo necesario: bandeja de pizzas
(unos 30 cm de diámetro)**Ingredientes**

190 g harina de trigo
 190 g harina de centeno
 40 g levadura
 1/4 l suero de la leche
 125 g quarc
 1 1/2 CuSop sal
 Aprox. 50 ml suero de la leche
 sésame, semillas amapola y de alcaravea

Preparación

1. Usando los ingredientes, prepare la pasta de levadura y deje que se levante durante unos 30 minutos.
2. Revista la bandeja de pizzas con papel a prueba de grasa.
3. Amase la masa y forme 2-3 rollos largos. Divídalos en 19 trozos iguales y deles la forma de panecillos. Coloque un panecillo en el centro y coloque los otros a su alrededor. Con un pincel aplique suero de la leche a la pasta y espolvoree ésta alternativamente con semillas de amapola, sésame y alcaravea.
4. Deje que la pasta se levante durante 30 minutos.
5. Precaliente el horno hasta 230° C. Coloque la pasta en la plato giratorio del horno precalentado.

18-20 min.  90 W + 230° C



Gran Bretaña

Pan de Pasas

Tiempo total de cocción: unos 25-29 minutos

Equipo necesario: molde rectangular
(aprox. 25x11x8 cm)**Ingredientes**


15 g levadura, fresca
 1 CuSop de azúcar
 275 ml agua tibia
 450 g harina de trigo
 1 Ctda. sal
 25 g margarina o mantequilla
 100 g pasas
 200 ml agua
 2 CuSop Ron (o unas gotas de esencia de ron)
 1 Ctda. mantequilla para engrasar el molde

Zum Bestrhuevochen

1 yema de huevo
 1 CuSop agua

Preparación

1. Disuelva la levadura y el azúcar en el agua tibia.
2. Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande, haga un agujero en el centro y vierta en el mismo la mezcla de levadura. Añada y mezcle un poco de harina. Coloque pequeñas porciones de mantequilla alrededor del borde la harina. Amase todos los ingredientes en una masa suave de levadura.
3. Cubra el cuenco con una trapo de cocina y deje la masa en un lugar caliente durante 30 minutos para que se levante.
4. Entretanto, lave las pasas, déjelas en remojo en agua durante 5-10 minutos para que se ablanden y luego séquelas bien. Mezcle las pasas con el ron de forma que se empapen bien. Vuelva a amasar la masa al mismo que mezcla las pasas en ella.
5. Coloque la masa de levadura en el molde engrasado, cúbrala y déjela subir por segunda vez en un lugar caliente durante 15 minutos.
6. Mezcla la yema de huevo y el agua. Corte a lo largo de la parte superior del pan de pasas y aplique con un pincel la mezcla de yema de huevo.
7. Coloque el molde en la plato giratorio del horno.

1. 19-21 min.  90 W + 200° C

2. 6-8 min.  200° C



Pasteles, panes, postres y bebidas

Alemania

Pan de Tres Cereales

Tiempo total de cocción: unos 24-26 minutos

Equipo necesario: bandeja de pizzas
(unos 30 cm de diámetro)

Ingredientes

100 g	harina de centeno
550 g	harina de trigo
100 g	linaza
100 g	semillas de sésame
60 g	levadura, fresca
1/2 L	agua
1 CuSop	sal

Preparación

- Usando los ingredientes, prepare la pasta de levadura y deje que se levante durante unos 30 minutos.
- Engrase ligeramente la bandeja de pizzas y espolvoreéla con un poco de harina.
- Vuelva a amasar bien la masa y moldéela en forma de pan largao. Colóquela en la bandeja de pizzas, cúbrala y deje que se levante durante 30-40 minutos adicionales. Precaliente el horno hasta 230° C.
- Usando un pincel, humedezca el pan con un poco de agua y pínchelo varias veces con un tenedor.
- Ponga el pan a cocer en la plato giratorio del horno precalentado.

24-26 min.  90 W + 230° C



Denemarken

Gelatina de Frutas con Salsa de Vainilla

Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo total de cocción: unos 8-12 minutos


Equipo necesario: fuente con tapa (2 litros)

Ingredientes

150 g	grosellas rojas, seleccionadas y lavadas
150 g	fresas, seleccionadas y lavadas
150 g	frambuesas, seleccionadas y lavadas
250 ml	vino blanco
100 g	de azúcar
50 ml	zumo de limón
8	hojas de gelatina
300 ml	de leche
Centro de 1/2 vaina de vainilla	
30 g	de azúcar
15 g	sabor líquido (Maggi)


Preparación

- Reserve algunas de la fruta para guarnecer el postre. Haga puré con el resto de la fruta y el vino blanco y vierta el puré en la fuente, cubra ésta y póngala a cocer.

5-7 min.  900 W

Añada el azúcar y el zumo de limón.

- Deje que la gelatina se ablande en agua fría durante unos 10 minutos, retírela y drene el agua. Revolviendo, mezcle la gelatina con el puré de fruta caliente, hasta que la gelatina se haya disuelto. Coloque la mezcla en el frigorífico y deje que se solidifique.
- Para la salsa de vainilla: vierta la leche en una fuente. Abra la vaina de vainilla, cortándola, y desprenda el corazón. Revolviendo, mezcle el centro de la vainilla, el azúcar y el sabor con la leche, cubra la fuente y póngala a cocer. Revuelva la mezcla una vez más mientras se está cociendo.

3-5 min.  900 W

- Ponga la gelatina en una fuente y utilice la fruta sobrante como guarnición. Sirva el postre con salsa de vainilla.

Sugerencia:

La nata o el yoghurt helado es delicioso con este postre.



Recetas

Pasteles, panes, postres y bebidas

Alemania

Postre de Semolina con Salsa de Frambuesa


Tiempo total de cocción: unos 15-20 minutos
Equipo necesario: fuente con tapa (2 litros)

Ingredientes


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

Preparación


1. Ponga leche, azúcar y almendras en la fuente, tápela y póngala en el horno.

3-5 min.  900 W

2. Añada semolina, remueva, tape la fuente y póngala en el horno, removiendo de cuando en cuando.

10-12 min.  270 W

3. Mezcle la yema de huevo con el agua en una taza y añada la mezcla a la semolina caliente. Bata la clara de huevo hasta que esté firme y añádala a la mezcla, removiendo con cuidado, sin batir. Vierta el postre de semolina en las fuentes de postre.
4. para hacer la salsa, lave las frambuesas y apriételas con cuidado para escurrirlas. Colóquelas en una fuente con agua y azúcar, cubra la fuente y caliéntela.

2-3 min.  900 W

5. Haga puré con las frambuesas y sírvalas o bien frías o tibias con el postre de semolina.

Suecia

Arroz de Pistachio con Fresas*Pistaschris med zordgubbe*

Tiempo total de cocción: unos 23 a 30 minutos
Equipo necesario: fuente con tapa (2 litros)


Ingredientes

125 g	arroz con grano largo
150 ml	de leche
175 ml	agua
1	vaina de vainilla
1 snufje	sal
50 g	de azúcar
250 g	fresas
40 g	de azúcar
40 ml	Cointreau (liquor de naranja, 40 Vol. -%)
200 ml	de nata
1	clara de huevo
50 g	pistachio

Preparación

1. Ponga el arroz en el cuenco y añada el líquido. Abra, cortándola, la vaina de vainilla, añádala al arroz junto con la sal y el azúcar, tape el cuenco y póngalo a cocer, revolviendo una vez mientras se cuece.

1. 3-5 min.  900 W

2. 20-25 min.  270 W

Deje que el arroz repose 5 minutos después de cocerlo.

2. Corte las fresas en mitades y mézclelas con azúcar y Cointreau.
3. Retire la vaina de vainilla del arroz y deje que éste se enfríe bajo agua corriente fría mientras lo remueve. Bata la nata y la clara de huevo por separado hasta que la mezcla esté firme. Revolviendo con cuidado sin batir, añada primero el pistachio y después la nata, la leche y por último la clara de huevo al arroz frío.
4. Ponga el arroz en un cuenco grande y haga un agujero para las fresas.

Pasteles, panes, postres y bebidas

Francia

Peras al Chocolate

Poires au chocolat


Tiempo total de cocción: unos 8-14 minutos
Equipo necesario: fuente con tapa (2 litros)
fuente con tapa (1 litro)

Ingredientes


4 peras (500 g)
60 g de azúcar
1 paquete azúcar con aroma de vainilla (10 g)
1 CuSop licor de pera, 30 Vol.-%
150 ml agua
130 g chocolate
100 g nata

Preparación

1. Monde las peras enteras.
2. Mezcle el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en el cuenco y después tape éste y caliéntelo.


1-2 min.  900 W

3. Coloque las peras en el líquido, tape la fuente y métala en el horno.

6-10 min.  900 W

Retire las peras del zumo y deje que se enfríen.

4. Vierta 50 ml del zumo de pera en la fuente pequeña. Añada el chocolate aplastado y la nata, cubra la fuente y métala en el horno.

1-2 min.  900 W

5. Remueve bien la salsa. Viértala sobre las peras y sívalas.

Sugerencia:

Añada una bola de helado de vainilla.

Austria

Chocolate con Nata

Schokolade mit Schlagobers

(1 porción)

Tiempo total de cocción: unos 1 minutos
Equipo necesario: taza grande (200 ml)

Ingredientes

150 ml de leche
30 g chocolate, rallado
30 ml de nata
hojuelas de chocolate

Preparación

1. Verta la leche en la taza. Añada el chocolate, revuelva y caliente la mezcla. Revuelva de cuando en cuando.

unos 1 min.  900 W

2. Bata la nata hasta que esté montada, añádala al chocolate y espolvoree el postre con hojuelas de chocolate antes de servirlo.

Holanda

Aguardiente

Vuurdrank

(10 porciones)


Tiempo total de cocción: unos 8-10 minutos
Equipo necesario: fuente con tapa (2 litros)

Ingredientes

500 ml vino blanco
500 ml vino tinto seco
500 ml ron, 54% de volumen de alcohol
1 naranja
3 trozos de canela
75 g de azúcar
10 Ctda. azúcar cande

Preparación

1. Vierta el alcohol en la fuente. Monde la naranja con mondadura muy fina y añada ésta junto con la canela y el azúcar al alcohol. Tape la fuente y póngala a cocer.

8-10 min.  900 W

2. Retire la mondadura de naranja y la canela, ponga una cucharadita de azúcar cande en cada vaso de grog, añada el aguardiente y sirva.

• SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRIJK •
 • SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA •
 ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.
- Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.

DER SHARP KUNDEN-SERVICE



Sie erreichen die Service-Hotline:
 montags bis freitags zwischen 8 und 18 Uhr
 in Österreich: **0820 - 240 496** (€ 0,145/Min.)
 in Deutschland: **0180 - 523 46 74**
 (€ 0,14/Min. aus dem Festnetz der T-Com)

1. Garantie mit Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service Gilt für Deutschland und Österreich

Haushalts-Mikrowellengeräte im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Sehr geehrter Sharp Kunde,

alle ein-/ untergebauten Haushalts-Mikrowellengeräte, die durch einen Fachbetrieb fachgerecht mit einem von SHARP genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/ bzw. untergebaut worden sind, werden im Quick 48 Vor-Ort-Service abgewickelt. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

Umfang der Garantie: Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel“) bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikmäßig hergestellte Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

Garantieleistungen: Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantiepflichtungen für Mängel durch kostenlose Reparatur und einen **Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service**. Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich übernehmen wir.

Im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service werden alle Reklamationen, die montags bis freitags zwischen 8:00 und 18:00 Uhr beim Quick 48 Deutschland, **Tel.: 0180 / 5 23 46 74** *(€ 0,14/Min) und in Österreich **Tel.: 0820 / 240 496** *(€ 0,145/Min) eingehen, ab dem darauffolgenden Werktag gerechnet, im Regelfall innerhalb 48 Stunden bei Ihnen im Vor-Ort-Service repariert.

Geltendmachung der Garantie: Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist unter Angabe des Kaufdatums, der Modellbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes unter den oben aufgeführten Telefonnummern geltend gemacht werden. Bei der Vor-Ort-Reparatur ist dann der Kaufbeleg, aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und die Seriennummer des Gerätes ergibt, vorzulegen.

Achtung:

Wird dieser Service für von Ihnen selbst ein-/untergebaute Geräte in Anspruch genommen, sind für Aus-/und Einbau, Fahrzeit und Km die entstehenden Kosten von Ihnen zu tragen!
 Bitte erkundigen Sie sich vor Anforderung des Kundendienstes bei diesem über die anfallenden Kosten. Den für Sie nächstgelegenen Kundendienst nennt Ihnen gern unsere o.g. Hotline.

Als Nachweis für Sachmängel-/ Garantiearbeiten dient Ihr Kaufbeleg / Rechnung.

Selbstverständlich können Sie unseren QUICK 48 Vor-Ort-Service für Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
www.sharp.de

- SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRIJK •
 • SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA •
 ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- **Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**
- **Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**

2. Garantie ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Gilt für Deutschland und Österreich

Haushalts - Mikrowellengeräte

Wichtiger Endkunden – Hinweis: Serviceabwicklung nur über den Verkäufer. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

Sehr geehrter SHARP Kunde,

SHARP- Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten. Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät innerhalb der gesetzlichen oder mit Ihrem Verkäufer vereinbarten Verjährungsfristen für Sachmängel-/ Garantiefristen einen Mangel aufweisen und das Gerät wurde **nicht von Ihrem Handelspartner ein-/untergebaut**, so wenden Sie sich bitte an den Verkäufer, bei dem Sie das Gerät erworben haben und geben Sie das defekte Gerät dort ab, denn dieser ist Ihr Ansprechpartner für Sachmängel.

Umfang der Garantie: Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel“) bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikanneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

Garantieleistung:

Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantieverpflichtung für Mängel nach seiner Wahl durch kostenlose Reparatur oder durch Austausch des mangelhaften Gerätes gegen ein mangelfreies. Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich werden von uns übernommen.

Geltendmachung der Garantie:

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, benötigen Sie den Kaufbeleg (Rechnung, Quittung) aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und Seriennummer des Gerätes ergibt. Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist von Ihnen gegenüber einem Sharp Service-Partner oder einem autorisierten Händler von Sharp Electronics (Europe) GmbH geltend gemacht werden. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte von montags bis freitags zwischen 8:00 und 18:00 Uhr an **unsere Service-Hotline 01805-29 95 29 *** (€ 0,14/Min)

Selbstverständlich können Sie unseren Kundendienst für Sharp-Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
www.sharp.de

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

BELGIUM - <http://www.sharp.be>

En cas d'une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158

AVTC, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, 02/2674019 / **ETS HENROTTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290 / **Nouvelle Central Radio (N.C.R.)**, Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD, 00352404078 / **Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE, 09-386.76.67

NEDERLAND - <http://www.sharp.nl>

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV, - Helpdesk -, Postbus 900, 3990 DW Houten, 0900-7427723

FRANCE - <http://www.sharp.fr>

En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes:

A.A.V.I., 1 rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cedex, 03.20.62.18.98 / **A.A.V.I. (Point d'Accueil)**, 9-11 rue Léon Trulin, 59000 Lille, 03.20.14.96.20 / **A. P. F.**, 1 rue Gracchus Babeuf 93130 Noisy le Sec, 01.48.43.33.08 / **ATELIER ROUSSEL**, 12 Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient, 02.97.83.07.41 / **BASTIA TELE VIDEO**, Immeuble Le Béarn - Av. de la libération, 20600 Bastia, 04.95.30.81.29 / **C.M.T.S.**, 38 rue des Ormeaux, 75020 Paris, 01.43.70.20.00 / **ELECTRONIC SERVICE PLUS**, 5 bd LOUIS XI - ZI le Menetton, 37000 Tours, 02.47.77.90.90 / **ELECTRO SERVICE**, 21 rue de Mulhouse- B.P 122, 68313 Illzach, 03.89.62.50.00

ELECTRO TECH, 26 rue Cyrano 69003 Lyon, 0892.691.032 / **M.R.T.**, 74 Rue Albert Einstein - 72021 Le Mans Cedex, 02.43.28.52.20 /

SETELEC, 23 rue de la L'Argillère 76420 Bihorel 02.35.60.64.39 / **S.T.E.**, 3 chemin de l'Industrie, 06110 Le Cannet Rocheville, 04.93.46.05.00 / **TECH SERVICE**, 15 rue du Château de Ribaute, ZA Ribaute 2, 31130 Quint Fonsegrives, 05.62.57.63.90

ITALIA - <http://www.sharp.it>

Nel caso si verificassero problemi alla vostra apparecchiatura potrete rivolgervi presso un nostro centro di assistenza autorizzato sharp

ABRUZZO: C.A.T. di BELLONE, VIA DELL AREOPORTO,76, TERAMO TE 0861-415745 0861-212117 / **CTR di de Berardinis Vincenzo**, Via G. Cacchi, 18 L'Aquila AQ, 0862-315407 0862-315407 / **CTR di De Berardinis Vincenzo Filiale Avezzano**, Via P. Gobetti, 10 Avezzano AQ, 0862-315407 0862-315407 / **ELETTROVIDEO SNC**, VIA TIBURTINA, 64 PESCARA PE, 085-52020 085-52020 / **MARINANGELI FABRIZIO**, VIA ROCCO CARABBA, 27 L'AQUILA AQ, 0862-310279 0862-322408 / **MARINANGELI FABRIZIO FILIALE DI AVEZZANO**, VIA F.LLI ROSSELLI, 4/A AVEZZANO AQ, 0863-25207 0863-25207

BASILICATA: LD SERVICE, via Viviani 2 Potenza PZ, 0971-472578 0971-472578 / **MATERA ELETTRONICA SNC DI BUONO E. & C.**, VIA E. MAIORANA, 86/88 MATERA MT, 0835-389310 0835-389310

CALABRIA: ATER SNC DI DOMENICO & AURELIO CATALANO, Via Naz. Pentimile 159/a-b Reggio Calabria RC, 0965-47051 0965-47855 / **AUDIOVIDEO SNC DI VARRESE & COSTANTINI**, VIA A. DE GASPERI, 44 VIBO VALENTIA VV, 0963-45571 0963-45572 / **BATTAGLIA SAVERIO**, VIA C. COLOMBO, 85 CATANZARO LIDO CZ, 0961-33824 0961-737337 / **CIANO GIUSEPPE**, VIA SECONDA TRAVERSA, 16 TAURIANOVA RC, 0966-643483 0966-614946 / **COZZUPOLI & CRUPI SNC**, VIA R. CAMPI PRIMO TRONCO, 103 REGGIO CALABRIA RC, 0965-24022 0965-310778 / **EUROTRADING SAS DI AIELLO GAETANO**, VIA TORINO, 121/123 CROTONE KR, 0962-20889 0962-24254 / **S.A.T.E di DODARO & GERVASI SNC**, VIA DEGLI STADI, 28/F COSENZA CS, 0984-482337 0984-482337 / **FAG SERVICE SRL**, VIA MAGENTA, 7 CARIATI MARINA CS, 0983-91843 0983-91943

CAMPANIA: CONGESTRI' IGNAZIO, Via G. Bruno, 8 Maddaloni CE, 0823-437704 0823-437704 / **DRF ELETTR. di RUBBO**, ZONA INDUSTRIALE PEZZAPIANABENEVENTO BN, 0824-21831 0824-21831 / **ELETTRONICA D'ARGENIO**, VIA NAZION. TORRETTE, 195 MERCUGLIANO AV, 0825-681590 0825-681590 / **ELETTRONICA NASTI DI BRUNO NASTI**, VIA FERRARECCE PAL. ETA 173/175 CASERTA CE, 0823-443099 0823-356006 / **ELETTRONICA NASTI DI BRUNO NASTI FILIALE**, VIA CILEA, 52 AVERSA CE 081-8113163 / **ELETTRONICA SERVICE SNC**, VIALE EUROPA, 15 CASTELL. DI STABIA NA, 081-8728280 081-8728280 / **ERREDIESSE SERVICE SRL**, VIA P. MASCAGNI, 74/76 NAPOLI NA 081-5794825 081-5791899 / **M.C. ELETTRONICA SNC DI MILITO M.**, Via dei Mille, 138 Salerno SA 089-330591 06233244764 / **NETTI GIANFRANCO**, Via Magna Grecia, 137/139 Capaccio Scalo SA 0828-730071 0828-730071 / **S.A.RI.EL. SAS**, VIA DIOCLEZIANO, 177 NAPOLI NA 081-7628155 081-7628155 / **SE.RI.EL.CO**, V.DELLE MEDAGLIE D'ORO, 163 COSENZA CS, 0984-33152 0984-33152

EMILIA ROMAGNA: AUDIO VIDEO CENTER SNC, VIA F. VANDELLI, 23/29 MODENA MO, 059-235219 059-210265 / **BARGELLINI ORAZIO**, VIA LOCCHI, 3/C FORLI' FO, 0543-701446 0543-701446 / **CASALIGGI F.LLI SNC**, VIA BOSELLI, 77 PIACENZA PC, 0523-615740 0523-602014 / **ELECTRON SERVICE SNC**, VIA F.LLI AVENTI, 59 FERRARA FE, 0532-903250 0532-903250 / **MA.PI. SNC DI MAURIZI & CAMPAGNOLI**, VIA T.AZZOLINI, 3 BOLOGNA BO, 051-6414115 051-406848 / **NOVATECNICA**, Via Giovanale, 78/A - Viserba di Rimini Rimini RN, 0541-736361 0541-1831497 / **NUOVA CRT DI AUGUSTO BOERI**, VIA MOLINARI, 40 PIACENZA PC, 0523-592345 0523-592345 / **NUOVA TECNOCOOP**, VIA ARMELLINI 28/30/32 BELLARIVA RIMINI RN, 0541-370812 0541-370812 / **PARMASERVICE SAS**, VIA BENEDETTA, 47/A PARMA PR, 0521-271666 0521-271666 / **RAVSERVICE DI RAVEZZI ANGELO**, VIA AVOGADRO, 6/10 BELLARIA RN, 0541-347714 0541-324413 / **RTE SNC DI I. CATELLANI & C. SNC**, Via Premuda, 38/V Reggio Emilia RE, 0522-381277 / **TERMOSERVICE SAS DI BARTOLETTI IMERIO**, VIA DISMANO, 114/N PONTE NUOVO RAVENNA RA, 0544-472001 0544-67837 / **VIDEO 2000 SRL**, VIA DELL-INDUSTRIA, 26 BOLOGNA BO, 051-531581 051-19931146 / **P. & L. DI LELLI MAURO E C. SNC**, VIA TOSCANA, 7 MONTALE RANGONE MO, 059-530300 059-530300 / **REM SNC**, VIA MANFREDI, 110/A PIACENZA PC, 0523 716361 0523 716361

FRIULI VENEZIA GIULIA: A.V.R. SERVICE DI FOCESATO IVAN MOSE', VIA COLONNA, 20/8 PORDENONE PN, 0434-27669 0434-523661 / **ELECTRONIC SERVICENTER SAS**, VIA GATTERI, 12 TRIESTE TS, 040-3478423 040-3478423 / **STARACE ELIO TECNICASA DI BRANDOLIN DARIO**, Via Caprin, 4 Trieste TS, 040-773718 040-773718

LAZIO: A.P. RIP. ARDUINI PIERO, VIA LICINIO REFICE, 192 FROSINONE FR, 0775-291267 0775-291267 / **CENTRO E.L.VA. SNC**, VIA ATTILIO MORI, 19/21 ROMA RM, 06-2148641 06-2753048 / **CTS centro tecnico specializzato di Rita De Renzi**, Via Rialto, 38/42 Roma RM, 06-39729748 06-39733315 / **ELETTRONICA 81 SNC**, VIA EZIO, 56/58 LATINA LT, 0773-694608 0773 414612 / **ITALREG SRL**, SS FORMIA-CASSINO KM 30,200 LOC PENITRO FORMIA IT 0771-738011 0771-738061 / **PALMIERI F.**, VIA S.POLLEDRARA, 219 FROSINONE FR 0775-291485 0775-291485 / **PANASERVICE SRL**, VIA BARBANA, 35 ROMA RM 06-5403384 06-5401221 / **PANASERVICE SRL FILIALE**, VIA TARCENTO, 27/29 ROMA RM 06-25204806 / **VIDEO**

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

SERVICE SAS DI G. CALABRESE & C., Str. Teverina, Km. 2,400 Loc. Pantanese Viterbo VT, 0761-251557 0761-251558 / **VITECART 99 DI TRIPPINI PAOLO**, VIA DELLA PALAZZINA, 103/H VITERBO VT, 0761-220522 0761-220522

LIGURIA: C.R.E. DI ARATELE FABRIZIO, VIA CAMOZZINI, 189R GENOVA VOLTRI GE, 010-6121754 0106100154 / **ELETTROCLIMA DI REBUFFO MARCO**, REGIONE VALLUVAIA, 13 SAN BARTOLOMEO AL MARE IM, 0183-400102 / **MICHELIS SANDRO**, Via Giannetti, 8/10 Imperia IM, 0183-275891 0183-275891 / **RIEN SNC**, Via Valle, 17/19 La Spezia SP, 0187-21925 0187-21925 / **TELESERVICE DI SCALVO N. & C. snc**, VIA PONCHIELLI 27R SAVONA SV 019-810058 019-019-852596 / **TOGNETTI SERVICE DI TOGNETTI MASSIMILIANO**, VIA LUNIGIANA, 589 LA SPEZIA SP 0187-507656 0187-507656 / **VILL@ SNC DI R. VILLA E M.T. ADAMO**, VIA S. CHIARA, 6 R GENOVA GE 010-5740318 010-8630203

LOMBARDIA: 2M DIGITECH SRL, via Rossini 102 DESIO MI, 0362-306557 0362-306148 / **AE CLIMA SERVICE SRL**, VIA GUIDO DA VELATE, 3 MILANO MI, 02-6466930 02-6466930 / **BACCINELLI MARZIO E C. SNC**, VIA BRANZE, 22 BRESCIA BS, 030-2006411 030-2006411 / **CREL SNC**, VIA CARDUCCI SONDRIO SO, 0342-216538 0342-216538 / **EUROTECNICA DI RONCHI**, VIA MILANO, 74/B BRESCIA BS, 030-317673 030-317673 / **F.G.R. ELECTRONIC SAS**, VIA R. PELLEGGATTA, 34/A VIMERCATE MI, 039-6082592 039-6085034 / **GRANDINI E TORCHIO SNC**, VIA FASOLO, 4 PAVIA PV, 0382-471360 0382-471360 / **MARKET RICAMBI SERVICE SNC**, VIA SAVONA, 43 MILANO MI, 02-48952866 02-4239820 / **MORINI DANIELE**, VIA MAIOCCHI, 10 VOGHERA PV, 0383-368740 0383-368740 / **S.T.A.R.T. VIDEO HI-FI**, VIA ORTI ROMANI, 16/A CREMONA CR, 0372-38731 0372-38731 / **SA.MO di Sacchetto Teresio e c. snc**, Via Spalato, 4 Vigevano PV, 0381-42353 0381-42353 / **TECNOVIDEO SNC**, P.ZZA DE GASPERI, 28 MANTOVA MN, 0376-321554 0376-321554 / **TELETECNICA 2000**, VIA TORINO, 21 GALLARATE VA, 0331-775519 0331-775519 / **TELETECNICA 2000 FIL. VARESE**, VIALE VALGANNA, 178 VARESE VA, 0332-499365 0332-499365 / **VIDEO SERVICES SNC DI VALENTI F. E C.**, Via Locatelli, 2 Seriate BG, 035-296883 035-300076 / **Z BIT SRL**, VIA CHIOGGIA 3 MILANO MI 02-26822804 02-26110301 / **PAGANINI GRAZIANO**, VIA TOLMEZZO, 6 BUSTO GAROLFO MI 0331-566379 0331-566603

MARCHE: CAT DI SCHIARATURA E MORBIDELLI SNC, VIA A. CECCHI, 25 PESARO PS, 0721-25608 0721-25608 / **CENTER SERVICE DI TESTAFERRI**, VIA MATTEO RICCI, 8 ANCONA AN, 071-889660 071-2181171 / **MARCONI LANFRANCO**, VIA M.BIANCO, 10 S.BENEDETTO DEL TRONTO AP, 0735-659230 0375-751155 / **S.A.T. RADIO TV**, VIA D. ROSSI, 32-34 MACERATA MC, 0733-231304 0733-230492 / **SAT RADIO TV FIL. ASCOLI**, VIA TEBALDINI, 2 SAN BENEDETTO AP, 0733-231304 0733-230492

MOLISE: TELECOM AUDIO VIDEO SERVICE DI MANOCCHIO G., VIA V. EMANUELE, 67/69 RICCIA CB 0874-716783 0874-716783 / **TELECOM AUDIO VIDEO SERVICE DI MANOCCHIO G. FILIALE**, VIA XXIV MAGGIO, 73 CAMPOBASSO CB 0874-484440 0874-484440

PIEMONTE: ALPILAB DI GIORDANO, CORSO GIOVANNI XXIII, 11 CUNEO CN, 0171-690384 0171-648063 / **ARTE E TECNICA SNC**, VIA FALLETTI, 22 BIELLA BI, 015-8496250 015-8496250 / **ELEKTRO di FIORE F.**, C.SO XXVI APRILE, 26 VERCELLI VC, 0161-250071 0161-255843 / **ELTE SNC DI CONTESTABILE NICOLA**, Via Ugo Foscolo, 26 Torino TO, 011-6503786 011-6503786 / **GUIDA DI GUIDA ALESSIO**, VIA ROGGIOLO, 5 TRECATE NO 0321-71608 0321-777003 / **MORINI D. SUCCURSALE - A.R. ELETTRONICA SAS**, PIAZZA TORIANI, 12 ALESSANDRIA AL 0131-226212 0131-226212 / **REAT DI FRISINA RITA**, C.SO UNIONE SOVIETICA, 584 TORINO TO, 011-3979817 011-3979817 / **SIRAGUSA E ROAGNA SNC**, C.SO MATTEOTTI, 41 ASTI AT 0141-531131 0141-531131 / **VIDEOTEXT DI OBERTO STEFANO**, P.ZZA TRENTO E TRIESTE, 51 CANALE CN, 0173-95878 0173-979638

PUGLIA: ARNESANO FAUSTINO, VIA M.MOSCARDINO, 10 LECCE LE, 0832-318277 0832-318277 / **ASTROTEC P.S.C.A.R.L.**, VIA DEL FEUDO D'ASCOLI, 37 FOGGIA FG, 0881-720921 0881-567123 / **DBF ELETTRONICA DI DI BIASE FARINA EUTERIO**, VIALE OFANTO, 209/D FOGGIA FG, 0881-331126 0881-331126 / **Lamorgese Paolo**, Via Sabotino, 89/91 Bari BA, 080-5421281 080-5428359 / **MICROKEY SRL**, Via Giammatteo, 22 Lecce LE, 0832-399398 0832-399600 / **MICROKEY SRL SUCCURSALE**, Via de giuseppe, 73 Maglie LE, 0836-424813 / **SANTORO ATTILIO**, VIA MARCHE 24 TARANTO TA, 099-335884 099-335884 / **SAT DI PARTIPILO**, VIA BORSELLINO E FALCONE, 17 BIS BARI BA, 080-5022999 080-5022992 / **STEAR DI PICI VINCENZO**, VIA NANNARONE, 2/A FOGGIA FG, 0881-778483 0881-778483 / **TAURISANO SERVICE SRL**, VIA NUMA POMPILIO, 49/55 BRINDISI BR, 0831-564069 0831-522021

SARDEGNA: AS.TEC ELETTRONICA SNC, VIA RIVA VILLASANTA, 227 CAGLIARI CA, 070-524153 070-504109 / **CO.RI.FR.EL. SNC DI AMICO A. & C.**, VIA MONASTIR, 112 CAGLIARI CA, 070-282354 070-272727 / **FLORIS SERGIO**, VIA MAZZINI, 56 GONNESA CA, 0781-45436 0781-469198 / **G.S. ELETTRONICA DI PORCU**, VIA DELLA RESISTENZA, S.N. NUORO NU, 0784-203084 0784-203084 / **LA VIDEO ELETTRONICA SNC DI FAEDDA**, VIA SARDEGNA, 91 ORISTANO OR, 0783-300026 0783-777599 / **VIDEOELETTRONICA SNC DI PEDOL E SABA**, VIA TORINO, 18 SASSARI SS 079-276616 079-273239 / **BRACCU GAVINO**, VIA DE SIMONE, 9 OLBIA SS, 0789-50114 0789-50114

SICILIA: A.V.S. Elettronica snc, VIA SASSARI, 2/C CATANIA CT, 095-446696 095-434337 / **ADAMO & C. SNC**, VIA G. FERRARIS, 20 RAGUSA RG, 0932-624553 0932-627191 / **ALAMIA SERVICE PICCOLA COOPERATIVA**, C.SO PISANI, 310/312 PALERMO PA, 091-6570502 091-6575761 / **ARTE TV sas**, VIA G.CENTORBI, 17 MAZARA DEL VALLO TP, 0923-908160 0923-670035 / **AUDIO VIDEO SRL**, VIA DON MINZONI, 52/54 CALTANISSETTA CL, 0934-552111 0934-552111 / **C.T.A. SERVICE PALERMO**, VIA RAPISARDI, 44 PALERMO PA, 091-343431 091-346488 / **CUPPARI ELECTRONICS**, VIA S.AGOSTINO IS, 265 MESSINA ME, 090-672064 672065 090-672065 / **CUPPARI ELECTRONICS SUCCURSALE**, VIA LIBERTA', 95 Capo D'Orlando ME 0941-911785 0941-912552 / **ELETTRONICA DI TULLIO MARIA**, VIA CARLENTINI, 40/A SIRACUSA SR, 0931-758602 0931-758602 / **ELETTROSERVICE DI COLOMBO PIERO & C. SNC**, VIA VARIANTE SS 115 KM 338,400 N. 28 MODICA RG, 0932-46169 0932-456169 / **EUROSERVICE 2000**, VIA DEGLI ATLETI 61/C MARSALA TP, 0923-956475 0923-956475 / **G & B CAT DI GABRIELE BARRACO SNC**, VIA COSENZA, 141/151 ERICE TP, 0923-568611 0923-568642 / **GUASTELLA GIUSEPPE**, VIA OLANDA, 11 GELA CL 0933-933976 0933-933976 / **S.A.T.E.L. SERVICE SNC**, CORSO SICILIA, 55 A-C CATENANUOVA EN, 0935-75085 0975-75085 / **SILVESTRO MATTEO DI SILVESTRO ROBERTO E C. SAS**, VIA C. BATTISTI IS 74 MESSINA ME, 090-2932105 090-2932105 / **TRISCARI BARBERI GIUSEPPE**, Via Pindemonte, 97 PRIORO GARGALLO SR, 333 5848485 1782276341 / **VIDEO SERVICE SNC DI DE FRANCISCI E NOLENTINI**, Via P. Nenni, 1 Agrigento AG, 0922-595881 0922-595881

TOSCANA: A.T.E.S. di ZAPPAL L., VIA TORINO, 3/A LIVORNO LI, 0586-859566 0586-859566 / **ARRIGHI RIPARAZIONI DI ARRIGHI SERENA**, VIA F.LLI CERVI, 26/28 P.A. ELSA EMPOLI FI 0571-931327 0571-931327 / **ATER DI MUSTACCHIA ANGELO E C. SAS**, VIA AURELIA, 288 ROSIGNANO SOLVAY LI, 0586-762102 0586-768056 / **BARDAZZI PAOLO**, via E. Forlanini 8DR Firenze FI, 055-4376776 055-431956 / **BELCARI ENRICO**, VIA J. GAGARIN, 70 - FORNACETTE PISA PI, 0587-420273 0587420911 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. FIL. CECINA**, C.so Matteotti, 320/a-b Cecina LI, 0586-635071 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. FIL. PRATO**, Via Fiorentina, 76/a-b Prato PO, 0574-632652 0574-4632690 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. SEDE**, Via Segantini, 2 Empoli FI, 0571-80652 0571-944115 / **DBS Elettronica snc di Aldovardi S. & c.**, Via Simon Musico, 2/c Massa MS, 0585-489893 0585-886122 / **ELETTRONICA RNP DI PUCCETTI PAOLO**, VIA ROMANA, 731 LUCCA LU, 0583-956225 0583-956225 / **ERRE TV SERVICE SNC**, VIA GUIDO TARLATI, 11/13 AREZZO AR, 0575-300986 0575-259434 / **LAB.RIPARAZ. FALCHI M.**, VIA A. GARIBALDI, 35/37 PIOMBINO LI, 0565-49400 0565-227161 / **M2 ELETTRONICA DI MORELLI MASSIMO**, VIA DANIMARCA, 3 GROSSETO GR, 0564-454571 0564-454571 / **MGM SERVICE SNC DI MARTINELLI**, Via Paolinelli, 26 - Marlia Capannori LU, 0583-30382 0583-30382 /

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

PARIELS SRL, Via B. Tolomei, 8 Siena SI, 0577-51159 0577-589454 / **TELESERVICE DI BENVENUTI STEFANO**, Via E.Fermi 9/13 Prato PO, 0574-580840 / **TELESERVICE DI D'AMICIS E. & V. SNC**, VIA P. PISANA, 71 LIVORNO LI, 0586-400564 0586-409724 / **VIDEO SERVICE DI GENUARDI**, VIA BORGACCIO, 72 POGGIBONSI SI, 0577-983181 0577-996382

TRENTINO ALTO ADIGE: MELONE MICHELE, VIA ZARA, 44 TRENTO TN, 0461-235166 0461-267210 / **SIGHEL MAURO**, VIA A. VOLTA, 92 TRENTO TN, 0461-935919 0461-935919 / **TECNOSERVICE SNC**, VIA SAN VIGILIO, 64/b-c-d BOLZANO BZ, 0471-289062 0471-261559

UMBRIA: QUONDAM C. STEFANO, VIA DEL RIVO, 33 TERNI TR 0744-301512 0744-301512 / **SAT 2000 SNC DI SPARAMONTI PIERO E C.**, Via di Vittorio, 81 Terni TR 0744-279090 0744-279090 / **TECNOCONSULT ELETTRONICA SNC**, VIA MAD.ALTA, 185 PERUGIA PG 075-5003089 075-5003089

VALLE D'AOSTA: CAT DI D'ISANTO, C.SO IVREA, 82/A AOSTA AO, 0165-364056

VENETO: ANDRIOLO SAS DI ANDRIOLO MONICA E NICOLA, VIA VOLONTARI DELLA LIBERTA', 39/A GAMBARE FR. PIAZZA VECCHIA VE, 041-5675614 041-5675190 / **ASS.ELETR.CAMPI SNC**, VIA E.REGINATO, 7 TREVISO TV, 0422-436245 0422-435996 / **ASSISTENZA ELETTRON. CAMPI FILIALE MESTRE**, VIA GIUSTIZIA, 32 MESTRE VE, 041-914832 / **ASSISTENZA TECNICA DI MIRCO DE BONA**, VIA MONDINI, 11 BELLUNO BL, 0437-30240 0437-939916 / **DL SERVICE DI DAL LAGO LORENZO**, Via Giaretta, 33 Vicenza VI, 0444 / 966239 0444 / 966239 / **EPS SNC DI TREVISAN E C.**, V.LE GRAMSCI, 134 ROVIGO RO, 0425-33221 0425-30217 / **FRANCIGNO GIANFRANCO**, VIA ZERMANESE 6B TREVISO TV, 0422-321054 0422-321054 / **GLOBAL SERVICE IMPIANTI DI Cerpelloni & c. snc**, Piazza Plebiscito, 9/A AVEVA VR, 045-8342935 045-8342935 / **PIREZZA CARLO**, VIA BARROCCIO DAL BORGO, 4 PADOVA PD, 049-681592 049-8829059 / **SPEEDY SERVICE DI CORRA' & GIARETTA**, V.le Europa, 42/b Thiene VI, 0445-3'68235 0445-379028 / **VIDEO TV1732**, Via San Marco, 1818 Sottomarina VE, 041-5541675 041-5541675 / **VIDEOSERVICE SNC DI SALVATORI & C.**, VIA VITRUVIO, 11 VERONA VR, 045-566299 045-573865 / **ZAFFALON URBANO**, Via Santa Croce, 2040 VENEZIA VE, 041-2750670 041-2757273

ESPAÑA - <http://www.sharp.es>

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

ALAVA: MERINO NICOLAS JOSE A., AV JUDIZMENDI 24, 01003 VITORIA-GASTEIZ , 945/ 25.18.92

ALBACETE: JUMAN, CL IGNACIO MONTURIOL 8, 02005 ALBACETE, 967/ 22.40.78 / **JOSE ANT. PARREÑO**, CL FRANCISCANOS 40 , 02003 ALBACETE, 967/ 22.62.49

ALICANTE: ELECTRONICA GOMEZ, CL CAPITAN GASPAS ORTIZ 116 (B), 03204 ELCHE, 96/ 663.42.70 / **TELE-COLOR**, CL DEL VENT 9, 03500 BENIDORM, 96/ 585.24.60 / **ANGEL AVELLAN PUIG**, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, 965/ 21.32.55 / **UNISAT**, CL DUQUE DE TAMAMES 9, 03300 ORIHUELA, 96/ 674.11.94 / **TRINITARIO GEA**, CL JAIME POMARES JAVALOYES 47, 03202 ELCHE , 96/ 545.56.25 / **ELECTROSERVICIOS PLAZA**, PZ SANTIAGO 5 , 03300 ORIHUELA , 96/ 828.45.67 / **E.ELECTROSAX**, CL RIO TURIA 1, 03630 SAX , 96/ 547.42.32 / **ASISTEL**, AV DE LA CONSTITUCION 185 D, 03400 VILLENNA , 965/ 80.02.31 / **VIDEO ELECTRONICA NOGUERA**, CL CASTELLON 17 , 03590 ALTEA , 965/ 84.41.58 / **JOAQUIN SAEZ SERVICIOS**, CL ESCORPION 6-8 , 03006 ALICANTE , 96/ 528.73.33 / **MATEO BELDA S.L.**, CL CONCORDIA 120, 03180 TORREVIEJA , 966/ 70.49.78 / **EUROSAT SUR**, CL MONTERO RIOS 33 , 03012 ALICANTE , 96/ 525.80.40 / **SERVIELECTRO BENIDORM**, CL MARQUES DE COMILLAS 12 , 03501 BENIDORM / **IMECLIMA**, CL CAVALLER MERITA 21 , 03801 ALCOI

ALMERIA: TELEVIDEO, CL VELAZQUEZ 7 LOCALA, 04770 ADRA , 950/ 40.18.63 / **SERVIRAP**, CL ANGEL OCHOTONERA 11, 04005 ALMERIA , 950/ 27.40.67 / **SERVICIO TECNICO PONCE**, PLG PS MARITIMO E- EUROPA 1, 04630 GARRUCHA, 950/ 13.28.37 / **SONIVITEL S.L.**, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA , 950/ 22.97.55

ASTURIAS: ELECTRONICA EDIMAR, S.A., CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, 98/ 535.34.51 / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, 98/ 522.37.39 / **SANTIAGO VALDERREY**, AV DE LOS EMIGRANTES 34, 37310 NAVIA, 98/ 563.18.61 / **G.A.M.I.F.E.L.**, CL RICARDO MONTES 6, 33012 OVIEDO, 98/ 528.43.60 / **ASTUSETEL S.L.**, CL CEA BERMUDEZ 9 , 33208 GIJON , 98/ 539.10.11 / **ASTURSERVICE**, CL SANCHEZ CALVO 6 BJOS., 33401 AVILES, 98/ 556.83.87 / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, CL NORTE EDIF. SETSA 5, 33930 LA FELGUERA, 98/ 567.40.24 / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, 98/ 581.22.48 / **MANUEL ALEA VILLA**, CL LLANO MORGOLLES S/N, 33550 CANGAS DE ONIS, 98/ 592.26.40

AVILA: DANIEL SERRANO LABRADO, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, 920/ 37.15.16 / **ELECTRONICA GREDOS**, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, 920/ 22.48.39 / **REPARACIONES SAN SEGUNDO**, CL SORIA 6, 05003 AVILA , 920/ 22.33.21

BADAJOS: ELECTRONICA BOTE, PZ PORTUGAL 2 , 06001 BADAJOZ, 924/ 22.17.40 / **C.E. VILANOVENSE C.B.**, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL-5, 06700 VILLANUEVA SERENA , 924/ 84.59.92 / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, 924/ 57.53.08 / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, 924/ 66.47.01 / **PATRICIO ELECTRONICA**, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, 924/ 33.04.13

BALEARES (MENORCA): INSAT, CB, CL PINTOR CALBO 30 , 07703 MAHON , 971/ 36.53.18

BALEARES (IBIZA): REPARACIONES ORTEGA, CL VIA ROMANA 17, 07800 IBIZA, 971/ 39.01.55

BALEARES (FORMENTERA) : ELECTRO-SAT, CL EIVISSA 12-16 , 07860 S. FCESC. DE FORMENTERA , 971/ 32.27.62

BALEARES (MALLORCA): INSTALACIONES MAES, S.L., CL SON NADAL 63 , 07008 PALMA DE MALLORCA , 971/ 27.49.47

BARCELONA: VIDEOCOLOR, CL VILLARROEL 44 , 08011 BARCELONA , 93/ 454.99.08 / **ESTARLICH**, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, 93/ 766.22.33 / **CE.VA.SAT**, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL , 93/ 710.76.13 / **LAUREA S.A.T.**, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, 93/ 889.02.48 / **CE. VA. SAT, S.C.**, CR MATADEPERA 87 , 08225 TERRASSA , 93/ 785.51.11 / **ELDE**, CL BRUCH 55 , 08240 MANRESA , 93/ 872.85.42 / **SERVINTERS, S.C.C.L.**, PZ CASAGEMES 20 , 08911 BADALONA , 93/ 389.44.60 / **4 EN 1 REPARACIONES**, CL TAQUIGRAFO MARTI 19, 08028 BARCELONA , 93/ 430.97.26 / **FERMO**, AV MORERA 5 , 08915 BADALONA , 93/ 465.22.00 / **TEELCO**, AV BALMES 90 , 08700 IGUALADA , 93/ 805.11.90 / **ELECTRONICA MATEOS**, CR DE CALDAS (BAJOS) 76 , 08400 GRANOLLERS , 93/ 849.28.77 / **TOP ELECTRONICA**, CL MISSER RUFET 4 Bjos, 08720 VILAFRANCA PENEDES, 93/ 890.35.91 / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, PJ FERRER 14 , 08240 MANRESA , 93/ 873.88.81 / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, CL BALMES 160, 08008 BARCELONA , 93/ 236.44.11 / **PULGAR I EDO S.L.**, CL CASANOVA 46 , 08011 BARCELONA , 93/ 436.44.11 / **SERVEI TECNIC FERRER**, CL SARDA 37 , 08203 SABADELL , 93/ 710.51.38 / **FRED VILAFRANCA**, CL PROGRES 42 , 08720 VILAFRANCA DEL PENEDES , 93/ 890.48.52 / **DOMOTICA**, AV DIAGONAL 296 , 08013 BARCELONA , 93/ 408.66.22 / **SALJA & MAT**, CL LA RASETA 15 L-3 , 08750 MOLINS DE REY, 93/ 668.13.61 / **JOAQUIN CASAJOANA PAGES**, CL MAJOR 19 (TIENDA) , 08860 CASTELLDEFELS , 93/

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

664.43.60 / **ESTARLICH**, CL AUQUEBISBE CREUS 12, 08301 MATARO, 93/ 790.22.89 / **TECNOSPLIT S.L.**, CL SANT FRANCESC XAVIER 40, 08950 ESPLUGUES DE LL., 93/ 473.57.41 / **SERVITEC**, AV PIUS XII 24, 08500 VIC, 93/ 883.25.11 / **MOVILFRIT**, CL OSCA 11 POL. SALINAS, 08830 SANT BOI DE LL., 96/ 630.14.53

BURGOS: SERVITEC BURGOS S.L., CL VICENTE ALEIXANDRE 23-25, 09007 BURGOS, 947/ 22.41.68

CACERES: RUIZ GARCIA JOSE, CL ECUADOR 5-B, 10005 CACERES, 927/ 22.48.86 / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, CL TORNAVACAS 9, 10600 PLASENCIA, 927/ 41.11.21 / **RADIO SANCHEZ C.B.**, AV DE MIAJADAS S/N, 10200 TRUJILLO, 927/ 32.06.88

CADIZ: ELECTRONICA Y CLIMATIZACION JEDA, CL DIVINA PASTORA E-1 L-4,5,6, 11402 JEREZ LA FRONTERA, 956/ 33.64.99 / **JOSE M. BORJA PRADOS**, PS VICTORIA EUGENIA 17 Local-1, 11207 ALGECIRAS, 956/ 66.60.53 / **NOVOMAM-SAT**, POL. URBISUR, JORGE JUAN 4, 11130 CHICLANA DE LA FRONTERA, 956/ 40.12.09 / **GALAN SAT S.L.**, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ, 956/ 20.14.17 / **GALAN SAT S.L.**, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, 956/ 83.35.35 / **ELECTROGAN**, CL DURANGO 54, 11500 PTO. STA. MARIA, 956/ 87.07.05 / **SERVITEL**, CL PORVENIR 11 LOCAL, 11401 JEREZ LA FRONTERA, 956/ 33.76.55 / **ROTA ELECTROSUR**, CL MALAGA 11, 11520 ROTA, 956/ 81.59.60 / **J. J. COLLADO NORIEGA**, CL ALMIRANTE M. VIERNA, 11009 CADIZ

CANTABRIA: ELECTRONICA SEYMA, CL CAMILO ALONSO VEGA 48, 39006 SANTANDER, 942/ 32.50.60

CASTELLON: ASISTE, S.L., AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, 964/ 21.57.69 / **ELECTRONICA MAESTRAT**, PS FEBRER SORIANO 65, 12580 BENICARLO, 964/ 46.03.08

CEUTA: PEDRO A. CARCAÑO LOPEZ, CL URANO (LOCAL 7), 51002 CEUTA, 956/ 50.43.99

CIUDAD REAL: ELECTRONICA ARELLANO, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCAZAR DE SAN JUAN, 926/ 54.78.95 / **ELECTRODIAZ S.L.**, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPEÑAS, 926/ 32.23.24 / **TELE-NUOVA**, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO, 926/ 50.59.96 / **CLIMATEC**, CL POZO 3 4º A, 13500 PUERTOLLANO, 652/ 79.03.60 / **SANTIAGO GARRIDO CHAMORRO**, CL LIRIO 41 LOCAL 3, 13004 CIUDAD REAL, 926/ 25.16.05 / **ANJAMA**, AV REY SANTO 28, 13001 CIUDAD REAL, 926/ 92.01.91

CORDOBA: TEODORO DUEÑAS CAÑAS, CL HERMANO JUAN FDEZ 15, 14014 CORDOBA, 957/ 26.35.06 / **SERPRIEGO S.L.**, CL SAN LUIS 4 BJO. IZDA., 14800 PRIEGO DE CORDOBA, 957/ 54.15.11 / **CAYRO**, CL HERMANO JUAN FDEZ. 15, 14014 CORDOBA, 957/ 26.35.06 / **ELECTRONICA SALES**, CL ANDALUCIA 37, 14920 AGUILAR FRONTERA, 957/ 66.09.04 / **ANTONIO GONZALEZ ESQUINAS**, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PEÑARROYA, 957/ 57.10.50 / **SONICOR ELECTRONICA**, AV OLLERIAS 43, 14001 CORDOBA

CUENCA : SERVI-TRASGU, CL ALFARERIA 12, 16630 MOTA DEL CUERVO, 967/ 18.10.50 / **INTELCO S.L.**, CL RAMON Y CAJAL 17, 16004 CUENCA, 969/ 23.39.87

GIRONA: RIERA DAVIU, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, 972/ 50.32.64 / **NEW MERESA**, CL SURERA BERTRAN 23, 17200 PALAFRUGELL, 972/ 30.44.54 / **FISATEC**, CL SANT ANTONI 126, 17600 FIGUERES, 972/ 50.09.84

GRANADA: ELECTRONICA WENCESLAO, CL FONTIVEROS 42, 18008 GRANADA, 958/ 81.16.16 / **DIGIMAT ELECTRONICA**, AV JOSE DE MORA 16, 18800 BAZA, 958/ 70.04.52 / **FERMASA**, CL AZORIN 7, 18004 GRANADA, 958/ 25.64.77 / **SERVIGON**, CL HOSPITAL DE LA VIRGEN 22, 18015 GRANADA, 958/ 20.52.81 / **SERVICOSTA**, PZ DR. ALVAREZ RIOSOL 1, 18690 ALMUÑECAR, 958/ 63.11.43

GUADALAJARA: TELE-VIDEO MARVI, AV EJERCITO 23, 19004 GUADALAJARA, 949/ 24.86.96

GUIPUZCOA: TEKNIBAT ELECTRONICA, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR, 943/ 70.24.37 / **ELECTRONICA GUIPUZCOANA**, CL BALLENEROS 2 BJS., 20011 SAN SEBASTIAN

HUELVA: TELEJARA, POL. POLIRROSA CLA NAVE-27, 21007 HUELVA, 959/ 22.60.74 / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4, 21002 HUELVA, 959/ 24.38.60 / **AIRSEXT HUELVA**, PS DE LA GLORIETA 6, 21002 HUELVA, 959/ 22.88.13

JAEN: ELECTRONICA GONZALEZ, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR, 953/ 50.33.82 / **MANUEL TRILLO**, CL GOYA 1, 23400 UBEDA, 953/ 75.14.19 / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, CL ADARVES BAJOS 4-C, 23001 JAEN, 953/ 24.22.56 / **ELECTR. MARTINEZ PADILLA**, CL DON LUIS 10, 23700 LINARES, 953/ 69.52.03

LA CORUÑA: ZENER ELECTRONICA, CL RONDA DE MONTE AITO 15, 15002 LA CORUÑA, 981/ 22.07.00 / **S.T. MENDEZ**, CL GIL VICENTE 13, 15011 LA CORUÑA, 981/ 27.52.52 / **BANDIN AUDIO**, CL URB. A MARTELA 16, 15920 RIANXO, 981/ 86.60.23 / **RAMSAT**, AV FINISTERRE 117-B, 15270 CEE, 981/ 74.74.61 / **VICTOR PEREZ QUINTELA**, CL ENTRERIOS 35, 15705 SANTIAGO DE COMPOSTELA, 981/ 58.43.92

LA RIOJA: ELECTRONICA MUSAND, CL REY PASTOR 60-62, 26005 LOGROÑO, 941/ 22.84.52 / **TOP SERVICE**, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, 941/ 13.50.35 / **AGUADO SAT**, CL VELEZ DE GUEVARA 26 BAJO, 26005 LOGROÑO, 941/ 25.25.53

LEON: TECNYSER ELECTRO, CL RELOJERO LOSADA 25, 24009 LEON, 987/ 22.77.87 / **ASIST. TECNICA MARCOS**, CL CONDE DE TORENO 5, 24006 LEON, 987/ 20.01.01 / **PROSAT (ELECTROBAZAR)**, CL JAIME BALMES 8, 24007 LEON, 987/ 22.37.30

LLEIDA: JORDI DURO FORT, CL INDUSTRIA 6 3º 3º, 25620 TREMP, 973/ 65.25.15 / **IELSA ELECTRONICA**, CL TARRAGONA 15, 25005 LLEIDA, 973/ 24.71.27 / **CRISTEL**, CL VALLCALENT 32, 25006 LLEIDA, 973/ 27.08.26 / **SATEF**, CL SANT PLEGRI 54, 25300 TARREGA, 973/ 50.08.48 / **ELECTRONICA GUIRAO**, CL SANT PERE CLAVER 16 B-2, 25300 TARREGA, 973/ 50.02.34 / **ELECTRO FRED PALLARS**, AV ESTACIO 12, 25500 POBLA DE SEGUR, 973/ 68.04.77

LUGO: ELECTRONICA FOUDES, CL BENITO VICETTO 34, 27400 MONFORTE DE LEMOS, 982/ 40.24.38 / **TELEVEXO S.L.**, CL NOSA SRA. DO CARMEN 70, 27880 BURELA, 982/58.18.57 / **ELECTRONICA PENELO**, CL SERRA GANIDOIRA 63, 27004 LUGO, 982/ 21.47.43 / **SERVICIO TECNICO PASFER**, AV ARCADIO PARDIÑAS 77, 27880 BURELA, 696/17.86.458

MADRID: CROMADELTA, CL ALFONSO XII 31, 28934 MOSTOLES, 91/ 664.16.41 / **GARMAN C.B.**, CL CARLOS SOLE 38 LOCAL, 28038 MADRID, 91/380.33.49 / **ELECTRONICA BARAJAS**, PZ DEL JUBILADO 8, 28042 BARAJAS, 91/ 305.48.90 / **ELECTRONICA GARMAN, C.B.**, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, 91/ 368.01.79 / **ELECTRONICA ANSAR**, CL TOMASA RUIZ 4, 28019 MADRID, 91/ 460.47.45 / **TEC-NORTE**, CL SANTIAGO APOSTOL 5, 28400 COLLADO VILLALBA, 91/851.63.47 / **VARIOSAT, S.L.**, CL ISLA DE CORCEGA 24, 28100 ALCOBENDAS, 91/ 662.04.68 / **VIDEO SERVICE ELECTRONIC**, CL ERA HONDA 9, 28803 ALCALA DE HENARES, 91/ 880.27.87 / **UGENASA**, CL LA CANALEJA 4, 28921 ALCORCON, 91/ 611.52.51 / **ELBESERVI, S.A.**, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID, 91/ 386.27.11 / **GARMAN C.B.**, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, 91/ 368.01.79 / **ELBESERVI**, CL DR. R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID,

MALAGA: ELECTRONICA GARCIA CAMPOY, AV VELAZQUEZ 1, 29003 MALAGA, 952/ 32.00.77 / **ELECTRONICA BG**, CL ANDALUCIA 2, 29670 SAN PEDRO ALCANTARA, 952/ 78.50.09 / **ELECTRONICA RAMA**, PZ DE LAS DESCLZAS 1, 29200 ANTEQUERA, 952/ 84.42.40 / **REMEDIOS CAMARGO**, CL JUNCO 5, 29130 ALHAURIN DE LA TORRE

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

MELILLA: SONITEV, CL EJERCITO ESPAÑOL 3, 52001 MELILLA, 952/ 68.30.80

MURCIA: CARO PORLAN RAIMUNDO, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, 968/ 46.18.11 / **REG., C.B.**, CL RAMON Y CAJAL 27, 30205 CARTAGENA, 968/ 51.00.06 / **ELECTROSERVICIOS SEBA,C.B.**, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJOS, 30009 MURCIA, 968/ 29.85.93 / **VISATEL**, CL TORRE ALVAREZ S/N, 30007 MURCIA, 968/24.16.47 / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, CL SIERRA DE PENARRUBIA 7, 30009 MURCIA, 968/ 29.25.23 / **ANGEL LOPEZ ALCARAZ**, CL SIERRA DEL ESPARTAL 6 (EDIF. AINA), 30009 MURCIA, 968/ 29.39.10 / **RAFAEL GOMEZ YELO**, PS CORBERA 17, 30002 MURCIA, 968/ 26.14.67 / **LA SEDA REPARACIONES**, CL LA SEDA EDIF. LAS TERRAZAS ESC. 3, 30800 LORCA, 968/ 47.18.79 / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, CL MONSEÑOR ESPINOSA 3, 03300 ORIHUELA, 96/ 674.18.67

NAVARRA: UNITEC, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31005 TUDELA, 948/ 82.74.34 / **ELECTRO REPARACIONES 2000**, CL MONASTERIO FITERO 26, 31011 PAMPLONA, 948/ 26.79.12

ORENSE: FERNANDEZ GONZALEZ JOSE, AV BUENOS AIRES 75 BJOS, 32004 ORENSE, 988/ 23.48.53 / **ANTONIO RODRIGUEZ ALVAREZ**, CL CABEZA DE MANZANEDA 7, 32005 ORENSE, 988/ 22.40.98

PALENCIA: ELECTRONICA JAVIER, AV CASTILLA 77, 34005 PALENCIA, 979/ 75.03.74

PONTEVEDRA: CENTRAL DE SERVICIOS, CL ASTURIAS 10 BJOS., 36206 VIGO, 986/ 37.47.45 / **IMASON**, CL LOUREIRO CRESPO 43, 36004 PONTEVEDRA, 986/ 84.16.36 / **SIAL-ALVIMO S.L.**, C/ C.TORRECEDEIRA 92 BJOS., 36202 VIGO, 986/ 29.93.01 / **ELECTRONICA CAMBADOS**, CL CAMILO JOSE CELA 13, 36600 VILAGARCIA AROUSA, 986/ 50.83.27

SALAMANCA: J. DANIEL MARTINEZ, CL ABRAHAM LACUT 11-15, 37003 SALAMANCA, 923/ 19.16.10

SEGOVIA: GUIJO S.T., CL TEOFILO AYUSO 2 LOCAL, 40002 SEGOVIA, 921/ 42.94.18

SEVILLA: ELECTRONICA TRIANA, CL EVANGELISTA 69-71 L-25, 41010 SEVILLA, 95/ 433.83.03 / **LUIS RIVAS CALDAS**, CL FEBO 16, 41010 SEVILLA, 95/ 451.73.55 / **INTERSAT SEVILLA**, CL BEETHOVEN 5, 41008 SEVILLA, 95/ 443.02.26 / **ELECTRONICA BERSABE**, PASAJE MERINOS 62 A, 41400 ECIIJA, 95/ 483.33.93 / **ELECTRO 93 S.L.**, CL MELIIZA 1, 41700 DOS HERMANAS, 95/ 472.37.16 / **ELECTRONICA GUILLEN**, CL LA CILLA 70, 41640 OSUNA, 954/ 81.12.96 / **JOAQUIN VILLASANTE GARCIA**, CL PABLO NERUDA 5, 41927 MAIRENA DEL ALJARAFE, 95/ 417.06.24 / **SERYVEN CANTILLANA**, CL JUAN XXIII 60, 41320 CANTILLANA, 95/ 573.11.69 / **ELECTRO 93**, CL P. IGLESIAS B-4, CONJ. 1, L-7, 41008 SEVILLA, 954/ 42.01.43 / **SONOMAT**, CL JUAN CURIEL 22, 41005 SEVILLA, 954/ 58.10.66

SORIA: MEMQUESI S.L., CL REYES CATOLICOS 1, 42110 OLVEGA, 976/ 64.58.54 / **TECO**, CL ANTOLIN DE SORIA 10, 42003 SORIA, 975/ 22.61.25

TARRAGONA: EURO TECNICS, CL MONESTIR DE POBLET 4, 43205 REUS, 977/ 32.24.89 / **ELECTRONICA S. TORRES**, CL ERNEST VILCHES 4-B L-2, 43005 TARRAGONA, 977/ 21.21.48 / **TECNO SERVEIS MORA**, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE, 977/ 40.08.83 / **SELECCO S.L.**, CL CALDERON DE LA BARCA 11, 43870 AMPOSTA, 977/ 70.00.12 / **SERTECS, S.C.**, CL CAPUTXINS 22 BJOS., 43001TARRAGONA, 977/ 22.18.51 / **ELECTRO SERVEI C.B.**, PS MOREIRA 10, 43500 TORTOSA, 977/ 51.04.42 / **MANE GRIFOLLS**, CL JESUS 21, 43820 CALAFELL, 977/ 69.04.39

TERUEL: TELESERVICIO BAJO ARAGON, CL ROMUALDO SOLER 4, 44600 ALCANIZ, 978/ 87.08.10 / **ALEJANDRO HERNANDEZ**, CR ALCANIZ 1 BJOS., 44003 TERUEL, 978/ 60.85.51

TOLEDO: ELECTRONICA RIVAS, CL BARRIO SAN JUAN 1, 45600 TALAVERA LA REINA, 925/ 80.55.46 / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.**, AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, 925/ 21.21.45 / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, AV PURISIMA CONCEPCION 31, 45006 TOLEDO, 925/ 25.04.42 / **ELECTRO ANAYA**, CL VERTEDERA ALTA 14, 45700 CONSUEGRA, 925/ 48.09.81

VALENCIA: SERVICIOS ELECTRONICOS, CL DOCTOR OLORIZ 3, 46009 VALENCIA, 96/ 340.20.34 / **TECNO HOGAR**, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, 96/ 286.53.35 / **ALBERTO GORIAN ZANETTI**, CL MARQUES DE CACERES 58, 46183 L'ELIANA, 96/ 274.17.47 / **VIDEOSERVITE**, PZ DE LA SAFOR 2 (B DCHA), 46014 VALENCIA, 96/ 377.90.90 / **TECNITOT REPARACIONES**, CL PRIMER DE MAIG 51, 46700 GANDIA, 96/ 286.04.69

VALLADOLID: ASIST. TECNICA MARCOS, CL PIO DEL RIO HORTEGA 2-4, 47014 VALLADOLID, 983/ 29.78.66 / **ELECTRONICA VITELSON**, PZ DEL MERCADO 9, 47400 MEDINA DEL CAMPO, 983/ 80.43.56 / **TEODORO NEGRO HERNANDEZ**, GLORIETA DÉS-CUBRIMIENTO 4, 47005 VALLADOLID, 983/ 39.17.81

VIZCAYA: SERVITELE, CL AUTONOMIA 24 Galerías, 48012 BILBAO, 94/ 444.89.02 / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, CL PADRE PERNET 8, 48004 BILBAO, 94/ 411.22.82 / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, CL ORTUÑO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, 94/ 483.21.22 / **TELNOR**, PZ JUANENE 5 TRAS., 48950 ERANDIO, 94/ 417.04.97

ZAMORA: R.T.V. BLANCO, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA, 980/ 51.14.41

ZARAGOZA: AGUSTIN RENALES SOLER, CL SAN ADRIAN SASABE 56, 50002 ZARAGOZA, 976/ 59.01.28 / **ARAGON TELEVIDEO, S.C.**, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, 976/ 32.97.12

SWITZERLAND - <http://www.sharp.ch>
Sharp Electronics (Schweiz) AG, Moosstrasse 2, CH-8803 Rüslikon, +41 1 846 61 11

SWEDEN - <http://www.sharp.se> Helpdesk 013-353900
Bild&Ljudservice, Roxviksgatan 8, 582 73 Linköping, 013-356250 **Tomte Elektronik**, Svandammsplan 2, 126 47 Hagersten, 08-186170 / **Tv Trim**, St Pauligatan 37, 416 90 Göteborg, 031-847200

NORWAY
Service Eksperten, Trondheimsvn 436B, N-0962 Oslo, 22 90 19 30

ICELAND
Braedurnir Ormsson Ltd, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, +354-5332800 / **Hjoltmaekni Ehf**, Skeifar, IS-108 Reykjavik, +354-5332150

DENMARK
Elektronik Centret, Literbuen 10A, DK2740 Skovlunde, 44 50 30 00

SUOMI
Theho Video Oy, Niitylantie 3, SF-0620 Helsinki, +35-891461500

D

TECHNISCHE DATEN

D

Stromversorgung	: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat	: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle : 1,45 kW
	Grill oben (+ Mikrowelle) : 1,00 kW (2,40 kW)
	Grill unten (+ Mikrowelle) : 0,55 kW (1,95 kW)
	Grill oben und unten : 1,50 kW
	Heißluft (+ Mikrowelle) : 1,525 kW (2,90 kW)
Leistungsabgabe:	Mikrowelle : 900 W (IEC 60705)
	Grill oben : 0,95 kW
	Grill unten : 0,5 kW
	Heißluft : 1,45 kW
Mikrowellenfrequenz	: 2450 MHz * (Gruppe 2/Klasse B)
Außenabmessungen	: 520 mm (B) x 309 mm (H) x 488 mm (T)
Garraumabmessungen	: 343 mm (B) x 209 mm (H) x 357 mm (T) **
Garrauminhalt	: 26 Liter **
Drehteller	: ø325 mm, Metall
Gewicht	: 20 kg
Garraumlampe	: 25 W/240-250 V

- * Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen des europäischen Standards EN55011. Das Produkt wird standardkonform als Gerät der Gruppe 2, Klasse B eingestuft. Gruppe 2 bedeutet, dass das Gerät zweckbestimmt hochfrequente Energie in Form elektromagnetischer Strahlen zur Wärmebehandlung von Lebensmitteln erzeugt. Gerät der Klasse B bedeutet, dass das Gerät für den Einsatz im häuslichen Bereich geeignet ist.
- ** Der Garrauminhalt wird aus der max. gemessenen Breite, Tiefe und Höhe errechnet. Die tatsächliche Aufnahmekapazität von Lebensmitteln ist jedoch geringer.



DIE TECHNISCHE DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM 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 : 1,45 kW
	Gril haut (+ Micro-ondes) : 1,00 kW (2,40 kW)
	Gril bas (+ Micro-ondes) : 0,55 kW (1,95 kW)
	Grils haut et bas : 1,50 kW
	Convection (+ Micro-ondes) : 1,525 kW (2,90 kW)
Puissance:	Micro-ondes : 900 W (IEC 60705)
	Gril haut : 0,95 kW
	Gril bas : 0,5 kW
	Convection : 1,45 kW
Fréquence des micro-ondes	: 2450 MHz * (Groupe 2/classe B)
Dimensions extérieures	: 520 mm (L) x 309 mm (H) x 488 mm (P)
Dimensions intérieures	: 343 mm (L) x 209 mm (H) x 357 mm (P) **
Capacité	: 26 litres **
Plateau tournant	: ø325 mm, Métal
Poids	: 20 kg
Eclairage de four	: 25 W/240-250 V

- * Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011. Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B. Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments. Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.
- ** La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales. La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.



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

NL

TECHNISCHE SPECIFICATIES

NL

Wisselspanning	: 230 V, 50 Hz, 1-fase
Zekering/stroomverbreker in stroomcircuit	: 16 A minimum
Vermogen:	Magnetron : 1,45 kW
	Bovengrill (+ Magnetron) : 1,00 kW (2,40 kW)
	Ondergrill (+ Magnetron) : 0,55 kW (1,95 kW)
	Boven- en ondergrill : 1,50 kW
	Convectie (+ Magnetron) : 1.525 kW (2,90 kW)
Uitgangsvermogen:	Magnetron : 900 W (IEC 60705)
	Bovengrill : 0,95 kW
	Ondergrill : 0,5 kW
	Convectie : 1,45 kW
Frequentie microgolven	: 2450 MHz * (Groep 2/Klas B)
Buitenafmetingen	: 520 mm (B) x 309 mm (H) x 488 mm (D)
Binnenafmetingen	: 343 mm (B) x 209 mm (H) x 357 mm (D) **
Ovencapaciteit	: 26 liter **
Draaiplateau	: ø325 mm, metaal
Gewicht	: 20 kg
Ovenlamp	: 25 W/240-250 V

* Dit product voldoet aan de eisen van de Europese norm EN55011.
Volgens deze norm is dit product geclassificeerd als groep 2 klasse B apparatuur.
Groep 2 betekent dat het de bedoeling is dat dit apparaat radiofrequentie-energie genereert in de vorm van elektromagnetische straling voor het verwarmen van voedsel.
Klasse B betekent dat het apparaat geschikt is voor huishoudelijk gebruik.

** De oveninhoud wordt berekend aan de hand van de maximumbreedte, -hoogte en -diepte van het apparaat.
De feitelijke oveninhoud voor voedsel is kleiner.



ALS ONDERDEEL VAN ONS BELEID VAN CONTINUE VERBETERING BEHOUDEN WIJ ONS HET RECHT VOOR OM HET ONTWERP EN DE TECHNISCHE SPECIFICATIES ZONDER VOORAFGAANDE KENNISGEVING TE WIJZIGEN.

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 : 1,45 kW
	Grill superiore (+ Microonde) : 1,00 kW (2,40 kW)
	Grill inferiore (+ Microonde) : 0,55 kW (1,95 kW)
	Grill superiore ed inferiore : 1,50 kW
	Convezione (+ Microonde) : 1,525 kW (2,90 kW)
Potenza erogata:	Microonde : 900 W (IEC 60705)
	Grill superiore : 0,95 kW
	Grill inferiore : 0,5 kW
	Convezione : 1,45 kW
Frequenza microonde	: 2450 MHz * (Gruppo 2/classe B)
Dimensioni esterne	: 520 mm (L) x 309 mm (A) x 488 mm (P)
Dimensioni cavità	: 343 mm (L) x 209 mm (A) x 357 mm (P) **
Capacità forno	: 26 litri **
Piatto rotante	: ø325 mm, metal
Peso	: 20 kg
Lampada forno	: 25 W/240-250 V

* Il Prodotto soddisfa i requisiti della norma europea EN55011.
In conformità a tale norma, questo prodotto è classificato come apparecchiatura appartenente al gruppo 2 classe B.
Gruppo 2 significa che l'apparecchiatura genera energia in frequenza radio sotto forma di radiazioni elettromagnetiche per il riscaldamento dei cibi.
Apparecchiatura di Classe B significa che l'apparecchiatura può essere utilizzata in ambienti domestici.

** La capacità interna è calcolata misurando larghezza, profondità e altezza massima.
Lo spazio a disposizione per gli alimenti è inferiore e dipende dagli accessori inseriti.



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

E

DATOS TÉCNICOS

E

Tensión de CA	: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase	: Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas : 1,45 kW Grill superior (+ Microondas) : 1,00 kW (2,40 kW) Grill inferior (+ Microondas) : 0,55 kW (1,95 kW) Grills superior e inferior : 1,50 kW Convección (+ Microondas) : 1,525 kW (2,90 kW)
Potencia de salida:	Microondas : 900 W (IEC 60705) Grill superior : 0,95 kW Grill inferior : 0,5 kW Convección : 1,45 kW
Frecuencia microondas	: 2450 MHz * (grupo 2/clase B)
Dimensiones exteriores	: 520 mm (An) x 309 mm (Al) x 488 mm (P)
Dimensiones interiores	: 343 mm (An) x 209 mm (Al) x 357 mm (P) **
Capacidad del horno	: 26 litros **
Plato giratorio	: ø325 mm, metal
Peso	: 20 kg
Lámpara del horno	: 25 W/240-250 V

* Este Producto cumple el requisito de la norma europea EN55011.

De acuerdo con dicha norma, este producto está clasificado como equipamiento del grupo 2, clase B.

El grupo 2 significa que el equipamiento genera intencionadamente energía por radiofrecuencia en forma de radiación electromagnética para el tratamiento por calentamiento de alimentos.

La clase B significa que el equipamiento resulta adecuado para su uso en establecimientos domésticos.

** La capacità interna calcolata misurando la larghezza, la profondità e l'altezza massima.

La capacità effettiva di contenere cibo è minore.



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

SHARP

SHARP ELECTRONICS (Europe) GmbH
Sonninstraße 3, D-20097 Hamburg

TINS-A710WRRZ-H83

Gedruckt in Thailand
Imprimé au Thaïlande
Gedruckt in Thailand
Stampato in Thailandia
Impreso en Tailandia