

Panasonic



- Bedienungsanleitung und Mikrowellen-Kochbuch •
- Mode d'emploi et livre de la cuisine aux micro-ondes •
- Istruzioni •



NNF663

NNF623

NNF693



John Lay Electronics AG
Littauerboden 1
6014 Littau-Luzern

Telefon: 041/259 90 90

Telefax: 041/252 02 02

<http://www.johnlay.ch>

John Lay Electronics SA
Littauerboden 1
6014 Littau-Lucerne

Téléphone: 041/259 90 90

Téléfax: 041/252 02 02

<http://www.johnlay.ch>

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN.

Bitte sorgfältig durchlesen und zur weiteren Bezugnahme aufbewahren.

INSTRUCTIONS DE SÛRETÉ IMPORTANTES.

lisez attentivement les recommandations d'utilisation et conservez-les soigneusement.

ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA.

Leggere attentamente queste note e conservarle per riferimento futuro.



Dieses Gerät ist mit den von der Europäischen Richtlinie 2002/96/EWG vorgeschriebenen Etiketten zur Verwertung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (Elektro- und Elektronikschrott - WEEE) versehen.

Die Richtlinie bestimmt den Rahmen für die Entsorgung oder Weiterverwertung benutzter Geräte.



Cet appareil est étiqueté conformément à la norme européenne 2002/96/EC relative aux appareils électriques et électroniques usés (déchets électriques et électroniques - DEEE).

Cette directive détermine la structure cadre pour la reprise et le recyclage des appareils usés le cas échéant.



Questo apparecchio è etichettato secondo la Direttiva Europea 2002/96/CE relativa ad apparecchi elettrici ed elettronici usati (rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche- WEEE).

La direttiva definisce le modalità per la raccolta e il riciclaggio di apparecchi usati come applicabile.



Inverter-Technologie ist der Schlüssel

Die Inverter-Technologie für Mikrowellengeräte wurde durch eine Panasonic-Initiative über einen Zeitraum von 10 Jahren entwickelt. Sie ist die Schlüsseltechnologie zur Herstellung eines gänzlich anderen Typs von Mikrowellenherd, der eine Anzahl von besonderen Qualitäten aufweist:

- Erstmals wird die Mikrowellenenergie linear geregelt. Dadurch wird ein Geschmacksverlust beim Auftauen und Kochen von Nahrungsmitteln vermieden.
- Durch eine wirkungsvolle Umwandlung von elektrischer Energie in Mikrowellenenergie wird der Leistungsverbrauch minimiert, ohne dabei Verluste der eigentlichen Mikrowellenleistung in Kauf nehmen zu müssen.
- Durch die geringen Abmaße der Invertereinheit, die den bislang verwendeten sperrigen Transformator ersetzt, wird eine drastische Vergrößerung des Garraums selbst in einem Kompaktgerät erreicht.
- Am Ende der Laufzeit des Produkts ist einfaches Recycling gewährleistet, da keine Transformatoren aus Eisen mehr verwendet werden.

Inhalt

Installation und Anschluß	2	Technische Daten	18
Sicherheitshinweise	3	Kochen mit Mikrowellen	19
Wichtige Informationen	4	Generelles	19-20
Bedienfeld	5	Das geeignete Geschirr	21
Schematische Darstellung	6	Mikrowellenleistungsstufen	22
Betriebs- und Bedienungsanleitung	6	Grill	22
Tastatur und Bedienung	7	Kombi-Betrieb	22
Mikrowellenbetrieb	8	Erwärmen	23
Grillbetrieb	8	Erwärmen mit Mikrowellen	23-24
Grillkombinationsbetrieb	9	Auftauhinweise	25
Gewichtsautomatik zum Auftauen	9	Auftautabelle	26
Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder		Koch- und Erwärmtabellen	27-28
Kombinationsgaren	10-12	Fleisch & Geflügel	29
Panacrunch-Programme	12	Fisch	30
Bräunungsteller	13	Gemüse	31
Sensorautomatikprogramme (NN-F693)	14-15	Kartoffeln (gebackene Kartoffeln)	31
Gebrauch des Gerätes mit Zeitvorwahl	16	Eier, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte & Getreide	32
Gebrauch des Gerätes mit Ausgleichszeit/Signalwecker	16	Bräunungsteller	33
Fragen und Antworten	17	Fragen - Antworten	34
Pflege Ihres Mikrowellengerätes	18	Rezepte	35-38

Das Kochbuch wurde für verschiedene Mikrowellengeräte verfaßt. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der beiliegenden Bedienungsanleitung. Für einige Gerichte werden Sie in Ihrem Mikrowellengerät wahrscheinlich zu wenig Platz haben. Bereiten Sie in diesem Falle kleinere Mengen zu und passen Sie Zeit und Leistung an.

Die Angaben in diesem Buch sind Richtwerte und sind jeweils von Ausgangstemperatur des Lebensmittels, seiner Beschaffenheit und dem verwendeten Gefäß abhängig.

Bitte nachfolgende Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise sorgfältig durchlesen und aufbewahren.

Installation und Anschluß

Prüfen des Mikrowellengerätes

Das Mikrowellengerät auspacken, gesamtes Verpackungsmaterial entfernen und das Gerät auf mögliche Beschädigungen wie Dellen, defekte Türriegel oder Sprünge in der Tür kontrollieren. Schäden unverzüglich Ihrem Händler mitteilen. Kein beschädigtes Gerät installieren.

Hinweise zur Erdung

WICHTIG: ZU IHRER PERSÖNLICHEN SICHERHEIT MUSS DER HERD KORREKT GEERDET WERDEN.

Ist der Wechselstromanschluß nicht geerdet, so liegt es in der persönlichen Verantwortung des Kunden, eine korrekt geerdete Wandsteckdose installieren zu lassen.

Betriebsspannung

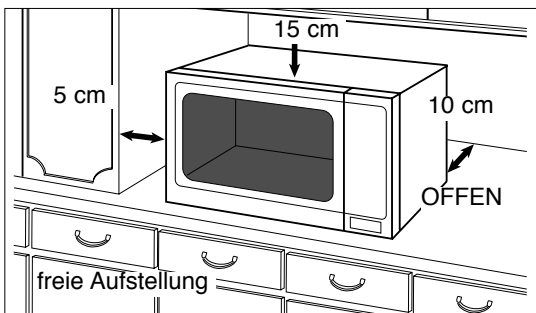
Die Spannung muß dem auf dem Gerät angegebenen Wert entsprechen. Bei Verwendung einer höheren Spannung kann es zu einem Brand oder anderen Schäden kommen.

Aufstellungsort

1. Das Gerät auf eine flache und stabile Oberfläche stellen, die mindestens 85 cm hoch ist (gemessen vom Fußboden.)
2. Nach Installation des Geräts sollte eine Unterbrechung der Stromversorgung leicht zu bewerkstelligen sein (durch Herausziehen des Steckers oder Betätigen eines Trennschalters).
3. Für einen sicheren Betrieb muß rund um das Gerät für genügend Luftzirkulation gesorgt sein.

Aufstellung auf der Arbeitsfläche

- a. Sicherheitsrichtlinien empfehlen, über dem Herd 15 cm Freiraum zu lassen sowie 10 cm auf der Rückseite. Auf einer Seite sollten 5 cm und auf der anderen Seite mehr als 40 cm Freiraum verbleiben.
- b. Schließt eine Seite bündig mit der Wand ab, so darf die andere Seite oder die Oberseite nicht blockiert sein.



Einbaurahmen

Diese Mikrowellengeräte können mit dem als Sonderzubehör erhältlichen Einbaurahmen NN-TKV63WB/Weiß oder NN-TKV63MB/Silber in eine Einbauküche integriert werden.

4. Das Gerät nicht in der Nähe eines Elektro- oder Gasherds installieren.
5. Füße nicht abmontieren.
6. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch konzipiert. Nicht im Freien verwenden.
7. Das Mikrowellengerät nicht bei zu hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
8. Das Stromkabel sollte die Außenfläche des Gerätes nicht berühren und nicht in Kontakt mit heißen Oberflächen kommen. Kabel nicht über Tischkante oder Arbeitsflächen herunterhängen lassen. Kabel, Stecker oder das Gerät selber nicht in Wasser tauchen.
9. Lüftungsventile auf der Ober- und Rückseite des Herds nicht blockieren. Werden diese Öffnungen während des Gebrauchs blockiert, so kann es zu einer Überhitzung des Gerätes kommen. In diesem Fall ist das Gerät durch einen Überhitzungsschutz gesichert und erst nach ausreichender Abkühlung wieder betriebsbereit.

ACHTUNG

1. Die Türdichtungen und der Bereich um die Dichtungen herum sollten mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Die Türdichtungen und der Türdichtungsbereich sollten auf Beschädigungen kontrolliert werden. Im Falle eines Defekts das Gerät nicht benutzen und den Schaden von einem durch den Hersteller geschulten Servicetechniker reparieren lassen.
2. Versuchen Sie nicht, Veränderungen oder Reparaturen an Tür, Bedienfeldgehäuse, Sicherheitsschaltern oder an einem anderen Teil des Gerätes vorzunehmen. Die äußere Verkleidung des Gerätes nicht entfernen: Sie verhindert das Austreten von Mikrowellenenergie. Reparaturen sollten ausschließlich durch eine qualifizierte Fachperson vorgenommen werden.
3. Sind KABEL ODER STECKER des Gerätes beschädigt, funktioniert es nicht richtig, ist es beschädigt oder fallengelassen worden, so benutzen Sie es nicht. Reparaturarbeiten sind unbedingt einem durch den Hersteller geschulten Servicetechniker zu überlassen.
4. Aus Sicherheitsgründen muß ein beschädigtes Anschlußkabel durch den Hersteller, seinen Kundendienst oder eine andere gleichwertig qualifizierte Person ersetzt werden.
5. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Einweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.
6. Keine Flüssigkeiten und Nahrungsmittel in versiegelten Behältern (z.B. Konserven) erhitzen, da diese platzen können.

Sicherheitshinweise

Gebrauch und Ausstattung des Gerätes

1. Das Mikrowellengerät nur zur Nahrungsmittelzubereitung benutzen. Dieses Gerät ist speziell zum Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln entsprechend der Bedienungs- und Kochanleitung konzipiert. Erhitzen Sie in keinem Fall Chemikalien oder andere Produkte.
2. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist.
3. Bitte versuchen Sie nicht, Kleidungsstücke, Zeitungen oder andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
4. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
5. Nehmen Sie das MIKROWELLENGERÄT NIE OHNE LEBENSMITTEL in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen.
6. Kommt es zu einem Brand oder tritt während des Mikrowellenbetriebs Rauch aus dem Gerät, dann halten Sie die Gerätetür geschlossen. Schalten Sie das Mikrowellengerät ab, indem Sie auf die STOPPTASTE drücken. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose oder schalten Sie die Installationssicherung aus.

Grillbetrieb

1. Während des GRILL- ODER KOMBINATIONSBETRIEBS werden Gehäuseoberfläche, Entlüftungsschlitze und die Tür heiß. Seien Sie beim Öffnen/Schließen der Tür deshalb vorsichtig, ebenso beim Herausnehmen/Hineinstellen von Lebensmitteln.
2. Des Gerät ist mit zwei Heizelementen an der Garraumdecke ausgestattet. Nach dem Gebrauch des GRILL- ODER KOMBINATIONSBETRIEBS sind diese Oberflächen sehr heiß, ebenso das benutzte Zubehör und Geschirr. Achten Sie auch darauf, daß Sie die beiden Heizelemente im Garraum nicht berühren.
3. Kinder müssen bei Benutzung des Grills ferngehalten werden, da die Gehäuseoberflächen heiß werden.

Automatischer Entlüftungsbetrieb

Ist das Mikrowellengerät nach dem Betrieb heiß, setzt automatisch für eine Minute der Entlüftungsbetrieb ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Sie können währenddessen die Gerätetür öffnen und das Lebensmittel herausnehmen. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich automatisch ab.

Garraumlampe

Die Garraumlampe darf nur vom Panasonic-Kundendienst-Personal ausgewechselt werden.

Zubehör

Das Mikrowellengerät ist mit unterschiedlichem Zubehör ausgestattet. Verwenden Sie dieses bitte laut Anweisung.

Glasdrehteller

1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Glasdrehteller und Rollenring in Betrieb setzen.
2. Benutzen Sie in keinem Fall einen anderen als den speziell für das Gerät konzipierten Glasdrehteller.
3. Den evtl. heißen Glasdrehteller abkühlen lassen, bevor Sie diesen reinigen bzw. mit Wasser abspülen.
4. Der Drehteller kann rechts- oder linksherum laufen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.
5. Berührt das Lebensmittel bzw. Kochgeschirr die Garraumwände, läuft der Drehteller nicht weiter, sondern stoppt und beginnt, sich in die entgegengesetzte Richtung zu drehen.
6. Das Lebensmittel nicht direkt auf dem Glasdrehteller auftauen, erwärmen oder garen.

Rollenring

1. Der Rollenring und die Vertiefung im Garraumboden müssen regelmäßig gereinigt werden, um Betriebsgeräusche und die Ansammlung von Nahrungsmittelresten zu vermeiden.
2. Den Rollenring immer zusammen mit dem Glasdrehteller benutzen.

Runder Grillrost

1. Der runde Grillrost wird zum Bräunen von kleineren Portionen benutzt und unterstützt die gleichmäßige Hitzeverteilung.
2. Beim Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle weder Alu- oder Metallspieße noch irgendein Metallgeschirr direkt auf dem Rost platzieren.

Bräunungsteller

Siehe Seite D-13.

Wichtige Informationen

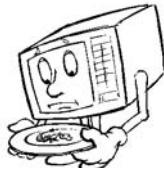
1) Kochzeiten

- Die Kochzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Lebensmittels sowie von der Art des verwendeten Kochgeschirrs.
- Gehen Sie zunächst von einer kürzeren Kochzeit aus, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Auftau-, Erwärmungs- oder Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.

Wird die empfohlene Kochzeit überschritten, kann das Lebensmittel leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen und somit den Garraum zerstören.

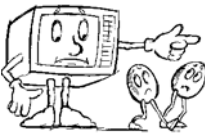
2) Geringe Lebensmittelmengen

- Sehr kleine Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt können schnell austrocknen und verbrennen, wenn sie zu lange gegart werden. Kommt es zu einem Brand, die Tür des Mikrowellengerätes geschlossen halten, das Gerät abschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.



3) Eier

- Weder rohe oder gekochte Eier in der Schale noch gepellte hartgekochte Eier mit Mikrowelle erhitzen oder kochen. Durch den entstehenden Druck würden sie platzen, auch dann noch, wenn der eigentliche Gar-/ Erwärmprozeß bereits beendet ist.



4) Lebensmittel mit Schale oder Haut

- Bei Lebensmitteln wie z.B. Kartoffeln und Würstchen empfiehlt es sich, sie vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.



5) Speisethermometer

- Falls Sie den Garzustand mit einem Speisethermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisethermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.

6) Flüssigkeiten

- Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen.



Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mithineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken. Zusätzlich sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Vermeiden Sie die Verwendung von geraden Gefäßen mit engem Ausguß.
- Überhitzen Sie die Flüssigkeit nicht.
- Rühren Sie die Flüssigkeit einmal um, bevor Sie das Gefäß ins Gerät stellen sowie nochmals nach der halben Kochzeit.
- Lassen Sie nach Ablauf der Kochzeit das Gefäß kurze Zeit im Gerät stehen, bevor Sie es herausnehmen. Rühren Sie die Flüssigkeit anschließend noch einmal um.

7) Papier und Plastik

- Wenn Behälter aus Papier, Kunststoff oder anderen leicht entflammaren Materialien zum Erwärmen benutzt werden, darf das Mikrowellengerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter können sich entzünden.

- Verwenden Sie keine recycelten Papierprodukte (z.B. Küchenrollen), die nicht ausschließlich für die Benutzung im Mikrowellengerät geeignet sind. Im Recyclingpapier können Bestandteile sein, die Funkenbildung oder einen Brand verursachen.



- Entfernen Sie Metallverschlüsse von Bratfolien, bevor Sie diese ins Gerät stellen.

8) Hilfsmittel und Folien

- Erhitzen Sie keine geschlossenen Flaschen oder Konserven im Mikrowellengerät, da diese durch den Druck explodieren können.
- Verwenden Sie während des Mikrowellenbetriebes weder Geschirr aus Metall noch Geschirr mit Metallrand.
- Bei Benutzung von Alufolie, Metallspießen oder anderen Metallwaren darauf achten, daß sie mindestens 2 cm von der Gerätewand entfernt sind, um Funkenbildung zu vermeiden.

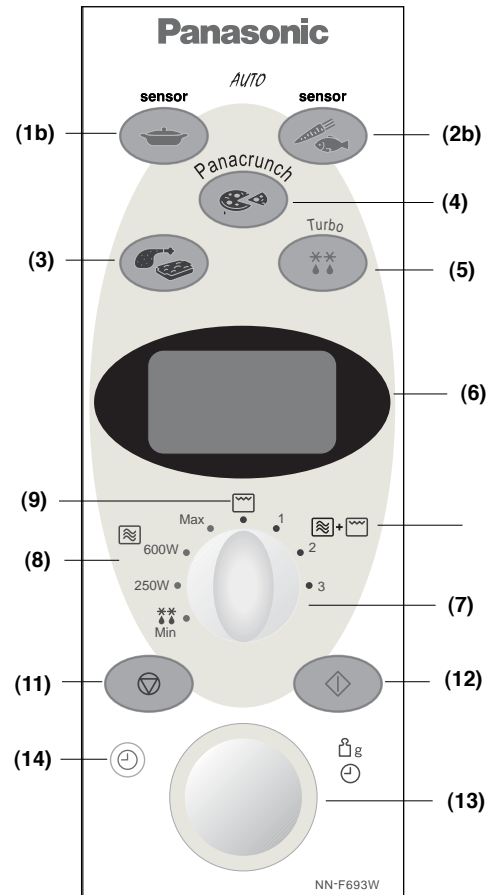
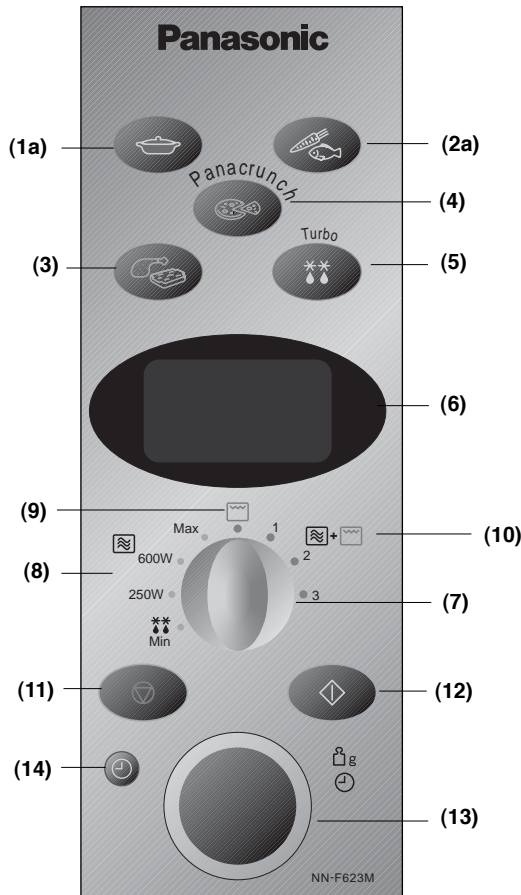
9) Babynahrung

- Benutzen Sie nur Fläschchen oder Glasformen aus hochwertigen hitzebeständigen Materialien und platzieren Sie diese ohne Deckel in der Mitte des Drehtellers.
- Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern gut geschüttelt bzw. durchgerührt werden, damit ein Temperatenausgleich stattfinden kann.
- Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.

Bedienfeld

NN-F663/NN-F623

NN-F693



- (1a) Taste für die Gewichtsautomatik zum Erwärmen (NN-F663/NN-F623)
- (1b) Taste für die Sensorautomatik zum Erwärmen (NN-F693)
- (2a) Taste für die Gewichtsautomatik zum Garen von Gemüse und Fisch (NN-F663/NN-F623)
- (2b) Taste für die Sensorautomatik zum Garen von Gemüse und Fisch (NN-F693)
- (3) Taste für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren

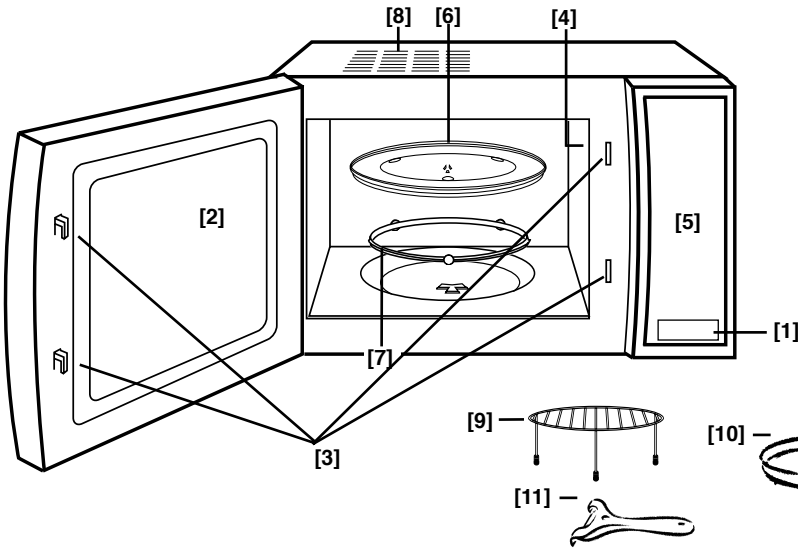
- (4) Taste für die Gewichtsautomatik Panacrunch
- (5) Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen
- (6) Digitalanzeige/Anzeigenfeld
- (7) Drehschalter zur Wahl der Betriebsarten
- (8) Mikrowellenbetrieb
- (9) Grillbetrieb
- (10) Grillkombinationsbetrieb
- (11) Stopp-/Löschttaste: Eine Betätigung der Stopp-/Löschttaste vor dem Betrieb löscht alle eingegebenen Daten. Durch einmaliges Drücken der Stopp-/

- (12) Starttaste: Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stopp-/Löschttaste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.
- (13) Drehschalter für die Zeit-/

- (14) Gewichtseingabe Taste für die Uhrzeit bzw. für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit

Akustisches Signal:
Wird auf eine Funktionstaste gedrückt, ertönt ein akustisches Signal. Ist dies nicht der Fall, hat das Gerät die Eingabe nicht angenommen bzw. die Eingabe war inkorrekt. Beim Zwei-/Drei-Phasen-Betrieb ertönt beim Wechsel der Phasen der Signalton 2mal. Nach Ablauf eines Kochvorganges ist das akustische Signal 5mal zu hören.

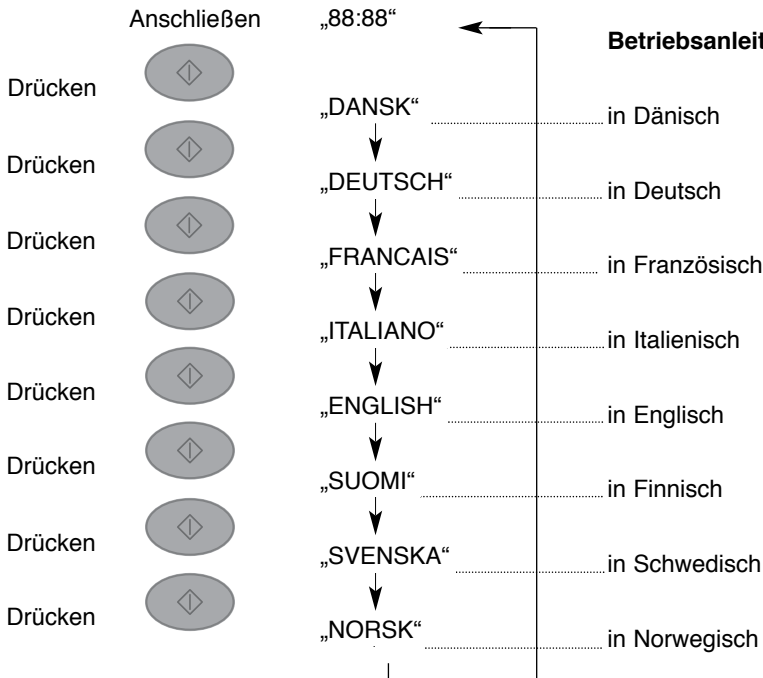
Schematische Darstellung



- [1] Garraumtür**
Drücken Sie die Türöffnungstaste, um die Tür zu öffnen. Wird während des Garvorganges die Tür geöffnet, ist der Gerätebetrieb unterbrochen, das Programm bleibt aber erhalten. Wird die Tür wieder geschlossen und die Starttaste gedrückt, läuft der Garvorgang weiter ab. Die Garraumbeleuchtung schaltet sich ein, wenn die Tür geöffnet wird.
- [2] Sichtfenster**
- [3] Türsicherungsverriegelungen**
- [4] Garraumbeleuchtung**
- [5] Bedienfeld**
- [6] Glasdrehsteller**
- [7] Rollenring**
- [8] Äußere Entlüftungsschlitze**
- [9] Grillrost**
- [10] Bräunungsteller**
- [11] Griff für den Bräunungsteller**

Betriebs- und Bedienungsanleitung

Betriebsanleitung:

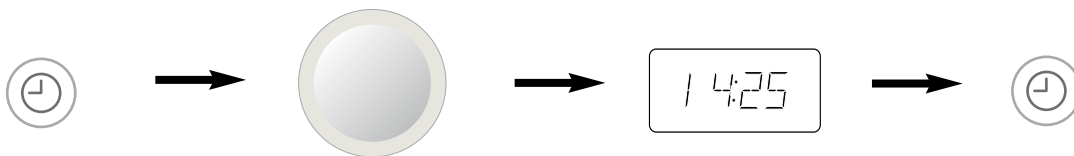


Dieses Modell verfügt über eine einzigartige „Betriebsanleitungs“-Funktion, die Sie durch die korrekte Benutzung Ihres Mikrowellengerätes führt. Drücken Sie nach dem Anschließen des Gerätes einfach so oft die Starttaste, bis die Sprache Ihrer Wahl erscheint. Danach werden auf dem Anzeigenfeld nach jedem Tastendruck die nächsten Bedienschritte angezeigt. Auf diese Weise werden Fehlerquellen in der Bedienung weitgehend ausgeschaltet. Wenn Sie die Sprache ändern möchten, unterbrechen Sie für kurze Zeit die Stromzufuhr, indem Sie den Netzstecker ziehen. Anschließend wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang.

Tastatur und Bedienung

Einstellen der Uhr:

Beispiel: Einstellen der Uhr auf 14:25



- **Drücken Sie die Taste für die Uhrzeit 2mal.**
 - ☛ Der Doppelpunkt blinkt.
- **Stellen Sie durch Drehen des Drehschalters für die Zeit-/Gewichtseingabe die korrekte Uhrzeit/Tageszeit ein.**
 - ☛ Die Uhrzeit erscheint im Anzeigenfeld und der Doppelpunkt blinkt.
- **Drücken Sie erneut die Taste für die Uhrzeit (1mal).**
 - ☛ Der Doppelpunkt hört auf zu blinken und die Uhrzeit ist eingestellt.

Anmerkungen:

1. Um die Tagesuhrzeit zu verändern, wiederholen Sie die oben beschriebenen Schritte.
2. Die eingestellte Uhrzeit bleibt solange erhalten, bis die Stromzufuhr unterbrochen wird.
3. Die Anzeige der Uhrzeit erfolgt im 24-Stunden-Rhythmus.

Kindersicherung:

Die Kindersicherung kann aktiviert werden, wenn ein Doppelpunkt bzw. die Uhrzeit im Anzeigenfeld steht. Nach Aktivierung der Kindersicherung kann keine Eingabe über das Bedienfeld erfolgen. Die Funktionen des Gerätes sind blockiert, die Tür kann wie gewohnt geöffnet werden.

Eingabe:



- **Drücken Sie 3mal die Starttaste.**
 - ☛ Die Uhrzeit erscheint nicht mehr im Anzeigenfeld, ist aber nicht gelöscht. Im Anzeigenfeld erscheint * .

Löschen:



- **Drücken Sie 3mal die Stopp-/Löschentaste.**
 - ☛ Die Uhrzeit erscheint wieder im Anzeigenfeld.

Vorführmodus:

Dieser Modus dient zu Vorführungszwecken im Fachhandel.

Einstellen:



- **Taste für Uhrzeit 4mal drücken.**

Ausschalten:



- **Taste für Uhrzeit 4mal drücken.**

Mikrowellenbetrieb

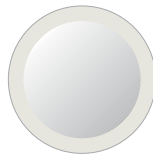
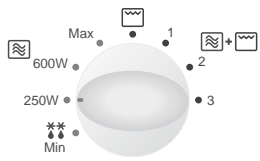
Ihr Mikrowellengerät besitzt vier Mikrowellenleistungsstufen. Die Wattleistungen der einzelnen Leistungsstufen entnehmen Sie bitte der nachfolgenden Tabelle.

Zubehör:



Mikrowellenleistungsstufe	Wattleistung
Max / GAREN	1000W
ERWÄRMEN	600W
AUSQUELLEN	250W
Min / AUFTAUEN*	270W

*Die MIN-Einstellung kann auch zum Aufwärmen verwendet werden.



- Stellen Sie den Drehschalter zur Wahl der Betriebsarten auf die gewünschte Mikrowellenleistungsstufe.

- Stellen Sie mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (maximale Leistung: maximal 30 Minuten; alle anderen Leistungsstufen: maximal 99 Minuten). Der als nächstes durchzuführende Eingabeschritt "START" sowie die eingegebene Leistung und Zeit erscheinen abwechselnd im Anzeigenfeld. Ebenso wird das Mikrowellensymbol angezeigt.

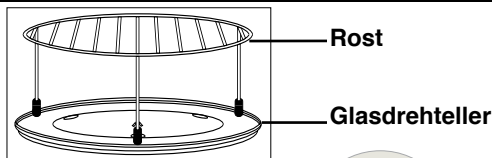
- Drücken Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

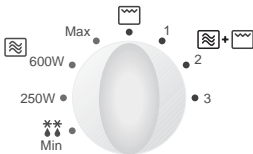
1. Sie können die Kochzeit während des Gerätebetriebs verändern. Betätigen Sie den Drehschalter für die Zeiteingabe und verlängern bzw. verkürzen Sie die Zeit. Die Verlängerung bzw. Verkürzung erfolgt in 1-Minuten-Schritten bis zu 10 Minuten. Wird der Drehschalter für die Zeiteingabe auf Null gestellt, ist der Kochvorgang beendet.
2. Sie können während des Kochvorgangs die Betriebsart verändern. Drehen Sie den Schalter für die Betriebsart auf die gewünschte Funktion und Leistungsstufe.

Grillbetrieb

Zubehör:



Der Gerät ist mit einer Grillstufe von 1300 Watt ausgestattet.



- Stellen Sie den Schalter zur Wahl der Betriebsarten auf Grill.

- Stellen Sie mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (maximal 99 Minuten). Der als nächstes durchzuführende Eingabeschritt "START" sowie die gewählte Zeit erscheinen abwechselnd im Anzeigenfeld. Ebenso wird das Grillsymbol angezeigt.

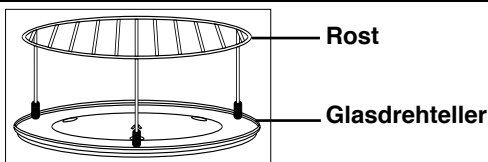
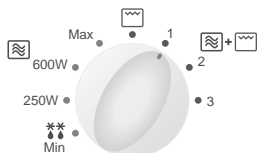
- Drücken Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

1. Der Grillbetrieb startet nur, wenn die Gerätetür geschlossen ist.
2. Sie können die Kochzeit während des Gerätebetriebs verändern. Betätigen Sie den Drehschalter für die Zeiteingabe und verlängern bzw. verkürzen Sie die Zeit. Die Verlängerung bzw. Verkürzung erfolgt in 1-Minuten-Schritten bis zu 10 Minuten. Wird der Drehschalter für die Zeiteingabe auf Null gestellt, ist der Kochvorgang beendet.
3. Sie können während des Kochvorgangs die Betriebsart verändern. Drehen Sie den Schalter für die Betriebsart auf die gewünschte Funktion und Leistungsstufe. Achten Sie bitte darauf, daß Sie beim Wechseln der Garmethode die geeigneten Behälter und Utensilien verwenden.

Grillkombinationsbetrieb

Zubehör:



Es stehen Ihnen 3 feste Grillkombinationsprogramme mit folgenden Leistungsstufen zur Verfügung:

Kombinationsprogramm	Grilleistung	Mikrowellenleistung	Digitale Laufschrift
1	1300W	100W	G1-100W
2	1300W	250W	G1-250W
3	1300W	440W	G1-440W

- Stellen Sie den Schalter zur Wahl der Betriebsarten auf das gewünschte Grillkombinationsprogramm.

- Stellen Sie mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (maximal 99 Minuten). Im Anzeigenfeld erscheinen abwechselnd "START" als nächster Bedienschritt, das gewählte Kombinationsprogramm und die eingegebene Zeit. Ebenso werden das Mikrowellen- und Grillsymbol sowie der runde Grillrost angezeigt.

- Drücken Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

1. Der Grillbetrieb startet nur, wenn die Gerätetür geschlossen ist.
2. Sie können die Grillzeit während des Gerätebetriebs verändern. Betätigen Sie den Drehschalter für die Zeiteingabe und verlängern bzw. verkürzen Sie die Zeit. Die Verlängerung bzw. Verkürzung erfolgt in 1-Minuten-Schritten bis zu 10 Minuten. Wird der Drehschalter für die Zeiteingabe auf Null gestellt, ist der Grillvorgang beendet.
3. Sie können während des Grillvorgangs die Betriebsart verändern. Stellen Sie den Schalter zur Wahl der Betriebsarten auf die gewünschte Funktion und Leistungsstufe. Achten Sie bitte darauf, daß Sie beim Wechseln der Garmethode die geeigneten Behälter und Utensilien verwenden.

Gewichtsautomatik zum Auftauen

Mit dieser Ausstattung können Sie Lebensmittel nach Gewicht auftauen. Wählen Sie das gewünschte Programm und geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10g genau ein. Bei jedem Programm wird bei Betätigen der Gewichtsautomatiktaste zum Auftauen zuerst ein Standardgewicht angezeigt, das aufgrund haushalts- oder handelsüblicher Lebensmittelmengen festgelegt wurde (Erstgewicht).



- Wählen Sie das gewünschte Programm durch ein- oder zweimaliges Drücken der Gewichtsautomatiktaste zum Auftauen.

- Geben Sie mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe das Gewicht des Lebensmittels ein. Wenn Sie im Uhrzeigersinn drehen, wird das Gewicht in 10g-Schritten aufwärts eingegeben. Wenn Sie entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, wird das Gewicht in 10g-Schritten abwärts eingegeben.

- Drücken Sie die Starttaste.

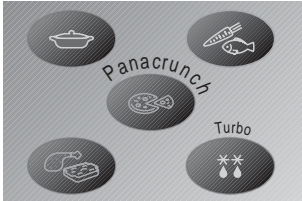
Programm	Digitale Laufschrift	Mindest-/Höchstgewicht	Lebensmittel
1 Kleine Teile 1mal drücken	TEILE ** ••	150 - 1000g	Flache, kleine Fleischstücke, z.B. Steaks, Schnitzel, Gulasch, Würstchen, Hähnchenschenkel, Fischfilet (jedes Stück 100g bis 400g). Wenden Sie die Lebensmittel während des Auftauens beim Ertönen des akustischen Signals.
2 Große Stücke 2mal drücken	GROSS ** ••	500 - 1500g	Große Fleischstücke, z.B. Braten, ganze Hähnchen. Wenden Sie die Lebensmittel während des Auftauens beim Ertönen des akustischen Signals.

Anmerkungen:

1. Ist die Auftauzeit länger als 60 Minuten, dann wird die Zeit im Anzeigenfeld in Stunden und Minuten angezeigt.
2. Die maximale Gewichtsbeschränkung wird durch die Größe und Form des Lebensmittels bedingt.
3. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte den Angaben im Kochbuch.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder Kombinationsgaren

Diese Ausstattung ermöglicht Ihnen die Zubereitung vieler Lebensmittel. Für jedes Programm wurden unterschiedliche Mikrowellenleistungen und/oder Grilleistungen sowie Zeiten in Abhängigkeit vom Lebensmittelgewicht ermittelt. Wählen Sie das gewünschte Programm und geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10g genau ein. Bei jedem Programm wird bei Betätigen der entsprechenden Gewichtsautomatik-taste zuerst ein Standardgewicht angezeigt, das aufgrund haushalts- oder handelsüblicher Lebensmittelmengen festgelegt wurde.



- Wählen Sie das gewünschte Gewichtsautomatikprogramm durch ein- oder mehrmaliges Drücken der entsprechenden Taste (siehe Seite D-10 - D-12).
- Geben Sie mit dem Drehschalter für die Gewichtseingabe das Gewicht des Lebensmittels ein. Wenn Sie im Uhrzeigersinn drehen, wird das Gewicht in 10g-Schritten aufwärts eingegeben. Wenn Sie entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, wird das Gewicht in 10g-Schritten abwärts eingegeben.
- Drücken Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

1. Ist die Erwärm- oder Garzeit länger als 60 Minuten, dann wird die Zeit im Anzeigenfeld in Stunden und Minuten angezeigt.
2. Auf den Seiten D-10 bis D-12 finden Sie die zur Verfügung stehenden Gewichtsautomatikprogramme. Halten Sie sich unbedingt an die angegebenen Gewichtsbeschränkungen und Zubehörangaben.
3. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatikprogramme geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Kochbuch.






NN-F663/NN-F623





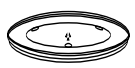
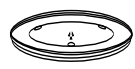

Programm	Digitale Laufschrift	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips	
	Suppentasse (1mal drücken)	TELLER	250g		Zum Erhitzen von Getränken und Suppen. Wählen Sie das Programm "Suppentasse erwärmen", geben Sie das Gewicht ein (250g) und drücken Sie anschließend die Starttaste.
	Tasse (2mal drücken)	TASSE	150g		Zum Erhitzen von Getränken oder Suppe in einer Tasse. Wählen Sie das Programm "Tasse erwärmen", geben Sie das Gewicht ein (150g) und drücken Sie anschließend die Starttaste.
	Eintöpfe und Tellergerichte (3mal drücken)	FRISCH	200 - 1000g		Zum Erhitzen von Tellergerichten und Eintöpfen mit Zimmer- oder Kühlschranktemperatur. Decken Sie die Lebensmittel zum Erwärmen grundsätzlich ab. Beachten Sie eine Standzeit von 2-3 Minuten.
	Tiefgefrorene Eintöpfe und Tellergerichte (4mal drücken)	FROST ❄️❄️	200 - 1000g		Zum Erhitzen von vorgegaren, tiefgekühlten Tellergerichten und Eintöpfen. Decken Sie die Lebensmittel zum Erwärmen grundsätzlich ab. Beachten Sie eine Standzeit von 2-3 Minuten.
	Gemüse, frisch (1mal drücken)	GEMUES	200 - 1000g		Zum Garen von frischem Gemüse. Geben Sie das vorbereitete Gemüse mit nassem Haushaltspapier bedeckt in eine mikrowellengeeignete Form mit Deckel. Standzeit beachten.
	Fisch, frisch (2mal drücken)	FISCH	100 - 1100g		Zum Garen von frischen Fischfilets oder -koteletts. Dünnere Bereiche abdecken, Fische in eine geeignete Form legen. Fügen Sie 2 Eßlöffel (30 ml) Flüssigkeit zu. Mit einem Deckel oder eingestochener Klarsichtfolie abdecken. Größere Gewichte sollten während der Garzeit einmal gewendet werden (Signalton).

Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder Kombinationsgaren















NN-F663/NN-F623

Deutsch

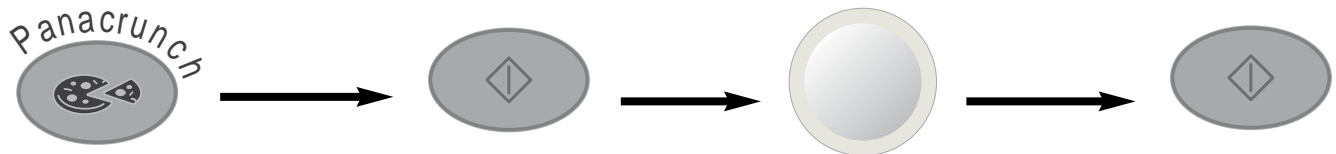
Programm	Digitale Laufschrift	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Garen 	Garen von Kartoffeln (3mal drücken)	KARTFL	200 - 1500g	 Zum Garen von Kartoffeln. Kartoffeln in gleichgroße Stücke schneiden, mit nassem Haushaltspapier bedecken und Geschirr mit Deckel oder Klarsichtfolie zudecken.
	Garen von Reis (4mal drücken)	REIS	200 - 1600g	 Zum Garen von Reis. Auf 100 g Reis 2 dl Wasser und 1/2 Teelöffel Salz beifügen. Nur das Gewicht des Reis eingeben. Mit Deckel oder Klarsichtfolie zudecken.
	Milchreis / Grieß (5mal drücken)	GRIESS	250 - 1500g	 Zum Garen von Milchreis oder Grieß. Geben Sie das Gesamtgewicht von Getreide und Flüssigkeit ein. Garen Sie den Milchreis ohne Deckel und rühren Sie ihn zwischendurch um.
	Rührei (6mal drücken)	R-EI	100 - 500g	 Zur Zubereitung von Rührei. Geben Sie das Gesamtgewicht von Ei und Flüssigkeit ein. Mit Klarsichtfolie oder Deckel abdecken.

Kombinationsgaren 	Frische Hähnchenstücke (1mal drücken)	STUECK	200 - 1500g	 Zum Garen frischer Hähnchenteile. Legen Sie die Hähnchenteile auf den Rost. Stellen Sie den Rost auf den Glasdreheller und geben Sie das Gewicht ein. Gleichmäßiges Garen erreichen Sie durch gleichmäßiges Verteilen der Hähnchenteile.
	Gefrorene Hähnchenstücke (2mal drücken)	STUECK ** ☹☹	200 - 1500g	 Zum Garen gefrorener Hähnchenteile. Legen Sie die Hähnchenteile auf den Rost. Stellen Sie den Rost auf den Glasdreheller und geben Sie das Gewicht ein. Gleichmäßiges Garen erreichen Sie durch gleichmäßiges Verteilen der Hähnchenteile.
	Braten (3mal drücken)	RIND	800 - 1500g	 Zur Zubereitung von Braten. Legen Sie den Braten auf den Rost. Stellen Sie den Rost auf den Glasdreheller und geben Sie das Gewicht ein. Nach der halben Garzeit wenden (Signalton).
	Schwein (4mal drücken)	SCHWEI	700 - 2000g	 Zum Garen von Schweinefleisch Schweinefleisch mit der fetten Seite nach unten in ein Geschirr legen und auf die Glasplatte stellen. 1 dl Bouillon hinzufügen. Bei Signalton wenden. Nach Ende der Kochzeit 10 bis 15 Minuten stehenlassen.
	Frisches Gratin/ frische Lasagne (5mal drücken)	GRATIN	500 - 2000g	 Zur Zubereitung von Nudelgratins. Die frischen oder gekochten Nudeln mit einer Sauce und Käse zubereiten. Für 100g Nudeln nehmen Sie 6 - 8 dl (600 - 800g) Sauce/Creme; mit geriebenem Käse bestreuen.
	TK-Gratin/TK-Lasagne (6mal drücken)	GRATIN ** ☹☹	300 - 1200g	 Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlten Gratins und Lasagne, industriell vorgefertigt. Nehmen Sie den Auflauf aus der Verpackung und geben Sie ihn in eine portionsgerechte, mikrowellengeeignete und hitzebeständige Form, die auf den Rost gestellt wird. Dieses Programm kann auch für rohe Gemüse-Gratins verwendet werden.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder Kombinationsgaren

Programm	Digitale Laufschrift	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Kombinationsgaren 	Gefrorenes Brot (7mal drücken)	BROT ** 	30 - 300g 	Zum Aufwärmen und Bräunen von gefrorenem Brot Das gefrorene Brot direkt auf den Rost, auf die Glasplatte legen. Das Brot bei Signalton wenden. Nach dem Aufwärmen noch stehenlassen. Das Programm ist nicht zum Toasten von Brotschnitten geeignet.
	Ofenkartoffeln (8mal drücken)	BAKPOT ** 	200 - 2000g 	Zum Kochen, Bräunen und Knuspriggaren von Ofenkartoffeln. Haut mit einer Gabel einstechen und auf den Rost legen.
PANA-CRUNCH 	TK-Pizza (1mal drücken)	PIZZA ** 	100 - 500g 	Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlter Pizza, industriell vorgefertigt. Entfernen Sie die Verpackung und legen Sie die Pizza in den vorgeheizten Bräunungsteller.
	Gefrorene Quiche (2mal drücken)	QUICHE ** 	100 - 500g 	Zum Aufwärmen, Knuspriggaren des Bodens und Bräunen der Oberseite einer gefrorenen Quiche, industriell vorgefertigt. Verpackung entfernen und die Quiche in den vorgewärmten Bräunungsteller legen.
	Gefrorene Kartoffelprodukte (3mal drücken)	KARTPR ** 	200 - 500g 	Zum Aufwärmen, Knuspriggaren und Bräunen gefrorener Kartoffelprodukte. Nach dem Aufwärmen des Bräunungstellers die Kartoffelprodukte darin verteilen. Am besten in einer einfachen Schicht zubereiten.
	Bratspeck (4mal drücken)	BACON ** 	30 - 200g 	Zum Braten von Frühstücksspeck in Scheiben. Die Scheiben in einfacher Schicht in die Pfanne legen. Wenn Sie den Speck stärker rösten wollen, können Sie die Kombination G1 400 Watt 1 - 4 Min. einstellen. Auf Haushaltspapier entfetten.

Panacrunch-Programme



1. Wählen Sie das gewünschte Programm und stellen Sie den Bräunungsteller direkt auf den Glasdrehteller.
2. Drücken Sie die Starttaste, um den Bräunungsteller vorzuheizen.
3. Ist das Vorheizen beendet, ertönt ein akustisches Signal. Legen Sie daraufhin das Lebensmittel auf den Bräunungsteller und geben Sie das Gewicht ein.
4. Drücken Sie die Starttaste.

Bräunungsteller

Das Konzept

Werden bestimmte Lebensmittel wie z.B. Pizza oder Quiche im Mikrowellengerät zubereitet, ist das Garergebnis oft nicht mit dem des Backofens zu vergleichen: Der Teig ist meist weicher und der Boden nicht so knusprig.



Mit dem Panasonic-Bräunungsteller als Zubehör ist das kein Problem mehr. Pizza, Quiches oder auch andere Produkte können knusprig gebräunt werden. Das Prinzip ist folgendermaßen: Der Boden des Bräunungstellers absorbiert Mikrowellen und wandelt diese in Hitze um. Diese Hitze wird von unten an das Lebensmittel abgegeben. Eine Bräunung der Lebensmitteloberfläche wird durch den Grill erreicht. Außerdem unterstützt die Anti-Haft-Beschichtung des Bräunungstellers den Hitzeeffekt.

Anwendung des Bräunungstellers

- Um die besten Ergebnisse zu erzielen, ist es notwendig, dieses Zubehör vorzuheizen: Direkt auf die Glassplatte stellen und bei 1000 W vier Minuten lang vorwärmen. Sollen Lebensmittel wie z.B. Würstchen oder Frikadellen zubereitet werden, dann fetten Sie den Bräunungsteller vor dem Vorheizen ein, um die Bräunung zu optimieren.
- Nehmen Sie nach dem Vorheizen den Bräunungsteller mit Topfhandschuhen oder den Handgriff aus dem Gerät. Legen Sie das Lebensmittel unverzüglich auf den Bräunungsteller und stellen Sie den Teller sofort wieder in das Mikrowellengerät. Jede Zeitverzögerung kann das Garergebnis beeinflussen.
- Stellen Sie den Bräunungsteller auf den Glasdrehteller und halten Sie sich unbedingt an die laut Tabelle vorgegebenen Leistungen und Zeiten.

Wichtige Hinweise

1. Heizen Sie den Bräunungsteller maximal 8 Minuten vor.
2. Plazieren Sie den Bräunungsteller in der Mitte des Glasdrehtellers. Stellen Sie sicher, daß der Bräunungsteller die Garraumwände nicht berührt. Fehlerhaftes Plazieren kann Funkenbildung und damit eine Beschädigung des Garraums verursachen.
3. Setzen Sie den Bräunungsteller immer direkt auf den Glasdrehteller. Benutzen Sie in keinem Fall zusätzlich den Rost.
4. Wenn Sie mit dem heißen Bräunungsteller arbeiten, benutzen Sie immer Topfhandschuhe oder den Handgriff, um Verbrennungen zu vermeiden.
5. Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial des Lebensmittels, bevor Sie dieses zubereiten.
6. Plazieren Sie niemals hitzeempfindliches Material auf dem heißen Bräunungsteller. Dieses könnte sich entzünden.
7. Der Bräunungsteller kann auch im Backofen benutzt werden.
8. Benutzen Sie den Bräunungsteller in Kombination mit Mikrowelle und Grill, um beste Ergebnisse zu erzielen.

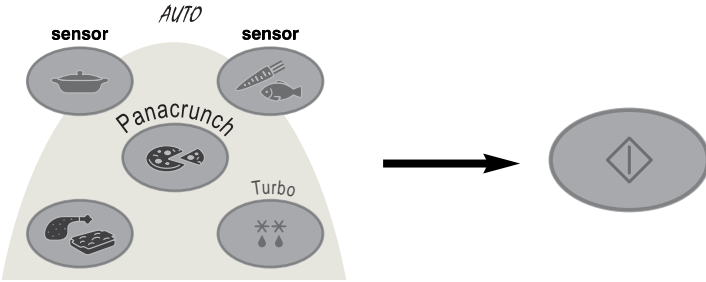
Pflege des Bräunungstellers

- ◆ Benutzen Sie auf dem Bräunungsteller keine scharfkantigen Gegenstände bzw. Messer, da dadurch die Beschichtung beschädigt wird.
- ◆ Reinigen Sie den benutzten Bräunungsteller in heißem Seifenwasser und spülen Sie mit klarem, heißem Wasser nach. Verwenden Sie weder Scheuermittel noch Kratzschwämme, da die Oberfläche sonst beschädigt werden kann.
- ◆ Der Bräunungsteller ist für die Geschirrspülmaschine geeignet.



Sensorautomatikprogramme (NN-F693)

Diese Programme arbeiten mit einem Feuchtigkeitssensor, der automatisch die korrekte Mikrowellenleistungsstufe auswählt und zudem die erforderliche Gar-/Erwärmzeit errechnet, während die Speise gegart/erwärmt wird.



- Wählen Sie das gewünschte Sensorautomatikprogramm. In der Digitalanzeige erscheint das Symbol für Start.

- Drücken Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

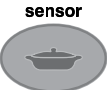




1. Während des Gar-/Erwärmvorgangs bildet sich Wasserdampf im Mikrowellengerät. Wenn der Sensor einen bestimmten Feuchtigkeitwert wahrgenommen hat, ertönt ein zweimaliges Signal und in der Digitalanzeige erscheint anstatt des Programms die Restgarzeit.
2. Solange das Sensorautomatikprogramm in der Digitalanzeige erscheint, darf die Garraumtür nicht geöffnet werden, da dies den Sensorvorgang unterbrechen und zu einem fehlerhaften Garergebnis führen kann. Sobald jedoch die Restgarzeit in der Digitalanzeige erscheint, kann die Tür geöffnet werden, um das Lebensmittel umzurühren/umzudrehen oder weitere Zutaten hinzuzufügen.

3. Um ein optimales Garergebnis zu erzielen, vergewissern Sie sich, daß der Glasdrehteller vollkommen trocken ist, bevor Sie die Speise in den Garraum stellen.
4. Alle Lebensmittel sollten mit einem passenden Deckel oder mit Klarsichtfolie abgedeckt werden.
5. Die Umgebungstemperatur des Mikrowellengerätes sollte nicht höher als 35°C und nicht niedriger als 0°C sein.
6. Halten Sie sich bei der Zubereitung unbedingt an die unten genannten Lebensmittel- und Gewichtsangaben für die einzelnen Sensorprogramme.
7. Wenn die errechnete Restgarzeit mehr als eine Stunde beträgt, wird die Zeit in Stunden und Minuten angegeben.
8. Wenn das Gerät vor Gebrauch der Sensorautomatik mit KOMBINATION oder GRILL betrieben wurde, kann es sein, daß der Garraum für die Sensorautomatik zu heiß ist und erst abkühlen muß. In der Digitalanzeige erscheint "HEISS". Wenn das Wort erlischt, ist das Gerät ausreichend abgekühlt und die Sensorautomatik kann betrieben werden. Wenn Sie das Lebensmittel jedoch ohne Verzögerung zubereiten wollen, können Sie es auch manuell garen/erwärmen, indem Sie die entsprechende Leistungsstufe und Zeit selber eingeben.

Manuelle Verlängerung/Verkürzung

Wenn Sie das Lebensmittel lieber zu einem stärkeren/geringeren Grad gegart haben möchten, können Sie die Garzeit des Sensorautomatikprogramms um ca. 10% verlängern/verkürzen. Drehen Sie hierzu den Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe im Uhrzeigersinn (um die Garzeit zu verlängern) oder gegen den Uhrzeigersinn (um die Zeit zu verkürzen), bevor Sie die Starttaste drücken. Das Symbol "+" oder "-" erscheint in der Digitalanzeige.









NN-F693

Programm	Digitale Laufschrift	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips	
 Erwärmen	Suppentasse (1mal drücken)	TELLER	250g		Zum Erhitzen von Getränken und Suppen. Wählen Sie das Programm "Suppentasse erwärmen" und drücken Sie die Starttaste.
	Tasse (2mal drücken)	TASSE	150g		Zum Erhitzen von Getränken (z.B. Kaffee, Tee, Milch) oder Suppe in einer Tasse. Wählen Sie das Programm "Tasse erwärmen" und drücken Sie die Starttaste.
	Eintöpfe und Tellergerichte (3mal drücken)	FRISCH	200 - 1000g		Zum Erhitzen von Tellergerichten und Eintöpfen mit Zimmer- oder Kühlschranktemperatur. Decken Sie die Lebensmittel zum Erwärmen grundsätzlich ab. Beachten Sie eine Standzeit von 2-3 Minuten.
	Tiefgefrorene Eintöpfe und Tellergerichte (4mal drücken)	FROST ** 💧	200 - 1000g		Zum Erhitzen von vorgegarten, tiefgekühlten Tellergerichten und Eintöpfen. Decken Sie die Lebensmittel zum Erwärmen grundsätzlich ab. Beachten Sie eine Standzeit von 2-3 Minuten.

Sensorautomatikprogramme (NN-F693)

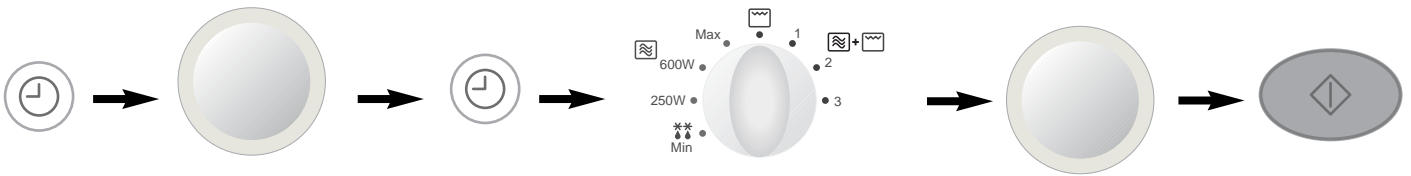
NN-F693

Deutsch

Programm	Digitale Laufschrift	Mindest-/ Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Garen sensor 	Gemüse, frisch (1mal drücken)	GEMUES	200 - 1000g	 Zum Garen von frischem Gemüse. Geben Sie das vorbereitete Gemüse in eine passende Form und fügen Sie 2 Eßl. (30ml) Wasser hinzu. Decken Sie das Gemüse mit einem Deckel oder Klarsichtfolie ab.
	Gemüse, gefroren (2mal drücken)	GEMUES ✱✱ 💧💧	300 - 800g	 Zum Garen von tiefgefrorenem Gemüse. Geben Sie das vorbereitete Gemüse in eine passende Form. Fügen Sie kein Wasser hinzu. Decken Sie das Gemüse mit einem Deckel oder mit Klarsichtfolie ab.
	Fisch, frisch (3mal drücken)	FISCH	100 - 1000g	 Zum Garen von frischen Fischfilets oder -koteletts. Dünnere Bereiche abdecken, Fische in eine geeignete Form legen. Fügen Sie 2 Eßlöffel (30 ml) Flüssigkeit zu. Mit einem Deckel oder eingestochener Klarsichtfolie abdecken. Größere Gewichte sollten während der Garzeit einmal gewendet werden.
	Garen von Kartoffeln (4mal drücken)	KARTFL	200 - 1000g	 Zum Garen von Kartoffeln. Kartoffeln in gleichgroße Stücke schneiden, mit nassem Haushaltspapier bedecken und Geschirr mit Deckel oder Klarsichtfolie abdecken.
	Garen von Reis (5mal drücken)	REIS	300 - 800g	 Zum Garen von Reis. Auf 100 g Reis 2 dl Wasser und 1/2 Teelöffel Salz beifügen. Mit Deckel oder Klarsichtfolie abdecken.
	Milchreis / Grieß (6mal drücken)	GRIESS	400 - 1500g	 Zum Garen von Milchreis oder Grieß. Kochen Sie den Milchreis ohne Abdeckung und rühren Sie ihn zwischendurch um.
	Rührei (7mal drücken)	R-EI	100 - 500g	 Zur Zubereitung von Rührei. Decken Sie das Rührei mit einem Deckel oder mit Klarsichtfolie ab.

Gebrauch des Gerätes mit Zeitvorwahl

Diese Ausstattung ermöglicht Ihnen den vorprogrammierten Gerätebetrieb zu einem späteren Zeitpunkt:



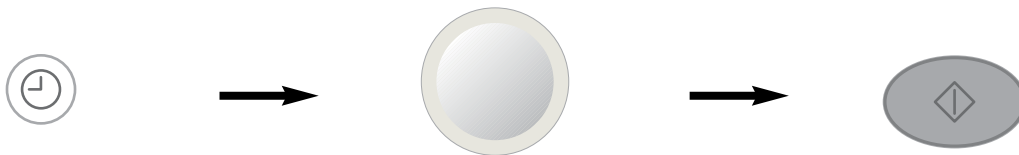
- Drücken Sie einmal die Taste für Uhrzeit/Zeitvorwahl.
- Geben Sie die entsprechende Vorwahlzeit mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe ein.
- Drücken Sie erneut die Taste für Uhrzeit/Zeitvorwahl.
- Geben Sie die gewünschte Leistung mit dem Schalter für die Betriebsarten sowie die entsprechende Garzeit mit dem Drehschalter für die Zeiteingabe ein.
- Drücken Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

1. Beträgt die Vorwahlzeit mehr als eine Stunde, wird die Zeit minutenweise zurückgezählt. Wenn die Vorwahlzeit weniger als eine Stunde beträgt, wird sekundenweise zurückgezählt.
2. Die Zeitvorwahl kann nicht für die Automatikprogramme verwendet werden.

Gebrauch des Gerätes mit Ausgleichszeit/Signalwecker

Diese Ausstattung ermöglicht die Eingabe einer Ausgleichszeit oder kann als Signalwecker, z.B. als Eieruhr benutzt werden.



- Drücken Sie einmal die Taste für Uhrzeit/Zeitvorwahl.
- Geben Sie die gewünschte Zeit mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe ein.
- Drücken Sie die Starttaste.

Anmerkung:

Wird die Garraumtür während der Ausgleichszeit geöffnet, läuft die eingeebene Zeit weiter ab.

Fragen und Antworten

- F:** Warum läßt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten?
- A:** Läßt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten, dann überprüfen Sie bitte folgendes:
1. Steckt der Netzstecker fest in der Steckdose? Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und warten Sie 10 Sekunden, bevor Sie diesen wieder hineinstecken.
 2. Überprüfen Sie die Netzsicherung und ersetzen Sie diese gegebenenfalls.
 3. Ist die Netzsicherung in Ordnung, stecken Sie den Netzstecker eines anderen Elektrogerätes in die gleiche Steckdose. Arbeitet dieses Elektrogerät auch nicht, ist die Steckdose defekt. Arbeitet das Gerät jedoch ordnungsgemäß, ist Ihr Mikrowellengerät defekt. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte unbedingt an einen Panasonic-Kundendienst.
- F:** Das Mikrowellengerät verursacht Fernsehstörungen. Ist das normal?
- A:** Beim Betrieb des Mikrowellengerätes können Fernseh- und Radiostörungen auftreten. Es handelt sich um ähnliche Störungen, wie sie durch kleine Elektrogeräte wie Mixer, Staubsauger, Haartrockner usw. verursacht werden können. Dies bedeutet nicht, daß Ihr Mikrowellengerät defekt ist.
- F:** Warum nimmt das Mikrowellengerät das gewünschte Programm nicht an?
- A:** Das Mikrowellengerät funktioniert nur, wenn die Eingabe richtig erfolgte. Es ist z.B. nicht möglich, bei den Gewichtsautomatikprogrammen eine Zeitvorwahl zu programmieren.
- F:** Warum strömt manchmal warme Luft aus dem Mikrowellengerät?
- A:** Die erhitzten Lebensmittel erwärmen den Garraum. Diese warme Luft wird durch die zirkulierende Luftströmung aus dem Gerät nach außen befördert. In dieser erwärmten Luft sind keine Mikrowellen enthalten. Die Lüftungsöffnungen dürfen während des Kochens in keinem Fall abgedeckt werden.
- F:** "D" erscheint im Anzeigenfeld, was bedeutet das?
- A:** Das Gerät ist für den Fachhandel mit einem Demonstrationsprogramm ausgestattet. Betätigen Sie 4mal die Taste für die Uhrzeit, um diese Funktion zu löschen. Das Gerät ist wieder betriebsbereit.
- F:** Kann im Mikrowellengerät ein herkömmliches Fleischthermometer verwendet werden?
- A:** Nur für den reinen Grillbetrieb können Sie ein Fleischthermometer verwenden. Benutzen Sie für den Mikrowellenbetrieb bzw. für den Kombinationsbetrieb niemals ein herkömmliches Fleischthermometer, denn das Metall des Thermometers kann Funkenbildung verursachen.
- F:** Warum sind während des Kombinationsgarens brummende und klickende Geräusche zu hören?
- A:** Diese Geräusche sind bedingt durch das automatische Umschalten von Mikrowellenleistung auf Grilleistung während des Kombinationsbetriebs, dies ist normal.
- F:** Warum riecht das Mikrowellengerät nach dem Grill- bzw. Kombinationsbetrieb unangenehm und erzeugt Rauch?
- A:** Nach mehrfachem Gebrauch des Gerätes ist es notwendig, das Gerät gründlich zu reinigen. Sie können zusätzlich das Gerät ohne Lebensmittel, Glasdrehteller und Rollenring für 5 Minuten mit dem Grill in Betrieb setzen. Damit ist sichergestellt, daß Lebensmittelrückstände und konservierende Ölreste verbrennen, die Geruch und Rauch verursachen.

Pflege Ihres Mikrowellengerätes

1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
2. Halten Sie stets den Garraum, die Tür und den Türrahmen sauber. Entfernen Sie Spritzer von Speisen und Flüssigkeiten, die an den Garraumwänden und der Tür haften, mit einem feuchten Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel. Scharfe Reinigungs- und Scheuermittel sind nicht empfehlenswert. VERWENDEN SIE IN KEINEM FALL BACKOFENREINIGUNGSMITTEL.
3. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt und mit einem weichen Tuch getrocknet werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät dadurch Schaden nehmen könnte.
4. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem feuchten, weichen Tuch. Verwenden Sie in keinem Fall scharfe Reinigungs- bzw. Scheuermittel. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Tür des Gerätes beim Säubern geöffnet.
5. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und evtl. unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
6. Bitte den Glasdreheller herausnehmen und abkühlen lassen, bevor Sie diesen in warmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
7. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann mit mildem Seifenwasser gereinigt werden. Achten Sie darauf, daß Sie den Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
8. Während des Grill- und Kombinationsbetriebes können Spritzer von Speisen und Getränken an den Garraumwänden haften bleiben. Wird das Gerät nicht regelmäßig gereinigt, kann es während des Betriebes zur Rauchentwicklung kommen.
9. Ein Dampfreiniger darf nicht zur Reinigung verwendet werden.
10. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifizierten Panasonic-Kundendienst geprüft oder repariert werden.
11. Die Luftabzüge immer freihalten. Überprüfen Sie, dass die Luftabzüge an der Ober-, Unter- und Rückseite des Geräts nicht durch Staub oder anderes Material verstopft werden. Wenn die Luftabzüge verstopft sind, kann dies zu Überhitzung führen und die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinträchtigen.
12. Wird der Herd nicht in einem sauberen Zustand gehalten, kann dies zu einer Güteminderung der Oberflächen führen, was wiederum eine Beeinträchtigung der Lebensdauer des Geräts mit sich bringen und eventuell eine Gefahr für den Benutzer darstellen kann.

Technische Daten

Netzspannung:	230 V, 50 Hz	
Leistungsaufnahme:	Maximum	1980 W
	Mikrowelle	1290 W
	Grill	1350 W
Ausgangsleistung:	Mikrowelle	1000 W (IEC-60705)
	Grill	1300 W
Äußere Abmessungen:	510 (B) x 380 (T) x 304 (H) mm	
Garraumabmessungen:	359 (B) x 352 (T) x 217 (H) mm	
Gewicht:	ca. 13 kg	

Änderungen der technischen Daten ohne Vorankündigung vorbehalten.

Bei diesem Produkt handelt es sich um ein Gerät, das die europäische Norm für EMV-Funkstörungen (EMV = Elektromagnetische Verträglichkeit), EN 55011, erfüllt. Gemäß dieser Norm ist dieses Produkt ein Gerät der Gruppe 2, Klasse B und hält alle Grenzwerte ein. Gruppe 2 bedeutet, dass in diesem Gerät Hochfrequenz-Energie für das Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln absichtlich als elektromagnetische Strahlung erzeugt wird. Klasse B sagt aus, dass dieses Produkt in einem normalen Wohnbereich betrieben werden darf.

Kochen mit Mikrowellen

Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen, ähnlich den Radar-, Radio- oder Fernsehwellen. Elektrischer Strom wird vom Magnetron in Mikrowellen umgewandelt. Die Mikrowellen werden vom Magnetron in den Garraum gesendet, wo sie reflektiert oder absorbiert werden oder Gegenstände (Geschirr und Lebensmittel) durchdringen (siehe nachfolgende Erklärungen).

Reflexion

Mikrowellen werden von Metall reflektiert, also zurückgeworfen. Geschirr oder Kochutensilien aus Metall sind für das Kochen mit Mikrowellen nicht empfehlenswert, da sie ein ungleiches Kochresultat ergeben können. Zudem kann es zu Funkenbildung kommen, wenn das Metallgeschirr nah an die Garraumwand gestellt wird. Dies kann das Gerät beschädigen oder einen Brand verursachen.

Durchdringen

Mikrowellen durchdringen Materialien wie Papier, Glas und Plastik ähnlich wie Sonnenlicht durch ein Fenster scheint. Da diese Materialien die Mikrowellen weder absorbieren noch reflektieren, eignen sie sich ideal als Kochgeschirr. Sie werden jedoch durch das heiße Kochgut erwärmt.

Absorption

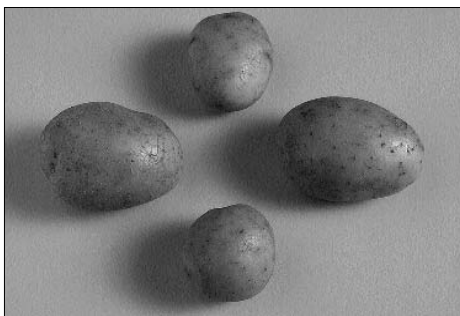
Mikrowellen werden von Lebensmitteln absorbiert (aufgenommen). Sie dringen von außen nach innen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein. Im Lebensmittel versetzen die Mikrowellen Wasserbestandteile (Moleküle) in Schwingung. Dadurch entsteht Reibung und diese erzeugt Wärme. Über Wärmeleitung (wie beim herkömmlichen Garen) gelangt die entstandene Reibungswärme dann ins Lebensmittelinnere, um die Speisen aufzutauen, zu erhitzen oder zu garen.

Generelles



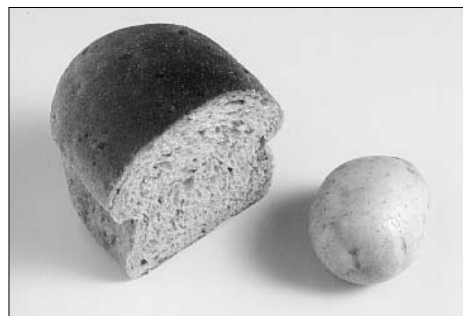
Geschirrgröße

Verwenden Sie die im Rezept empfohlenen Geschirrgrößen, da diese Auswirkungen auf die Gar- bzw. Auftauzeit haben. Speisen verteilt in einem größeren Geschirr erhitzen schneller.



Menge

Kleinere Mengen kochen schneller als größere.



Lebensmittelbeschaffenheit

Leichte Lebensmittel (z.B. Fisch) erhitzen schneller als schwerere (z.B. Braten).

Ruhezeit

Größere, schwerere Lebensmittel benötigen nach dem Garen eine Ruhezeit (im oder außerhalb des Gerätes). Somit kann sich die Wärme gleichmäßig verteilen und das Lebensmittel noch etwas nachgaren.

Fleischstücke: ca. 15 Min. in Folie eingewickelt

Kartoffeln: ca. 5 Min.

Kuchen: ca. 15-20 Min.

Fisch: ca. 2-5 Min. ruhen lassen



Wenn die Speisen nach der Ruhezeit noch nicht gar sind, stellen Sie sie nochmals ins Mikrowellengerät und geben noch etwas Garzeit hinzu.

Eierspeisen: ca. 2-3 Min.

Vorgekochte Speisen: ca. 2-5 Min.

Tellergerichte: ca. 1-2 Min.

Gemüse: Gschwellti ca. 1-2 Min., die meisten Gemüse können jedoch direkt serviert werden.

Auftauen: Um den Auftauprozess zu beenden brauchen die Speisen eine Ruhezeit. Diese kann von 5 Min. (Himbeeren) bis zu 1 Stunde (Braten) variieren.

Generelles

Einstechen

Unter der Haut/Schale einiger Speisen bildet sich so viel Dampf, daß diese platzen kann. Bevor Sie diese Speisen in die Mikrowelle geben, stechen Sie die Haut/Schale einige Male ein, damit der Dampf austreten kann (Eier, Kartoffeln, Äpfel, Würstchen etc.). **KOCHEN SIE NIE EIER IN DER SCHALE.**

Flüssigkeitsgehalt

Frische Lebensmittel wie Gemüse und

Früchte variieren in ihrem Flüssigkeitsgehalt. Kartoffeln sind ein gutes Beispiel dafür. Deshalb muß die Kochzeit dementsprechend angepaßt werden. Trockene Lebensmittel wie Reis oder Teigwaren trocknen während der Lagerung aus, somit können die Garzeiten leicht abweichen.

Klarsichtfolie

Die Klarsichtfolie bewahrt das Lebensmittel vor dem Austrocknen und

hält den Dampf im Geschirr, was den Garprozeß beschleunigt. Jedoch sollte die Folie vor dem Garen mehrfach eingestochen werden, damit kein Überdruck entsteht. Vorsicht beim Entfernen der Folie, da der entweichende Dampf sehr heiß ist. Verwenden Sie nur Folie die mit "geeignet für die Mikrowelle" bezeichnet ist (hohe Temperaturen) und dies lediglich, um das Gargut zu bedecken.



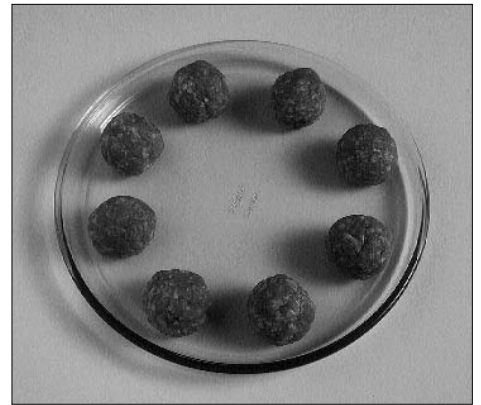
Abdecken

Bedecken Sie die Speisen mit Klarsichtfolie oder direkt mit dem Deckel des Geschirrs (Fisch, Gemüse, Eintöpfe). Keinen Deckel benötigen Kuchen, Kartoffeln (gebackene Kartoffeln), Backwaren.



Ausgangstemperatur

Je kälter das Lebensmittel umso länger die Garzeit. Ein Lebensmittel aus dem Kühlschrank braucht länger zum Erwärmen als ein Lebensmittel mit Raumtemperatur.



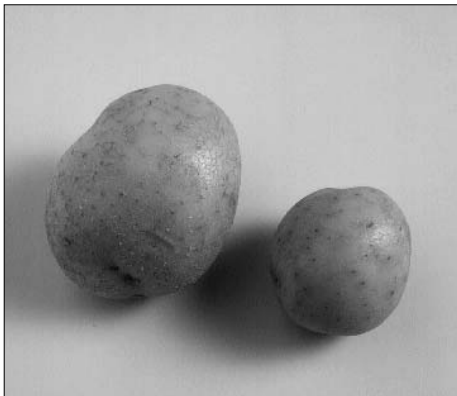
Platz

Lebensmittel garen schneller wenn sie gleichmäßig und mit etwas Zwischenraum angeordnet sind.



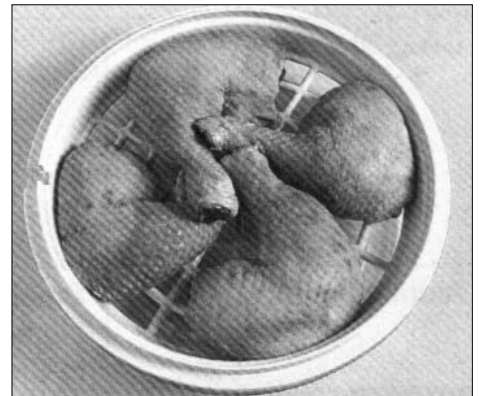
Wenden und Rühren

Einige Speisen müssen während des Kochens umgerührt werden. Wenden Sie Fleisch- und Geflügelstücke einmal während der Garzeit.



Form

Gleichmäßig geformte Lebensmittel eignen sich besser zum Kochen im Mikrowellengerät. Verwenden Sie außerdem rundes statt eckiges Geschirr.

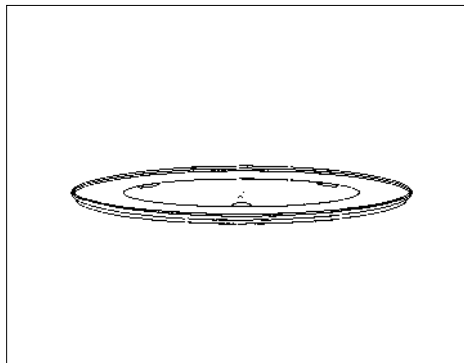


Anordnen

Einzelne Stücke (Geflügel, Fleisch etc.) sollten mit der dickeren Seite nach außen auf das Geschirr gelegt werden.

Das geeignete Geschirr

Mikrowelle



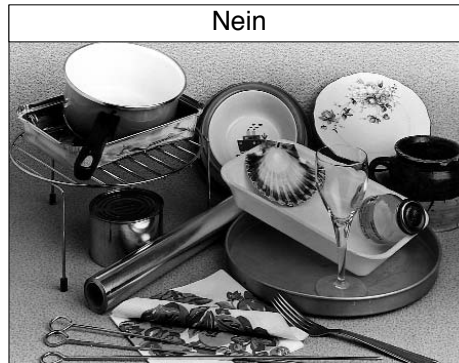
- Verwenden Sie kein Metallgeschirr. Dieses könnte Ihr Gerät beschädigen.
- Kein Melamingeschirr. Verwenden Sie nur Plastikgeschirr, das für Mikrowellen geeignet ist.

Ja



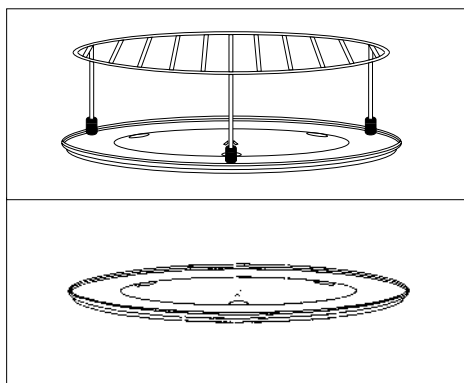
- Garen Sie keine fett- und zuckerhaltigen Speisen sowie Speisen mit langer Garzeit in Plastikgeschirr.
- Weidekörbchen können nur für kurze Garzeiten verwendet werden. Prüfen Sie sie vorher auf Metallgegenstände.

Nein



- Vorsicht bei Töpfereiprodukten. Verwenden Sie diese nur wenn sie vollständig glasiert sind.
- Verwenden Sie kein Holzgeschirr - dieses würde austrocknen und brennen.

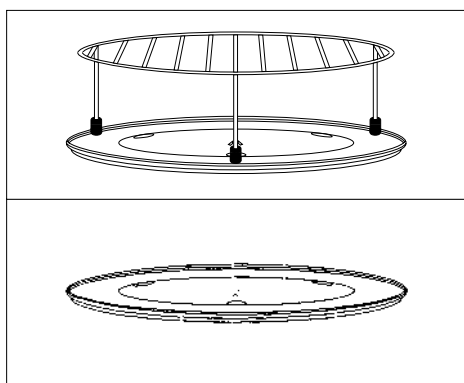
Grill



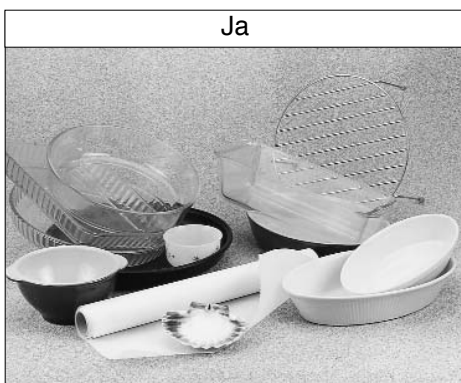
Ja



Kombination



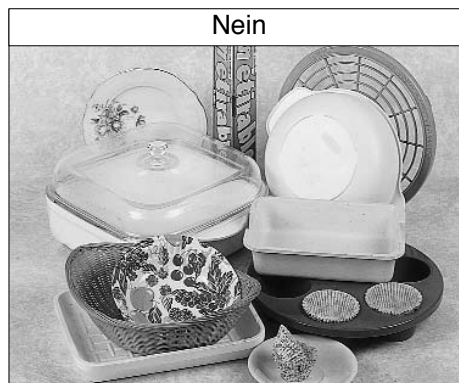
Ja



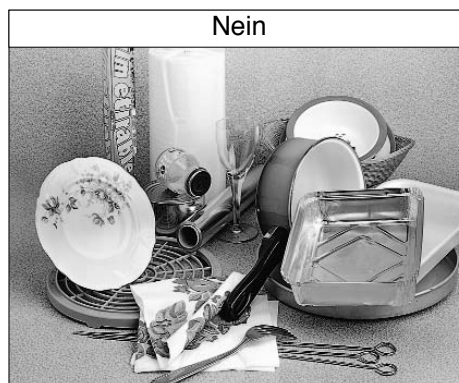
- Verwenden Sie kein Metallgeschirr. Dieses könnte Ihr Gerät beschädigen.
- Gerichte in Alu-Schalen in gleichgroßes, hitzebeständiges Geschirr geben.

- Sollte es beim Kombinationsbetrieb Funken geben, drücken Sie die Stoptaste zweimal um das Programm zu löschen und fahren Sie nur mit Grillbetrieb fort.

Nein



Nein



- Verwenden Sie kein Geschirr mit Gold- oder Silberverzierung. Es können Funken entstehen, die die Verzierung beschädigen.



Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowellenleistung	Anwendung
Max. Leistung 1000 W	Erwärmen von Mahlzeiten, Saucen, gekochtem Fisch, Gemüse, und Eingemachtem Schmoren, Kochen von Eiersaucen und Biskuitkuchen, Erhitzen von Milch Auftauen Köcheln von Eintöpfen, Reispuddings, schweren Fruchteknuchen und Eiercrèmes
600 W	
Min ^{**} 270 W	
250 W	



Grill

GRILL NICHT VORHEIZEN

Der Quarz-Grill bräunt die Speisen schnell und gleichmäßig.
Das Gerät ist mit einer Grilleistung von 1300 Watt ausgestattet.

Legen Sie das Lebensmittel auf den Gitterrost und stellen Sie diesen auf den Drehteller.

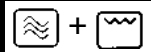
Nach der Hälfte der Grillzeit sollten Sie das Lebensmittel wenden.

Bedecken Sie das Lebensmittel NIE während des Grillens.

DAS GRILLPROGRAMM ARBEITET OHNE MIKROWELLEN.

Ungefähre Grillzeiten

	Erste Seite	Zweite Seite
Steak (4 Stück, durchgebraten)	ca. 10 Min.	ca. 10 Min.
Schweinsplätzli (Nierstück)	ca. 12 Min.	ca. 10 Min.
Schweinskotelett	12 - 14 Min.	ca. 12 Min.
Spiessli	ca. 12 Min.	ca. 12 Min.
Würste	6 - 7 Min.	ca. 6 Min.
Hähnchenschenkel	15 - 20 Min.	15 - 20 Min.
Toast	3 - 4 Min.	3 Min.



Kombi-Betrieb

Die Kombination ist für viele Speisen ideal. Die Mikrowellen garen das Lebensmittel schnell, gleichzeitig wird es durch den Grill gebräunt.

Es stehen 3 Kombi-Programme "Mikrowelle + Grill" zur Verfügung.

Hinweise:

- Speisen beim Kombi-Betrieb NIE zudecken.
- Kleine Mengen nicht im Kombi-Betrieb kochen. Wählen Sie hierfür entweder nur Grill oder nur Mikrowelle um ein gutes Resultat zu erzielen.
- Das Gerät für Kombi-Betrieb nicht vorheizen.

Programm	Grill	Mikrowelle	Digitale Laufschrift
1	1300 W	100 W	G1 - 100W
2	1300 W	250 W	G1 - 250W
3	1300 W	440 W	G1 - 440W

Erwärmen

Verschiedenste Fertiggerichte sind im Handel erhältlich. Zudem möchten Sie vorgekochte Gerichte oder Reste wieder erwärmen. Dies alles erledigt Ihre Mikrowelle problemlos.

Welche Methode?

Am besten wählen Sie nur Mikrowelle oder nur Kombination, je nach Lebensmittel.

Für Speisen die nicht gebräunt werden müssen, wählen Sie nur Mikrowelle. Für solche die gebräunt werden sollten, wählen Sie Kombination.

Wie lange erwärmen?

Untenstehend finden Sie Erwärmstabellen für Mikrowelle und Kombination. Diese Tabellen enthalten Richtzeiten, die jeweils abhängig von Ausgangstemperatur und Beschaffenheit des Lebensmittels sind.

Tiefgekühlte Backwaren, Eierspeisen etc. (auf Teigbasis) benötigen Erwärm- und Garzeit. Werden diese Lebensmittel mit Mikrowelle oder Kombination gegart, so wird der Teig weich. Für diese Gerichte wählen Sie am besten eine andere Garmethode (z.B. Backofen).

Was, wenn mein Lebensmittel nicht in der Tabelle aufgeführt ist?

Leider konnten wir nicht jedes Lebensmittel für die Tabelle testen. Bei Beachtung der folgenden Punkte können Sie jedoch alle anderen Lebensmittel erfolgreich in der Mikrowelle erwärmen.

Umrühren und Wenden

Wenn immer möglich sollten Sie die Speisen während des Erwärmens umrühren oder wenden. Dies sichert Ihnen gleichmäßiges Erwärmen.

Ruhezeit

Manche Lebensmittel benötigen nach dem Erwärmen eine Ruhezeit, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilen kann und das Lebensmittel richtig erwärmt wird. Lassen Sie das Lebensmittel während der Ruhezeit zugedeckt. Eine Ruhezeit ist vor allem wichtig für Speisen, die während des Erwärmens weder umgerührt noch gewendet werden können (Lasagne etc.).

Vollständig erwärmt?

Erwärmte Lebensmittel müssen heiß serviert werden, d.h. Dampf sollte von allen Seiten austreten. Solange sämtliche Hygienevorschriften beim Zubereiten und Aufbewahren des Lebensmittels beachtet wurden, besteht keine Gefahr, dieses mit Mikrowellen oder Kombination aufzuwärmen.

Lebensmittel, die nicht umgerührt oder gewendet werden können, sollten vor dem Verzehr mit einem Messer durchgeschnitten werden, um zu prüfen, ob sie vollständig erwärmt sind.

Die untenstehenden Zeiten sind nur Richtwerte und sind abhängig von der Ausgangstemperatur sowie dem verwendeten Geschirr. Vor dem Verzehr immer prüfen, ob das Lebensmittel durch und durch heiß ist.

Erwärmen mit Mikrowellen

Wählen Sie die max. Leistung (1000 W)

Gericht	Gewicht/Menge	Zeit (ca.)
Babyfläschchen - siehe unten		
Reis, Teigwaren		
Ravioli	215 g	2 Min. 30 Sek.
Reis	277 g	2 Min.
Spaghetti Bolognese	210 g	2 Min.
Tomaten-Spaghetti	213 g	2 Min.
Fleischkonserven		
Chili con Carne	410 g	3 Min. 30 Sek.
Hot Dogs	415 g	2 Min. 30 Sek.
Fleischkugeln	415 g	4 Min. 30 Sek.
Hackfleisch	392 g	4 Min.
Gulasch	405 g	4 Min.

Gericht	Gewicht/Menge	Zeit (ca.)
Suppen aus der Dose		
Pilzcrème	425 g	4 Min.
Tomaten	425 g	4 Min.
Minestrone	300 g	2 Min. 30 Sek.

Babyfläschchen - VORSICHT

Milch oder Brei müssen vor und nach dem Erwärmen gut geschüttelt werden. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur.

Für 60 g/ml Milch aus dem Kühlschrank benötigen Sie ca. 10 Sek. bei voller Leistung. **SORGFÄLTIG PRÜFEN.**

GUT SCHÜTTELN - TEMPERATURAUSGLEICH.

Erwärmen mit Mikrowellen

Wählen Sie die max. Leistung (1000 W)

Gericht	Gewicht/Menge	Zeit (ca.)
Gemüsekonserven (abgetropft, wenn nötig)		
Karotten, ganz	410 g	3 Min.
Grüne Bohnen	410 g	2 Min. 30 Sek.
Pilze, ganz	300 g	2 Min.
Pilze in Sauce	213 g	2 Min.
Gartenerbsen	550 g	2 Min. 30 Sek.
Kartoffeln, neu	820 g	5 Min.
Mais	198 g	1 Min. 30 Sek.
Tomaten, ganz	400 g	3 Min.
Fertiggerichte, tiefgekühlt		
Gemüse, gekocht	400 g	8-10 Min.
Fertiggericht im Beutel	300 g	7 Min.
Getränke		
Wasser	1 Tasse	2 Min.
Milch	1 Tasse	2 Min.
Milch	5 dl	4 Min.
Selbstgemachte Gerichte		
Eintopf für 2	500 g	3 Min.
Hackfleisch für 1	250 g	3 Min.
Bolognese Sauce	250 g	3 Min.
Teigwaren, gekocht		
Spaghetti	100 g	1 Min.
Käse-Makkaroni	225 g	3 Min.
Tellergerichte, selbstgemacht		
Kinderportion	1	3 Min.
Ganze Portion	1	4 - 5 Min.
Selbstgemachte Tellergerichte, tiefgekühlt		
Ganze Portion	1	7 - 8 Min.
Porridge (Haferbrei)		
1 Portion		1 Min.

Gericht	Gewicht/Menge	Zeit (ca.)
Desserts		
Apfel im Schlafrock	175 g	30 Sek. - 1 Min.
Früchtetörtchen, klein		10 - 30 Sek.
Früchtetorte	280 g	1 Min. 20 Sek.
Pfannkuchen, gefüllt	1	45 - 60 Sek.
Milchreis	500 g	2 Min. 30 Sek.
Reis		
Reis, gekocht	100 g	45 Sek.
Saucen		
Bratensauce	3 dl	3 Min.
Rahmsauce	3 dl	2 Min.
Gemüse		
Gebackene Kartoffeln	250 g	1 Min.
Grünes Gemüse	100 g	1 Min. 30 Sek.
Wurzelgemüse	225 g	1 Min. 30 Sek.

Gefrorene Lasagne (300 - 330 g)

Lasagne aus Alu-Schale nehmen und in ein gleichgroßes, hitzebeständiges Geschirr geben.

Leistung	Zeit	Anleitung
Zuerst <small>Min **</small> 270 W	8-10 Min.	Geschirr auf Drehteller stellen.
nachher 1000 W	8-10 Min.	
oder Kombi 2	20 Min.	

Hinweis

Prüfen Sie immer, ob das Lebensmittel nach dem Erwärmen in der Mikrowelle wirklich heiß ist. Speisen, die kurz zuvor in der Mikrowelle gekocht wurden und nochmals erwärmt werden, benötigen ebenfalls eine Ruhezeit von 5-15 Min. Die Ruhezeit ist besonders wichtig für Speisen, die nicht gerührt werden können.



Auftauhinweise

Das größte Problem beim Auftauen im Mikrowellengerät ist, daß die Innenseite häufig noch gefroren ist, während die Außenseite bereits zu kochen beginnt.

Gewichtsauftauen

Beim Gewichtsauftauen geben Sie dem Gerät das Gewicht des aufzutauenden Lebensmittels an (siehe Bedienungsanleitung). Aufgrund dieser Angaben errechnet das Gerät die erforderliche Auftauzeit selbst.

Diese Anwendung ist ungeeignet für Fertiggerichte.

Das Auftauen sollte überwacht werden und die Lebensmittel eventuell gewendet, umgerührt oder auseinandergebröseln werden (siehe unten).

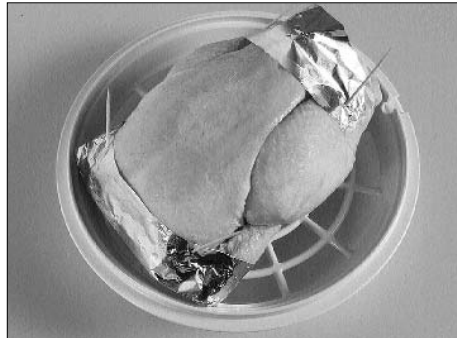
Es gibt zwei Kategorien für das Gewichtsauftauen:

	Min./Max. Gewicht
1. Kleine Stücke	150 - 1000 g
2. Große Stücke	500 - 1500 g

Tips für das Auftauen



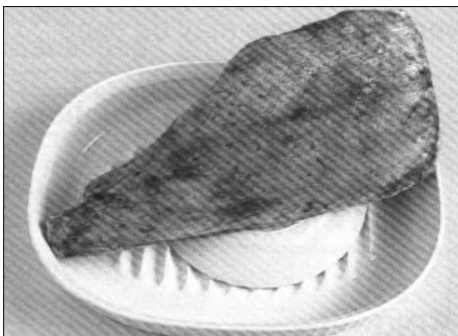
Nehmen Sie die Stücke, z.B. Quicheschnitte, Brotschnitte und große Fruchtestücke auseinander und legen Sie diese auf ein Auftaugitter.



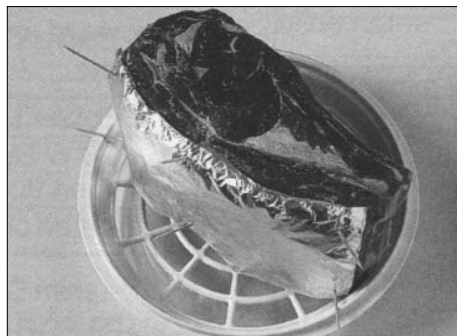
Große Fleischstücke und ganze Brote benötigen eine Ruhezeit damit sie bis ins Innere auftauen können.



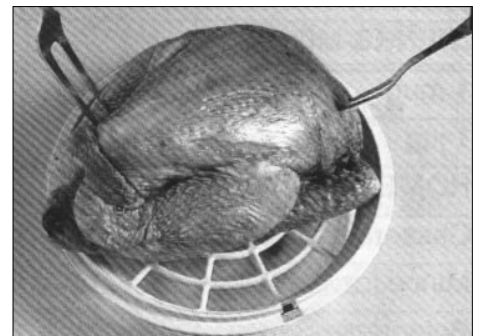
Kleine Stücke (Hackfleisch) während des Auftauens immer wieder auseinanderbröseln.



Entfernen Sie die Verpackung und legen Sie die Stücke auf ein Auftaugitter oder einen umgedrehten Teller.



Geflügelbeine sowie andere dünne Teile (Fisch) oder fettere Partien dünn mit Folie einpacken.



Große, feste Stücke 2-3mal umdrehen.

Auftautabelle

Wählen Sie die Taste für Auftauen ^{Min}** 270 W und geben Sie die unten angegebene Zeit ein.

Die untenstehenden Zeiten sind nur Richtwerte. Prüfen Sie jeweils während des Auftauens, um ein optimales Resultat zu erhalten. Die Lebensmittel müssen nicht zugedeckt werden.

Gericht	Menge	Gewicht	Zeit
Schinken			
Scheiben	10	250 g	7 Min.
Steaks	2	500 g	9 Min.
Rindfleisch			
gehackt*		450 g	12 Min.
Voessen*		450 g	12 Min.
Stück**		pro 450 g	16 Min.
Burger	4	450 g	7 Min.
Schweinefleisch			
Voessen*		450 g	12 Min.
Stück		pro 450 g	16 Min.
Steaks*	4	450 g	10 - 12 Min.
Lammfleisch			
Chops*	4	450 g	8 Min.
Stück**		450 g	15 Min.
Huhn (Poulet)			
Schenkel**		450 g	18 - 20 Min.
ganz**		pro 450 g	13 Min.
in Teilen**	4	1 kg	23 Min.
Mistkratzerli**	1	380 g	10 Min.

Gericht	Menge	Gewicht	Zeit
Brotwaren			
Brot, geschnitten*	1	500 g	5 Min.
Brot, ganz	1	400 g	5 Min.
Schnitte	1	30 g	30 Sek.
Brötchen	4	200 g	2 - 3 Min.
Buttergipfeli	4	200 g	2 Min.
Diverses			
Butter		250 g	2 Min.
Margarine		250 g	2 Min.
Käse		450 g	3 Min.
Rahm		150 g	4 - 5 Min.
Orangensaft-Konzentrat	190 ml		4 Min.
Wurstchen*	8	450 g	12 Min.
Suppe*	1 Liter		10 Min.
Fertiggerichte			
Lasagne		300 g	10 - 12 Min.
Pizza	1	300 g	5 Min.

Hinweise

- * Diese Nahrungsmittel sollten während des Auftauens baldmöglichst umgerührt oder getrennt werden.
- ** Schützen Sie diese Nahrungsmittel an empfindlichen Stellen (Knochen, dünne Partien) mit etwas Folie.

Koch- und Erwärmstabellen

Gericht	Gewicht/Menge	Zubereitung	Zeit	Anleitung
Brot: vorgebacken oder frisch (mit Mikrowelle erwärmtes Brot wird weich)				
Buttergipfeli	1	1000 W oder Grill	15 - 20 Sek. 2 - 3 Min.	nicht zudecken direkt auf Grillrost legen
Buttergipfeli	4	1000 W oder Grill	30 - 40 Sek. 3 - 5 Min.	nicht zudecken direkt auf Grillrost legen
Brötchen	1	1000 W oder Grill	15 - 20 Sek. 3 - 4 Min.	nicht zudecken direkt auf Grillrost legen
Brötchen	4	1000 W oder Grill	30 - 40 Sek. 4 - 6 Min.	nicht zudecken direkt auf Grillrost legen
Brot: tiefgekühlt				
Brötchen, vorgebacken	6 (340 g)	Kombi 1	6 - 8 Min.	direkt auf Grillrost legen
Knoblauchbrot, vorgebacken	2 (325 g)	Kombi 1	6 - 8 Min.	direkt auf Grillrost legen
Huhn (Poulet): Vorsicht beim Entfernen von Grillrost und Geschirr aus dem Gerät - heißes Fett! (siehe Kapitel auf Seite D-29)				
Brustfilets (ohne Knochen)	4 (850 g)	1000 W oder Grill oder Kombi 3	12 - 14 Min. 20 - 25 Min. 15 - 20 Min.	Geschirr auf Drehteller stellen direkt auf Grillrost legen, wenden
Schenkel	8 (900 g)	1000 W oder Grill oder Kombi 3	12 - 15 Min. 20 - 25 Min. 16 - 18 Min.	Geschirr auf Drehteller stellen direkt auf Grillrost legen, wenden
Teile	4 (860 g)	1000 W oder Grill oder Kombi 3	15 - 20 Min. 30 Min. 15 - 20 Min.	Geschirr auf Drehteller stellen direkt auf Grillrost legen
ganzes Huhn	pro 450 g	1000 W und Kombi 1	14 - 16 Min. 7 - 9 Min.	In ein hitzebeständiges Geschirr legen, mit der Brustseite nach unten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Fisch: frisch (siehe Kapitel Seite D-30)				
Fischstäbchen	300 g	Grill oder Kombi 3	12 - 14 Min. 10 - 12 Min.	direkt auf Grillrost legen, wenden
Filets	450 g	1000 W oder Grill	3 - 4 Min. 12 - 14 Min.	in Geschirr, Flüssigkeit zugeben direkt auf Grillrost legen, wenden
Fischsteaks	350 g	1000 W oder Grill	3 - 4 Min. 8 - 10 Min.	
ganzer Fisch	280 g	1000 W oder Grill	3 - 4 Min. 8 - 10 Min.	
Fisch: tiefgekühlt (siehe Kapitel Seite D-30)				
Schellfischfilets	380 g	Grill	10 - 15 Min.	direkt auf Grillrost legen, wenden
Scampi	255 g	Grill oder Kombi 1	10 - 12 Min. 8 - 10 Min.	
ganzer Fisch	450 g	1000 W	10 - 12 Min.	in Geschirr, Flüssigkeit zugeben

Koch- und Erwärmstabellen

Gericht	Gewicht/Menge	Zubereitung	Zeit	Anleitung
Pizza frisch, vorgebacken: sämtliche Verpackung entfernen. Mit reiner Mikrowelle zubereitet wird der Teig weich.				
Pizza belegt	400 g	1000 W oder Grill oder Kombi 1	4 - 5 Min. 12 - 14 Min. 10 - 15 Min.	nicht zudecken, hitzebeständiges Geschirr direkt auf Grillrost legen (siehe Panacrunch S. D-12 + D-13)
Pizza, tiefgekühlt: sämtliche Verpackung entfernen. Mit reiner Mikrowelle zubereitet wird der Teig weich.				
Pizza, belegt	400 g	Kombi 1	15 - 20 Min.	direkt auf Grillrost legen (siehe Panacrunch S. D-12 + D-13)
Baguette, belegt	320 g	Grill oder Kombi 1	13 - 15 Min.	direkt auf Grillrost legen direkt auf Grillrost legen (siehe Panacrunch S. D-12 + D-13)
Schweinefleisch: Vorsicht beim Entfernen von Gitterrost und Geschirr aus dem Gerät - heißes Fett! (siehe Kapitel auf Seite D-29)				
Steaks	800 g	1000 W oder Grill oder Kombi 3	10 - 13 Min. 20 - 25 Min. 18 - 20 Min.	in Geschirr auf Drehteller stellen direkt auf Grillrost legen, wenden
Filet-Medaillons	250 g	1000 W oder Grill oder Kombi 3	5 - 7 Min. 20 - 25 Min. 10 - 15 Min.	in Geschirr auf Drehteller stellen direkt auf Grillrost legen, wenden
Stück	pro 450 g	1000 W und Kombi 1	13 - 14 Min. 5 Min.	in hitzebeständigem Geschirr auf Drehteller stellen. Nach der Hälfte der Kochzeit Fleisch wenden.
Fertiggerichte, gekühlt: Geben Sie das Gericht aus der Alu-Schale in ein geeignetes, gleichgroßes Geschirr. Mikrowellengeschirr aus Kunststoff kann mit Vorsicht verwendet werden.				
Blumenkohl mit Sauce und Käse	450 g	1000 W oder Kombi 1	7 Min. 10 Min.	Geschirr auf Drehteller stellen
gefüllte Champignons	227 g	Grill oder Kombi 1	8 - 10 Min. 6 - 8 Min.	direkt auf Grillrost legen

Fleisch & Geflügel

Wissenswertes

Aufgetaute Stücke

Tiefgefrorenes Fleisch ganz auftauen lassen, bevor Sie es in der Mikrowelle garen. Stücke min. 30 Min. ruhen lassen, um sicher zu sein, daß das Innere vollständig aufgetaut ist.

Fett

Fett absorbiert Mikrowellen, das Fleisch kann zu stark garen. Wählen Sie jeweils magere Stücke.

Zubereitung eines Bratens mit Mikrowellen

Um ein Stück Fleisch in der Mikrowelle zu garen, legen Sie das Fleisch in ein Geschirr und stellen Sie dieses auf den Drehteller. Bedecken Sie das Fleisch mit Mikrowellenfolie.

Ausgleichszeit

Fleisch und Geflügel benötigen eine minimale Ausgleichszeit von 15 Min. Nach dem Garen in Folie einpacken.

Knochen

Knochen wie Lammgigot, Geflügelbeine etc. in Folie einwickeln.

Wenden

Fleischstücke und Geflügel sollten nach der Hälfte der Kochzeit gewendet werden.

Zubereitung von kleinen Fleischstücken mit Mikrowellen

Obwohl kleine Fleischstücke sehr gut mit Mikrowellen gegart werden können (kurze Garzeit), werden sie nicht braun und knusprig. Legen Sie die Stücke auf einen umgedrehten, tiefen Teller, damit sie nicht im Saft liegen.

Schützen

Große Stücke müssen eventuell nach halber Garzeit mit etwas Folie bedeckt werden, um ein Übergaren (Austrocknen) zu vermeiden. Einem Truthahn oder einem großen Huhn sollten Sie Brust, Beine und Flügel mit Folie bedecken. Die Folie können Sie mit Zahnstochern fixieren. Die Folie darf nicht die Garraumwand berühren.

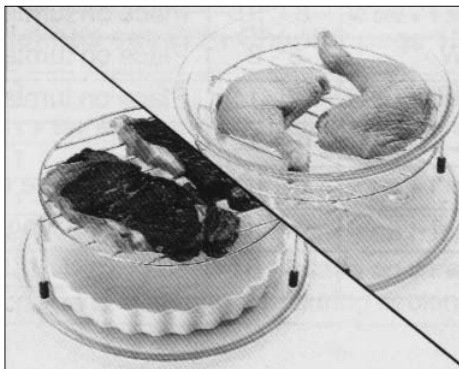
Zubereitung von großen Fleischstücken mit Kombination

Legen Sie die Stücke in ein hitzebeständiges Geschirr. Fleischstücke werden zuerst mit Mikrowelle gegart und danach mit Kombination noch gebräunt und knusprig gebraten. NICHT ZUDEK-KEN.



Kleine Fleischstücke mit Grill oder Kombination zubereiten

Legen Sie das Fleisch auf den Grillrost und stellen Sie diesen auf den Drehteller. Verwenden Sie hitzebeständiges Geschirr, um das Fett aufzufangen.



Fisch

Fisch eignet sich hervorragend für die Mikrowelle, denn er bleibt bei dieser Garmethode schön saftig.

Sollte der Fisch beim Garen einen starken Geruch entwickeln so können Sie nachher ca. 6 dl Wasser mit einer in Scheiben geschnittene Zitrone für 20 Min. bei halber Leistung ins Gerät stellen. Danach mit einem trockenen Lappen auswischen.

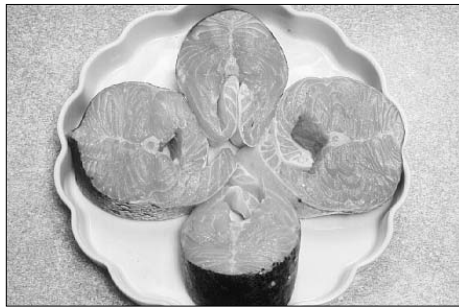
Wann ist der Fisch gar?

Der Fisch läßt sich gut teilen, seine Farbe ist weiß oder rosa (je nach Sorte).



Vorbereiten

Dünne Filets sollten gerollt werden, um ein Übergaren der feineren Partien zu vermeiden.



Fischsteaks

Fischsteaks sollten im Kreis angeordnet werden - dickere Seite nach außen - um ein Übergaren zu vermeiden.



Abdecken

Decken Sie den Fisch immer mit Klarsichtfolie oder dem Geschirrdeckel ab.



Fisch im Beutel (tiefgefroren)

Fisch im Beutel, mit Sauce, sollte in 2 Stufen gegart werden. Für 150 -170 g legen Sie den Beutel auf einen Teller, schneiden ihn oben auf.

Starten Sie mit ^{Min} 270 W "Auftauern" für 4 Min.; 2 Min. Ruhezeit. Danach beenden Sie den Vorgang mit 3 Min. bei voller Leistung oder bis der Fisch gar ist.



Flüssigkeit

Frischer Fisch sollte immer mit ca. 2 Eßlöffeln Zitronensaft oder weißem Wein beträufelt werden.

Bei gefrorenem Fisch empfiehlt es sich, die gleiche Menge Flüssigkeit beizugeben, um ein gleichmäßiges Garresultat zu erhalten.

Salz

Den Fisch vor dem Garen nicht salzen. Dies könnte ihn austrocknen.

Für kleine Mengen verwenden Sie am besten nur Mikrowelle oder nur Grill um ein gutes Resultat zu erhalten.

Ruhezeit

Fisch sollte nach dem Garen für ca. 2-3 Min. ruhen.



Ganzer Fisch

Wenn Sie 2 ganze Fische miteinander garen, legen Sie sie gleichmäßig (Kopf an Schwanzflosse) in das Geschir. Bei großen Fischen sollte nach der Hälfte der Garzeit der Kopf sowie der Schwanz mit Alufolie geschützt werden.

Fisch mit Grill oder Kombination garen
Bepinseln Sie den Fisch mit Öl oder geschmolzener Butter, um ihn saftig zu halten. Legen Sie ihn auf den Gitterrost. NICHT SALZEN. Würzen Sie ihn lediglich mit Pfeffer und Kräutern, falls erwünscht.

Gemüse

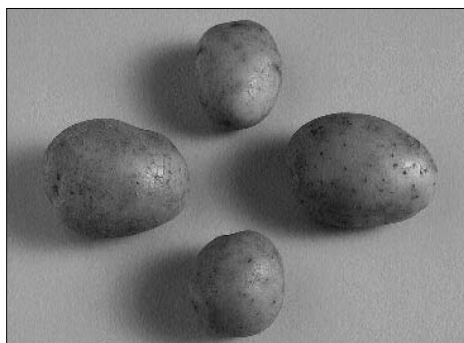
Kochtabelle für frische/tiefgefrorene Gemüse - Volle Leistung (1000 W)

Frisches Gemüse per 450 g mit 6 EL Wasser	Kochzeit (Min.)
Spargel*	6-8
Aubergine	6-7
Fenchel	7-8
Brokkoli	6-7
Chicoree	6-8
Weißkohl, in Streifen	7-8
Karotten, in Scheiben	7-8
Blumenkohl	8-9
Zucchetti	5
Lauch	8-9
Kefen	4-5
Pilze	4-5
Erbsen	4-6
Kartoffeln*, geschwellt	6-7
Kartoffeln*, neu	6-7
Spinat*	7
Sellerie*	6-8
Maiskolben*	6-7

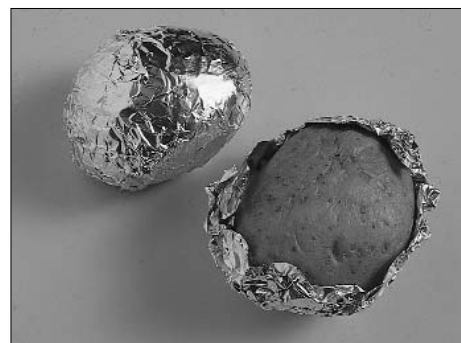
Tiefgefrorenes Gemüse per 450 g mit 2 EL Wasser	Kochzeit (Min.)
Spargel	7-8
Bohnen, grün	10-12
Brokkoli	8-9
Chicoree*	9-10
Weißkohl, in Streifen	5-6
Karotten, in Scheiben	8
Blumenkohl	10
Gemüse Mischung	7
Spinat, in Würfeln	8-9

* Für ein gleichmäßiges Garresultat sollten Sie etwas mehr Wasser begeben.

Kartoffeln (gebackene Kartoffeln)



Die Garzeiten können je nach Sorte variieren. Die unten angegebenen Kochzeiten sind nur Richtwerte. Die Idealgröße für gebackene Kartoffeln, mit Mikrowelle oder Kombination gegart, liegt zwischen 175-225 g. Die per Mikrowellen gegarten Kartoffeln sind schneller gar als die mit Kombination zubereiteten, allerdings auch weicher. Mit der Kombination gegart, werden sie knuspriger, eventuell etwas trockener. Für eine stärkere Bräunung der Kartoffeln verwenden Sie die Grillstufe (siehe Tabelle unten).



Vor dem Kochen

Die Kartoffeln waschen und mehrmals einstechen.

Auf den äußeren Rand des Drehtellers legen.

Nach dem Kochen

Nehmen Sie die Kartoffeln aus der Mikrowelle und wickeln Sie sie in Folie.

Ca. 5 Min. ruhen lassen.

Kartoffeln (gebackene Kartoffeln)

Menge	Min. volle Leistung (1000 W)	Min. Grillstufe (Bräunung)
1	4-5	8-10
2	6-8	10-12
4	10-13	11-13

Eier, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte & Getreide

Einstechen

Eigelb und Eiweiß jeweils mit einem Zahnstocher einstechen, um ein Explodieren während des Garens zu vermeiden.

Eier in Schale gekocht

Kochen Sie NIEMALS Eier in der Schale. Durch den Druck würden sie in jedem Fall platzen.

Pochierte Eier (für 1 Ei)

- 3 dl Wasser mit einem Spritzer Essig sowie 1 Msp. Salz in ein Geschirr geben.
- Bei 1000 W in 5-7 Min. erwärmen.
- Das Ei ins Geschirr schlagen. Eigelb und Eiweiß mehrere Male einstechen.

Eier - Kochzeittabelle

Anzahl Eier	Kochzeit 600 W	Ruhezeit
1	30 Sek.	1 Min.
2	1 Min.	1 Min. 30 Sek.
3	1 Min. 30 Sek.	2 Min.

- Mit Klarsichtfolie zudecken. Für 30 Sek. bei 600 W garen.
- Für ca. 1 Min. ruhen lassen.

Weitere Angaben siehe Tabelle.

Rühreier

- Mischen Sie die Eier, Milch, 1 KL Butter und eine Msp. Pfeffer in einem Pyrex-Glas.
- Erwärmen bei 1000 W gemäß Angaben in der Tabelle.
- Gut durchrühren.

Rühreier - Kochtabelle

Anzahl Eier	Milch	1. Zeit	Rühren	2. Zeit	Ruhezeit
1	1 EL	40 Sek.	Ja	30 Sek.	1 Min.
2	2 EL	1 Min. 15 Sek.	Ja	40 Sek.	1 Min.
3	3 EL	1 Min. 30 Sek.	Ja	40 Sek.	2 Min.

- Wieder bei 1000 W erwärmen, gemäß Angabe in der Tabelle.
- Ruhezeit gemäß Angaben in der Tabelle. Die Eier sind vor der Ruhezeit eher flüssig, verfestigen sich jedoch noch.

Kochzeittabelle für manuelles Kochen

Lebensmittel	Leistung	Zeit (Min.)
--------------	----------	-------------

Teigwaren: 225 g + 1 Liter Wasser

Spiralen	1000 W	10-12
Makkaroni	1000 W	12-14
Spaghetti	1000 W	8
Lasagne	1000 W	6-8
Tortellini	1000 W	12
Tagliatelle	1000 W	8-9

Reis: 3 dl + 6 dl Wasser

Parboiled Reis	1000 W	13-15
Naturreis	1000 W	20-25
Langkornreis	1000 W	13-15
Reismischung	1000 W	20-22

Lebensmittel	Leistung	Zeit (Min.)
--------------	----------	-------------

Hülsenfrüchte 225 g + 6 dl Wasser

Augenbohnen	1000 W 440 W	15 + 30
Kichererbsen	1000 W 440 W	10 + 40
Rote Bohnen	1000 W 440 W	15 + 40
Linsen (nicht eingeweicht)	440 W	12-14

Nach der Hälfte der Kochzeit gut durchrühren.

Bräunungsteller

Den Bräunungsteller auf den Glasdrehteller legen, und bei 1000 W Mikrowellenleistung 4 Minuten vorheizen.

Die nachfolgenden Zeiten sind Richtwerte und beziehen sich auf tiefgefrorene (-18°C) oder direkt aus dem Kühlschrank kommende Speisen (+5°C).

Lebensmittel	Gewicht	Zubereitung
Pizza gefroren, vorgebacken Pizza-Brot	300 g 450 g	Verpackung entfernen und direkt auf den heißen Bräunungsteller legen Kombination 1, ca. 7 - 10 Min. Kombination 2, ca. 5 Min. danach ca. 7 - 10 Min. Grill
Tiefgefrorene Kuchen, Wähen Gebackene Kuchen, aufgetaut	300 g 300 g	Verpackung entfernen und direkt auf den heißen Bräunungsteller legen Kombination 2, ca. 7 Min. danach ca. 2 - 3 Min. Grill Kombination 1, ca. 5 Min. danach ca. 3 Min. Grill
Frühlingsrolle	2 Stk., 180 g 4 Stk., 360 g	Kombination 1, ca. 10 Min. Kombination 2, ca. 5 Min. danach ca. 7 Min. Grill Nach der halben Garzeit wenden
Geflügel Hähnchenstücke, tiefgefroren	500 g 1 kg	Verpackung entfernen und direkt auf den heißen Bräunungsteller legen, mit der Hautseite nach oben 1000 W Mikrowelle, 8 Min., Kombination 1, ca. 15 Min. 1000 W Mikrowelle 17 Min., Kombination 1, ca. 15 Min. Stücke nach der Hälfte der Zeit wenden
Tiefgefrorene Kartoffelprodukte, Kartoffelschnitze, Pommes Frites	200 g 400 g	Kartoffeln in vorgeheizten Bräunungsteller legen Kombination 2, ca. 10 Min., danach ca. 10 - 15 Min. Grill Kombination 3, ca. 10 Min., danach ca. 10 - 15 Min. Grill
Tiefgefrorene Hörnchen (Gipfeli) 40 g/Stk.	4 Stk.	Bräunungsteller nicht vorheizen Kombination 2, ca. 10 Min. evtl. 2 Min. Grill
Rührteigkuchen (Muffins) 40 g/Stk.	2 Stk. 10 Stk.	Bräunungsteller nicht vorheizen Kombination 1, ca. 5 Min., danach ca. 5 Min. Grill Kombination 2, ca. 8 Min., danach ca. 5 Min. Grill

Fragen - Antworten

Problem	Ursache	Lösung
Das Nahrungsmittel kühlt schnell ab.	Das Nahrungsmittel ist nicht vollständig gegart.	Stellen Sie das Nahrungsmittel zurück ins Gerät und geben Sie etwas Garzeit hinzu. Beachten Sie, daß Lebensmittel direkt aus dem Kühlschrank mehr Zeit benötigen als solche mit Zimmertemperatur.
Milchreis oder Eintöpfe kochen während des Garens mit Mikrowellen über.	Geschirr ist zu klein.	Für flüssigere Nahrungsmittel empfiehlt es sich, ein doppelt so großes Geschirr (als Menge) zu wählen.
Das Nahrungsmittel gart mit Mikrowellen zu langsam.	Das Gerät bekommt zu wenig Strom.	Das Gerät sollte an einer mit 10A/230V abgesicherten Steckdose angeschlossen sein.
	Nahrungsmitteltemperatur aus Kühlschrank kälter als Raumtemperatur.	Garzeit hinzufügen.
Das Fleisch ist nach dem Garen mit Mikrowelle oder Kombination zäh.	Mit zu hoher Leistung gegart.	Wählen Sie eine reduzierte Leistung, z.B. halbe Leistung.
	Das Fleisch wurde vor dem Garen gesalzen.	Salzen Sie das Fleisch erst nach dem Garen, falls erwünscht.
Kuchen ist im Innern nicht gar.	Koch- oder Ruhezeit zu kurz.	Geben Sie Koch- oder Ruhezeit hinzu.
Rührei oder gekochte Eier sind nach Garen mit Mikrowelle zäh und gummiartig.	Kochzeit zu lang.	Vorsicht beim Garen von kleinen Mengen von Eiern.
Eierspeisen sind nach Garen mit Mikrowelle zäh und gummiartig.	Leistung zu hoch.	Wählen Sie für diese Nahrungsmittel eine reduzierte Leistung.
Quiche/Eierkuchen sind nach Garen mit Kombination zäh und gummiartig.	Kochzeit zu lang. Geschirr größer als im Rezept angegeben.	Überwachen Sie den Kochvorgang jeweils genau.
Käsesauce ist nach Garen mit Mikrowelle zähflüssig.	Käse mit Sauce gekocht.	Geben Sie den Käse am Ende des Garvorgangs bei. Die Hitze der Sauce läßt den Käse schmelzen.
Gemüse ist nach Garen mit Mikrowelle trocken.	Nicht zugedeckt gegart.	Mit Deckel oder Klarsichtfolie zudecken.
	Zu kleiner Flüssigkeitsgehalt, z.B. Wurzelgemüse.	2-4 EL Wasser begeben.
	Gemüse vor dem Garen gesalzen.	Erst nach dem Garen salzen.
Kondensation im Gerät.	Dies ist normal. Einige Nahrungsmittel produzieren beim Garen viel Dampf.	Wischen Sie den Ofen mit einem weichen Tuch aus.
Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.		Dies ist normal.
Warme Luft steigt um die Türdichtung herum aus.	Das Gerät ist nicht luftdicht.	Dies ist normal und bedeutet kein Mikrowellenleck.
Funken sind zu sehen, wenn das Metallzubehör benutzt wird.	Wenn Sie nur mit Mikrowellen garen, dürfen Sie kein Metallzubehör benutzen. Bei der Kombination sollten Sie das Zubehör auf mögliche Defekte hin prüfen.	Schalten Sie das Gerät unverzüglich aus. Verwenden Sie keine Metallgegenstände beim reinen Mikrowellenbetrieb. Prüfen Sie das Minimalgewicht bei den Automatikprogrammen.
Der Grill schaltet während Grillbetrieb oder Kombination zeitweise ab.	Während des Garens schaltet sich der Grill automatisch ein und aus, um ein Verbrennen des Nahrungsmittels bevor es gar ist zu vermeiden.	Dies ist normal.

400-500 g Flunderfilets
30 g Butter
1 Bd. Basilikum
1 Bd. Petersilie
2 EL Weißwein
1 B. Saucenrahm
2-3 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer

Flunderfilets im Kräuterrahm

Die Fischfilets längs halbieren, salzen und pfeffern. In einer ausgebutterten Gratinform ziegelartig einschichten. Basilikum und Petersilie feinhacken und über den Fisch streuen. Den Wein darüber-träufeln und den Rahm dazugießen.

Alles mit Paniermehl bestreuen. Die Butter in kleinen Flocken darübergerben und mit dem Automatikprogramm "Gratin" überbacken.

3 kleine Kohlrabi
4 EL Olivenöl
1-2 Zwiebeln, gehackt
1 dl Weißwein oder Bouillon
3 EL Zitronensaft
1 Dose Sardellenfilets
einige Oliven, schwarz
Salz, Pfeffer
1 Bd. Schnittlauch

Kohlrabi-Salat

Kohlrabi schälen, halbieren, in 1/2 cm dicke Scheiben und diese in 1/2 cm dicke Stäbchen schneiden. Mit dem Automatikprogramm "Gemüse" garen. Zugedeckt stehenlassen.

2 EL Öl und die Zwiebeln 2-3 Min. zugedeckt bei voller Leistung dünsten. Weißwein oder Bouillon dazugießen und bei voller Leistung 2 Min. einkochen. Restliches Öl und Zitronensaft darunterühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi begeben und zugedeckt bei halber Leistung 2 Min. ziehen lassen.

Salat noch warm auf Teller verteilen und mit Sardellenfilets, Oliven und Schnittlauch garnieren.

4-6 Tomaten
200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
100 g Speckwürfel
1 Zwiebel, gehackt
je 1 Bd. Petersilie und Basilikum, gehackt
1-2 EL Senf
3 Eier
1 dl Halbrahm
50 g Reibkäse
1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Tomatengratin

Die Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einer Seite mit Senf bestreichen. In eine gebutterte Gratinform schichten. Den Speck mit den Zwiebeln in einem Geschirr zugedeckt bei voller Leistung ca. 2 Min. dünsten, dann die Kräuter und Champignons dazugeben. Würzen mit Salz und Pfeffer, zudecken und nochmals bei voller Leistung 3 Min. dämpfen. Die Champignonmischung über die Tomaten verteilen.

Aus den Eiern und dem Rahm einen Guß zubereiten, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Gratin verteilen. Mit dem Reibkäse bestreuen und mit dem Automatikprogramm "Gratin" auf dem hohen Rost überbacken.

Rezepte

3-4 Kohlrabi
20 g getrocknete Steinpilze
1 Lauchstengel
1 Zwiebel, gehackt
1 EL Butter
1/2 dl trockener Wermouth
1 dl Weißwein
1 1/2 dl Halbrahm
1 EL Mehlbutter oder weiße Saucenpaste
30 g Reibkäse
Salz, Pfeffer

Kohlrabigratin mit Steinpilzen

Die Steinpilze ca. 1 Stunde in Wasser einlegen. Die Kohlrabi schälen, halbieren und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Mit dem Automatikprogramm "Gemüse" garen. Zur Seite stellen. Den Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln mit der Butter zugedeckt bei voller Leistung ca. 2 Min. dünsten. Dann den Lauch und die abgetropften Steinpilze dazugeben und nochmals 3 Min. dämpfen.

Wermouth, Weißwein, Rahm und Saucenpaste beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce offen bei voller Leistung ca. 3-4 Min. einköcheln lassen bis sie gut bindet. Die Kohlrabi ohne Wasser in eine gefettete Gratinform einschichten und die Steinpilz-Lauchsauce darüber verteilen. Mit dem Käse bestreuen und mit Automatikprogramm "Gratin" auf dem hohen Rost überbacken.

1 EL Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
1/2 Bd. Petersilie, fein gehackt
wenig Dill, fein gehackt
2-4 Zucchini, je nach Größe
250 g Speisequark
2 Eigelb
Salz, Pfeffer, Streuwürze
2 EL Rahm
2 Eiweiß

Zucchini mit Quarkfüllung

Butter, Zwiebeln und die Hälfte der Kräuter in eine weite Form geben, zudecken und bei voller Leistung 2 Min. andämpfen. Zucchini waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Kaffeelöffel herauslösen. Zucchini mit der Schnittseite nach unten auf die Zwiebeln legen, zudecken und bei voller Leistung 4 Min. dämpfen. Quark, Eigelb, Gewürze, Rahm und restliche Kräuter gut vermischen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse ziehen. Dann die Zucchini wenden und füllen. Das Ganze mit dem Grill 5-8 Min. überbacken.

80 g Zucker
3 EL Wasser
2-3 Birnen
100 g Butter
100 g Zucker
2 Eier
1/2 Zitronenschale, abgerieben
100 g Epifin
1/2 KL Backpulver

Französischer Birnenkuchen

Zucker und Wasser in eine Pyrex-Kuchenform geben. Bei voller Leistung 5 Min. karamellisieren.

Birnen in feine Schnitze schneiden und gleichmäßig in der Backform verteilen.

Butter, Zucker und Zitronenschale schaumig rühren. Eier dazugeben und weiterschlagen bis die Masse hell ist. Epifin und Backpulver begeben, gut miteinander vermischen und den Teig über die Birnenschnitze verteilen. Kuchen bei halber Leistung 9 Min. und bei 600 W Leistung 2 Min. backen. Kuchen auf einen Teller stürzen und auskühlen lassen.

3 Eier
60 g Zucker
2 gehäufte KL Maizena
1 Zitrone, Saft und Schale
6 dl Süßmost
1 dl Rahm, geschlagen

Süßmostcrème

Eier, Zucker, Maizena, Zitronenschale und Süßmost in eine Schüssel geben und zusammen gut verrühren.

Bei voller Leistung 6 Min. aufkochen. Nach der Hälfte der Kochzeit gut durchrühren, fertigkochen und wieder umrühren, kalt stellen. Vor dem Servieren den Rahm und einige Tropfen Zitronensaft unter die Crème ziehen.

Rezepte

300 g Zwiebeln, gerüstet
in feine Scheiben
geschnitten
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
1 1/2 dl Weißwein
4 1/2 dl Rindsbouillon
2 Scheiben Toastbrot
4 Scheiben Schmelzkäse

Französische Zwiebelsuppe

Zwiebeln und Butter zusammen in ein Geschirr geben, mit Salz und Pfeffer würzen, zudecken und bei voller Leistung 4-5 Min. dämpfen. Weißwein und Bouillon begeben. Suppe zudecken und bei voller Leistung 8-10 Min. kochen. Brot leicht buttern, in Würfel schneiden, auf einen Teller verteilen und bei voller Leistung 1-2 Min. rösten. Suppe abschmecken, in Tassen verteilen, Brotwürfel und Käsescheiben darüber verteilen. Bei voller Leistung 2-3 Min. verlaufen lassen.

1 Vollkorntoastbrot
200 g Rüebli
200 g Zucchini
200 g Greizerzer, gerie-
ben
1 Ei
1/2 dl Rahm
1 KL Curry
Salz, Pfeffer

Gemüsetoast

Die Zucchini und die Rüebli fein reiben. Toastbrot in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf den Rost legen und auf einer Seite 4 Min. bräunen. Das Gemüse mit dem Käse, Rahm, Ei und den Gewürzen gut vermischen und auf die weiße Seite des Brotes streichen. Auf den Rost legen und mit Grill ca. 7 Min. überbacken.

400 g Fischfilets
Salz, weißer Pfeffer
Petersilie, Dill und
Estragon gehackt
1 Zwiebel, gehackt
1 dl Dézalay
1 dl Rahm
1 EL Tomatenpüree
1 Knoblauchzehe,
gepreßt
1/2 EL weiße Saucenpaste

Fischfilet "Dézalay"

Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Kräutern bestreuen, kurz marinieren. Butter, Zwiebeln, Fische und Wein in eine Form geben, zudecken und mit dem Automatikprogramm "Fisch" dämpfen. Sud in eine kleine Schüssel gießen. Rahm, Tomatenpüree, Knoblauch und Saucenpaste zum Sud geben. Sauce bei voller Leistung 2 Min. aufkochen und über die Fische geben.

4 Pouletbrüstchen
ca. 200 g Blattspinat, tief-
gefroren
100 g Gorgonzola
8 Scheiben
Frühstücksspeck
Salz, Pfeffer, Paprika
Sauce:
1 Zwiebel
1/2 dl Wermouth, trocken
1 KL grobkörniger Senf
1 1/2 dl Halbrahm
1 Msp. Safran
1 Msp. Maizena
1 KL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Gefüllte Pouletbrüstchen

In die Pouletbrüstchen eine Tasche einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika innen und außen leicht würzen. Spinat gut ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die 4 Brüstchen verteilen. Den Gorgonzola in Stengel schneiden und auf den Spinat legen. Die Tasche schließen und mit 2 Speckscheiben umwickeln. Bräunungsteller 5 Min. bei voller Leistung erhitzen. Pouletbrüstchen auf beiden Seiten je 1 Min. offen bei voller Leistung anbraten. Zugedeckt stehenlassen. Zwiebel hacken und mit dem Wermouth 1 Min. bei voller Leistung aufkochen. Absieben und mit Senf, Halbrahm, Safran und Maizena verrühren. Bei voller Leistung 2 Min. aufkochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce zu den Pouletbrüstchen geben und alles 3 Min. bei halber Leistung ziehen lassen.

Rezepte

600 g Stangensellerie
 1/2 dl Bouillon
 50 g Sbrinz, gerieben
 3 EL Paniermehl
 1 1/2 dl Rahm

Stangensellerie

Stangensellerie der Länge nach halbieren, eventuell die Stangen in Stücke schneiden, waschen. Sellerie in eine Form geben, Bouillon darübergießen, mit dem Automatikprogramm "Gemüse" (+Taste) garen. Kochflüssigkeit abgießen. Geriebener Sbrinz und Paniermehl über den Sellerie geben, Rahm darübergießen.

5-7 Min. mit dem Grill überbacken.

3 Fenchel
 3 EL Paniermehl
 1 Ei
 1 dl Rahm
 2 EL Sbrinz
 30 g Butter
 Salz, Pfeffer

Fenchelgratin

Den Fenchel waschen, rüsten und in 4-6 Teile schneiden. Zugedeckt mit dem Automatikprogramm "Gemüse" garen.

Gratinform ausbuttern und den Fenchel einschichten. Das Ei in eine Tasse aufschlagen, bei 600 W Leistung 35-40 Sek. zugedeckt hartkochen. Dann in kleine Würfel schneiden. Die Butter in eine Schüssel geben, offen bei 600 W Leistung 1 Min. schmelzen. Mit dem gehackten Ei, dem Paniermehl und dem Sbrinz mischen.

Den Rahm mit Salz und Pfeffer würzen und über den Fenchel gießen. Mit der Paniermehlmischung bestreuen. Mit dem Automatikprogramm "Gratin" garen.

500 g Kartoffeln
 150 g Greyerzer am Stück
 100 g Schinken in Würfel geschnitten
 1 B. Sauerrahm
 2 Eier
 2 EL Sbrinz, gerieben
 1 EL Butter
 Salz, Pfeffer, Muskat

Berner Kartoffelgratin

Die Eier aufschlagen und mit dem Sauerrahm verrühren. Die Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel in die Eiermischung reiben. Den Käse ebenfalls an der Röstiraffel in die Eiermischung reiben. Den Schinken unter die Kartoffelmasse geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine Gratinform einfetten, die Kartoffelmasse hineingeben und den Sbrinz darüberstreuen. Mit dem Automatikprogramm "Gratin" überbacken.

80 g Zartbitter-Schokolade
 80 g Milkschokolade
 1 EL Butter
 3 Eier
 1 KL sofortlöslicher Kaffee
 80 g Zucker
 1 EL Cognac
 1 EL Kirsch
 1 dl Rahm

Mousse au Chocolat

Eigelb, Kaffee, Zucker, Cognac und Kirsch zusammen schaumig schlagen. Schokolade und Butter in ein Geschirr geben und bei 600 W 2 Min. schmelzen. Mit einer Gabel gut verrühren, etwas abkühlen lassen und zur Eimasse geben, gut mischen. 2 Eiweiß sowie den Rahm separat steif schlagen. Mit einem Spachtel vorsichtig unter die Schokoladenmasse ziehen. Vor dem Servieren mindestens einen halben Tag kühl stellen.



La technologie à inverseur a la réponse

Une initiative National/Panasonic travaille depuis plus de 10 ans au développement de la technologie à inverseur pour fours à micro-ondes. Cette technologie essentielle permet aujourd'hui de produire des fours à micro-ondes véritablement différents, offrant plusieurs fonctions uniques :

- Elle a ainsi permis de produire le premier four à micro-ondes capable de réguler linéairement la quantité d'énergie haute-fréquence utilisée. Ce nouveau système de diffusion des ondes permet de cuire et de décongeler les aliments sans affecter leur goût.
- Elle assure la conversion efficace de l'énergie électrique en énergie haute-fréquence, réduisant ainsi la consommation d'énergie sans sacrifier la puissance du four.
- Elle permet l'utilisation d'un volume considérablement plus important, même dans un four de dimensions compactes, grâce à la petite taille du circuit inverseur qui remplace les transformateurs encombrants actuellement utilisés.
- L'élimination des encombrants transformateurs en fer facilite finalement un recyclage plus écologique des fours à micro-ondes à la fin de leur vie utile.

Contenu

Installation et raccordement	2	Cuisson aux micro-ondes	19
Consignes de sécurité	3	Généralités	19-20
Informations importantes	4	Quels récipients utiliser dans votre four?	21
Panneau de commandes	5	Niveaux de puissance des micro-ondes	22
Représentation schématique	6	Utilisation du gril	22
Mode d'emploi	6-7	Cuisson combinée	22
Cuisson et décongélation aux micro-ondes	8	Réchauffage	23
Cuisson au gril	8	Réchauffage à l'aide des micro-ondes	23-24
Cuisson combinée	9	Instructions relatives à la décongélation	25
Décongélation automatique	9	Décongélation des aliments courants	26
Programmes de cuisson automatique en fonction du poids	10-12	Tableaux de cuisson et de réchauffage	27-28
Les programmes Panacrunch	12	Viandes et volailles	29
Plateau à pizza	13	Poissons	30
Les programmes automatiques en senseur (NN-F693)	14-15	Légumes	31
Cuisson différée	16	Pommes de terre en chemise	31
Minuterie	16	Œufs, pâtes, riz, haricots chauds et céréales	32
Questions et réponses	17	Le plateau à pizza	33
L'entretien de votre four à micro-ondes	18	Solutions aux problèmes les plus fréquemment rencontrés	34
Caractéristiques techniques	18	Recette	35-38

Ce livre de cuisine peut être utilisé pour différents modèles. Pour plus d'informations veuillez vous référer à notre mode d'emploi. Il se peut que certains plats, mentionnés dans les recettes, soient trop grands pour votre four. Il vous suffira d'adapter le plat en question à la grandeur réelle de vos plats.

Les durées ci-dessous sont fournies à titre d'exemple uniquement. Les durées réelles varient en fonction de la température initiale des aliments et du récipient utilisé. Vérifiez toujours si les aliments sont "tout chaud" avant de les consommer.

Lisez attentivement les recommandations d'utilisation et conservez-les soigneusement.

Installation et raccordement

Vérifiez l'état du four à micro-ondes

Déballer le four et débarrassez-le de l'ensemble du matériel d'emballage. Examinez soigneusement l'appareil afin de détecter toute déformation, défaut du système de fermeture de la porte ou défaut au niveau de la porte elle-même. Prévenez immédiatement votre revendeur si l'appareil est endommagé. N'installez pas un four à micro-ondes abîmé.

Instructions pour la mise à la terre

IMPORTANT : POUR VOTRE SECURITE, IL EST TRES IMPORTANT QUE CET APPAREIL SOIT CORRECTEMENT MIS A LA TERRE.

Si la prise murale n'est pas mise à la terre, le client se doit de la faire remplacer par une prise murale correctement mise à la terre.

Précaution concernant la tension d'alimentation

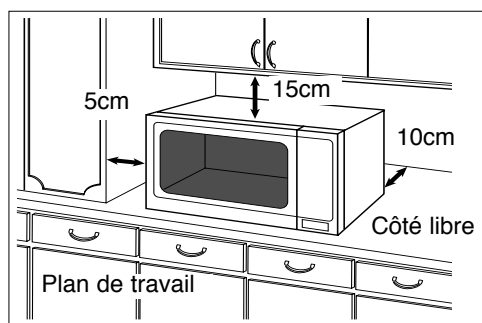
Utilisez la tension indiquée sur le four à micro-ondes. Si on utilise une tension supérieure à la tension spécifiée, l'appareil risque de provoquer un incendie ou d'autres dégâts.

Emplacement du four

1. Placez le four sur une surface plane et stable à plus de 85 cm au-dessus du sol.
2. Une fois le four installé, il suffit, pour isoler l'appareil de la source électrique, de retirer la fiche ou d'utiliser un disjoncteur.
3. Afin de garantir une utilisation optimale du four, veillez à ce qu'il soit suffisamment ventilé.

Si vous placez l'appareil sur un plan de travail :

- a. Laissez un espace de 15 cm en haut du four, de 10 cm à l'arrière, de 5 cm d'un côté du four et d'au moins 40 cm de l'autre côté.
- b. Si vous placez le four à ras du mur, veillez à ce que l'autre côté ou le dessus du four soit totalement libre.



Si vous encastrez l'appareil

Si vous souhaitez encastrez le four dans le mur, utilisez le kit d'encastrement NN-TKV63WB (blanc), NN-TKV63MB (argentée) disponible auprès de votre revendeur Panasonic local.

4. Ne placez pas le four à proximité d'une cuisinière au gaz ou électrique.
5. Ne retirez pas les pieds du four.
6. Ce four est destiné uniquement à usage domestique. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
7. N'utilisez pas le four dans une pièce dont le taux d'humidité est très élevé.
8. Evitez tout contact entre le cordon d'alimentation et l'extérieur de l'appareil et éloignez-le de toute surface chaude. Ne le laissez pas pendre sur le bord d'une table ou d'un plan de travail. Evitez de mouiller le cordon d'alimentation, la prise ou le four.
9. N'obstruez pas les ouvertures d'aération situées en haut et à l'arrière du four de manière à éviter toute surchauffe du four. Un dispositif thermique de sécurité protège le four en cas de surchauffe. S'il s'enclenche, le four ne pourra fonctionner à nouveau qu'après refroidissement.

AVERTISSEMENT

1. Nettoyez les joints d'étanchéité de la porte à l'aide d'un linge humide. Vérifiez si l'appareil ne présente pas de défauts au niveau des joints d'étanchéité. Si c'est le cas, ne l'utilisez plus avant que ceux-ci aient été réparés par un technicien agréé par le fabricant.
2. Ne tentez jamais de modifier, d'ajuster ou de réparer la porte, le boîtier du panneau de commandes, les commutateurs de verrouillage de sécurité ou tout autre élément du four. Ne retirez pas le panneau arrière du four, car il sert de protection contre les micro-ondes émises par le four. Confiez exclusivement les réparations à du personnel qualifié.
3. N'utilisez pas l'appareil si la PRISE ou le CORDON D'ALIMENTATION est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est abîmé ou s'il est tombé. Il est dangereux de confier la réparation de l'appareil à une personne autre qu'un technicien formé par le fabricant.
4. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit impérativement être remplacé par le fabricant ou un technicien formé par le fabricant.
5. N'autorisez pas les enfants à se servir du four sans surveillance, sauf si vous leur avez donné au préalable les instructions adéquates leur permettant de l'utiliser dans des conditions de sécurité optimales et s'ils sont pas parfaitement conscients des dangers qu'entraîneraient une mauvaise utilisation de celui-ci
6. Les aliments et les liquides ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés hermétiquement car ceux-ci risquent d'exploser.

Consignes de sécurité

Utilisation du four

1. Utilisez le four exclusivement à des fins culinaires. Ce four est spécialement conçu pour réchauffer ou cuire des aliments. Ne l'utilisez pas pour réchauffer des produits chimiques ou tout autre produit non alimentaire.
2. Vérifiez si les ustensiles et les plats utilisés conviennent aux fours à micro-ondes.
3. Ne tentez pas de sécher des journaux, des vêtements ou tout autre matériau dans votre four à micro-ondes, car ceux-ci pourraient s'enflammer.
4. Ne placez dans le four aucun objet autre que ses accessoires et ce même si vous ne l'utilisez pas, car celui-ci pourrait être fortuitement mis en route.
5. N'utilisez jamais le four en mode MICRO-ONDES ou COMBINE SANS Y PLACER PREALABLEMENT DES ALIMENTS. Cette interdiction ne s'applique pas au point 1 de la section Utilisation des résistances ni au préchauffage du plateau à pizza.
6. Si vous constatez la présence de fumée ou de flammes dans le four, appuyez sur la touche Arrêt/Annulation et laissez la porte fermée de manière à étouffer les flammes. Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du fusible ou du disjoncteur.

Utilisation des résistances

1. Avant d'utiliser les modes COMBINE ou GRIL pour la première fois, essuyez l'huile présente dans le four, puis faites chauffer l'appareil en mode Gril pendant 10 minutes, et ce sans aliment ni accessoire. Cette opération permet de brûler l'huile de protection. Il s'agit là du seul cas où le four peut être utilisé à vide.
2. Les parois extérieures du four, les ouvertures d'aération présentes sur le boîtier et la porte du four s'échauffent lorsque vous utilisez les modes COMBINE et GRIL. Prenez garde de ne pas vous brûler en ouvrant et en refermant la porte ou en manipulant les aliments et les accessoires.
3. En cas d'utilisation des modes COMBINE et GRIL, les deux résistances présentes dans la partie supérieure du four sont brûlantes.
N.B. : Les différents accessoires du four sont également très chauds.
4. Les parties accessibles du four peuvent s'échauffer lorsque vous utilisez le gril. Maintenez les enfants à l'écart du four.

Utilisation du ventilateur

Si le four est chaud après utilisation, le moteur du ventilateur s'enclenche pendant 1 minute afin de refroidir les composants électriques. Cela est parfaitement normal et vous pouvez retirer les mets cuisinés pendant que le ventilateur tourne.

Lampe du four

Si vous devez remplacer la lampe du four, adressez-vous à votre revendeur.

Accessoires

Le four est fourni avec toute une série d'accessoires. Utilisez-les toujours conformément aux instructions.

Plateau tournant en verre

1. Utilisez le four uniquement si l'anneau à roulettes et le plateau tournant en verre sont en place.
2. N'utilisez jamais un autre plateau tournant en verre que celui spécialement conçu pour votre four.
3. Si le plateau tournant en verre est chaud, attendez qu'il refroidisse pour le nettoyer ou le plonger dans l'eau.
4. Le plateau tournant en verre peut pivoter dans les deux sens.
5. Si les aliments ou le plat disposés sur le plateau tournant en verre touchent les parois du four et l'empêchent de tourner, celui-ci pivote automatiquement dans la direction inverse. C'est normal.
6. Ne cuisez pas d'aliments à même le plateau tournant en verre.

Anneau à roulettes

1. Nettoyez régulièrement l'anneau à roulettes et le plancher du four afin de réduire les nuisances dues aux bruits ainsi que l'accumulation de particules de nourriture.
2. Utilisez toujours l'anneau à roulettes avec le plateau tournant en verre pour la cuisson des aliments.

Trépied métallique

1. Le trépied métallique facilite le brunissement des petits plats et favorise la circulation de la chaleur.
2. En mode COMBINE ou MICRO-ONDES, ne mettez jamais de contenant métallique en contact direct avec le trépied métallique.

Plateau à pizza - Voir page Fr-13

Informations importantes

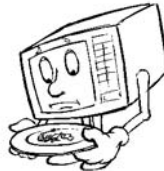
1) Temps de cuisson

- Les temps de cuisson indiqués dans le livre de cuisine sont des valeurs indicatives. Le temps de cuisson réel dépendra de l'état, de la température, de la quantité et du type d'aliment mis au four.
- Pour éviter que les aliments soient trop cuits, commencez par utiliser les temps de cuisson minimaux. Si vos aliments ne sont pas assez cuits, vous pouvez toujours prolonger quelque peu le temps de cuisson.

Remarque: si vous dépassez les temps de cuisson recommandés, il se peut que les aliments ne soient plus consommables et, dans des cas extrêmes, ils peuvent même prendre feu et endommager éventuellement l'intérieur du four.

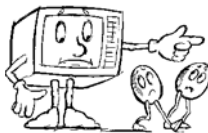
2) Limitez les quantités

- Si vous cuisez trop longtemps de petites quantités d'aliments à faible teneur en eau, ils peuvent se dessécher, brûler ou carrément prendre feu. Si quelque chose se met à brûler dans le four, gardez la porte fermée, coupez le four et débranchez le cordon d'alimentation.



3) Œufs

- Ne cherchez pas à cuire des œufs coques ou des œufs durs dans votre four à micro-ondes. Ils risquent d'exploser sous l'effet de la pression, que ce soit pendant ou même après la cuisson ou le réchauffage.



4) Perforer la peau

- Les produits alimentaires qui ont une peau lisse et non poreuse comme les pommes de terre, les jaunes d'œuf et les saucisses doivent être perforés avant cuisson, pour éviter qu'ils n'exploient.



5) Thermomètre à viande

- Pour mesurer la température des rôtis ou des volailles, retirez d'abord la viande du four. N'utilisez surtout pas un thermomètre à viande classique dans votre micro-ondes, car cela pourrait produire des étincelles.

6) Liquides

- Quand vous réchauffez des liquides dans votre micro-ondes (potages, sauces, boissons), cela peut provoquer une surchauffe au-delà du point d'ébullition et ce, sans qu'un bouillonnement ou des bulles ne l'annoncent. Le liquide chaud pourrait soudain déborder. Les mesures de précaution suivantes vous permettront d'écartier tout risque:



- a) n'utilisez aucun récipient à bords droits et pourvus d'un orifice étroit;
- b) évitez de surchauffer;
- c) remuez le liquide avant de le mettre au four et remuez de nouveau à mi-cuisson;
- d) une fois le liquide réchauffé, laissez-le brièvement dans le four et remuez encore une fois avec prudence avant de l'enlever.

7) Papier/plastique

- Lorsque vous réchauffez des produits alimentaires emballés dans du plastique ou du papier, vous devez régulièrement jeter un coup d'oeil dans le four, car plastiques et papiers peuvent prendre feu s'ils sont portés à une température trop élevée.
- N'utilisez aucun produit en papier recyclé (de l'essuie-tout p. ex.) si ceux-ci ne conviennent pas expressément aux micro-ondes. Le papier recyclé peut contenir des impuretés susceptibles de produire des étincelles ou de mettre le feu au four.
- Enlevez les filets de maintien des rôtis avant de les mettre au four.



8) Accessoires/films

- N'utilisez en aucun cas des boîtes ou des flacons fermés car ils pourraient exploser.
- Les récipients métalliques et la vaisselle à bord doré ne peuvent pas être utilisés dans un micro-ondes, en raison du risque de production d'étincelles.
- Les feuilles d'aluminium, les broches et les objets métalliques doivent être éloignés d'au moins 2 cm des parois et de la porte du four pour éviter toute production d'étincelles.

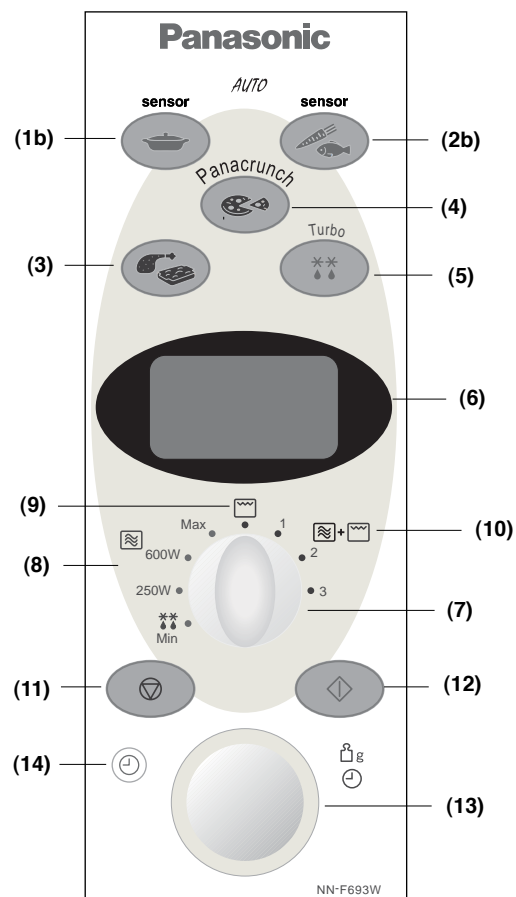
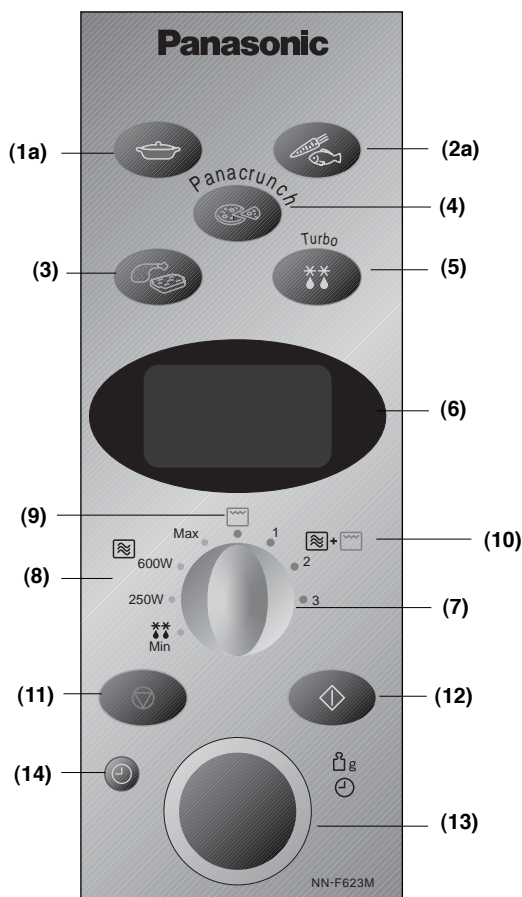
9) Biberons/petits pots d'aliments pour bébé

- Enlevez les raccords, tétines ou couvercles des biberons et des pots de nourriture pour bébé avant de les mettre au four.
- Le contenu des bouteilles et des petits pots de nourriture pour bébé doit être remué ou secoué.
- Avant de consommer le moindre aliment, vérifiez sa température pour éviter de vous brûler.

Panneau de commandes

NN-F663/NN-F623

NN-F693



[1a] Réchauffage automatique en fonction du poids (NN-F663/NN-F623)

[1b] Réchauffage automatique en fonction du senseur (NN-F693)

[2a] Cuisson automatique en fonction du poids pour légumes et poisson (NN-F663/NN-F623)

[2b] Cuisson automatique en fonction du senseur pour légumes et poisson (NN-F693)

[3] Cuisson combinée automatique en fonction

[4] Cuisson Panacrunch automatique en fonction du poids

[5] Décongélation automatique en fonction du poids

[6] Fenêtre d'affichage

[7] Sélecteur de mode

[8] Puissance Micro-ondes

[9] Puissance Gril

[10] Puissance combinées

[11] Touche Arrêt/Annulation:

Avant la cuisson:

Appuyez une fois sur cette

touche pour effacer les

instructions.

Pendant la cuisson:

Appuyez une fois sur cette

touche pour interrompre

momentanément le

programme de cuisson.

Appuyez une nouvelle fois

pour annuler toutes vos

instructions et afficher

l'heure.

[12] **Touche Marche:**

Appuyez une fois sur

cette touche pour allumer

le four. Si vous ouvrez la

porte ou si vous appuyez

une seule fois sur la touche

Arrêt/Annulation, vous

devez à nouveau appuyer

sur la touche Marche pour

poursuivre la cuisson.

[13] **Bouton Durée/Poids**

[14] **Touche Horloge/Minuterie**

Signaux sonores

Un signal sonore retentit

chaque fois que vous appuyez

sur un bouton. Si ce n'est pas

le cas, cela signifie que

l'instruction est refusée. Deux

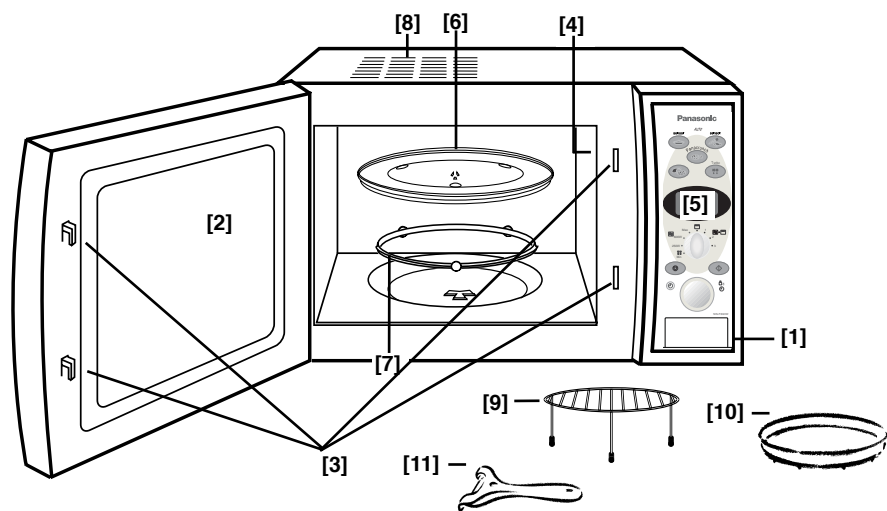
signaux sonores sont émis

entre chaque étape de

programmation et cinq lorsque

la cuisson est terminée.

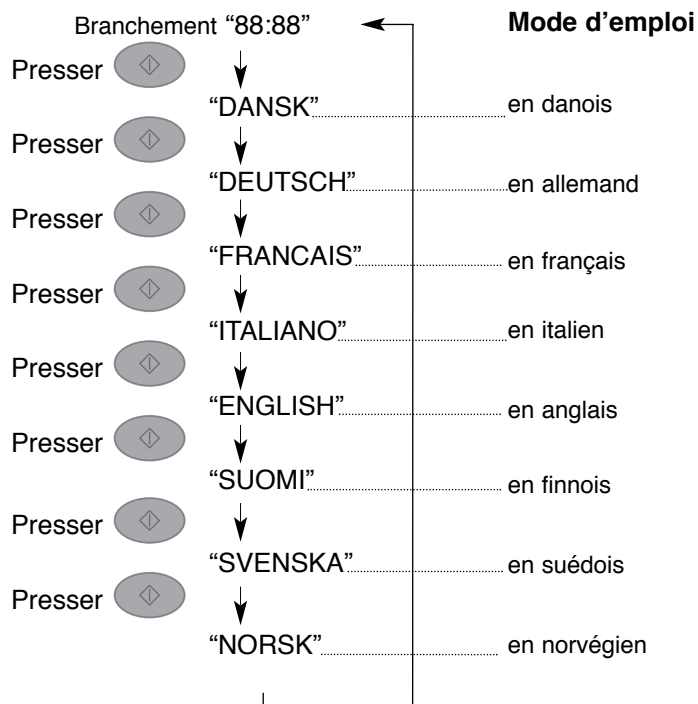
Représentation schématique



- [1] Touche de la porte du four**
 Pressez sur la touche pour ouvrir le four. Si vous ouvrez la porte du four en cours de cuisson, celle-ci est momentanément interrompue, sans toutefois que les instructions de programmation soient annulées. Pour poursuivre la cuisson, refermez la porte, puis appuyez sur la touche Marche. L'intérieur du four s'éclaire dès que vous ouvrez la porte.
- [2] Fenêtre du four**
- [3] Système de verrouillage de sécurité de la porte**
- [4] Ouverture d'aération du four**
- [5] Panneau de commandes**
- [6] Plateau tournant en verre**
- [7] Anneau à roulettes**
- [8] Ouvertures d'aération externes du four**
- [9] Trépied métallique**
- [10] Plateau à pizza**
- [11] Poignée**

Mode d'emploi

Mode d'emploi:

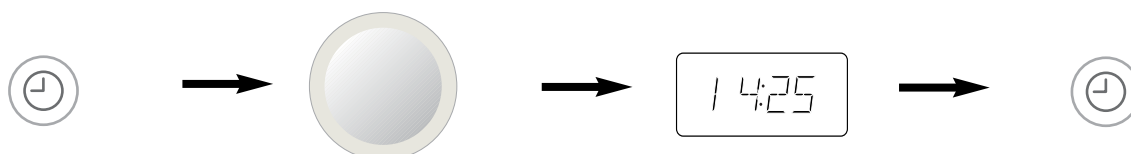


Ce modèle possède une fonction "mode d'emploi" unique, qui vous aide à utiliser correctement votre four à micro-ondes. Pour régler la langue, il suffit d'appuyer de manière répétée sur la touche Start après branchement de l'appareil, jusqu'à ce que la langue apparaisse. Les étapes suivantes s'affichent après chaque actionnement d'une touche, ce qui permet d'éviter dans une très large mesure les erreurs de manipulation. Si vous souhaitez de nouveau modifier la langue, il suffit de débrancher l'appareil et de répéter l'opération.

Mode d'emploi

Réglage de la montre:

Exemple: réglage sur 14:25



- **Presser deux fois la touche montre/chrono.**

☛ Les deux points se mettent à clignoter.

- **Entrée de l'heure par rotation du sélecteur de poids/temps de cuisson.**

☛ L'heure apparaît sur l'afficheur et les deux points clignotent.

- **Presser la touche montre/chrono.**

☛ Les deux points cessent de clignoter. L'heure est réglée.

REMARQUES:

1. Pour modifier l'heure, répétez les opérations décrites ci-dessus.
2. L'heure est affichée en permanence, tant que l'alimentation n'est pas interrompue.
3. La montre dispose d'un affichage 24 heures.

Sécurité enfants

Ce système empêche toute utilisation du four, mais la porte peut être ouverte. La sécurité enfants peut être mise en fonction lorsque les deux points ou l'heure sont présents sur l'affichage.

Pour activer:



- **Presser trois fois la touche de mise en marche.**
- ☛ L'heure disparaît, mais est conservée en mémoire. A *: apparaît sur l'affichage.

Pour désactiver:



- **Presser trois fois la touche d'arrêt/annulation.**
- ☛ L'heure réapparaît sur l'affichage.

Mode démo:

Ce mode sert aux démonstrations dans le magasin.

Réglage:



- **Appuyer à quatre reprises sur la touche montre/chrono.**

Effacer:

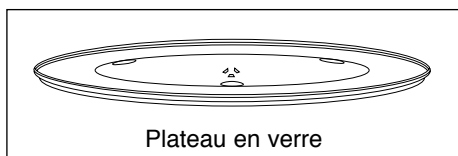


- **Appuyer à quatre reprises sur la touche montre/chrono.**

Cuisson et décongélation aux micro-ondes

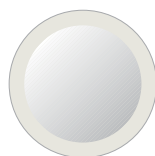
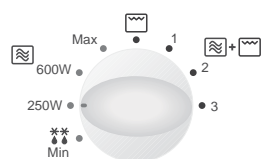
Votre four possède quatre niveaux de puissance de micro-ondes. Le tableau ci-dessous indique la puissance en watts approximative de chaque niveau.

Accessoire utilisé :



Niveau de puissance	Watts
Puissance maximale (HIGH)	1000 W
Puissance moyenne (MEDIUM)	600 W
Puissance mijotage (SIMMER)	250 W
Puissance minimale (DEFROST)*	270 W

* La puissance minimum est utilisable pour réchauffer des aliments.



• Tournez le sélecteur de mode sur le niveau de puissance souhaité.

• Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton **Durée/Poids (Puissance maximale; 30 minutes maximum. Autres puissances; 99 minutes maximum)**. L'affichage fait apparaître successivement l'invite de démarrage, le niveau de puissance et la durée de cuisson sélectionnée. Le symbole des micro-ondes s'affiche également.

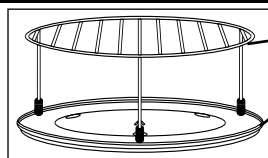
• Appuyez sur la touche **Marche**.

REMARQUES :

1. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton **Durée/Poids** pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous tournez le bouton sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.
2. Vous pouvez éventuellement aussi modifier le mode de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Pour cela, tournez le sélecteur de mode sur le mode et le niveau de puissance désirés. Veillez à utiliser des plats et des accessoires adéquats lors du changement de mode de cuisson.

Cuisson au gril

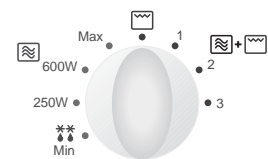
Accessoires utilisés :



Trépied métallique

Plateau en verre

Le mode de cuisson au gril ne comprend qu'un seul réglage Gril d'une puissance de 1300 watts.



• Tournez le sélecteur de mode sur la position **Gril**.

• Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton **Durée/Poids (99 minutes maximum)**. L'affichage fait apparaître successivement l'invite de démarrage et la durée de cuisson sélectionnée. Le symbole du gril et du trépied métallique s'affichent aussi.

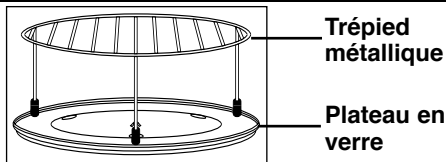
• Appuyez sur la touche **Marche**.

REMARQUES :

1. Le gril ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
2. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton **Durée/Poids** pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous tournez le bouton sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.
3. Vous pouvez éventuellement aussi modifier le mode de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Pour cela, tournez le sélecteur de mode sur le mode et le niveau de puissance désirés. Veillez à utiliser des plats et des accessoires adéquats lors du changement de mode de cuisson.

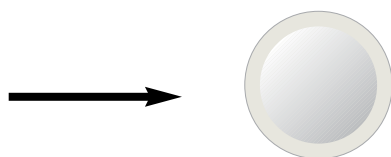
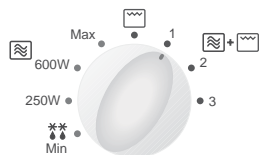
Cuisson combinée

Accessoires utilisés :



Le mode de cuisson combinée comprend trois réglages. Le tableau ci-dessous indique la puissance en watts approximative de chaque niveau de puissance.

Réglage du mode de cuisson combinée	Gril	Micro-ondes	Mode assisté
1	1300W	100W	G1-100W
2	1300W	250W	G1-250W
3	1300W	440W	G1-440W



• Tournez le sélecteur de mode sur le réglage de la cuisson combinée souhaité.

• Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (99 minutes maximum).

L'affichage fait apparaître successivement l'invite de démarrage, le réglage de la cuisson combinée et la durée de cuisson sélectionnée. Le symbole des micro-ondes et du gril ainsi que le trépied métallique s'affichent aussi.

• Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUES :

- Le gril ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
- Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous tournez le bouton sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.
- Vous pouvez éventuellement aussi modifier le mode de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Pour cela, tournez le sélecteur de mode sur le mode et le niveau de puissance désirés. Veillez à utiliser des plats et des accessoires adéquats lors du changement de mode de cuisson.

Décongélation automatique

Cette fonction vous permet de décongeler des aliments congelés en fonction de leur poids. Sélectionnez la catégorie d'aliment et spécifiez son poids. Le poids est programmé en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus fréquemment utilisé avec chaque catégorie d'aliment.



• Sélectionnez le programme de décongélation automatique désiré. Appuyez une fois pour les petites quantités et deux fois pour les quantités plus importantes.

• Sélectionnez le poids de l'aliment congelé à l'aide du bouton Durée/Poids. Tournez le bouton vers la droite pour augmenter le poids par pas de 10 grammes et vers la gauche pour le diminuer par pas de 10 grammes.

• Appuyez sur la touche Marche.

Programme	Mode assisté	Poids	Aliments appropriés
1 Petits morceaux	PETIT ** ••	150 - 1000g	Petits morceaux de viande, escalopes, saucisses, viande hachée, filets de poisson, steaks, côtelettes (de 100 à 400 grammes chacun). Après l'émission du signal sonore, retournez l'aliment.
2 Grands morceaux	GRAND ** ••	500 - 1500g	Gros morceaux de viande, rôti, poulet entier, gros morceaux de poisson. Au signal sonore, retournez l'aliment.

REMARQUES :

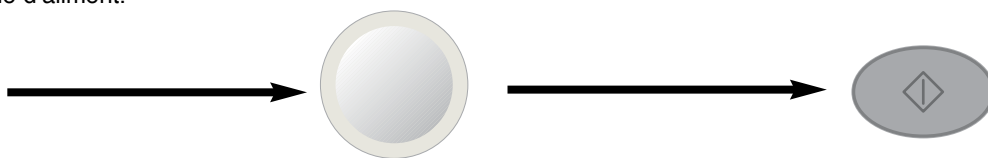
- Quand la durée de décongélation est supérieure à 60 minutes, elle est affichée en heures et minutes.
- La forme et la taille de l'aliment déterminent le poids maximal que le four peut traiter.

Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

Cette fonction vous permet de cuire la plupart de vos aliments préférés en spécifiant le poids uniquement. Le four détermine automatiquement le niveau de puissance des micro-ondes, la puissance du gril et la durée de cuisson. Sélectionnez la catégorie et le poids de l'aliment. Le poids est programmé en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus fréquemment utilisé avec chaque catégorie d'aliment.



- Sélectionnez le programme de cuisson automatique en fonction du poids désiré. Voir pages Fr-10 - Fr-12.











- Spécifiez le poids de l'aliment à l'aide du bouton **Durée/Poids**. Tournez le bouton vers la droite pour augmenter le poids par pas de 10 grammes et vers la gauche pour le diminuer par pas de 10 grammes. L'invite de démarrage apparaît ensuite sur l'affichage.

- Appuyez sur la touche **Marche**.

REMARQUES :






1. Quand la durée de cuisson est supérieure à 60 minutes, elle est affichée en heures et minutes.
2. Pour plus d'informations sur le poids et les accessoires à utiliser, consultez les tableaux des pages suivantes.




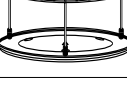
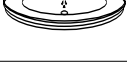


NN-F663 / NN-F623

Catégorie		Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions
RECHAUFFAGE 	Réchauffage d'un bol (1 pression)	ASSIET	250g		Pour réchauffer un bol de boisson chaude. Sélectionnez le mode réchauffage d'un bol, introduisez le poids (250 g) et appuyez sur la touche de mise en marche.
	Réchauffage d'une tasse (2 pressions)	TASSE	150g		Pour réchauffer une tasse de boisson chaude. Sélectionnez le mode réchauffage d'une tasse, introduisez le poids (150 g) et appuyez sur la touche de mise en marche.
	Réchauffage d'un plat frais (3 pressions)	FRAIS	200 - 1000g		Pour réchauffer un plat frais ou une casserole. Tous les aliments doivent être précuits et doivent être à température ambiante ou réfrigérée. Respectez quelques minutes de temps de repos à la fin de cuisson.
	Réchauffage d'un plat surgelé (4 pressions)	SURGEL ❄ ❄ 💧	200 - 1000g		Pour réchauffer un plat surgelé ou une casserole. Tous les aliments doivent être précuits et surgelés. Remuez à la fin de cuisson et respectez quelques minutes de temps de repos.
CUISON EN FONCTION DU POIDS 	Cuisson des légumes (1 pression)	LEGUME	200 - 1000g		Pour cuire des légumes frais. Placez les légumes préparés dans un récipient de taille adéquate. Mettez un papier de ménage mouillé dessus et couvrez légèrement le tout à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire préalablement percé.
	Cuisson du poisson (2 pressions)	POISSO	100 - 1100g		Pour cuire des steaks et des filets de poisson frais. Protégez les parties moins épaisses, mettez le poisson dans un récipient adapté. Placez le poisson dans un récipient de taille adéquate et ajoutez 30 ml de liquide. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire préalablement percé. Retournez les grandes quantités après l'émission du signal sonore.













Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

NN-F663 / NN-F623

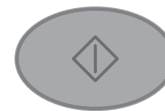
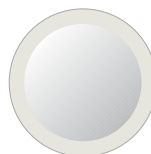
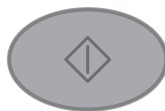
Catégorie	Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions	
CUISSON EN FONCTION DU POIDS 	Pommes de terre vapeur (3 pressions)	POMDTE	200 - 1500g		Pour faire cuire les pommes de terre. Coupez les pommes de terre en morceaux de taille égale et mettez les morceaux dans un plat creux qui passe au micro-ondes. Couvrez le plat avec un papier de ménage creux mouillé et un couvercle ou un film plastique.
	Riz vapeur (4 pressions)	RIZ	200 - 1600g		Pour faire cuire du riz. Ajoutez 2 dl d'eau, pour 100 g de riz, 1/2 cuillerée à café de sel et un peu d'huile ou de beurre. Sélectionnez le poids du riz seulement. Couvrez avec un couvercle ou un film plastique.
	Riz au lait Semoule (5 pressions)	SEMOUL	250 - 1500g		Pour faire cuire du riz au lait. Pesez le poids total du riz/semoule et le liquide. Faites cuire sans le couvercle et remuer tout à mi-temps.
	Oeufs brouillés (6 pressions)	OEUFS	100 - 500g		Pour faire cuire des œufs brouillés. Pesez le poids total des œufs et du liquide. Couvrez avec couvercle ou microfilm.

CUISSON COMBINÉE EN FONCTION DU POIDS 	Poulet frais morceaux (1 pression)	PART	200 - 1500g		Pour rôtir des morceaux de poulet frais. Placez le poulet sur le trépied métallique, lui-même posé sur le plateau en verre. Pour assurer une cuisson uniforme, écartez les pièces de poulet.
	Poulet congelé morceaux (2 pressions)	PART ** 💧💧	200 - 1500g		Pour rôtir des morceaux de poulet congelés. Placez le poulet sur le trépied métallique, lui-même posé sur le plateau en verre. Pour assurer une cuisson uniforme, écartez les pièces de poulet.
	Rôti (3 pressions)	BOEUF	800 - 1500g		Pour rôtir des morceaux de viande. Placez la viande sur la grille, posée sur le plateau de verre. Retournez au signal sonore.
	Porc (4 pressions)	PORC	700 - 2000g		Pour un rôti de porc. Placez la pièce de porc dans un plat, côté gras vers le bas, sur le plateau de verre. Ajouter 1 dl de bouillon. Retourner au signal sonore. Laissez reposer durant 10 à 15 minutes après la cuisson.
	Lasagne/gratin frais (5 pressions)	GRATIN	500 - 2000g		Pour cuire un gratin de pâtes. Préparez les pâtes fraîches ou bouillies couvertes de sauce et de fromage. Pour 1000 g de pâtes, utilisez 6 - 8 dl (600 - 800 g) de sauce/crème et recouvrez de fromage râpé.
	Lasagne/ gratin congelé (6 pressions)	GRATIN ** 💧💧	300 - 1200g		Pour réchauffer et brunir une lasagne ou un gratin congelé. Retirez tous les emballages et posez l'aliment sur un plat allant au four sur le trépied métallique, lui-même posé sur le plateau en verre. Ce programme est aussi utilisable pour des gratins aux légumes crus.

Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

Catégorie		Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions
CUISSON COMBINÉE EN FONCTION DU POIDS 	Pain surgelé (7 pressions)	PAIN ** 	30 - 300g		Pour réchauffer et dorer du pain surgelé Placez le pain surgelé directement sur la grille posée sur le plateau de verre. Retournez le pain au signal sonore, et laissez reposer après la cuisson. Ce programme n'est pas prévu pour toaster des tranches de pain.
	Pommes de terre soufflées (8 pressions)	BAKPOT	200 - 2000g		Pour cuire, dorer et rendre croustillantes des pommes de terre en robe des champs. Percez la peau avec une fourchette et placez sur la grille.
PANA-CRUNCH 	Pizza congelée (1 pression)	PIZZA ** 	100 - 500g		Pour réchauffer des pizzas congelées en rendant la base croustillante et en brunissant le dessus. Retirez tous les emballages et posez la pizza sur le plateau à pizza préchauffé.
	Quiche surgelée (2 pressions)	QUICHE ** 	100 - 500g		Pour réchauffer, saisir la pâte ou dorer la garniture de quiches surgelées. Retirez tout l'emballage et placez la quiche sur la plaque à pizza préchauffée.
	Surgelés à base de pomme de terre (3 pressions)	FRITES ** 	200 - 500g		Pour réchauffer, saisir et dorer les surgelés à base de pomme de terre. Après avoir préchauffé la plaque, répartissez les produits sur la plaque. Pour les meilleurs résultats cuisez sur une seule couche.
	Lard à frire (4 pressions)	BACON	30 - 200g		Pour faire des tranches de lard. Posez le tranches sur le plateau à pizza préchauffé. Si vous desirez frire d'avantage, continuez par la combinaison G1 400 W 1-4 minutes. Dégraissez sur papier de ménage.

Les Programmes Panacrunch



1. Sélectionnez le programme désiré et placez le plateau à pizza dans le four, directement sur le plateau en verre.

2. Appuyez sur la touche Marche pour préchauffer le plateau à pizza.

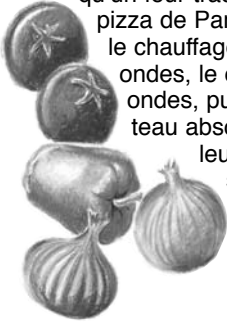
3. Une fois le préchauffage terminé, le signal sonore retentit. Posez les aliments sur le plat, spécifiez le poids.

4. Appuyez sur la touche Marche.

Plateau à pizza

CONCEPT

Si la cuisson aux micro-ondes donne parfois une croûte molle et pâteuse, le plateau à pizza, lui, permet de faire brunir et croustiller les pizzas, les quiches, les tartes et les pains de la même manière qu'un four traditionnel. La cuisson à l'aide du plateau à pizza de Panasonic s'effectue en trois étapes, à savoir : le chauffage du plateau par absorption des micro-ondes, le chauffage direct des aliments par les micro-ondes, puis le chauffage par le gril. La base du plateau absorbe les micro-ondes et les convertit en chaleur. Cette chaleur est ensuite répartie sur l'ensemble du plateau, jusqu'aux aliments. L'effet de chaleur est optimisé par la surface antiadhésive du plateau.



UTILISATION DU PLATEAU A PIZZA (utilisation manuelle)

- Pour un résultat optimal, préchauffez le plateau avant de l'utiliser. Posez-le directement sur le plateau tournant en verre et préchauffez à 1000 W (grande puissance) durant 4 minutes. Pour faciliter le brunissement des aliments tels que les saucisses et les hamburgers, versez un peu d'huile sur le plateau avant de le préchauffer.
- Retirer le plateau du four et posez les aliments dessus. Comme le plateau est extrêmement chaud, utiliser des gants de protection ou la poignée du plateau à pizza. Pour un résultat optimal, il est important de poser les aliments sur le plateau immédiatement après l'avoir préchauffé. En cas de retard, les performances ne sont pas garanties.
- Posez le plateau à pizza sur le plateau tournant en verre et cuisez l'aliment conformément aux instructions du tableau de cuisson qui figure dans le manuel de cuisson.

REMARQUES :

1. Ne préchauffez pas le plateau pendant plus de 8 minutes.
2. Placez toujours le plateau à pizza au centre du plateau tournant en verre et assurez-vous qu'il ne touche pas la paroi de la cavité du four, car cela risquerait de provoquer des étincelles susceptibles d'endommager la cavité.
3. Utilisez toujours le plateau à pizza avec le plateau tournant en verre, et non avec le trépied métallique.
4. Utilisez toujours des gants de protection ou la poignée du plateau à pizza lorsque vous manipulez celui-ci quand il est chaud.
5. Avant de commencer la cuisson, assurez-vous que vous avez bien retiré tous les emballages de l'aliment.
6. Ne posez jamais d'ustensile sensible à la chaleur sur le plateau à pizza, car il risquerait de brûler.
7. Vous pouvez utiliser le plateau à pizza dans un four traditionnel.
8. Pour un résultat optimal, utilisez le plateau à pizza en mode gril et micro-ondes combinés.

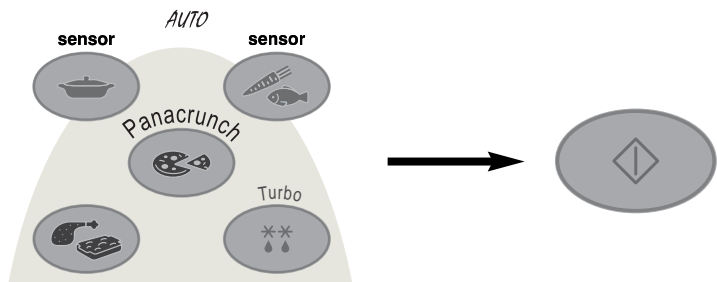
ENTRETIEN DU PLATEAU A PIZZA

- ◆ N'utilisez jamais d'objet pointu, car cela endommagerait la surface antiadhésive du plateau à pizza.
- ◆ Après utilisation, nettoyez le plateau avec de l'eau chaude et du savon, puis rincez-le à l'eau chaude. N'utilisez pas de substance de nettoyage abrasive ou de tampon à récurer, car cela endommagerait la surface du plateau.
- ◆ Le plateau peut être lavé en toute sécurité dans un lave-vaisselle.



Programmes de cuisson automatique en fonction du senseur (pour NN-F693)

Ces programmes utilisent le senseur d'humidité qui sélectionnera automatiquement le niveau de puissance micro-ondes correct et calculera le temps de cuisson/réchauffage pendant que les aliments chauffent.



- Sélectionnez le programme de cuisson automatique requis. L'invite de démarrage s'affiche.

- Appuyez sur la touche Marche.

3. Avant de placer les aliments dans le four, vérifiez que le plateau en verre est sec afin de garantir une meilleure cuisson.
4. Tous les aliments doivent être couverts à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
5. La température ambiante doit se situer entre 0 °C et 35 °C.
6. Cuisez uniquement les aliments dont le poids se situe dans les limites mentionnées ci-dessous.
7. Si le temps de cuisson restant est supérieur à 1 heure, le temps s'affichera en heures et minutes.
8. Si le four vient d'être utilisé en mode cuisson combinée ou grill, et s'il est trop chaud pour utiliser un programme de cuisson automatique en senseur, le message "CHAUD" s'affichera. Une fois le message disparu, le programme de cuisson automatique en senseur peut être utilisé. Si vous êtes pressé, cuisez les aliments manuellement en sélectionnant vous-même la puissance et le temps de cuisson corrects.

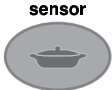
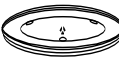
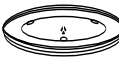



Notes.

1. Pendant que les aliments cuisent dans le four micro-ondes, de la vapeur se dégage. Une fois que la vapeur est détectée par le senseur, le signal sonore retentit à deux reprises et l'affichage passe de la catégorie d'aliment au temps restant.
2. Lorsque la catégorie s'affiche dans la fenêtre d'affichage, la porte ne doit pas être ouverte car cela risquerait de fausser le calcul du temps de cuisson. Vous pouvez ouvrir la porte pour remuer, tourner ou ajouter des aliments lorsque le compte à rebours du temps restant est affiché.

Variation du temps de cuisson

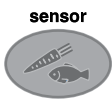



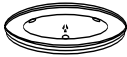



Les préférences concernant le degré de cuisson varient d'une personne à l'autre. Les programmes peuvent être modifiés pour prolonger ou écourter le temps de cuisson (d'environ $\pm 10\%$). Tournez le bouton Durée/Poids dans le sens des aiguilles d'une montre (pour un temps de cuisson plus long) ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (pour un temps de cuisson plus court) avant d'appuyer sur la touche Marche. Le symbole « + » ou « - » s'affichera.

NN-F693

Catégorie		Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions
RECHAUFFAGE	 Réchauffage d'un bol (1 pression)	ASSIET	250g		Pour réchauffer un bol de boisson chaude. Sélectionnez le mode réchauffage d'un bol et appuyez sur la touche de mise en marche.
	Réchauffage d'une tasse (2 pressions)	TASSE	150g		Pour réchauffer une tasse de boisson chaude. Sélectionnez le mode réchauffage d'une tasse et appuyez sur la touche de mise en marche.
	Réchauffage d'un plat frais (3 pressions)	FRAIS	200 - 1000g		Pour réchauffer un plat frais ou une casserole. Tous les aliments doivent être précuits et doivent être à température ambiante ou réfrigérée. Respectez quelques minutes de temps de repos à la fin de cuisson.
	Réchauffage d'un plat surgelé (4 pressions)	SURGEL 	200 - 1000g		Pour réchauffer un plat surgelé ou une casserole. Tous les aliments doivent être précuits et surgelés. Remuez à la fin de cuisson et respectez quelques minutes de temps de repos.

Programmes de cuisson automatique en fonction du senseur (pour NN-F693)

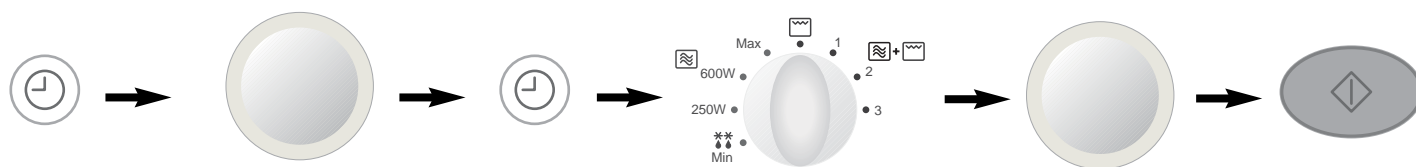
NN-F693

Catégorie		Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions
CUISSON EN FONCTION DU POIDS 	Cuisson des légumes (1 pression)	LEGUME	200 - 1000g		Pour cuire des légumes frais Après avoir préparé les légumes, placez-les dans un récipient approprié. Ajoutez 2 cuillères à soupe (30 ml) d'eau. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Cuisson des légumes surgelés (2 pressions)	LEGUME ✱ ✱ 💧 💧	300 - 800g		Pour cuire des légumes surgelés Après avoir préparé les légumes, placez-les dans un récipient approprié. N'ajoutez pas d'eau. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Cuisson du poisson (3 pressions)	POISSO	100 - 1000g		Pour cuire des steaks et des filets de poisson frais. Protégez les parties moins épaisses, mettez le poisson dans un récipient adapté. Placez le poisson dans un récipient de taille adéquate et ajoutez 30 ml de liquide. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire préalablement percé. Retournez les grandes quantités après l'émission du signal sonore.
	Pommes de terre vapeur (4 pressions)	POMDTE	200 - 1000g		Pour cuire les pommes de terre. Coupez les pommes de terre en morceaux de taille égale et mettez les morceaux dans un plat creux qui passe au micro-ondes. Couvrez le plat avec un papier de ménage creux mouillé et un couvercle ou un film plastique.
	Riz vapeur (5 pressions)	RIZ	300 - 800g		Pour cuire du riz. Ajoutez 2 dl d'eau, pour 100 g de riz, 1/2 cuillerée à café de sel et un peu d'huile ou de beurre. Couvrez avec un couvercle ou un film plastique.
	Riz au lait Semoule (6 pressions)	SEMOUL	400 - 1500g		Pour cuire du riz au lait. Faites cuire sans le couvercle et remuer tout à mi-temps.
	Oeufs brouillés (7 pressions)	OEUFS	100 - 500g		Pour cuire des œufs brouillés. Couvrez avec couvercle ou microfilm.

Français

Cuisson différée

La touche Horloge/Minuterie permet de programmer la cuisson différée.



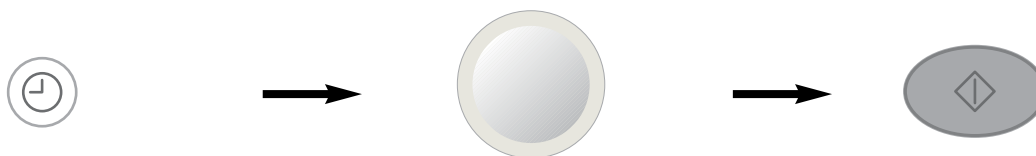
- Appuyez sur la touche Horloge/Minuterie.
- Réglez le temps de retardement souhaité en tournant le bouton Durée/Poids. (Jusqu'à 9 heures 90 minutes)
- Appuyez à nouveau sur la touche Horloge/Minuterie.
- Spécifiez le programme de cuisson souhaité à l'aide du sélecteur de mode et du bouton Durée/Poids.
- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUE :

1. Si le retardement spécifié est supérieur à une heure, le compte à rebours s'exécute en minutes. S'il est inférieur à une heure, il s'exécute en secondes.
2. La préprogrammation ne peut pas être utilisée en mode automatique.

Minuterie

La touche Horloge/Minuterie permet de programmer le four comme une minuterie.



- Appuyez sur la touche Horloge/Minuterie.
- Spécifiez la durée souhaitée à l'aide du bouton Durée/Poids (jusqu'à 9 heures 90 minutes).
- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUE :

Si vous ouvrez la porte du four alors que la minuterie fonctionne, le compte à rebours continue à défiler dans la fenêtre d'affichage.

Questions et réponses

- Q.:** Pourquoi mon four ne fonctionne-t-il pas ?
- R.:** Si le four ne fonctionne pas, vérifiez les points suivants :
1. Le four est-il correctement branché ? Débranchez le cordon d'alimentation du four, attendez 10 secondes, puis rebranchez-le.
 2. Vérifiez le disjoncteur et le fusible. Réglez le disjoncteur ou remplacez le fusible s'il est déclenché ou s'il a sauté.
 3. Si tout est normal au niveau du disjoncteur ou du fusible, vérifiez le bon fonctionnement de la prise murale en y branchant un autre appareil électrique. Si cet appareil fonctionne, cela signifie que le problème se situe au niveau du four à micro-ondes. S'il ne fonctionne pas, cela signifie que la prise murale est défectueuse.
Si le four à micro-ondes est défectueux, contactez un service d'entretien et de réparation agréé.
- Q.:** Est-il normal que mon four à micro-ondes produise des interférences sur mon récepteur de télévision ?
- R.:** Des interférences radio ou TV peuvent se produire si un four à micro-ondes fonctionne à proximité. Ce même type d'interférence se produit lorsqu'on utilise de petits appareils électriques tels qu'un mixeur, un aspirateur, un sèche-cheveux, etc. La présence d'interférences ne signifie donc pas que le four à micro-ondes est défectueux.
- Q.:** Pourquoi le four refuse-t-il mes instructions de programmation ?
- R.:** Le four à micro-ondes est conçu pour refuser toute instruction de programmation incorrecte. Par exemple, il n'accepte qu'une seule étape de cuisson (en dehors de la cuisson différée) et refuse une programmation automatique du poids après une cuisson différée.
- Q.:** Il arrive parfois que de l'air chaud se dégage par les ouvertures d'aération du four. Pourquoi ?
- R.:** La chaleur dégagée par la cuisson des aliments réchauffe l'air contenu dans la cavité du four. Cet air chaud est évacué du four par ventilation. Il n'y a pas de micro-ondes dans ce dégagement d'air. N'obstruez jamais ces aérations en cours de cuisson.
- Q.:** La lettre <D> apparaît sur l'affichage et le four ne fonctionne pas. Pour quelle raison ?
- R.:** Le four a été programmé en mode DEMO. Ce mode est destiné aux salles d'exposition des détaillants. Pour le désactiver, appuyez à quatre reprises sur la touche Horloge.
- Q.:** Puis-je utiliser un thermomètre traditionnel dans le four à micro-ondes ?
- R.:** Vous le pouvez uniquement si vous cuisinez en mode GRIL. Le métal contenu dans certains thermomètres peut provoquer des étincelles dans votre four. Ne l'utilisez pas dans les modes de cuisson MICRO-ONDES et COMBINE.
- Q.:** Des ronflements et des cliquetis sont émis par le four lorsque je cuisine en mode combiné. D'où cela provient-il ?
- R.:** Ces bruits, qui surviennent lors du passage du mode MICRO-ONDES au mode GRIL, sont tout à fait normaux.
- Q.:** Pour quelle raison mon four dégage-t-il une odeur et de la fumée lorsque je cuisine en modes COMBINE et GRIL ?
- R.:** Après plusieurs utilisations, il est recommandé de nettoyer le four et de le faire fonctionner sans nourriture pendant 5 minutes en mode GRIL, et ce après avoir retiré le plateau tournant en verre et l'anneau à roulettes. Cette opération brûlera tout résidu de nourriture ou graisse susceptible de dégager des odeurs et/ou de la fumée.

L'entretien de votre four à micro-ondes

- Débranchez l'appareil avant de le nettoyer.
- Etant donné que les ondes agissent sur les molécules des aliments, il est important que votre four soit constamment propre. Les parois en inox doivent être nettoyées avec une éponge grattante en plastique. Si le four est très encrassé, pulvérisez de la mousse décapante (pour fours traditionnels) sur une éponge et appliquer sur les parois (éviter la porte et les éléments du gril). Laisser agir et rincer selon les instructions du fabricant. NE PAS pulvériser de mousse décapante directement dans le four.
- Nettoyez les surface extérieures du four à l'aide d'un chiffon humide. Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas par les ouvertures d'aération présentes à l'intérieur du four afin de ne pas endommager ses pièces.
- Nettoyez le panneau de commandes à l'aide d'un linge doux et sec. N'utilisez pas de tampons abrasifs ou de détergents puissants. Lorsque vous nettoyez le panneau de commandes, laissez la porte du four ouverte afin d'éviter tout déclenchement inopiné. Une fois l'opération de nettoyage terminée, appuyez sur la touche ARRET/ANNULATION de manière à effacer l'affichage.
- Si de la condensation se forme à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte du four, essuyez-la à l'aide d'un linge doux. De la condensation peut se former lorsque le four fonctionne dans une pièce très humide. Cela n'est, en aucun cas, dû à un mauvais fonctionnement de l'appareil.
- Il est parfois nécessaire de retirer le plateau tournant en verre et de le nettoyer. Lavez-le à l'eau savonneuse chaude ou dans le lave-vaisselle.
- Nettoyez régulièrement l'anneau à roulettes et la sole du four pour éviter que celui-ci ne produise trop de bruit. A cette fin, il suffit d'essuyer la sole du four avec de l'eau chaude additionnée d'un détergent non abrasif, puis de la sécher à l'aide d'un linge sec. Lavez l'anneau à roulettes dans de l'eau légèrement savonneuse. Les vapeurs grasses s'accumulent sur la sole à force d'usage mais ne risquent pas d'endommager la sole ni les roulettes de l'anneau. Assurez-vous de placer correctement l'anneau à roulette après l'avoir nettoyé.
- Lorsque vous cuisinez en mode GRIL, CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE, il est inévitable que des éclaboussures de graisse salissent les parois du four. Nettoyez régulièrement le four afin d'éviter qu'il dégage de la fumée en cours d'utilisation.
- Ne pas utiliser de nettoyeur-vapeur pour le nettoyage de votre four.
- La maintenance du four ne peut être assurée que par du personnel qualifié. Pour toute opération de maintenance ou de réparation, adressez-vous à votre revendeur agréé.
- Il est indispensable de maintenir propre l'intérieur du four. Le non respect de cette consigne peut entraîner une détérioration notable des revêtements susceptible de réduire la durée de vie de votre appareil et pouvant même présenter un danger.

Caractéristiques techniques

Alimentation		230 V, 50 Hz
Puissance d'entrée	Maximale	1980 W
	Micro-ondes	1290 W
	Gril	1350 W
Puissance de sortie	Micro-ondes	1000 W (IEC-60705)
	Gril	1300 W
Dimensions extérieures	510 (L) x 380 (P) x 304 (H) mm	
Dimensions intérieures	359 (L) x 352 (P) x 217 (H) mm	
Poids	13 kg	

Sous réserve de modifications techniques sans préavis.

Cet appareil répond aux normes européennes sur les perturbations électromagnétiques EMC (compatibilité électromagnétique) EN 55011. Selon cette norme, cet appareil appartient au group 2 , de classe B et dans le périmètre requis. L'appartenance au groupe 2 signifie que l'énergie de fréquence radio est intentionnellement émise sous forme d'onde électromagnétique afin de chauffer des aliments. Classe B signifie que ce produit est conforme à une utilisation domestique.

Cuisson aux micro-ondes

Les micro-ondes sont des ondes électromagnétiques hautes fréquences semblables à celles utilisées dans une radio. Le magnétron convertit le courant électrique en micro-ondes, qu'il envoie à l'intérieur du four où elles sont réfléchies, transmises ou absorbées.

Réflexion

Les micro-ondes sont réfléchies par le métal, de la même manière qu'un ballon rebondit contre un mur. Toutefois, la plupart des ustensiles et récipients métalliques ne conviennent pas aux fours à micro-ondes, car ils ne permettent pas une cuisson uniforme. En outre, lorsque le récipient métallique est trop rapproché de la paroi du four (également en métal), il peut provoquer la formation d'un arc (étincelles bleuâtres), susceptible d'endommager le four, voire même d'entraîner un incendie.

Transmission

Les micro-ondes passent à travers de certaines matières telles que le

papier, le verre et le plastique, un peu comme les rayons du soleil traversent une fenêtre. Les récipients constitués de ces matières sont donc parfaitement adaptés à la cuisson aux micro-ondes, puisqu'ils n'absorbent pas ou ne réfléchissent pas les micro-ondes. Néanmoins, comme la chaleur des aliments se transmet aux récipients, ceux-ci chauffent pendant la cuisson.

Absorption

Les micro-ondes sont absorbées par les aliments et pénètrent jusqu'à une profondeur de 2 à 4 cm. Les micro-ondes stimulent les molécules des aliments (en particulier les molécules d'eau, de graisse et de sucre) et les font vibrer très rapidement. Ces vibrations provoquent une friction qui engendre la chaleur. Dans le cas d'aliments volumineux, la chaleur engendrée par la friction se propage jusqu'au centre de l'aliment en fin de cuisson.

Généralités



TAILLE DE RECIPIENT

Utilisez des récipients de taille conforme à celle spécifiée dans les recettes, car cela affecte le temps de cuisson et de réchauffage. En effet, plus le récipient dans lequel sont répartis les aliments est grand, plus la cuisson et le réchauffage sont rapides.



QUANTITE

Les petites quantités cuisent plus vite que les grandes, de même que les petits plats se réchauffent plus rapidement que les grands.



DENSITE

Les aliments poreux et aérés chauffent plus vite que ceux qui sont lourds et denses.

TEMPS DE REPOS

En fin de cuisson, vous devez **LAISSER REPOSER** (à l'intérieur ou à l'extérieur du four) les aliments denses tels que la viande, les pommes de terre en chemise et les gâteaux jusqu'à ce que la conduction soit terminée et que le centre des aliments soit tout à fait cuit.

ROTIS - Recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et laissez-les reposer pendant 15 minutes.

POMMES DE TERRE EN CHEMISE -

Recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et laissez-les reposer pendant 5 minutes.

GATEAUX LEGERS - Laissez-les reposer pendant 5 minutes avant de les retirer du four.

GATEAUX RICHES - Laissez-les reposer pendant 15 à 20 minutes.

POISSONS - Laissez-les reposer pendant 2 à 5 minutes.



Une fois le **TEMPS DE REPOS** écoulé, si les aliments ne sont pas cuits, replacez-les dans le four et cuisez-les pendant quelques instants supplémentaires.

PLATS AUX ŒUFS - Laissez-les reposer pendant 2 à 3 minutes.

PLATS CUISINES PRECUIFS - Laissez-les reposer pendant 2 à 5 minutes.

PLATS PREPARES A LA MAISON -

Laissez-les reposer pendant 1 à 2 minutes.

LEGUMES - A l'exception des pommes de terre cuites à l'eau, il est conseillé de laisser reposer pendant 1 à 2 minutes, la plupart des légumes peuvent être servis immédiatement en fin de cuisson.

DECONGELATION - Pour boucler le procédé, il est indispensable de tenir compte du temps de repos. Celui-ci peut varier entre 5 minutes (notamment pour les framboises) et 1 heure dans le cas d'un rôti.

Généralités

PERÇAGE

Pendant la cuisson, la vapeur peut s'accumuler sous la peau ou la membrane qui recouvre certains aliments. Vous devez donc percer ou peler ces aliments avant de les cuire afin que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson. Les œufs, les pommes de terre, les pommes, les saucisses, etc. doivent être percés avant d'être cuits. **N'ESSAYEZ JAMAIS DE CUIRE DES ŒUFS A LA COQUE.**

TAUX D'HUMIDITE

Comme le taux d'humidité des fruits et des légumes frais varie selon la saison, vous devrez parfois ajuster le temps de cuisson en fonction de la période de l'année. Cela est particulièrement vrai pour les pommes de terre en chemise. Les aliments secs tels que le riz et les pâtes peuvent sécher davantage encore pendant l'entreposage et le temps de cuisson peut donc varier par rapport aux aliments frais.

FILM ALIMENTAIRE

Le film alimentaire permet de garder les aliments humides tandis que la vapeur ainsi emprisonnée accélère la cuisson. Nous vous conseillons toutefois de percer le film alimentaire avant la cuisson, afin que le surplus de vapeur puisse être libéré. Lorsque vous retirez le film alimentaire qui recouvre un plat, soyez prudent, car la vapeur qui s'est accumulée est extrêmement chaude.

Utilisez exclusivement du film alimentaire adapté aux fours à micro-ondes et employez-le uniquement pour couvrir un plat. Ne tapissez jamais vos plats avec du film alimentaire.



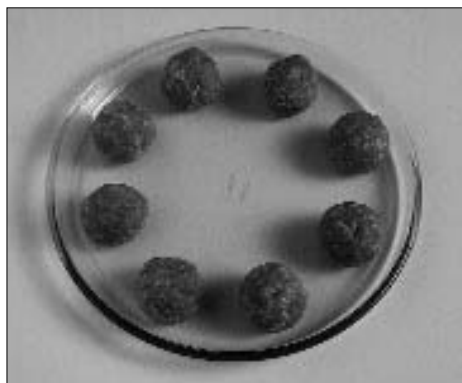
COUVERTURE

Couvrez les aliments à l'aide d'un couvercle adapté ou de film alimentaire pour four à micro-ondes. Couvrez le poisson, les légumes, les ragoûts en cocotte et les potages, mais pas les gâteaux, les sauces, les pommes de terre en chemise et les pâtisseries.



TEMPERATURE INITIALE

Plus les aliments sont froids, plus il faut de temps pour les réchauffer. Les aliments sortant du réfrigérateur doivent être réchauffés plus longtemps que ceux conservés à la température ambiante.



SEPARATION DES ALIMENTS

Les aliments cuisent plus rapidement et de manière plus uniforme lorsqu'ils sont séparés. **N'EMPILEZ JAMAIS** les aliments les uns sur les autres.



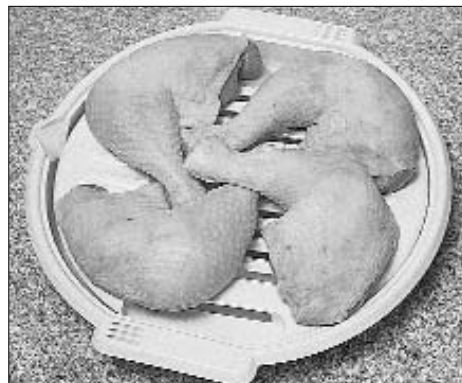
RETOURNER ET REMUER

Certains aliments doivent être remués pendant qu'ils cuisent. La viande et la volaille doivent être retournées à mi-cuisson.



FORME

Les formes régulières permettent une cuisson homogène. Pour améliorer la cuisson au four à micro-ondes, utilisez des récipients ronds plutôt que des récipients carrés.

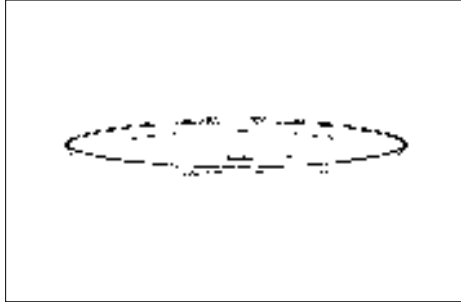


DISPOSITION DES ALIMENTS

Lorsque vous disposez des aliments séparés tels que des morceaux de poulet ou des côtelettes, placez les parties les plus épaisses vers l'extérieur du plat.

Quels récipients utiliser dans votre four?

Micro-ondes



- N'ESSAYEZ JAMAIS de cuire des aliments dans de l'aluminium ou dans des récipients métalliques, car vous risqueriez d'endommager votre four.
- N'UTILISEZ JAMAIS de plat en mélamine. N'utilisez que les plats en plastique spécialement conçus pour les fours à micro-ondes.

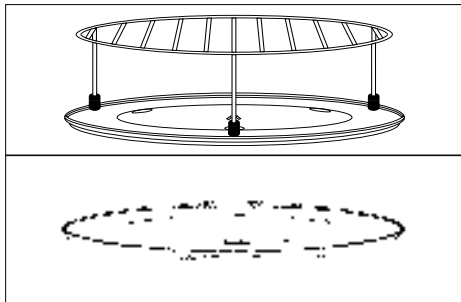


- NE CUISEZ JAMAIS dans un récipient en plastique des aliments dont la teneur en graisse ou en sucre est élevée ou bien des aliments qui nécessitent un temps de cuisson long (notamment du riz brun ou du Christmas Pudding).
- Vous pouvez utiliser des paniers en osier uniquement pour réchauffer des aliments pen-

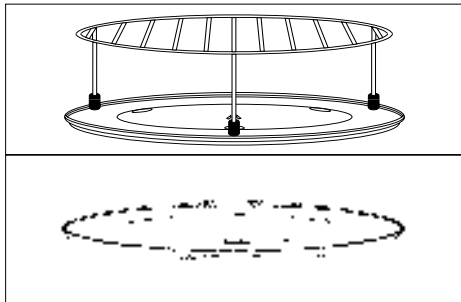


- dant un temps très court et en vous assurant préalablement que ces récipients ne contiennent pas d'agrafe.
- N'UTILISEZ que les poteries complètement recouvertes d'un vernis.
- NE CUISEZ JAMAIS d'aliments dans un récipient en bois, car il peut sécher et brûler.

Gril



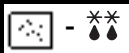
Cuisson combinée



- N'ESSAYEZ JAMAIS de cuire des aliments dans de l'aluminium ou dans des récipients métalliques, car vous risqueriez d'endommager votre four.
- Versez les aliments contenus dans leur emballage en aluminium dans un plat de taille similaire résistant à la chaleur.

- Si la formation d'un arc survient en mode de cuisson combinée, appuyez deux fois sur la touche d'arrêt pour annuler le programme, puis poursuivez la cuisson en mode de GRIL uniquement.

- N'UTILISEZ JAMAIS de plat décoré d'or/d'argent, car vous risqueriez de provoquer la formation d'un arc, voire même de décoller la décoration.



Niveaux de puissance des micro-ondes

Niveau de puissance	Utilisation
Puissance maximum 1000 W	Réchauffage des viandes et des sauces, du poisson cuit, des conserves et des légumes cuisinés.
600 W	Rôtir, cuire des sauces aux œufs et des biscuits, chauffer du lait.
Min ^{**} 270 W	Décongeler.
250 W	Cuire des cassoulets, flans aux riz, gâteaux aux fruits épais et crèmes aux œufs.



Utilisation du gril

NE PRECHAUFFEZ JAMAIS LE GRIL.

Le gril à énergie rayonnante de votre four permet de cuire rapidement et uniformément une très grande variété d'aliments.

Le mode de cuisson au gril ne comprend qu'un seul réglage gril d'une puissance de 1300 Watts.

Posez les aliments à griller sur la grille métallique avant de placer celle-ci sur le plateau tournant.

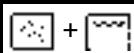
Les aliments qui grillent doivent en principe être retournés à mi-cuisson.

Ne couvrez jamais les aliments que vous grillez.

LE PROGRAMME GRIL UNIQUEMENT N'UTILISE PAS LES MICRO-ONDES.

Durées approximatives de certaines grillades

	Premier côté	Deuxième côté
Steak (4 morceaux, bien cuits)	environ 10 min.	environ 10 min.
Sautés de porc	environ 12 min.	environ 10 min.
Côtes de porc	12 - 14 min.	environ 12 min.
Brochettes	environ 12 min.	environ 12 min.
Saucisses	6 - 7 min.	environ 6 min.
Cuisses de poulet	15 - 20 min.	15 - 20 min.
Toast	3 - 4 min.	3 min.



Cuisson combinée

La cuisson combinée est parfaitement adaptée à la plupart des aliments. En effet, pendant que la puissance des micro-ondes cuit rapidement les aliments, le gril les dore et les rend plus croustillants.

Vous disposez des 3 modes combinés suivants:

Programme	Gril	Micro-ondes	Mode assisté
1	1300 W	440 W	G1-100W
2	1300 W	250 W	G1-250W
3	1300 W	440 W	G1-440W

REMARQUES:

- Ne couvrez jamais les aliments que vous cuisez à l'aide d'un programme combiné.
- N'utilisez pas les programmes combinés pour cuire des petites quantités. Pour une cuisson parfaite, utilisez plutôt le gril ou les micro-ondes uniquement.
- En mode de cuisson combinée, ne préchauffez jamais le four.

Réchauffage

Votre four vous permet de réchauffer en toute sécurité les nombreux plats préparés proposés dans les supermarchés ainsi que vos plats cuisinés ou vos restes. Il vous suffit de contrôler soigneusement si les aliments sont suffisamment chauds avant de les servir, comme vous le feriez avec un four traditionnel. Vous devez aussi veiller à entreposer correctement les aliments froids que vous voulez réchauffer, notamment en les conservant au réfrigérateur avant de les réchauffer.

Quel mode utiliser pour réchauffer des aliments?

Le mode à utiliser, à savoir les micro-ondes uniquement ou la cuisson combinée varie en fonction du type d'aliment à réchauffer. Pour réchauffer des aliments qui ne doivent pas être dorés, utilisez les micro-ondes uniquement. Pour réchauffer des aliments qui doivent être gratinés, optez plutôt pour la cuisson combinée.

Dans le cas d'une tarte ou d'une quiche congelée, vous devez non seulement réchauffer l'aliment mais aussi cuire la pâte. Comme les micro-ondes et la cuisson combinée ne permettent pas d'obtenir une pâte croustillante, vous devez cuire ce type d'aliment dans un four traditionnel.

Combien de temps réchauffer les aliments?

Vous trouverez au dos de cette page les tableaux de réchauffage pour les micro-ondes et la cuisson combinée. Les durées mentionnées dans ces tableaux sont fournies à titre indicatif **UNIQUEMENT**. Les durées exactes varient en fonction du poids des aliments, de la taille du récipient utilisé et de la température initiale.

Que faire lorsque les aliments que je dois réchauffer ne sont pas repris dans les tableaux?

Bien qu'il ne soit pas possible de reprendre dans ces tableaux tous les aliments disponibles sur le marché, nous en avons testé un très large

éventail. En respectant nos recommandations, vous pourrez donc réchauffer vos aliments parfaitement et en toute sécurité.

Retourner et remuer

Dans la mesure du possible, nous vous conseillons de retourner ou de remuer les aliments pendant que vous les réchauffez afin d'uniformiser leur température tant à l'extérieur qu'au centre.

Temps de repos

Dans la plupart des cas, vous devez **LAISSER REPOSER** les aliments après les avoir réchauffés afin de permettre à la chaleur de se propager jusqu'au cœur des aliments et d'uniformiser ainsi leur température. Si vous avez couvert les aliments pendant le réchauffage, laissez le couvercle en place pendant le temps de repos. Celui-ci revêt une importance capitale lorsque vous réchauffez des aliments denses tels que des lasagnes ou du hachis Parmentier, voire même des aliments que vous ne pouvez pas remuer pendant le réchauffage.

Quand les aliments sont-ils réchauffés?

Les aliments réchauffés doivent être servis "tout chaud", c'est-à-dire lorsqu'ils libèrent de la vapeur en tous points. Aussi longtemps que les règles d'hygiène élémentaires ont été respectées pendant la préparation et la conservation des aliments, le réchauffage à l'aide des micro-ondes ou de la cuisson combinée ne présente aucun risque supplémentaire pour la santé. Nous vous conseillons de couper à l'aide d'un couteau les aliments qui ne peuvent pas être remués pour vérifier s'ils sont correctement réchauffés. Outre le respect des instructions du fabricant et des durées mentionnées dans les tableaux de réchauffage illustrés au dos de cette page, nous vous recommandons vivement de vérifier si les aliments sont "tout chaud". En cas de doute, remplacez les aliments dans le four et réchauffez-les encore pendant quelques instants.

Réchauffage à l'aide des micro-ondes

Utilisez la puissance Maximale (1000 W)

Aliment	Poids/ quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
BIBERONS - voir ci-dessous		
FEVES, RIZ ET PATES EN BOITE		
Fèves cuites	225 g	2 min. 30 sec.
Fèves et saucisses cuites	450 g	5 min.
Raviolis en sauce	215 g	2 min. 30 sec.
Riz	277 g	2 min.
Spaghettis bolognaise	210 g	2 min.
Spaghettis sauce tomate	213 g	2 min.
VIANDES EN BOITE		
Chili con carne	410 g	3 min. 30 sec.
Hot dogs (égoutté)	415 g	2 min. 30 sec.
Boulettes de viande	418 g	4 min. 30 sec.
Bœuf haché et oignons	392 g	4 min.
Bœuf braisé	405 g	4 min.

Aliment	Poids/ quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
POTAGES EN BOITE		
Crème de champignons	425 g	4 min.
Crème de tomates	425 g	4 min.
Minestrone	300 g	2 min. 30 sec.

BIBERONS POUR BEBES-PRECAUTIONS

Le lait ou le mélange **DOIT** être complètement mélangé avant et après avoir été chauffé. Il doit aussi être **soigneusement contrôlé** avant d'être donné au bébé.

Dans le cas d'un biberon de lait de 60 ml conservé au réfrigérateur, retirez le capuchon et la tétine, faites chauffer le lait à la puissance 1000 W pendant environ 10 sec., puis **CONTROLEZ SOIGNEUSEMENT SA TEMPERATURE.**

REMARQUE:

Le liquide en haut du biberon étant beaucoup plus chaud que celui contenu dans le bas, vous devez mélanger complètement le contenu du biberon avant de contrôler sa température.

Réchauffage à l'aide des micro-ondes

Utilisez la puissance Maximale (1000 W)

Aliment	Poids/quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
DESSERTS EN BOITE		
Riz à la crème	425 g	3 min.
Crème anglaise	425 g	2 min.
Pudding	300 g	2 min.
LEGUMES EN BOITE - Egouttez si nécessaire		
Carottes entières	410 g	3 min.
Haricots verts	410 g	2 min. 30 sec.
Champignons entiers	300 g	2 min.
Champignons à la crème	213 g	2 min.
Purée de pois	440 g	2 min.
Petits pois	550 g	2 min. 30 sec.
Courges	300 g	2 min.
Pommes de terre nouvelles	820 g	5 min.
Maïs	198 g	1 min. 30 sec.
Tomates entières	400 g	3 min.
Pois chiches	425 g	3 min.
ALIMENTS TOUT PREPARES CONGELES		
Bouillir en sachet		
Poulet et champignons en cocotte	170 g	4 min.
Riz et poulet au curry	340 g	7 min.
CHRISTMAS PUDDINGS		
Tranche	150 g	30 sec.
Petit	450 g	2 min.
Moyen	900 g	3 min.
Grand	1,1 kg	3 min. 30 sec.
BOISSONS - CAFE		
1 tasse	235 ml	2 min.
BOISSONS - LAIT		
1 tasse	235 ml	2 min.
1 cruche	600 ml	4 min. 30 sec.
ALIMENTS A BASE DE VIANDE PREPARES A LA MAISON		
Cocotte pour 2 personnes	500 g	3 min.
Hachis pour 1 personne	250 g	3 min.
Sauce bolognaise	250 g	3 min.
PATES		
Spaghettis cuisinés	100 g	1 min.
Macaronis au fromage	225 g	3 min.
PLATS PREPARES A LA MAISON - FROIDS		
Portion enfant	1	3 min.
Portion adulte	1	4-5 min.
PLATS PREPARES A LA MAISON - CONGELES		
Portion adulte	1	7-8 min.

Aliment	Poids/quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
PORRIDGE		
1 portion		1 min.
PUDDINGS ET DESSERTS		
Pomme cuite - 1	175 g	30 sec.-1 min.
Pudding de pain et de beurre	340 g	2-3 min.
Compote de fruits	200 g	30-45 sec.
Tarte aux fruits	286 g	1 min. 20 sec.
Entremet au lait pour 1 personne		50 sec.
Crêpes, garnies	1	45-60 sec.
Riz au lait	500 g	2 min. 30 sec.
RIZ		
Riz cuit à l'eau	100 g	45 sec.
ALIMENTS TOUT PREPARES - CONGELES		
Riz cuit à l'eau	450 g	2 min. 30 sec.
SAUCES		
Crème anglaise	300 ml	1 min. 30 sec.
Sauce salée	300 ml	2 min.
LEGUMES		
Pommes de terre en chemise	250 g	1 min.
Légumes verts	100 g	1 min. 30 sec.
Racines	225 g	1 min. 30 sec.

Lasagne Surgelée (300-330 g)

Transférer les aliments de leur emballage d'origine vers un récipient résistant à la chaleur. Les récipients en plastique conçus pour les micro-ondes et les fours conventionnels peuvent être utilisés avec précaution.

Puissance	Temps	Instructions
^{min} ** Décongélation 270 W	8-10 min.	Disposer sur la plateau tournant.
Ensuite 1000 W	8-10 min.	
ou Combi 2	20 min.	

VERIFICATIONS

Après avoir réchauffé des aliments à l'aide des micro-ondes, vérifiez toujours s'ils sont "tout chaud". En cas de doute, replacez-les dans le four quelques instants. Les aliments tout préparés que vous venez de réchauffer à l'aide des micro-ondes nécessitent un TEMPS DE REPOS d'environ 5 à 15 minutes. Plus les aliments sont denses, plus le TEMPS DE REPOS est long. Ce TEMPS DE REPOS revêt une importance capitale pour les aliments qui ne peuvent pas être remués.



Instructions relatives à la décongélation

Lorsque vous décongelez des aliments à l'aide des micro-ondes, l'intérieur des aliments doit être dégelé avant que l'extérieur commence à cuire.

Décongélation automatique en fonction du poids des aliments

Cette fonction vous permet d'entrer le poids en grammes, puis de laisser le four sélectionner la durée de décongélation appropriée aux aliments décrits. N'utilisez pas cette fonction pour décongeler des plats tout préparés. Pour sélectionner les grammes, reportez-vous au mode d'emploi de votre four. Pendant la

décongélation il faudra contrôler les aliments (et de les retourner, les couvrir ou les séparer, comme illustré ci-dessous). Le mode de décongélation automatique en fonction du poids vous permet de décongeler deux catégories d'aliments:

	Poids Recommandés (Min.-Max.)
1. Petites Pièces	150 - 1000 g
2. Grandes Pièces	500 - 1500 g

Conseils relatifs à la décongélation



Dans la mesure du possible, séparez les côtelettes et les petits aliments tels que les quartiers de quiche, les tranches de pain et les gros morceaux de fruits. Si votre four est équipé d'une grille pour micro-ondes, utilisez-la pour décongeler les aliments.



Laissez reposer plus longtemps les gros rôtis et les tranches de pain épaisses afin d'être certain que le centre est correctement dégelé.



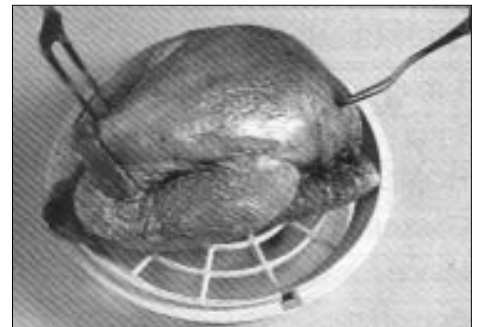
Pendant la décongélation, séparez fréquemment les petits morceaux d'aliment tels que le hachis.



Retirez les emballages de protection et placez les aliments sur une grille pour micro-ondes ou une soucoupe.



Avant de décongeler, protégez les arêtes, le côté gras des rôtis et les fines arêtes des poissons avec de petits morceaux de papier d'aluminium LISSE afin d'empêcher toute décongélation excessive.



Retournez les aliments denses tels que la viande à 2 ou 3 reprises pendant la décongélation.

Décongélation des aliments courants

Sélectionnez la puissance de décongélation ^{min **} 270 W, puis la durée approximative mentionnée ci-dessous.

Les durées ci-dessous sont mentionnées à titre indicatif uniquement. Vérifiez toujours l'état des aliments en ouvrant la porte du four, puis en relançant le programme. Dans le cas de quantités importantes, adaptez correctement la durée de décongélation. Il n'est pas nécessaire de couvrir les aliments pendant que vous les décongelez.

Aliment	Quantité	Poids	Temps de décongélation (approximatif)
*BACON			
Tranches	10	525 g	9 min.
Steaks	2	225 g	7 min.
HAMBURGER	4	465 g	7 min.
BŒUF			
*Hachis		450 g	12 min.
Carbonnades		450 g	12 min.
#Rôti		450 g	16 min. pour 450 g
PAIN			
Pain, petit	1	400 g	4 min.
Tranche	1	30 g	30 sec.
Petits pains	4	200 g	2-3 min.
Croissants	4	200 g	3 min.
BEURRE		250 g	2 min.
GATEAUX			
Flanc au fromage blanc	1	425 g	5 min.
Gâteau, petit	1	375 g	3-4 min.
Scones	4	250 g	3 min.
COCOTTE	4	1,6 kg	40-50 min.
FROMAGE		450 g	3 min.
POULET			
#Pilons		450 g	18-20 min.
#Entier			13 min. pour 450 g
#Morceaux	4	1 kg	23 min.
#Poussin	1	380 g	10 min.
CREME			
Bâtonnets	6	150 g	4-5 min.
#CANARD entier	1		18 min. pour 450 g
POISSON			
#Filets	4	450 g	12 min.
*Crevettes roses		200 g	7 min.
Steaks	2	365 g	10 min.
#Entier	2	340 g	9 min.
*FRUITS mous		227 g	5-6 min.
MOUTON			
*Côtes	4	450 g	8 min.
#Gigot			15 min. pour 450 g
LARD		500 g	3 min.

Aliment	Quantité	Poids	Temps de décongélation (approximatif)
MARGARINE		250 g	2 min.
TOURTES AUX POMMES	1	100 g	1 min.
PLATS PREPARES A LA MAISON			
Taille moyenne	1	370 g	5 min.
*ABATS		275 g	6 min.
*JUS D'ORANGE CONCENTRE	190 ml		4 min.
PATISserie			
Filo		300 g	2 min.
Pâte feuilletée		370 g	4 min.
Pâte brisée		370 g	4 min.
TOURTES			
Fruits cuits	1	375 g	10 min.
Viande cuite	1	520 g	15 min.
PORC			
*En cubes		450 g	12 min.
Rôti			16 min. pour 450 g
*Côtelettes	4	450 g	10-12 min.
QUICHE			
Quartier	1	65 g	3-4 min.
Entière	1	360 g	11 min.
*SAUCISSONS	8	450 g	12 min.
*CHAIR A SAUCISSE		454 g	11 min.
*SOUPE	1 litre		10 min. Utilisez 900 W
#DINDE			17 min. pour 450 g
PLATS TOUT PREPARES			
Pizza	1	300 g	5 min.
#*Friand (cuit)		300 g	4-5 min. Utilisez 440 W

REMARQUES

* Dès que possible, remuez ou séparez ces aliments pendant la décongélation.

Protégez les bords et les extrémités de ces aliments.

Tableaux de cuisson et de réchauffage

Aliment	Poids/quantité	Mode de cuisson	Temps (min.)	Instructions/conseils
PAIN - pré-cuit - frais. Remarque: Les pains réchauffés aux micro-ondes ont une croûte molle.				
Croissants	1	1000 W	15-20 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRIL	2-3	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
	4	1000 W	30-40 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRIL	3-5	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
Petits pains	1	1000 W	15-20 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRIL	3-4	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
	4	1000 W	30-40 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRIL	4-6	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
PAIN - congelé				
Petits pains Partiellement cuits	340 g (6)	Combiné 1	6-8	Placez-les sur une assiette résistant à la chaleur posée sur le plateau tournant.
Baguette à l'ail partiellement cuite	325 g (2)	Combiné 1	6-8	Placez-les sur une assiette résistant à la chaleur posée sur le plateau tournant.
POULET cru. ATTENTION: Soyez prudent lorsque vous retirez la grille métallique et le plat résistant à la chaleur, car ils sont extrêmement chauds. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux viandes, page Fr-29.				
Blancs, sans os	850 g (4)	1000 W	12-14	Placez-les sur une assiette ou une grille pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant.
		ou GRIL	20-25	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou Combiné 3	15-20	Retournez à mi-cuisson.
		1000 W	12-15	Placez-les sur une assiette ou une grille pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant.
Pilons	900 g (8)	ou GRIL	20-25	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou Combiné 3	16-18	Retournez à mi-cuisson.
Quarts	860 g (4)	1000 W	15-20	Placez-les sur une assiette ou une grille pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant.
		ou GRIL	30	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou Combiné 3	15-20	
		1000 W	14-16	Blanc vers le bas, posez le poulet sur une soucoupe retournée, elle-même posée sur un plat résistant à la chaleur. Placez le tout sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson. Pendant la cuisson, éliminez la graisse qui s'écoule.
Entier	1 kg (1)	puis Combiné 3	7-9	
POISSON frais et cru. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux poissons, page Fr-30.				
Filets panés	300 g (2)	GRIL	12-14	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou Combiné 2	10-12	
Croquettes	200 g (2)	GRIL	8-10	
		ou Combiné 1	8-10	
Filets	450 g (3)	1000 W	3-4	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
		ou GRIL	12-14	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
Goujons	200 g	GRIL	6-8	
		ou Combiné 1	6-8	
Steaks	350 g (2)	1000 W	3-4	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
		ou GRIL	8-10	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
Entier	280 g (1)	1000 W	3-4	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
		ou GRIL	8-10	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
POISSON cru et congelé. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux poissons, page Fr-30.				
Filets panés	300 g (2)	GRIL	16-18	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou Combiné 1	13-14	
Croquettes	400 g (4)	GRIL	15-16	
		ou Combiné 1	12-14	

Tableaux de cuisson et de réchauffage

Aliment	Poids/quantité	Mode de cuisson	Temps (min.)	Instructions/conseils
Bâtonnets de poisson	210 g (8)	1000 W	4-5	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes posé sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRIL	12-14	
		ou Combiné 1	8-10	
Filets d'aiglefin	380 g (4)	GRIL	10-15	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
Scampis	255 g	GRIL	10-12	
		ou Combiné 1	8-10	
Entier	450 g (2)	1000 W	10-12	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.

PIZZAS fraîches partiellement cuites

REMARQUE: Retirez tous les emballages. La pâte sera molle.

Utiliser panacrunch selon page F-12 / F-13

Bœuf aux piments	400 g	1000 W	4-5	Placez-le sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRIL	12-14	
		ou Combiné 1	10-15	
Deep Pan, jambon	475 g	1000 W	4-6	Placez-le sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRIL	13-15	
		ou Combiné 1	10-15	
Morceaux	370 g	1000 W	4-5	Placez-le sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRIL	10-12	
		ou Combiné 1	8-10	

PIZZAS congelées

REMARQUE: Retirez tous les emballages. La pâte sera molle.

Utiliser panacrunch selon page F-12 / F-13

Pain français	320 g (1)	GRIL	13-15	Placez-le sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou Combiné 1	6-8	
Pepperoni	300 g	Combiné 1	15-20	
		puis GRIL	5	

PORC cru

ATTENTION: Soyez prudent lorsque vous retirez la grille métallique et le plat résistant à la chaleur, car ils sont extrêmement chauds.

Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux viandes, page Fr-29.

Côtelettes	800 g (4)	1000 W	10-13	Placez-les sur une grille ou dans un plat pour four à micro-ondes posé sur le plateau tournant.
		ou GRIL	20-25	
		ou Combiné 3	18-20	
Filets	250 g	1000 W	5-7	Placez-les sur une grille ou dans un plat pour four à micro-ondes posé sur le plateau tournant.
		ou GRIL	20-25	
		ou Combiné 3	10-15	
Rôtis		1000 W	13-14	Placez le rôti sur une soucoupe retournée posée dans un plat résistant à la chaleur. Placez le tout sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson. Pendant la cuisson, éliminez la graisse qui s'écoule.
		puis Combiné 1	pour 450 g 5	

ALIMENTS TOUT PREPARES froids

REMARQUE: Retirez le récipient en aluminium et placez les aliments dans un plat résistant à la chaleur de taille similaire. Les plats en plastique spécialement conçus pour les fours à micro-ondes et les fours traditionnels peuvent être utilisés avec précaution.

Chou-fleur au gratin	454 g	1000 W	7	Posez-le sur le plateau tournant.
		ou Combiné 1	10	
Poulet farci non précuit	284 g (2)	GRIL	12-14	Placez-le sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou Combiné 1	15	
Tourte au fromage blanc	190 g	1000 W	3-4	Posez-le sur le plateau tournant.
		ou Combiné 3	10-15	
		1000 W	6-8	
Plat à gratiner	227 g (2)	ou Combiné 3	18-20	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		GRIL	10-12	
Champignons farcis	227 g	ou Combiné 1	8-10	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant.
		GRIL	8-10	
		ou Combiné 1	6-8	

Viandes et volailles

Conseils

RÔTIS DÉCONGELÉS

Si la viande a été congelée, assurez-vous qu'elle a été correctement dégelée avant de la cuire à l'aide des micro-ondes. Vous devez laisser reposer les rôtis dégelés pendant 30 minutes minimum avant de les cuire, afin d'être certain que le cœur de la viande est complètement dégelé.

GRAISSE

Les surplus de graisse absorbent l'énergie des micro-ondes et peuvent entraîner une surcuisson de la viande qu'ils enrobent. Choisissez toujours des rôtis qui ne sont pas trop gras.

Comment rôtir un rôti à l'aide des micro-ondes?

Pour rôtir un rôti ordinaire, il vous suffit de le placer sur la grille d'un dispositif de rôtissage pour micro-ondes et de le couvrir à l'aide d'un couvercle en forme de dôme. Vous pouvez aussi utiliser un grand plat creux et placer le rôti sur une soucoupe renversée avant de le couvrir d'un film alimentaire ou papier dégraissé.



TEMPS DE REPOS

En fin de cuisson, vous devez recouvrir la viande et la volaille d'une feuille d'aluminium et les LAISSER REPOSER pendant 15 minutes minimum. Une fois reposée, la viande rôtie peut être découpée plus facilement. En outre, elle continue de cuire pendant le TEMPS DE REPOS.

OS

Quand vous cuisez un rôti ou un gigot de mouton dans votre four à micro-ondes, vous devez parfois couvrir l'extrémité de l'os afin d'éviter qu'il cuise de manière excessive.

Comment cuire des petits morceaux de viande à l'aide des micro-ondes?

Si certains morceaux de viande peuvent être facilement préparés au four à micro-ondes, la réduction du temps de cuisson et l'absence d'une source de chaleur empêchent ceux-ci d'être croustillants et dorés. Vous devez toujours cuire ces morceaux de viande sur une grille pour micro-ondes afin d'éviter qu'ils baignent dans leur jus.



RETOURNER

Les rôtis et la volaille doivent être retournés à mi-cuisson.

PROTECTION

Les rôtis épais doivent parfois être recouverts d'une mince feuille d'aluminium à mi-cuisson afin d'éviter que les bords extérieurs cuisent de manière excessive. Dans le cas d'une dinde ou d'un gros poulet, vous devez recouvrir le blanc, les cuisses et les ailes. Fixez la feuille d'aluminium à l'aide de bâtonnets et évitez qu'elle touche les parois du four.

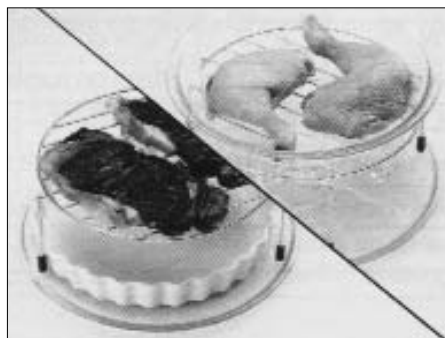
Comment cuire de grands morceaux à l'aide de la cuisson combinée?

Placez les morceaux dans un plat résistant à la chaleur. Pour obtenir une cuisson parfaite, il est préférable de cuire le rôti à l'aide des micro-ondes uniquement, puis d'utiliser la cuisson combinée pour le dorer et le rendre croustillant. NE COUVREZ PAS.



Comment cuire des petits morceaux de viande à l'aide du gril ou de la cuisson combinée?

Placez la viande sur la grille métallique, elle-même posée sur le plateau tournant. Utilisez un plat résistant à la chaleur pour récolter la graisse/éclaboussures.



Poissons

Le four à micro-ondes est le mode de cuisson par excellence du poisson. En effet, non seulement il cuit le poisson sans le dessécher, mais il élimine aussi les odeurs qui subsistent généralement dans un four traditionnel.



DISPOSITION

Les filets de poisson minces tels que les filets de plie doivent être préalablement roulés afin d'éviter que la queue et les bords extérieurs moins épais cuisent de manière excessive.

Si des odeurs subsistent malgré tout en fin de cuisson, faites MIJOTER 600 ml d'eau bouillante et un citron coupé en tranches dans un grand bol pendant 20 minutes. Ensuite, essuyez les parois du four avec un linge sec.



STEAKS DE POISSON

Nous vous conseillons de disposer les steaks de poisson en rond, en plaçant la partie plus épaisse vers l'extérieur, afin d'éviter que les extrémités se désintègrent et cuisent de manière excessive.

QUAND LE POISSON EST-IL CUIT?

Le poisson est cuit lorsqu'il s'effrite facilement et que sa chair devient opaque.



COUVERTURE

Couvrez toujours le poisson avec du film alimentaire pour four à micro-ondes ou à l'aide d'un couvercle adapté au plat utilisé.



POISSON PRET A CUIRE

Le poisson prêt à cuire et la sauce doivent être cuits en deux étapes. Pour 150 à 170 g, placez la sauce en sachet sur une assiette, puis coupez le haut du sachet à l'aide d'un couteau. Cuisez l'aliment en mode de min 270 W DECONGELATION pendant 4 minutes, laissez-le REPOSER pendant 2 minutes, puis cuisez-le à la puissance Maximale (1000 W) pendant 6 min. ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.



LIQUIDE

Le poisson frais doit toujours être arrosé de 30 ml (2 cuillerées à soupe) de jus de citron ou de vin blanc. Quand le poisson est congelé, ajoutez le même quantité de liquide afin d'obtenir une cuisson homogène.

SEL

NE SALEZ PAS le poisson avant de le cuire, car il risque de sécher.



POISSON ENTIER

Quand vous cuisez simultanément deux poissons entiers, disposez-les en quinconce afin d'obtenir une cuisson homogène.

Dans le cas d'un poisson entier plus épais, couvrez la tête et la queue à mi-cuisson à l'aide d'une mince feuille d'aluminium fixée avec des bâtonnets.

Comment cuire du poisson à l'aide du grill ou de la cuisson combinée?

Enduisez le poisson de beurre fondu ou d'huile pour éviter qu'il se dessèche.

Placez-le sur la grille du four. N'AJOUTEZ PAS DE SEL. Si nécessaire, poivrez ou ajoutez des aromates.

Pour des petites quantités, vous obtiendrez de meilleurs résultats en utilisant les MICRO-ONDES ou le GRIL UNIQUEMENT.

TEMPS DE REPOS

En fin de cuisson, vous devez laisser reposer le poisson pendant 2 à 3 minutes. Si vous voulez utiliser votre four pour cuire d'autres aliments, vous pouvez laisser reposer le poisson à l'extérieur du four.

Légumes

Tableaux de cuisson manuelle des légumes frais/congelés Utilisez la puissance Maximale (1000 W)

Pour 450 g de légumes frais cuits dans 90 ml d'eau	Temps de cuisson (min.)
* Asperges	6-8
Aubergines	6-7
Fèves	6
Haricots à rames	7-8
Haricots verts	7-8
* Betteraves	15-17
Brocolis	6-7
* Choux de Bruxelles	6-8
* Choux: en petits morceaux	7-8
en gros morceaux	9-10
Carottes: en rondelles	7-8
Petites carottes entières	9
Choux-fleurs: bouquets	8-9
Céleris	6-8

Pour 450 g de légumes frais cuits dans 90 ml d'eau	Temps de cuisson (min.)
* Epis de maïs	6-7
Courgettes	5
Poireaux: en rondelles	7-8
entières	8-9
Mange tout	4-5
Courges, en cubes	4-5
Champignons	4-5
Panais, en rondelles	6-7
Pois	4-6
* Pommes de terre: cuites à l'eau	6-7
cuites à moitié	5-6
nouvelles, entières	6-7
pour purée	8
* Epinards	7
* Choux précoces	7
* Rutabagas, en cubes	7-8
Navets	11-12

Pour 450 g de légumes congelés cuits dans 30 ml d'eau	Temps de cuisson (min.)
Asperges	7-8
Fèves	9-10
Haricots verts entiers	10-12
Haricots à rames en rondelles	8-10
Brocolis	8-9
Choux de Bruxelles	9-10
Choux: râpés	5-6
Carottes: entières	9
en rondelles	8
Choux-fleurs	10
Mange tout	7-8
Assortiment de légumes	7
Pois	7-8
Epinards, boules	8-9
Rutabagas, en dés	10
Maïs	7

* Pour les légumes précédés d'un astérisque, ajoutez davantage d'eau pour une cuisson encore plus homogène.

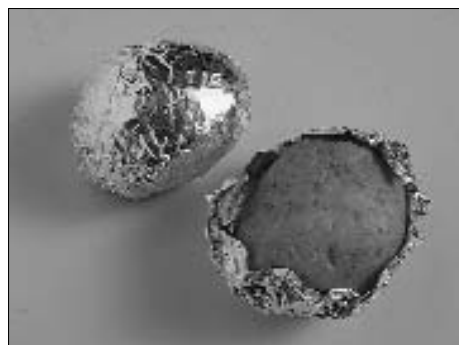
Pommes de terre en chemise



Avant la cuisson

Lavez les pommes de terre et percez la peau en plusieurs endroits. Disposez les pommes de terre sur les bords du plateau tournant.

Certaines variétés de pommes se prêtent plutôt que d'autres au four à micro-ondes. Pour la cuisson au micro-ondes ou la cuisson combinée, le poids idéal des pommes de terre est compris entre 175 g et 225 g. Les pommes de terre en chemise cuisent plus rapidement aux micro-ondes qu'en mode de cuisson combinée, mais elles sont plus molles. En revanche, la cuisson combinée permet d'obtenir une texture plus sèche et plus croustillante. En fin de cuisson si vous souhaitez dorer davantage vos pommes de terre, utilisez le mode GRIL (voir le tableau ci-dessous).



Après la cuisson

Retirez les pommes de terre du four et recouvrez-les d'une feuille d'aluminium pour les tenir au chaud. Laissez-les reposer pendant 5 minutes.

Pommes de terre en chemise - Tableau de cuisson manuelle

Quantité	Temps de cuisson en minutes à la puissance Maximale (1000 W)	Temps de cuisson en minutes en mode GRIL pour une texture plus croustillante
1	4-5	8-10
2	6-8	10-12
4	10-13	11-13

Œufs, pâtes, riz, haricots chauds et céréales

PERÇAGE

Quand vous cuisez des œufs pochés ou des œufs sur le plat dans un four à micro-ondes, veillez à toujours percer le jaune et le blanc afin d'éviter qu'ils éclatent.

ŒUFS A LA COQUE

N'essayez jamais de cuire des œufs à la coque dans un four à micro-ondes, car ils risquent d'éclater.

TABLEAU DE CUISSON DES ŒUFS POCHEs

Nombre d'œufs	Temps de cuisson à la puissance 600 W	Temps de repos
1	30 sec.	1 min.
2	1 min.	1 min. 30 sec.
3	1 min. 30 sec.	2 min.

ŒUFS POCHEs

- Versez 300 ml d'eau chaude et un peu de vinaigre et du sel dans un petit bol.
- Faites chauffer pendant 5-7 minutes à la puissance 1000 W afin que l'eau atteigne la température d'ébullition.
- Cassez l'œuf. Percez le jaune et le blanc de l'œuf plusieurs fois.

- Couvrez à l'aide d'un film alimentaire ou d'une soucoupe, puis faites cuire les œufs à la puissance 600 W pendant 30 sec. (Si vous devez cuire plusieurs œufs, reportez-vous au tableau de cuisson).
- Laissez reposer les œufs pendant 1 min. sans les découvrir, puis servez.

TABLEAU DE CUISSON DES ŒUFS BROUILLES

Nombre d'œufs	Lait	1er temps de cuisson	Remuez	2ème temps de cuisson	Temps de repos
1	1 cuillerée à soupe	40 sec.	Oui	30 sec.	1 min.
2	2 cuillerées à soupe	1 min. 15 sec.	Oui	40 sec.	1 min.
3	3 cuillerées à soupe	1 min. 30 sec.	Oui	40 sec.	2 min.

ŒUFS BROUILLES

- Mélangez les œufs, le lait, la noisette de beurre et la pincée de poivre dans un plat en Pyrex.
- Faites chauffer le mélange une première fois à la puissance 1000 W (conformément au premier temps de cuisson mentionné dans le tableau).
- Remuez convenablement.

- Faites chauffer le mélange une deuxième fois à la puissance 1000 W (conformément au deuxième temps de cuisson mentionné dans le tableau).
- Laissez reposer afin de permettre aux œufs encore baveux de devenir plus fermes.

TABLEAUX DE CUISSON MANUELLE

Aliment	Puissance	Temps de cuisson (en min.)
Pâtes-pour 225 g + 1 litre d'eau		
Macaronis	1000 W	12-14
Spaghettis	1000 W	8
Lasagnes	1000 W	6-8
Tortellinis	1000 W	12
Tagliatelles	1000 W	8-9
Pâtes à cuisson rapide - 225 g + 1 litre d'eau		
Spaghettis	1000 W	5-7
Pâtes mises en forme	1000 W	6-8
Riz - 300 g + 550 ml d'eau		
Blanc, cuisson rapide	1000 W	13-15
Brun, cuisson rapide	1000 W	20-25
Blanc, longs grains	1000 W	13-15
Mélange de riz blanc et brun	1000 W	20-22

Aliment	Puissance	Temps de cuisson (en min.)
Fèves et légumes secs - 225 g + 600 ml d'eau		
Fèves au beurre noir	1000 W 440 W	15 puis 30
Pois chiches	1000 W 440 W	10 puis 40
Courges	1000 W 440 W	3 puis 15
Haricots rouges	1000 W 440 W	15 puis 40

Remuez à mi-cuisson.

Le plateau à pizza

Posez le plateau à pizza sur le plateau tournant en verre, et préchauffez-la sur 1000 W pendant 4 minutes.

Les temps de cuisson ci-dessous sont mentionnés à titre indicatif uniquement, se basant sur l'aliment sortant du congélateur (-18°C) ou sortant directement du réfrigérateur (+5°C).

Aliment	Poids	Préparation
Pizza congelé, pré-cuite Pain de pizza	300 g 450 g	Retirez l'emballage et posez-la directement sur le plateau à pizza. Combinaison 1, env. 7-10 min. Combinaison 2, env. 5 min. ensuite env. 7-10 min. sur position gril.
Gâteau congelés	300 g	Retirez l'emballage et posez-le directement sur le plateau à pizza. Combinaison 2, env. 7 min. ensuite env. 2-3 min. sur position gril.
Gâteau cuits, décongelés	300 g	Combinaison 1, env. 5 min. ensuite env. 3 min. sur position gril.
Rouleaux de printemps	2 pcs., 180 g 4 pcs., 360 g	Combinaison 1, env. 10 min. Combinaison 2, env. 5 min. ensuite env. 7 min. sur position gril. Tournez-les après mi-cuisson.
Volaille Des pièces de poulet, congelées	500 g 1 kg	Retirez l'emballage et posez-les directement sur le plateau à pizza, la peau grasse en haut. 1000 W micro-ondes, 8 min., Combinaison 1, env. 15 min. 1000 W micro-ondes, 17 min., Combinaison 1, env. 15 min. Tournez-les après mi-cuisson.
Plats de pommes de terre surgelés Quarts de pommes de terre Pommes Frites	200 g 400 g	Posez les pommes de terre sur le plateau à pizza préchauffée. Combinaison 2, env. 10 min., ensuite env. 10-15 min. sur position gril. Combinaison 3, env. 10 min., ensuite env. 10-15 min. sur position gril.
Croissants surgelés 40 g/pce.	4 pcs.	Ne faites pas préchauffer le plateau à pizza. Combinaison 2, env. 10 min. evtl. 2 min. sur position gril.
Petits gâteaux (Muffins) 40 g/pce.	2 pcs. 10 pcs.	Ne faites pas préchauffer le plateau à pizza. Combinaison 1, env. 5 min., ensuite env. 5 min. sur position gril. Combinaison 2, env. 8 min., ensuite env. 5 min. sur position gril.

Solutions aux problèmes les plus fréquemment rencontrés

Problème	Cause	Solution
Les aliments cuits à l'aide des micro-ondes refroidissent trop vite.	Les aliments ne sont pas complètement cuits.	Remplacez-les dans le four pendant quelques instants supplémentaires. N'oubliez pas que les aliments sortants du réfrigérateur doivent cuire plus longtemps que ceux conservés à la température ambiante.
Le riz au lait ou la cocotte déborde pendant la cuisson aux micro-ondes.	Le récipient est trop petit.	Pour les aliments liquides, utilisez un récipient d'une capacité deux fois supérieure au volume des aliments.
Les aliments cuisent trop lentement dans le four à micro-ondes.	Les aliments sortant du réfrigérateur sont plus froids que ceux conservés à la température ambiante.	Plus les aliments sont froids, plus le temps de cuisson doit être augmenté.
La viande cuite à l'aide des micro-ondes ou de la cuisson combinée est dure.	La puissance de cuisson est trop élevée. Vous avez salé la viande avant de la cuire.	Ne salez jamais la viande avant de la cuire. Si nécessaire, salez en fin de cuisson.
En mode de cuisson à l'aide des micro-ondes, le centre du gâteau n'est pas cuit.	Temps de cuisson et/ou temps de repos insuffisants.	Augmentez le temps de cuisson et/ou le temps de repos.
Les œufs brouillés ou pochés dans le four à micro-ondes sont durs et caoutchouteux.	Le temps de cuisson est trop long.	Soyez prudent lorsque vous cuisez des œufs en petites quantités, car lorsqu'ils sont trop cuits, vous ne pouvez plus remédier à la situation.
La quiche/crème renversée est dure et caoutchouteuse lorsqu'elle est cuite dans le four à micro-ondes.	La puissance est trop élevée.	Utilisez les niveaux de puissance les plus bas pour cuire de tels aliments.
La quiche/crème renversée est dure et caoutchouteuse lorsque j'utilise la cuisson combinée.	Le temps de cuisson est trop long. Vous avez utilisé un plat plus large que celui spécifié dans la recette.	Vérifiez toujours l'état des aliments pendant la cuisson.
La sauce au fromage est dure et filandreuse lorsqu'elle est préparée dans le four à micro-ondes.	Le fromage a cuit dans la sauce.	En fin de cuisson, ajoutez du fromage. La température de la sauce fera fondre le fromage.
Les légumes sont secs lorsqu'ils sont cuits dans le four à micro-ondes.	Vous avez cuit les légumes sans les couvrir.	Couvrez-les à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Le taux d'humidité est bas (notamment parce que les légumes ne sont plus frais).	Ajoutez 2 à 4 cuillerées à soupe d'eau supplémentaires.
	Vous avez salé les légumes avant de les cuire.	Si nécessaire, salez-les en fin de cuisson uniquement.
Présence de condensation dans le four.	Cela est tout à fait normal et signifie que la vitesse de cuisson des aliments est supérieure à la vitesse d'évacuation de la vapeur accumulée à l'intérieur du four.	Essuyez les parois avec un linge doux.
Le plateau pivotant tourne dans les deux sens.		Cela est tout à fait normal.
De l'air chaud semble s'échapper par le joint de la porte.	La porte du four n'est pas équipée de joint hermétique.	Cela est tout à fait normal et ne signifie pas que le four à micro-ondes présente une fuite.
Des étincelles bleuâtres ou des arcs apparaissent lorsque j'utilise des accessoires métalliques.	En mode micro-ondes uniquement, vous ne pouvez pas utiliser d'accessoire en métal. En mode de cuisson combinée, vérifiez si les accessoires n'ont pas été endommagés.	Mettez IMMEDIATEMENT le four hors tension. N'utilisez jamais d'accessoire métallique en mode micro-ondes uniquement. Vérifiez le poids minimum des aliments ou les programmes automatiques.

Recettes

400 - 500 g filets de flet
30 g beurre
1 b. basilic
1 b. persil
2 CS vin blanc
1 gobelet crème pour sauces
2 - 3 CS chapelure
Sel, poivre

Filets de flet à la crème aux fines herbes

Couper dans le sens de la longueur les filets de flet, assaisonner de sel et poivre. Disposer les en couches dans un plat à gratin beurré. Hacher le basilic et le persil et saupoudrer sur le poisson. Couvrir le tout avec la chapelure. Répandre des flocons de beurre et cuire avec le programme automatique "Gratin".

3 petits choux-raves
4 CS huile d'olives
1 - 2 oignons, hachés
1 dl vin blanc ou bouillon
3 CS jus de citron
1 boîte filets d'anchois
quelques olives noires
Sel, poivre
1 b. ciboulettes

Salade aux choux-raves

Eplucher les choux-raves et couper les en bâtonnets de 5 mm. Les mettre dans un plat, couvrir et cuire avec le programme automatique "légumes". Laisser reposer à couvert. Mettre 2 CS d'huile et les oignons dans une cocotte, les couvrir et faire étuver pendant 2 - 3 min. sur pleine puissance. Verser le vin blanc ou le bouillon et cuire sur pleine puissance pendant 2 min. Ajouter l'huile restante et le jus de citron et assaisonner de sel et poivre. Ajouter les choux-raves, couvrir et faire cuire sur 600 W pendant 2 min. Servir la salade tiède sur une assiette et garnir avec les anchois, olives et ciboulettes.

4 - 6 tomates
200 g champignons, coupés en lamelles
100 g lardons
1 oignon, haché
1 b. persil, haché
1 b. basilic, haché
1 - 2 CS moutarde
3 œufs
1 dl demi-crème
50 g fromage râpé
1 CS beurre
Sel, poivre

Gratin aux tomates

Couper les tomates en tranches de 1 cm et enduire de moutarde d'un côté. Les répartir dans un plat à gratin beurré. Faire étuver les lardons et les oignons dans un plat pendant 2 min. sur pleine puissance. Ensuite ajouter les herbes et les champignons. Assaisonner de sel et poivre et faire cuire pendant 3 min. sur pleine puissance. Répartir les champignons sur les tomates. Faire une liaison des œufs et de la crème, assaisonner de sel et poivre et verser sur le gratin. Parsemer de fromage et faire cuire avec le programme automatique "Gratin" sur la grille haute.

Recettes

3 - 4 choux-raves
20 g cèpes séchés
1 poireau
1 oignon, haché
1 CS beurre
1/2 del Wermouth sec
1 1/2 dl vin blanc
1 CS beurre manié ou
pâte de sauce blanche
30 g fromage râpé
Sel, poivre

Gratin de choux-raves aux cèpes

Faire tromper les cèpes dans l'eau pendant 1 heure. Eplucher les choux-raves et couper en lamelles de 3 mm. Faire cuire avec le programme automatique "Légumes." Mettre de côté. Couper en deux les poireaux en longueur et ensuite en fines lamelles.

Faire étuver les oignons et le beurre pendant 2 min. sur pleine puissance. Ensuite ajouter le poireau et les cèpes égouttés et faire cuire encore une fois pendant 3 min. sur pleine puissance. Ajouter le Wermouth, le vin blanc, la crème et la pâte à sauce. Assaisonner de sel et poivre et laisser cuire sans couvrir pendant 3 - 4 min. sur pleine puissance jusqu'à ce que la sauce soit liée.

Répartir les choux-raves égouttés dans un plat à gratin beurré et verser la sauce dessus.

Parsemer de fromage et faire cuire avec le programme automatique "Gratin" sur la grille haute.

2 - 3 courgettes
1 oignon haché
1 CS beurre
150 g jambon
1 b. persil
250 g séré demi-gras
2 jaunes d'œuf
Sel, poivre
50 sbrinz, râpé

Courgettes farcies

Laver les courgettes et enlever les tiges. Couper en longueur et enlever la chair avec une cuillère à café.

Mettre le beurre et les oignons dans un plat, couvrir et étuver pendant 2 min. sur pleine puissance.

Ajouter ensuite la chair hachée finement et étuver encore une fois 2 min. sur pleine puissance.

Couper le jambon en petits carrés, hacher finement le persil et ajouter ensemble avec le séré à la masse de courgettes. Incorporer les jaunes d'œufs et le sbrinz. Assaisonner bien de sel et poivre.

Mettre la masse dans les courgettes et saupoudrer avec le reste de sbrinz. Poser dans un plat à gratin beurré. Ajouter le bouillon et gratiner avec le programme automatique "Gratin".

80 g sucre
3 CS eau
2 - 3 poires
100 g beurre
100 g sucre
2 œufs
1/2 Citron, ceste
100 g Epifin
1/2 CC poudre à lever

Gâteau aux poires françaises

Mettre le sucre et l'eau dans un plat à gâteau Pyrex. Caraméliser pendant environ 5 min. sur pleine puissance.

Couper les poires en fines lamelles et les répartir dans le plat. Batta très fort le beurre, le sucre et le ceste de citron en neige. Ajouter les œufs et continuer à battre jusqu'à ce que la masse soit plus claire.

Ajouter l'Epifin et la poudre à lever et bien mélanger et verser la pâte sur les poires.

Faire cuire le gâteau sur 600 W pendant 9 min.

Verser le gâteau sur une assiette et laisser refroidir.

3 œufs
60 g sucre
2 bonnes CC maïzena
1 citron, jus et ceste
6 dl jus de pommes
1 dl crème battue

Crème au jus de pommes

Mettre les œufs, le sucre, la maïzena et le jus de pommes dans un récipient et bien battre.

Cuire sur pleine puissance pendant 6 min. Remuer après la moitié du temps de cuisson, finir la cuisson et remuer encore une fois. Mettre au frais. Avant de servir mélanger avec quelques gouttes de jus de citron et ajouter la crème.

Recettes

4 poitrines de poulet
env. 200 g épinards
congelés
100 g Gorgonzola
8 tranches de lard
Sel, poivre, paprica

Sauce:

1 oignon
1/2 dl Wermouth sec
1 CC moutarde en gros
grains
1 1/2 dl demi-crème
1 pointe de couteau
safran
1 pointe de couteau maï-
zena
1 CC jus de citron
Sel, poivre

1 grande bette
1 grand oignon
150 g lardons
1 b. persil haché
80 g Sbrinz, râpé
1 œuf
1 1/2 dl crème
Sel, poivre, muscade
1 CS beurre

3 fenouilles
3 CS panure
1 œuf
1 dl crème
2 CS Sbrinz, râpé
30 g beurre
Sel, poivre

1 oignon, haché finement
2 pommes de terre cou-
pées en dés
100 g poireau, coupé
finement
5 dl eau
1 CC beurre
1 CC bouillon de poule
1 dl crème fouettée
Sel, poivre, condiment en
poudre

Poitrine de poulet farcie

Couper une poche dans les poitrines de poulet. Assaisonner les à l'intérieur et l'extérieur avec un peu de sel, poivre et paprica. Bien égoutter les épinards et les assaisonner de sel et de poivre. Les répartir sur les 4 poitrines de poulet. Couper le Gorgonzola en tranches et les disposer sur les épinards.

Fermer les poches et envelopper les de 2 tranches de lard.

Chauffer le plat à rissoler pendant 5 min. sur pleine puissance. Rôtir 1 min. de chaque côté les poi-
trines sur pleine puissance. Laisser reposer à couvert. Hacher l'oignon et cuire 1 min. avec le
Wermouth. Faire passer à la passoire mélanger les avec la moutarde, la demi-crème, le safran et la
maïzena. Cuire sur pleine puissance pendant 2 min. Ajuster l'assaisonnement avec le jus de citron, sel
et poivre.

Bettes farcies

Laver les feuilles de bette et cuire à couvert avec le programme automatique "Légumes". Hacher le
cœur de bette et mettre de côté. Egoutter bien les feuilles sur le papier de ménage et aplatir les
pétioles avec un couteau. Hacher les oignons, cuire à couvert avec les lardons et le cœur de bette
haché pendant 3 min. sur pleine puissance.

Mettre l'œuf sans coque dans une tasse et cuire à couvert sur 600 W pendant env. 30 - 40 sec. ensuite
hacher finement. Mélanger le persil et l'œuf haché avec le mélange lardons-oignon. Assaisonner de
sel, poivre et muscade. Mettre 2 - 3 feuilles ensemble, poser un peu de la farce dessus et enrouler.
Poser les paquets de bettes dans un plat beurré. Mettre la crème et le fromage dessus. Cuire avec le
programme automatique "Gratin".

Gratin aux fenouilles

Laver les fenouilles, couper en 4 - 6 morceaux de même taille. Cuire à couvert avec le programme
automatique "Légumes". Beurrer le plat à gratin et y poser les fenouilles. Cuire l'œuf sans coque dans
une tasse sur 600 W pendant 30 - 40 sec. Ensuite couper en petits morceaux. Faire fondre le beurre
dans un plat sur 600 W pendant 1 min. Mélanger avec l'œuf, la panure et le Sbrinz. Assaisonner la
crème avec sel et poivre, verser sur les fenouilles et mettre le mélange de panure dessus. Faire cuire
avec le programme automatique "Gratin".

Soupe Vichyssoise

Mettre le beurre et les oignons dans un récipient et étuver pendant 1 min. sur pleine puissance.

Ajouter les pommes de terre, le poireau, l'eau et le bouillon et faire cuire pendant 15 min. sur pleine
puissance.

Réduire les légumes en purée avec le mixer, ajouter éventuellement du sel, poivre et le condiment en
poudre. Laisser refroidir. Incorporer avec précaution la crème fouettée à la soupe. La verser dans des
tasses ou des assiettes, saupoudrer de fines herbes et servir.

Recettes

environ 400 g filets de poisson
Sel, poivre
Persil, oneth et estragon haché
1 oignon, haché
1 dl Dézaley (vin blanc)
1 dl crème
1 CS purrée de tomate
1 gousse d'ail hachée
1/2 CS sauce claire

Filets de poisson "Dézaley"

Saler, poivrer et saupoudrer d'herbes les filets de poisson et laisser mariner pendant 30 min. Mettre dans un plat le beurre, l'oignon, les poissons et le vin, couvrir et étuver avec le programme automatique "Poisson".

Mettre le court-bouillon dans un petit récipient. Y ajouter la crème, la purrée de tomate, l'ail et la sauce. Porter à ébullition 3 min. sur pleine puissance. Corriger éventuellement le goût avec sel et poivre.

Verser la sauce sur les poissons.

400 g pommes de terre
200 g champignons
1 poireau
1 CS beurre
1 1/2 dl crème
2 - 3 CS Gruyère, râpé
Sel, poivre moulu

Gratin aux pommes de terre et champignons

Laver les pommes de terre, éplucher et les couper en lamelles de 2 mm. Couper les champignons en lamelles également. Couper le poireau en morceaux de 2 mm. Beurrer un plat à gratin et mettre la moitié des pommes de terre dedans. Poser les champignons et le poireau dessus et couvrir avec l'autre moitié de pommes de terre. Assaisonner la crème de sel et de poivre et verser le tout sur les légumes. Parsemer de fromage et faire cuire avec le programme automatique "Gratin".

2 grandes poires
1/2 citron, jus
2 CS vin blanc
3 CS sucre
2 1/2 dl lait
50 g chocolat
1/2 CS maïzena

Poires à la crème au chocolat

Eplucher les poires, les couper en deux, enlever les trognons et les mettre dans un plat, le côté coupé vers le bas. Ajouter le jus de citron, le vin et 2 CS de sucre, couvrir et faire cuire avec le programme automatique "Poisson". Laisser refroidir les poires, égoutter et mettre sur une assiette. Mettre 2 dl de lait, le chocolat et le sucre dans un récipient. Faire cuire sans couvercle pendant 3 min. sur pleine puissance. Délayer la maïzena dans 1/2 dl de lait, verser dans le lait chaud en remuant.

Faire cuire pendant 2 min. sur pleine puissance. Une fois la crème refroidie, la verser sur les poires.



La chiave si trova nella tecnologia dell' inverter

La tecnologia dell' inverter per forni a microonde è stata sviluppata da una iniziativa della National Panasonic durante un periodo di più di 10 anni. E' una tecnologia innovativa in grado di creare un nuovo concetto di forno a microonde che ha un numero di qualità speciali:

- E' il primo forno in questo settore a controllare linearmente l'ammontare di energia delle microonde. Questo nuovo sistema di distribuzione permette di cucinare e scongelare gli alimenti senza perderne il sapore.
- Fornisce una conversione efficiente di energia elettrica in energia delle microonde, con conseguente minimizzazione dei requisiti di potenza senza sacrificare l'erogazione di microonde.
- Permette anche uno spettacolare aumento delle dimensioni dell'interno, persino in un forno compatto, grazie alle piccole dimensioni del circuito dell'invertitore che sostituisce il voluminoso trasformatore attualmente usato.
- E per finire, alla fine della durata utile del prodotto, il fatto che non si usano grossi trasformatori di ferro rende molto più ecologico il processo di riciclaggio dei forni inviati alla rottamazione.

Indice

Installazione e allacciamento	2	Programmi automatici a peso	10-12
Istruzioni per la sicurezza	3	Programmi Panacrunch	12
Informazioni importanti	4	Istruzioni per l'uso del piatto grigliante	13
Pannello di controllo	5	Programmi con sensore automatico (per NN-F693)	14-15
Schema	6	Cottura con avvio ritardato	16
Manuale per le istruzioni e l'uso	6-7	Timer	16
Cucinare e scongelare con il forno a microonde	8	Domande e risposte	17
Uso del grill	8	Cura del forno a microonde	18
Combinazione di modi di cottura	9	Caratteristiche tecniche	18
Scongelo automatico	9		

Prima di utilizzare il forno, leggere per favore con attenzione questo manuale e conservare per referenze future.

Installazione e allacciamento

Controllo del forno a microonde

Rimuovere confezione e ogni materiale di imballaggio dal forno a microonde. Controllare eventuali danneggiamenti come ammaccature, chiusura difettosa dello sportello o crepe nello sportello. Informare immediatamente il proprio rivenditore in caso di un qualsiasi difetto. Evitare di installare un forno difettoso.

Istruzioni per il collegamento a terra

IMPORTANTE: PER LA VOSTRA SICUREZZA PERSONALE IL FORNO DEVE ESSERE COLLEGATO A TERRA CORRETTAMENTE.

Se l'allacciamento alla corrente alternata non è collegato a terra, il cliente si assume la responsabilità di fare installare una presa a muro correttamente collegata a terra.

Tensione d'esercizio

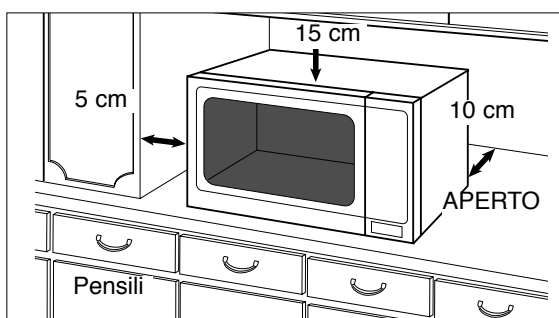
La tensione deve corrispondere al valore indicato sul forno. L'impiego di una tensione superiore può provocare un incendio o altri danneggiamenti.

Luogo di installazione

1. Collocare il forno su una superficie piana e solida, a più di 85cm da terra.
2. Una volta installato l'elettrodomestico, effettuare una lieve interruzione dell'alimentazione della corrente (togliendo la spina o attivando un sezionatore).
3. Per un funzionamento sicuro provvedere a lasciare una sufficiente circolazione d'aria intorno al forno.

Disposizione della superficie di lavoro

- a. Lasciare 15 cm di spazio libero sopra il forno e 10 cm sul retro. Su un lato deve esserci uno spazio libero di 5 cm mentre sull'altro lo spazio deve essere superiore a 40 cm.
- b. Se uno dei lati è adiacente alla parete, l'altro lato o la parte superiore non devono essere bloccati.



Incasso:

Questo forno può essere incassato utilizzando l'apposito kit da incasso Panasonic mod. NN-TKV63WB se bianco, NN-TKV63MB se argento che si può acquistare presso i rivenditori Panasonic.

4. Non installare il forno in prossimità di un fornello elettrico o a gas.
5. Non smontare i piedini.
6. Questo forno è stato concepito solamente per l'uso domestico. Non utilizzare all'aperto.
7. Evitare di utilizzare l'elettrodomestico in caso di elevata umidità dell'aria.
8. Il cavo di alimentazione non deve toccare la superficie esterna del forno e non deve venire a contatto con superfici calde. Non posare i cavi sugli spigoli o su superfici di lavoro. Non immergere nell'acqua cavi, spine o il forno stesso.
9. Non bloccare le ventole posizionate sopra e dietro il forno. Se queste bocchette vengono bloccate durante l'uso, può verificarsi un surriscaldamento del forno. In questo caso il forno possiede un dispositivo di sicurezza contro il surriscaldamento e pertanto potrà essere messo nuovamente in funzione solo dopo un raffreddamento adeguato.

ATTENZIONE

1. Pulire le guarnizioni dello sportello e la zona circostante con uno strofinaccio umido. Verificare eventuali difetti delle guarnizioni dello sportello e della zona circostante. Se viene rilevata la presenza di un difetto, non utilizzare il forno e farlo riparare da un tecnico del servizio assistenza incaricato dal produttore.
2. Non effettuare riparazioni o modifiche a sportelli, scatole del pannello comandi, interruttori di sicurezza o altre parti del forno. Non rimuovere il rivestimento esterno del forno poiché impedisce la diffusione dell'energia a microonde. Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da una persona specializzata qualificata.
3. Non utilizzare il forno se presenta CAVI O SPINE danneggiati, se non funziona, se è danneggiato o se dovesse cadere. Le riparazioni devono essere effettuate esclusivamente da un tecnico del centro assistenza autorizzato dal produttore.
4. Se viene danneggiato il cavo dell'apparecchio, deve essere sostituito da un cavo speciale fornito dal fabbricante e installato da un centro di assistenza autorizzato Panasonic.
5. I bambini devono utilizzare il forno senza la sorveglianza di un adulto solamente dopo essere stati opportunamente istruiti e informati su un utilizzo sicuro e avvertiti sui possibili pericoli.
6. Liquidi o altri cibi non devono essere riscaldati in contenitori sigillati poiché questi potrebbero esplodere.

Istruzioni per la sicurezza

Utilizzazione del vostro forno

1. Non utilizzare il forno per nessun altro motivo che non sia la preparazione di cibo. Questo forno è stato progettato per riscaldare o cuocere il cibo. Non usare questo forno per riscaldare prodotti chimici o qualsiasi altra cosa al di fuori del cibo.
2. Prima di usare il forno, accertarsi che gli utensili siano adatti per la cottura a microonde.
3. Non cercare di asciugare giornali, abiti o altri materiali poiché potrebbero prendere fuoco.
4. Quando il forno non è in funzione, non riporre all'interno alcun oggetto al di fuori degli accessori del forno stesso, per evitare danni in caso di accensione accidentale del forno.
5. Le funzioni di cottura a microonde o combinazione non devono essere utilizzate con il forno vuoto per evitare di danneggiare l'elettrodomestico, ad eccezione del caso descritto al punto 1, pag. (3), paragrafo "RISCALDAMENTO", ed il caso dell'operazione di preriscaldamento della teglia per la pizza.
6. Se si dovessero sviluppare fumo o fiamme all'interno della cavità del forno, premere il tasto interruzione/cancellazione e lasciare la porta chiusa allo scopo di estinguere eventuali incendi.
Togliere la spina dalla presa o spegnere l'interruttore generale.

Riscaldamento

1. Prima di usare le funzioni di cottura a COMBINAZIONE o cottura con il GRILL per la prima volta, asciugare l'olio in eccesso che potrebbe trovarsi all'interno della cavità del forno, farlo funzionare sulla posizione GRILL per 10 minuti, senza cibo e accessori. Questa operazione deve essere fatta allo scopo di bruciare e quindi far dissolvere l'olio usato per la protezione antiruggine.
Questo è l'unico caso in cui il forno deve essere usato vuoto.
2. Le superfici esterne del forno, inclusa la ventola di raffreddamento ed il portello d'apertura, si scaldano durante la cottura a combinazione o con grill. Fate attenzione quando aprite o chiudete il portello del forno e quando inserite od estraete il cibo o gli accessori.
3. Il forno ha due resistenze poste nella parte superiore del forno. Dopo l'utilizzo delle funzioni COMBINAZIONE e GRILL, queste superfici saranno molto calde.
ATTENZIONE: dopo la cottura con queste funzioni, anche gli accessori del forno eventualmente utilizzati saranno molto caldi.
4. Le parti accessibili del forno possono diventare incandescenti durante l'utilizzo del grill: tenere i bambini lontano dal forno.

Funzionamento della ventola di raffreddamento

Una volta terminato l'uso, se il forno si surriscalda, la ventola interna gira per un minuto per raffreddare i componenti elettrici. Tutto ciò è perfettamente normale. Per togliere il cibo dal forno non è necessario aspettare che la ventola si fermi: si può fare mentre la ventola è in funzione.

Luce della cavità del forno

Consultare un centro assistenza autorizzato nel caso in cui si rendesse necessario riparare o cambiare la lampadina che illumina la cavità del forno.

Accessori

Il forno contiene alcuni accessori: seguire sempre le istruzioni per il loro uso.

Vassoio di vetro

1. Non adoperare mai il forno senza l'anello rotante ed il vassoio di vetro inseriti correttamente al loro posto all'interno del forno.
2. Non adoperare un vassoio di vetro diverso da quello originale Panasonic, che è stato studiato appositamente per questo forno.
3. Se il vassoio di vetro diventa caldo, lasciarlo raffreddare prima di pulirlo o di metterlo nell'acqua.
4. Il vassoio di vetro può girare in entrambi i sensi.
5. Se il cibo o il recipiente posti sul vassoio di vetro toccano le pareti del forno e fermano la rotazione del vassoio, quest'ultimo riprenderà automaticamente a girare nella direzione opposta: ciò è perfettamente normale.
6. Non cuocere il cibo direttamente sul vassoio di vetro.

Anello rotante

1. L'anello rotante e la parte inferiore del forno devono essere puliti frequentemente per evitare il prodursi di un'eccessiva rumorosità ed un accumulo di residui di cibo e schizzi.
2. L'anello rotante deve essere sempre usato insieme al vassoio di vetro.

Griglia di metallo

1. Usare la griglia di metallo per facilitare la doratura di piccole porzioni ed ottenere una buona circolazione del calore.
2. Non mettere nessun contenitore metallico direttamente a contatto con la griglia di metallo quando si usa la funzione COMBINAZIONE con le MICROONDE.

Teglia per la pizza: vedere pag. It-13.

Informazioni importanti

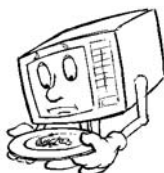
1) Tempi di cottura

- I tempi di cottura riportati nel manuale di cottura sono indicativi. L'effettivo tempo di cottura dipende da diversi fattori come stato, temperatura, quantità e tipo dell'alimento.
- Per evitare una cottura eccessiva iniziare con il tempo minimo e, qualora il cibo non fosse sufficientemente cotto, la cottura potrà essere prolungata.

Nota: Se i tempi di cottura consigliati vengono superati, i cibi possono diventare immangiabili o in casi estremi addirittura incendiarsi o danneggiare l'interno del forno.

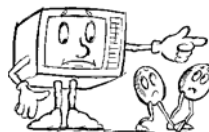
2) Alimenti in piccole quantità

- Se piccole quantità di alimenti vengono cotti troppo a lungo con poca acqua, possono bruciarsi, seccarsi o incendiarsi. Se qualcosa comincia a bruciare nel forno è opportuno lasciare chiuso lo sportello, spegnere il forno e togliere la spina dalla presa.



3) Uova

- Non cuocere le uova nel loro guscio e le uova sode intere nel forno a microonde, poiché la pressione interna può crescere al punto da farle esplodere anche dopo il termine della cottura, magari fuori dal forno.



4) Forare la pelle

- Alimenti con pelle liscia o senza pori, come patate, tuorli o insaccati, devono essere forati prima della cottura per evitarne lo scoppio.



5) Termometro per la carne

- Rilevare la temperatura di arrosti o pollame solo dopo avere tolto la carne dal forno. Non utilizzare un termometro tradizionale per carne all'interno del forno a microonde perché potrebbe provocare delle scintille.

6) Liquidi

- Quando si riscaldano liquidi nel forno a microonde, ad esempio zuppe, sughi o bevande, si può raggiungere un punto di surriscaldamento superiore al punto di cottura senza notare un'eruzione o delle bollicine. Ciò può comportare una cottura eccessiva delle bevande calde.



Qui di seguito alcuni provvedimenti:

- a) Non utilizzare recipienti con pareti diritte e aperture strette.
- b) Non surriscaldare.
- c) Mescolare il liquido prima di metterlo in forno e a metà cottura.
- d) Una volta riscaldato il liquido, lasciare il recipiente dentro al forno per qualche istante e mescolare con attenzione prima di versarlo.

7) Carta/plastica

- Tenere sempre sotto controllo gli alimenti che vengono riscaldati dentro a contenitori di carta o plastica perché questi possono incendiarsi se surriscaldati.
- Non utilizzare prodotti di carta riciclata (ad es. rotoli di carta da cucina) se non sono espressamente indicati per l'utilizzo nel microonde. La carta riciclata può contenere impurità che possono formare scintille o fiamme durante l'uso.
- Togliere i fili di chiusura degli arrosti prima di collocarli nel forno.



8) Accessori/pellicola trasparente

- Non scaldare lattine o bottiglie chiuse perché possono esplodere.
- Non utilizzare nel forno a microonde contenitori in metallo o stoviglie con bordo in metallo poiché possono provocare scintille.
- Pellicole di alluminio, spiedini o oggetti metallici devono rimanere ad una distanza di almeno 2 cm. dalle pareti e dallo sportello del forno al fine di evitare la formazione di scintille.

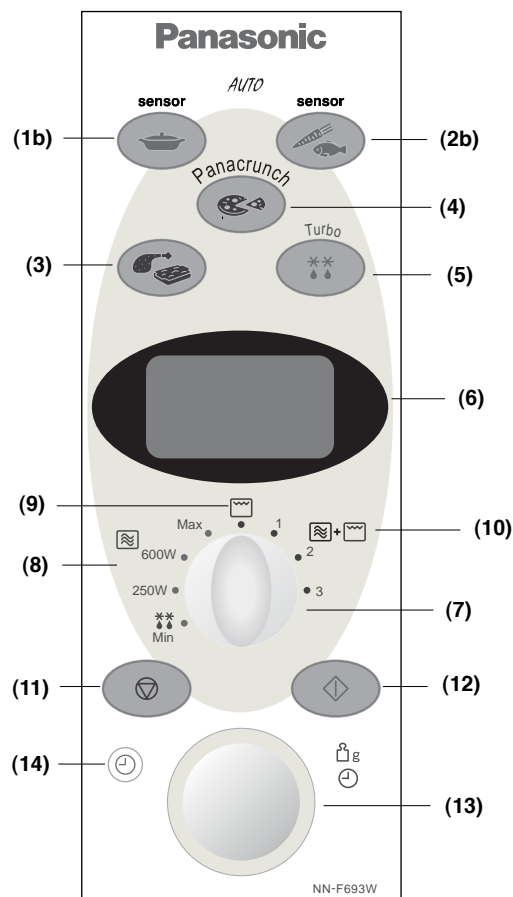
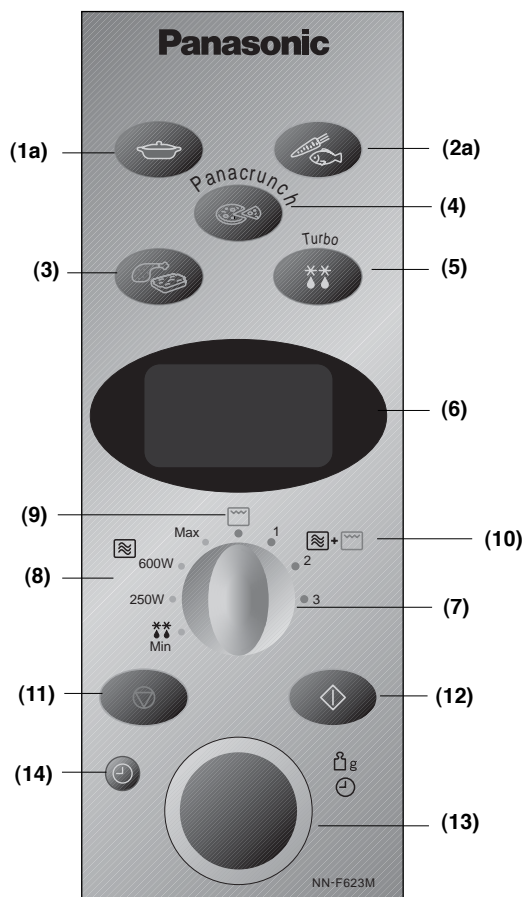
9) Biberon/bicchieri con alimenti per bambini

- Togliere riporti, tettarelle o coperchi da poppatoi e bicchieri per bambini prima di metterli nel forno.
- Mescolare ed agitare il contenuto di bottiglie e bicchieri.
- Controllare la temperatura prima della consumazione per evitare ustioni.

Pannello di controllo

NN-F663/NN-F623

NN-F693



(1a) Programma automatico a peso - Riscaldamento (NN-F663/NN-F623)

(1b) Programma sensore automatico - Riscaldamento (NN-F693)

(2a) Programma automatico a peso - Cottura di verdura e pesce (NN-F663/NN-F623)

(2b) Programma sensore automatico - Cottura di verdura e pesce (NN-F693)

(3) Programma automatico a peso - Combinazione

(4) Programma automatico a peso - Panacrunch

(5) Programma automatico a peso - Scongelo

(6) Finestra del display

(7) Manopola di selezione del modo di cottura

(8) Modalità microonde

(9) Modalità grill

(10) Modalità programma combinato

(11) Tasto Arresto/Cancel: Prima della cottura: se si preme una volta si cancellano le istruzioni selezionate. Durante la cottura: se si preme una

volta si arresta temporaneamente il programma di cottura. Premendo di nuovo si cancellano tutte le istruzioni inserite e l'ora appare nel display.

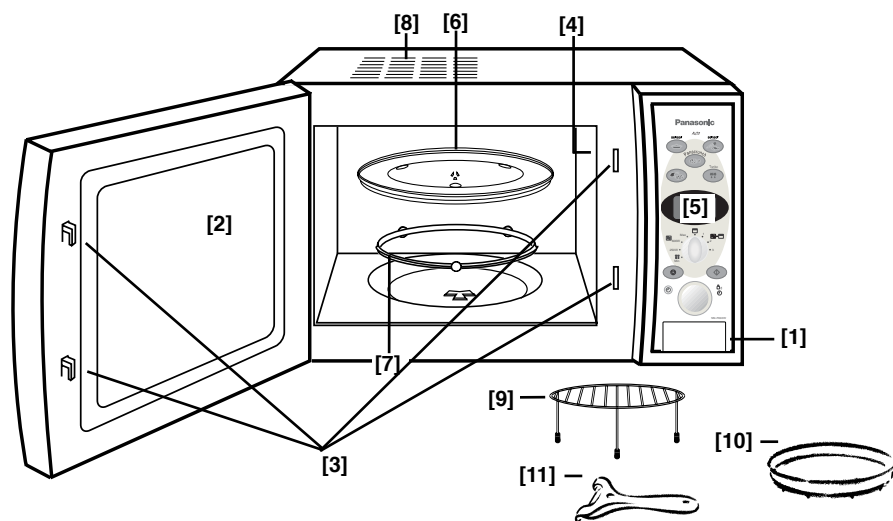
(12) Tasto Avvio: Premere per avviare il funzionamento del forno. Se durante la cottura la porta viene aperta o il tasto Arresto/Cancel viene premuto una volta, è necessario premere di nuovo il tasto Avvio per riprendere la cottura.

(13) Manopola Tempo/Peso
(14) Tasto Orologio/Timer

Segnale acustico

Un segnale acustico viene emesso quando si preme un tasto. Se tale segnale non viene emesso significa che l'impostazione non è corretta. Quando il forno passa da una funzione a un'altra, vengono emessi due segnali acustici. A cottura ultimata vengono emessi cinque segnali acustici.

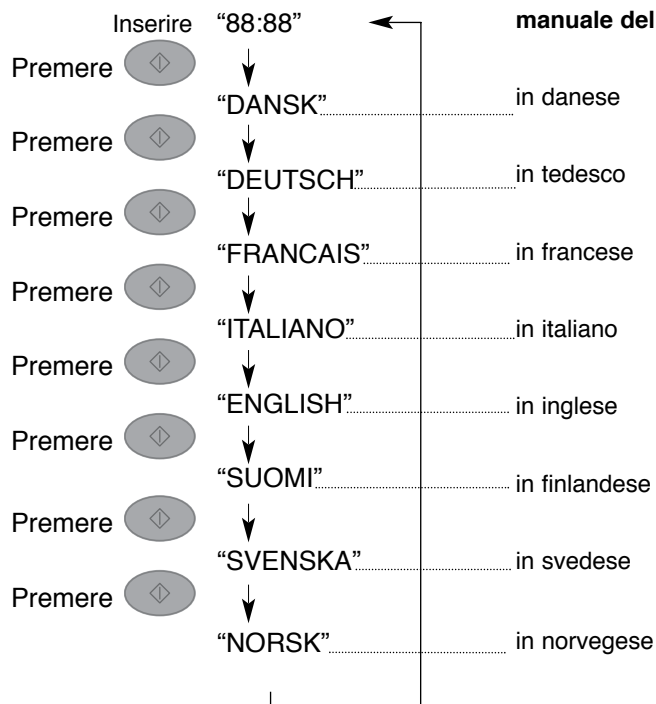
Schema



- [1] **Pulsante di Apertura del portello.** Se si apre la porta del forno durante il funzionamento, la cottura viene temporaneamente interrotta ma le impostazioni selezionate in precedenza non vengono cancellate. La cottura riprende non appena si richiude la porta e si preme nuovamente il tasto Avvio. La luce del forno si accende non appena si apre la porta del forno.
- [2] **Finestra del forno**
- [3] **Sistema di bloccaggio di sicurezza della porta**
- [4] **Presca di ventilazione del forno**
- [5] **Pannello di controllo**
- [6] **Vassoio di vetro**
- [7] **Anello rotante**
- [8] **Prese di ventilazione del forno esterne**
- [9] **Griglia**
- [10] **Piatto grigliante**
- [11] **Manico**

Manuale per le istruzioni e l'uso

Manuale istruzioni:

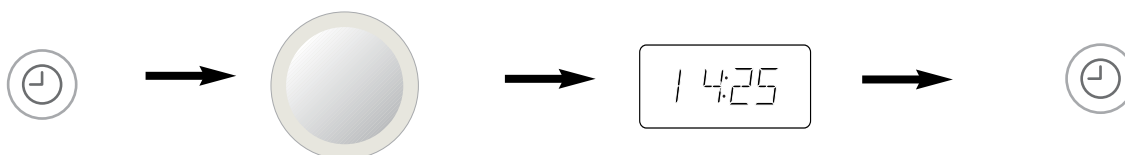


Questo modello è dotato di una funzione „manuale istruzioni“ straordinaria che guida l'utente nell'utilizzo corretto del forno a microonde. Una volta collegato il forno, premere il tasto di avvio fino a raggiungere la lingua desiderata. Ad ogni pressione del tasto verranno visualizzate sul display tutte le fasi successive, con esclusione dal manuale di fonti di errori. Qualora si desideri cambiare la lingua, scollegare il forno e ripetere la procedura sopra descritta.

Manuale per le istruzioni e l'uso

Impostazione dell'orologio:

Esempio di impostazione per le ore 14:25.



- **Premere due volte il tasto orologio/cronometro.**

☛ I due punti cominciano a lampeggiare.

- **Immettere l'ora ruotando l'interruttore tempo/peso.**

☛ L'ora viene visualizzata sul display e i due punti lampeggiano.

- **Premere il tasto orologio/cronometro.**

☛ I due punti smettono di lampeggiare e l'ora è impostata.

AVVERTENZE:

1. Per modificare l'impostazione dell'ora, ripetere la procedura sopra descritta.
2. L'ora viene visualizzata in modo permanente fino a quando l'alimentazione della corrente non viene interrotta.
3. L'ora viene visualizzata in formato 24 h.

Protezione bambini:

Il forno non può essere messo in funzione se la protezione bambini è inserita. La protezione bambini può essere impostata quando nel display appaiono i due punti o l'ora.

Impostazione:



- **Premere tre volte il tasto di avvio.**

☛ L'ora scompare, ma rimane memorizzata. Sul display viene visualizzato un *.

Disinserimento:



- **Premere tre volte il tasto arresto/annulla.**

☛ Nel display appare nuovamente l'ora.

Modo dimostrazione: questa modalità viene utilizzata per scopi dimostrativi nei negozi dei rivenditori.

Impostazione:



- **Premere quattro volte il tasto orologio/cronometro.**

Cancellare:



- **Premere quattro volte il tasto orologio/cronometro.**

Cucinare e scongelare con il forno a microonde

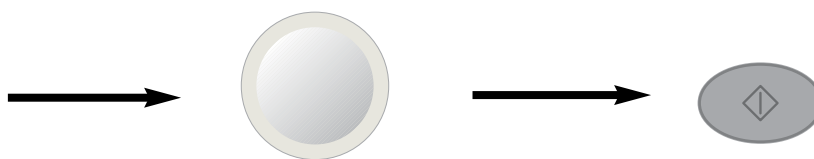
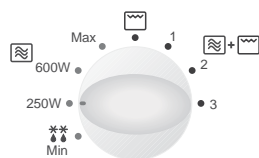
Sono disponibili 4 diverse potenze di microonde. Consultare nella tabella sottostante le potenze (in Watt) approssimative delle singole impostazioni.

Uso degli accessori:



Potenze	
MAX (ELEVATA)	1000W
MEDIA	600W
EBOLLIZIONE	250W
MIN (SCONGELAMENTO) *	270W

* L'impostazione MIN può essere utilizzata anche per il riscaldamento.



• Impostare il selettore sulla potenza desiderata.

• Impostare il tempo di cottura usando la manopola **Ora/Peso (Potenza ALTA: fino a 30 minuti Altre Potenze: fino a 99 minuti)**. Nel display si alternano il segnale di avvio, il livello di potenza e il tempo di cottura impostato. Viene inoltre visualizzato il simbolo delle microonde.

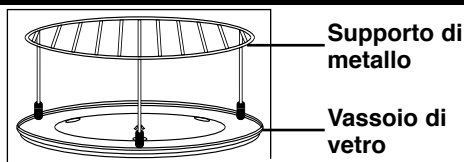
• Premere il tasto di avvio.

NOTA:

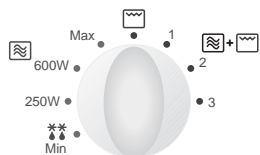
1. Il tempo di cottura può essere modificato durante la cottura, se necessario. Girare la manopola Ora/Peso per aumentare o diminuire il tempo di cottura. Il tempo può essere aumentato o diminuito in unità di 1 minuto fino a un massimo di 10 minuti. Se si porta la manopola sulla posizione zero la cottura viene interrotta.
2. Il modo di cottura può essere modificato durante la cottura, se necessario. Girare il selettore del modo di cottura sulla posizione e il livello di potenza desiderati. Quando si cambia la modalità di cottura, accertarsi che vengano usati i contenitori e gli accessori adatti.

Uso del grill

Uso degli accessori:



Il grill dispone di una sola impostazione di potenza corrispondente a 1300W.



• Girare il selettore del modo di cottura sulla posizione **Grill**.

• Impostare il tempo di cottura usando la manopola **Ora/Peso (fino a 99 minuti)**. Nel display si alternano il segnale di avvio e il tempo di cottura impostato. Sono inoltre visualizzati il simbolo del grill e il supporto di metallo.

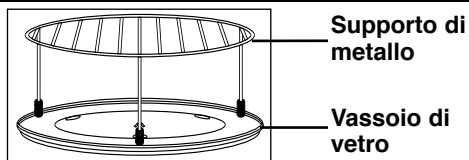
• Premere il tasto Avvio.

NOTA:

1. Il grill funziona solo se la porta del forno a microonde è chiusa.
2. Il tempo di cottura può essere modificato durante la cottura, se necessario. Girare la manopola Ora/Peso per aumentare o diminuire il tempo di cottura. Il tempo può essere aumentato o diminuito in unità di 1 minuto fino a un massimo di 10 minuti. Se si porta la manopola sulla posizione zero la cottura viene interrotta.
3. Il modo di cottura può essere modificato durante la cottura, se necessario. Girare il selettore del modo di cottura sulla posizione e il livello di potenza desiderati. Quando si cambia la modalità di cottura, accertarsi che vengano usati i contenitori e gli accessori adatti.

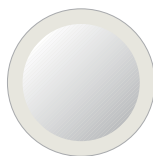
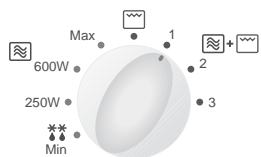
Combinazione di modi di cottura

Uso degli accessori:



Esistono tre diverse impostazioni per la cottura combinata. La tabella seguente indica approssimativamente il wattaggio di ciascun livello di potenza.

Impostazione cottura combinata	Grill	Microonde	Visualizzazione della lingua
1	1300W	100W	G1-100W
2	1300W	250W	G1-250W
3	1300W	440W	G1-440W



- Girare il selettore del modo di cottura sulla posizione di cottura combinata desiderata.

- Impostare il tempo di cottura usando la manopola Ora/Peso (fino a 99 minuti). Nel display si alternano il segnale di avvio, il livello per la cottura combinata e il tempo di cottura impostato. Sono inoltre visualizzati il simbolo del grill e il supporto di metallo.

- Premere il tasto Avvio.

NOTA:

1. Il grill funziona solo se la porta del forno a microonde è chiusa.
2. Il tempo di cottura può essere modificato durante la cottura, se necessario. Girare la manopola Ora/Peso per aumentare o diminuire il tempo di cottura. Il tempo può essere aumentato o diminuito in unità di 1 minuto fino a un massimo di 10 minuti. Se si porta la manopola sulla posizione zero la cottura viene interrotta.
3. Il modo di cottura può essere modificato durante la cottura, se necessario. Girare il selettore del modo di cottura sulla posizione e il livello di potenza desiderati. Quando si cambia la modalità di cottura, accertarsi che vengano usati i contenitori e gli accessori adatti.

Scongelo automatico

Questa caratteristica permette di scongelare automaticamente i cibi congelati in funzione del loro peso. Selezionare la categoria e impostare il peso del cibo. Il peso deve essere programmato in grammi. Per una selezione rapida, il peso inizia dal peso utilizzato più frequentemente per ogni categoria.



- Selezionare il programma di scongelamento automatico desiderato. Premere una volta per cibi di piccole dimensioni e premere due volte per cibi di grosse dimensioni.

- Impostare il peso del cibo congelato usando la manopola Ora/Peso. Girare in senso orario, il peso viene aumentato in unità di 10g. Girare in senso antiorario, il peso viene diminuito in unità di 10g.

- Premere il tasto Avvio.

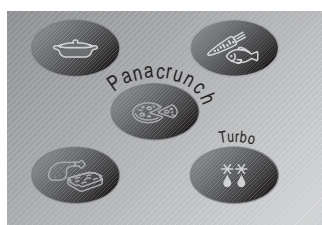
Programma	Visualizzazione della lingua	Peso	Cibi adatti
1 Piccole porzioni	PICCOL ** **	150 - 1000g	Piccole porzioni di carne, scaloppine, salsicce, filetti di pesce, bistecche, costolette di maiale (ognuna da 100g a 400g). Girare al segnale acustico.
2 Grosse porzioni	GRANDI ** **	500 - 1500g	Grosse porzioni di carne, arrosto, polli interi. Girare al segnale acustico.

NOTA:

1. Quando il tempo di scongelamento supera i 60 minuti, il tempo viene visualizzato in ore e minuti.
2. La forma e la dimensione del cibo determina il peso massimo che il forno può gestire.

Programmi automatici a peso

Questa funzione permette di cucinare la maggior parte dei vostri cibi preferiti impostandone unicamente il peso. Il forno determina automaticamente il necessario livello di potenza delle microonde, la potenza del grill e il tempo di cottura. Il peso è programmato in grammi. Per una selezione rapida, il peso inizia da quello utilizzato più frequentemente per ogni categoria.



- **Selezionare il programma automatico a peso desiderato. Vedere alle pagine It-10 - It-12.**

- **Impostare il peso del cibo usando la manopola Ora/Peso.**



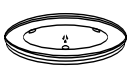

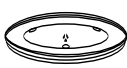

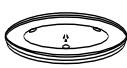

Girare in senso orario, il peso viene aumentato in unità di 10g. Girare in senso antiorario, il peso viene diminuito in unità di 10g. Il segnale di avvio viene visualizzato.

- **Premere il tasto Avvio.**

NOTA:






1. Quando il tempo di cottura supera i 60 minuti, il tempo viene visualizzato in ore e minuti.
2. Seguire la tabella a tergo per il peso raccomandato e gli accessori da usare.








NN-F663/NN-F623

Categoria	Visualizzazione della lingua	Peso raccomandato	Accessori	Istruzioni
RISCALDARE 	Riscaldare scodella/terrina (premere 1 volta)	PIATTO 250g		Per riscaldare una terrina di liquido caldo. Selezionare Riscaldare terrina, selezionare il peso (250g) e premere il tasto di Avvio.
	Riscaldare tazza (premere 2 volte)	TAZZA 150g		Per riscaldare una tazza di liquido caldo. Selezionare Riscaldare tazza, selezionare il peso (150g) e premere il tasto di Avvio.
	Riscaldare (premere 3 volte)	FRESCO 200 - 1000g		Per riscaldare una pietanza su un piatto o una casseruola. Il cibo deve sempre essere a temperatura ambiente o refrigerato (a temperatura di frigorifero). Lasciare riposare per alcuni minuti.
	Riscaldare cibi congelati (premere 4 volte)	SURGEL ❄️❄️ 200 - 1000g		Per riscaldare una pietanza congelata su un piatto o in casseruola. Tutti i cibi devono sempre essere precotti e congelati. A cottura ultimata, mescolare il cibo e lasciare riposare per 2 o 3 minuti.
COTTURA A PESO 	Cottura verdure (premere 1 volta)	VERDUR 200 - 1000g		Per cucinare verdure fresche. Porre le verdure preparate in un contenitore di dimensioni adatte. Versare sopra 6 cucchiaini di acqua. Coprire leggermente con pellicola trasparente da cucina perforata o con un coperchio.
	Cottura pesce fresco (premere 2 volte)	PESCE 100 - 1100g		Per cucinare pesce fresco (intero, filetti, tranci). Proteggere le porzioni più sottili e disporre in un contenitore di dimensioni adatte. Aggiungere 2 cucchiaini di liquido (30ml). Coprire leggermente con pellicola trasparente da cucina perforata o con un coperchio. Grosse quantità dovranno essere rigirate al segnale acustico.













Programmi automatici a peso

NN-F663/NN-F623

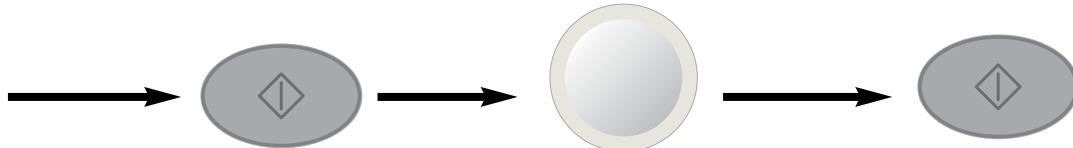
Categoria		Visualizzazione della lingua	Peso consigliato	Accessori	Istruzioni
COTTURA A PESA 	Lessare le patate (premere 3 volte)	PATATE	200 - 1500g		Per lessare le patate. Tagliare le patate a pezzi uniformi e metterli in una terrina che può essere usata in un forno a microonde. Aggiungere un decilitro d'acqua. Coprire la terrina con un coperchio o con della pellicola trasparente.
	Cuocere il riso (premere 4 volte)	RISO	200 - 1600g		Per bollire il riso. Usare 2 decilitri di acqua, aggiungere mezzo cucchiaino di sale e un po' di olio o di burro. Scegliere il peso solo per il riso. Coprire con un coperchio o con della pellicola trasparente.
	Riso al latte Semolino (premere 5 volte)	SEMOLI	250 - 1500g		Per bollire il riso al latte o semolino. Regolare il peso del riso o del semolino insieme al liquido. Cucinare senza coperchio e girare ogni tanto.
	Uova sbattute (premere 6 volte)	UOVA	100 - 500g		Per cuocere le uova sbattute. Regolare il peso delle uova insieme al liquido. Coprire con un coperchio o con della pellicola trasparente.

COMBINATO A PESO 	Pollo fresco a pezzi (premere 1 volta)	PEZZI	200 - 1500g		Per arrostitire il pollo fresco a pezzi. Disporre il pollo in un piatto resistente al calore, metterlo sul supporto di metallo, e mettere la griglia sul vassoio di vetro. Per una cottura omogenea, allargare bene i pezzi nel piatto.
	Pollo surgelato a pezzi (premere 2 volte)	PEZZI ❄️❄️	200 - 1500g		Per arrostitire il pollo surgelato a pezzi. Disporre il pollo in un piatto resistente al calore, metterlo sul supporto di metallo, e mettere la griglia sul vassoio di vetro. Per una cottura omogenea, allargare bene i pezzi nel piatto.
	Arrosto (premere 3 volte)	MANZO	800 - 1500g		Per cuocere un arrosto. Posare l'arrosto sul supporto di metallo e mettere la griglia sul vassoio di vetro e regolare il peso. Girarlo a metà tempo di cottura al segnale acustico.
	cottura carne maiale (premere 4 volte)	MAIALE	700 - 2000g		Per arrosto di maiale: Collocare il maiale su un piatto, con la parte grassa rivolta verso il basso, poi appoggiare sul piatto in vetro, aggiungere 1 dl di bouillon. Voltare al segnale acustico. A cottura ultimata, lasciare riposare 10-15 minuti.
	Gratin/lasagne fresche (premere 5 volte)	GRATIN	500 - 2000g		Per cuocere pasta al gratin. Preparare la pasta fresca o cotta, coprire con sugo e formaggio. Per 100g di pasta usare 6-8 dl (600-800g) di sugo/panna e coprire con formaggio grattugiato.
	Gratin/lasagne congelate (premere 6 volte)	GRATIN ❄️❄️	300 - 1200g		Per riscaldare e dorare lasagne e piatti gratinati congelati. Rimuovere completamente la confezione e porre il gratin o la lasagne in un piatto resistente al calore e metterlo sulla griglia di metallo, mettere la griglia sul vassoio di vetro. Questo programma è utilizzabile anche per gratinati di verdura cruda.

Programmi automatici a peso

Categoria	Visualizzazione della lingua	Peso consigliato	Accessori	Istruzioni
COMBINATO A PESO 	Pane surgelato (premere 7 volte)	PANE 	30 - 300g 	Per riscaldare e tostare il pane surgelato. Collocare il pane surgelato direttamente sulla griglia e sul piatto di vetro. Voltate il pane al bip. A cottura ultimata, lasciar riposare. Questo programma non va usato per tostare le fette di pane.
	Patate lesse con buccia (premere 8 volte)	BAKPOT	200 - 2000g 	Per cuocere, rosolare e rendere croccanti patate con buccia. Bucare la buccia con una forchetta e collocare sulla griglia.
PANA-CRUNCH 	Pizza congelata (premere 1 volta)	PIZZA 	100 - 500g 	Per riscaldare, rendere croccante la base e dorare la parte superiore di pizza acquistata e congelata. Rimuovere completamente la confezione e porre la pizza nel piatto grigliante preriscaldato.
	Quiche surgelata (premere 2 volte)	QUICHE 	100 - 500g 	Per riscaldare la quiche surgelata, rendendone croccante la pasta di base e per rosolare la parte superiore. Rimuovere completamente la confezione e collocare la quiche sulla teglia da pizza preriscaldata.
	Prodotti surgelati a base di patate (premere 3 volte)	PATFRI 	200 - 500g 	Per riscaldare, rendere croccanti e rosolare prodotti surgelati a base di patate. Dopo avere preriscaldato la teglia, sistemare i prodotti a base di patate disponendoli in maniera distanziata sulla teglia. Per un risultato ottimale, cuocere in un unico strato.
	Fettine di lardo (premere 4 volte)	BACON	30 - 200g 	Per arrostitire fettine di lardo per la colazione. Posare le fettine sul „Panacrunch“ preriscaldato. Per una cottura più lunga, continuare con la combinazione G1 400 W 1- 4 minuti. Sgrassare con carta strappo.

Programmi Panacrunch



1. Selezionare il programma desiderato e porre il piatto grigliante direttamente sul vassoio di vetro nel forno.

2. Premere il tasto di avvio per preriscaldare il piatto grigliante.

3. Quando la fase di preriscaldamento è ultimata viene emesso il segnale acustico. Porre il cibo nel piatto grigliante, impostare il peso.

4. Premere il tasto di Avvio.

Istruzioni per l'uso del piatto grigliante

IL 'CONCETTO'

Alcuni cibi cotti nel forno a microonde possono avere una crosta morbida e umida. Il vostro accessorio piatto grigliante renderà pizze, quiche (torte salate), focacce e pane croccanti e dorati proprio come se cotti in un forno tradizionale.



Il piatto grigliante Panasonic lavora in 3 modi diversi: riscaldando il piatto (che assorbe le microonde), riscaldando il cibo direttamente tramite le microonde e riscaldando il cibo con il grill. La base del piatto assorbe le microonde e le trasforma in calore. Quindi il calore viene condotto attraverso il piatto grigliante al cibo. L'effetto riscaldante è ottimizzato dalla superficie antiaderente dello stesso.

USO DEL PIATTO GRIGLIANTE (Funzionamento manuale)

- Per ottenere i risultati migliori, preriscaldare il piatto prima dell'uso. Collocate direttamente sul piatto girevole in vetro e preriscaldare a 1000 W (alta potenza) per 4 minuti. Per ottenere una grigliatura migliore, ungere il piatto grigliante con olio prima di preriscaldarlo, per cibi quali salsicce e hamburger.
- Togliere il piatto dal forno e metterci dentro il cibo. Usare il manico in dotazione oppure dei guanti da forno dato che il piatto può scottare. Per ottenere i migliori risultati è importante sistemare SUBITO il cibo sul piatto dopo il preriscaldamento: qualsiasi ritardo potrebbe non garantire il risultato finale.
- Porre il piatto grigliante sul vassoio di vetro rotante e cuocere secondo le istruzioni contenute nella tabella di cottura del ricettario.

NOTE:

1. Non preriscaldare il piatto grigliante per più di 8 minuti.
2. Porre sempre il piatto grigliante al centro del vassoio di vetro e assicurarsi che non tocchi le pareti interne del forno in quanto ciò potrebbe causare delle scintille che danneggerebbero la cavità del forno.
3. Usare sempre il piatto grigliante sul vassoio di vetro rotante. Non usare mai con il supporto di metallo.
4. Usare sempre il manico o i guanti da forno quando si maneggia il piatto caldo.
5. Assicurarsi di rimuovere completamente la confezione dei cibi prima della cottura.
6. Non porre alcun prodotto sensibile al calore sul piatto caldo perché potrebbe bruciarsi.
7. Il piatto grigliante può essere utilizzato in un forno tradizionale.
8. Per ottenere i risultati migliori usare il piatto con il programma di combinazione GRILL e MICROONDE.

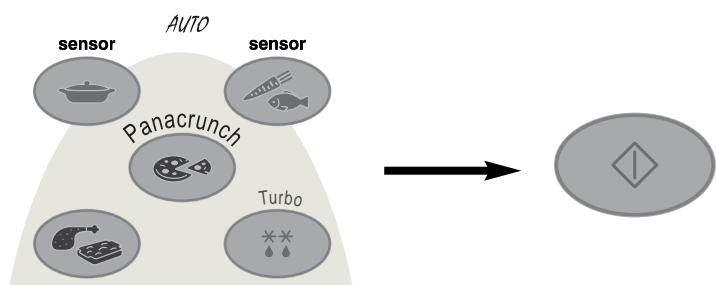
CURA DEL PIATTO GRIGLIANTE

- ◆ Non utilizzare utensili appuntiti sul piatto poiché potrebbero danneggiarne la superficie.
- ◆ Dopo l'uso, lavare il piatto in acqua calda e detersivo adatto e risciacquare in acqua calda. Non usare prodotti o spugnette abrasivi che potrebbero danneggiarne la superficie.
- ◆ È possibile lavare il piatto grigliante in lavastoviglie.



Programmi con sensore automatico (per NN-F693)

Questi programmi utilizzano il sensore per l'umidità, il quale seleziona automaticamente il livello di potenza corretto delle microonde corretto e calcola il tempo di cottura/riscaldamento mentre il cibo è nel forno.



• **Selezionare il programma automatico desiderato. Verrà indicato di premere Avvio.**

• **Premere Avvio.**

Note.




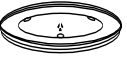

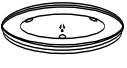
1. Durante la cottura del cibo nel forno a microonde, si sviluppa del vapore. Non appena il vapore viene rilevato dal sensore, viene emesso un segnale acustico (due bip) e sul display viene visualizzato il tempo restante.
2. Quando la categoria viene visualizzata sul display, non aprire lo sportello, in quanto la cottura del cibo potrà risultare insoddisfacente. Lo sportello può essere aperto per mescolare, girare o aggiungere il cibo quando sul

3. Prima di collocare il cibo nel forno, assicurarsi che il vassoio di vetro sia asciutto. In tal modo si garantiscono risultati di cottura ottimali.
4. Il cibo dovrebbe essere coperto con un apposito coperchio o un involucro in plastica.
5. La temperatura della stanza non dovrebbe superare i 35°C, né essere inferiore agli 0°C.
6. Cucinare solo cibi il cui peso rientra nella gamma riportata sotto.
7. Se il tempo di cottura restante è superiore a un'ora, verranno visualizzati le ore e i minuti.
8. Se il forno è stato utilizzato in precedenza con COMBINAZIONE o GRILL ed è troppo caldo per il programma di sensore automatico, sul display viene visualizzata la scritta "CALDO". Il programma potrà essere utilizzato non appena questa scompare. Se è necessario utilizzare il forno immediatamente, cuocere il cibo manualmente selezionando la potenza e il tempo autonomamente.

Comando Più/Meno



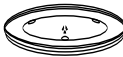












Il grado di cottura dei cibi può variare in base alle preferenze individuali. I programmi possono essere regolati per cuocere il cibo per un tempo più o meno lungo (circa 10%). Girare la manopola Ora/Peso in senso orario per aumentare il tempo di cottura o in senso anti-orario per ridurlo prima di premere il pulsante Avvio. Sul display viene visualizzato il simbolo + o -.

NN-F693

Categoria		Visualizzazione della lingua	Peso raccomandato	Accessori	Istruzioni
RISCALDARE 	Riscaldare scodella/terrina (premere 1 volta)	PIATTO	250g		Per riscaldare una terrina di liquido caldo. Selezionare Riscaldare terrina e premere il tasto di Avvio.
	Riscaldare tazza (premere 2 volte)	TAZZA	150g		Per riscaldare una tazza di liquido caldo. Selezionare Riscaldare tazza e premere il tasto di Avvio.
	Riscaldare (premere 3 volte)	FRESCO	200 - 1000g		Per riscaldare una pietanza su un piatto o una casseruola. Il cibo deve sempre essere a temperatura ambiente o refrigerato (a temperatura di frigorifero).
	Riscaldare cibi congelati (premere 4 volte)	SURGEL 	200 - 1000g		Per riscaldare una pietanza congelata su un piatto o in casseruola. Tutti i cibi devono sempre essere precotti e congelati. A cottura ultimata, mescolare il cibo e lasciare riposare per 2 o 3 minuti.

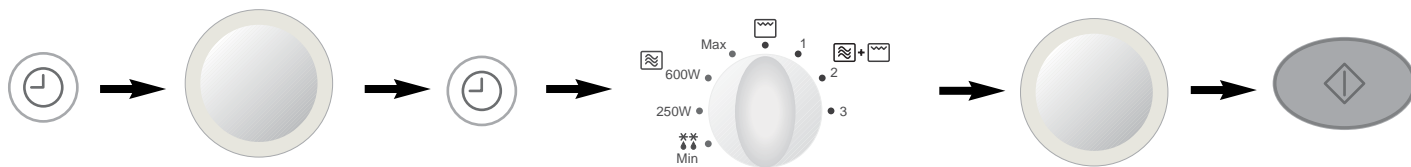
Programmi con sensore automatico (per NN-F693)

NN-F693

Categoria		Visualizzazione della lingua	Peso consigliato	Accessori	Istruzioni
COTTURA A PESO sensor 	Cottura verdure (premere 1 volta)	VERDUR 	200 - 1000g		Per cucinare verdure fresche. Porre le verdure preparate in un contenitore di dimensioni adatte. Versare sopra 6 cucchiaini di acqua. Coprire leggermente con pellicola trasparente da cucina perforata o con un coperchio.
	Cottura verdure congelate (premere 2 volte)	VERDUR 	300 - 800g		Cottura di verdure congelate. Collocare le verdure preparate in un contenitore di dimensioni adeguate. Non aggiungere acqua. Coprire con pellicola o un coperchio.
	Cottura pesce fresco (premere 3 volte)	PESCE 	100 - 1000g		Per cucinare pesce fresco (intero, filetti, tranci). Proteggere le porzioni più sottili e disporre in un contenitore di dimensioni adatte. Aggiungere 2 cucchiaini di liquido (30ml). Coprire leggermente con pellicola trasparente da cucina perforata o con un coperchio. Grosse quantità dovranno essere rigirate al segnale acustico.
	Lessare le patate (premere 4 volte)	PATATE 	200 - 1000g		Per lessare le patate. Tagliare le patate a pezzi uniformi e metterli in una terrina che può essere usata in un forno a microonde. Aggiungere un decilitro d'acqua. Coprire la terrina con un coperchio o con della pellicola trasparente.
	Cuocere il riso (premere 5 volte)	RISO 	300 - 800g		Per bollire il riso. Usare 2 decilitri di acqua, aggiungere mezzo cucchiaino di sale e un po' di olio o di burro. Coprire con un coperchio o con della pellicola trasparente.
	Riso al latte Semolino (premere 6 volte)	SEMOLI 	400 - 1500g		Per bollire il riso al latte o semolino. Cucinare senza coperchio e girare ogni tanto.
	Uova sbattute (premere 7 volte)	UOVA 	100 - 500g		Per cuocere le ova sbattute. Coprire con un coperchio o con della pellicola trasparente.

Cottura con avvio ritardato

Il tasto Orologio/Timer permette di programmare la funzione di avvio ritardato.



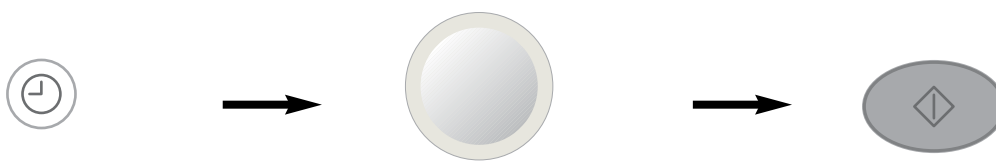
- Premere il tasto Orologio/Timer una volta.
- Impostare il tempo di attesa girando la manopola Ora/Peso (fino a 9 ore e 90 minuti).
- Premere nuovamente il tasto Orologio/Timer.
- Impostare il tempo di cottura desiderato usando il selettore del modo di cottura e la manopola Ora/Peso.
- Premere il tasto Avvio.

NOTA:

1. Se il tempo di attesa programmato supera l'ora, il tempo viene calcolato in unità di un minuto. Se il tempo di attesa è inferiore a un'ora, il tempo viene calcolato in unità di secondo.
2. La funzione di avvio ritardato non può essere programmata prima di nessuno dei programmi automatici.

Timer

Il tasto Orologio/Timer permette di programmare il forno come un timer a minuti.



- Premere il tasto Orologio/Timer una volta.
- Impostare il tempo desiderato usando la manopola Ora/Peso (fino a 9 ore e 90 minuti).
- Premere il tasto Avvio.

NOTA:

Se la porta del forno viene aperta durante il funzionamento del Timer, il conto alla rovescia del tempo nel display continuerà ad avanzare.

Domande e risposte

- D:** Perché il forno non si accende?
- R:** Quando il forno non si accende, verificare i punti seguenti:
1. Il forno è stato collegato saldamente alla presa di corrente? Estrarre la spina dalla presa, attendere 10 secondi e reinserirla.
 2. Verificare l'interruttore e il fusibile. Riaccendere l'interruttore o sostituire il fusibile qualora fosse saltato o bruciato.
 3. Se l'interruttore e il fusibile sono a posto, collegare un altro apparecchio alla presa di corrente. Se questo apparecchio funziona, il problema risiede probabilmente nel forno stesso. Se questo secondo apparecchio collegato non funziona, il problema risiede probabilmente nella presa di corrente. Se il problema dovesse essere nel forno stesso, contattare un centro di assistenza qualificato.
- D:** Il mio forno a microonde causa delle interferenze all'apparecchio TV. È normale?
- R:** È possibile che si verifichino delle interferenze durante la cottura con il forno a microonde. Questa interferenza è simile a quella causata da piccoli elettrodomestici quali frullatori, aspirapolvere, asciugacapelli, ecc. Questo non vuol dire che il forno a microonde sia difettoso.
- D:** Il forno non accetta il programma. Perché?
- R:** Il forno è stato concepito per rifiutare un programma non corretto. Ad esempio, il forno accetterà solo uno stadio di cottura (escluso il funzionamento con avvio ritardato) e non accetterà un programma automatico a peso dopo l'impostazione del modo con avvio ritardato.
- D:** Talvolta proviene dell'aria calda dalle prese di ventilazione del forno. Perché?
- R:** Il calore emanato dal cibo che viene cotto riscalda l'aria nella cavità del forno. Questa aria calda viene portata fuori dal forno dal movimento dell'aria all'interno del forno. Non ci sono microonde nell'aria. Le prese di ventilazione del forno non devono mai essere bloccate durante la cottura.
- D:** La lettera "D" appare nel display e il forno non cuoce. Perché?
- R:** Il forno ha programmato il modo di cottura di dimostrazione. Questa modalità è stata concepita per l'esposizione nei negozi dell'apparecchio. Disattivare questa modalità premendo il tasto Orologio quattro volte.
- D:** Posso usare un termometro convenzionale da forno nel forno a microonde?
- R:** È possibile fare ciò solo se si sta usando la modalità di cottura GRILL. Il metallo che si trova in alcuni termometri potrebbe causare la formazione di archi nel forno e non deve essere usato nelle modalità di cottura MICROONDE e nel programma combinato.
- D:** Quando cucino con il programma combinato, si sentono ronzii e clicchetti provenienti dal forno. Che cosa provoca questi rumori?
- R:** I rumori sono dovuti al fatto che il forno passa automaticamente dalla potenza MICROONDE alla potenza GRILL per eseguire il programma combinato impostato. Questo è normale.
- D:** Il forno sprigiona un odore e genera del fumo quando utilizzo le funzioni di programma combinato e GRILL. Perché?
- R:** Dopo un certo utilizzo del forno, è raccomandabile pulire quest'ultimo e farlo funzionare immediatamente senza alimenti e privo vassoio di vetro e anello rotante, impostandolo sulla posizione Grill per 5 minuti. Questa operazione brucerà tutti i residui di cibo e di grasso che possono causare odori e/o fumo.

Cura del forno a microonde

1. Prima di procedere alla pulizia del forno, scollegarlo dalla presa di corrente.
2. Mantenere puliti l'interno del forno, le giunture della porta e le superfici vicine a queste. Pulire gli schizzi di cibo e i liquidi versati che aderiscono alle pareti del forno passando un panno umido sulle giunture della porta e sulle superfici vicine. È possibile utilizzare un detergente neutro nel caso in cui le giunture fossero molto sporche. Non è raccomandato l'uso di detergenti concentrati o abrasivi. **NON UTILIZZARE I PRODOTTI PER LA PULIZIA DEI FORNI DISPONIBILI IN COMMERCIO**
3. La superficie esterna del forno deve essere pulita con un panno umido. Per evitare di danneggiare le parti operative all'interno del forno, evitare di far penetrare dell'acqua nelle prese di ventilazione.
4. Se il pannello di controllo si sporca, pulirlo con un panno morbido e asciutto. Non usare detergenti concentrati né spugnette abrasive sul pannello di controllo. Quando si pulisce il pannello di controllo lasciare la porta aperta per evitare l'accensione accidentale del forno. Dopo la pulizia, toccare il tasto Arresto/ Cancella per eliminare quanto visualizzato nel display.
5. Se si accumula del vapore all'interno o intorno alla parte esterna della porta del forno, passarvi sopra un panno morbido. Questo può accadere quando il forno a microonde viene usato in condizioni di forte umidità e non indica assolutamente un cattivo funzionamento dell'apparecchio.
6. Occasionalmente è necessario rimuovere il vassoio di vetro per pulirlo. Lavare il vassoio in acqua calda e detersivo o lavastoviglie.
7. L'anello rotante e la base della cavità del forno devono essere puliti regolarmente per evitare rumore eccessivo. Passare semplicemente un panno inumidito con detergente neutro e acqua calda sulla base interna del forno, quindi asciugare con un panno asciutto. Lavare l'anello rotante in acqua e detersivo neutro. I vapori di cottura si condensano con l'uso ripetuto del forno, ma non danneggiano in nessun caso la base del forno né le rotelle dell'anello rotante. Dopo aver rimosso l'anello rotante dalla base del forno per la pulizia, assicurarsi di riposizionarlo correttamente.
8. Quando si usano le modalità di cottura GRILL o di programma combinato, alcuni cibi inevitabilmente produrranno schizzi di grasso sulle pareti del forno. Se il forno non viene pulito regolarmente, potrebbe cominciare a esalare del fumo quando viene utilizzato.
9. Non utilizzare pulitori a vapore.
10. La manutenzione di questo forno deve essere eseguita unicamente da personale qualificato. Per la manutenzione e le riparazioni al forno, contattare il più vicino centro di assistenza autorizzato Panasonic.
11. Tenere sempre sgombrare da ostacoli le aperture di ventilazione. Controllare che le aperture collocate sulla parte alta, bassa o posteriore del forno non siano ostruite da polvere o altro materiale. In caso contrario, il forno potrebbe surriscaldarsi e non funzionare o funzionare in maniera anomala.
12. La mancanza di attenzione alla pulizia del forno può portare al deterioramento delle superfici, riducendo la vita operativa dell'apparecchio e creando situazioni a rischio.

Caratteristiche tecniche

Alimentazione:	230 V, 50 Hz	
Consumo energetico:	Massimo	1980 W
	Microonde	1290 W
	Grill	1350 W
Uscita:	Microonde	1000 W (IEC-60705)
	Potenza grill	1300 W
Dimensioni esterne	510 (L) x 380 (P) x 304 (A) mm	
Dimensioni della cavità del forno	359 (L) x 352 (P) x 217 (A) mm	
Peso senza imballaggio	13 Kg	

Le caratteristiche tecniche sono soggette a modifiche senza preavviso.

Questo prodotto è conforme agli attuali standard Europei per la Compatibilità Elettromagnetica, in ottemperanza alle norme EN 55011. Secondo gli standard menzionati questo prodotto rientra nel gruppo 2, classe B, all'interno dei limiti richiesti. Gruppo 2; significa che la radio frequenza è generata sotto forma di emissione elettromagnetica adatta allo scopo di riscaldare o cuocere i cibi. Classe B: significa che questo prodotto può essere utilizzato nel normale ambito casalingo.

Matsushita Electric (UK) Ltd.

Wyncliffe Road,
Pentwyn Industrial Estate
Cardiff, CF23 7XB. UK

E00036C20WP
W0903-0

Printed in the UK