



Panasonic®

NN-A774

NN-A734

NN-A764



- **Microwave/Convection Cookery Book**
- **Kochbuch für die Mikrowellengeräte**
- **Kookboek voor combinatie magnetron-oven**
- **La Cuisine Gourmande avec Votre Four Combiné**
- **Recettario per forni a microonde combinati**
- **Recetario para microondas combinado**



Inverter technology is the key

Inverter technology for microwave ovens has been developed by a Panasonic initiative over a period of more than 10 years. It is the key technology for making a very different type of microwave oven which has a number of special qualities:

- It makes possible the first oven in the industry which controls the amount of microwave energy linearly. This new distribution system allows cooking and defrosting food without losing its flavour.
- It provides efficient conversion of electrical energy to microwave energy, resulting in minimizing power requirements without sacrificing microwave output.
- It allows a dramatic enlargement of oven cavity size even in a compact oven body, due to the small size of the inverter circuit, which replaces the currently used bulky transformer.
- Finally, at the end of the product's useful life, not using bulky transformers made of iron makes the process of recycling discarded ovens environmentally friendly.

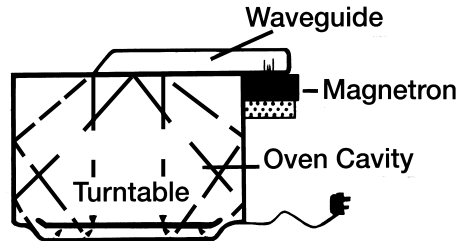
Contents

Microwaving Principles	2	Recipes	
Quick Check Cookware Guide	3-4	Soups and Starters	18-19
General Guidelines	5-6	Fish	20-21
Defrosting Guidelines	7	Meat and Poultry	22-24
Tips for Defrosting	7	Eggs, Cheese and Snacks	25-26
Defrosting Common Foods Chart	8	Rice, Pasta, Dried Vegetables & Jacket Potatoes	27-28
Reheating	9-10	Vegetables	29-30
Reheating by Microwave Chart	9-10	Pastry	31-32
Microwave Cooking Tips	11	Quiches	33-34
Convection/Bake Cooking	12	Desserts	35-36
Grilling/Grill-Convection Cooking	13	Cakes and Biscuits	37-38
Combination Cooking	14-17	Bread	39
Guidelines For Using The Recipes in This Book	17	Preserves	40
		Italian Dinner Party	41
		Chinese Dinner Party	42-43
		Thai Dinner Party	44

Microwaving Principles

Microwaving energy has been used in this country to cook and heat since early experiments with RADAR. Microwaves themselves are in fact present in the atmosphere all the time - both naturally and from manmade sources. Manmade microwaves include radar, radio and television waves, telecommunication links and car phones. If you follow our basic recommendations and keep your oven clean, then it will be completely safe.

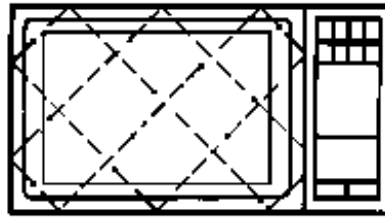
Your microwave oven converts electricity into microwaves in the magnetron.



microwaving, particularly for dense foods i.e. meat and cakes and reheated meals. The dish used to cook or reheat the food will get warm during cooking, as the heat conducts from the food. Even in microwaving, oven gloves are required!

MICROWAVES CANNOT PASS THROUGH METAL AND THEREFORE METAL COOKING UTENSILS CAN NEVER BE USED ON MICROWAVE ONLY.

Microwaves are REFLECTED off metal, so they bounce off the walls and the metal door screen, back onto the food.



Foods Not Suitable for Cooking by Microwave

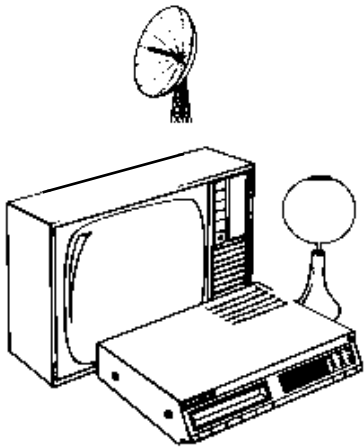
Yorkshire Puddings,
Souffles,
Double Crust Pastry Pies

Because these foods rely on dry external heat to cook correctly, do not attempt to cook by microwave.

Eggs boiled in their shells should not be cooked by microwave as they will explode. Foods that require deep fat frying cannot be cooked either.

ACCESSORIES TO USE

Always use the glass tray when using MICROWAVE power only. DO NOT use any other METAL accessory - this can cause arcing and may damage your oven. (For Combination programs the metal tray is used).



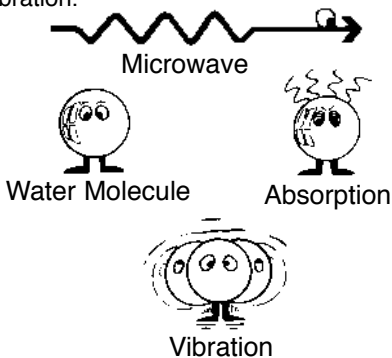
Many years ago it was discovered that one of the effects of microwaves is to make water molecules VIBRATE very quickly. Because all foods contain water to a greater or lesser extent, they can quickly be heated by the friction caused by this vibration.

They contain no heat themselves and pass through the cooking container i.e. are transmitted, to be ABSORBED by the water molecules, as well as sugar and fat particles in the food.



Microwaves can only penetrate to a depth of 1½-2 inches (4-5 cm) and as heat spreads through the food by conduction, just as in a traditional oven, i.e. the food cooks from the outside inwards.

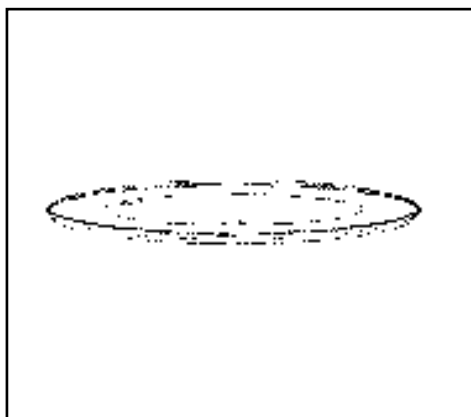
When a microwave oven is switched off, the food will continue to cook by this conduction - NOT BY MICROWAVE ENERGY. Hence STANDING TIME is very important in



Quick Check Cookware Guide

Microwave

Oven Accessories



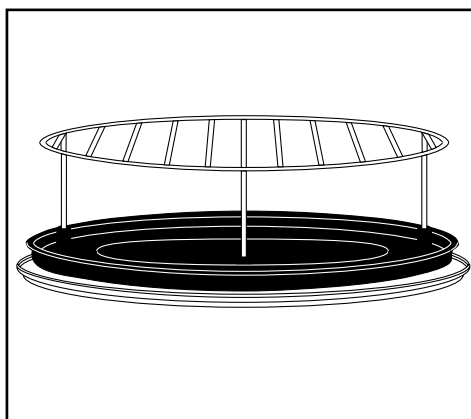
Cooking Containers



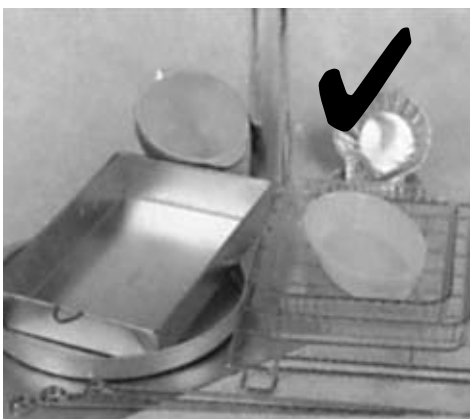
- Use plain white kitchen towel for short cooking times only.
DO NOT use patterned kitchen towel.
- DO NOT use melamine dishes.
Use plastic dishes only if designed for microwave use.
- DO NOT cook foods high in fat or sugar, or foods that require a long cooking time (e.g. brown rice, Christmas Puddings) in plastic containers.
- Wicker baskets can be used for very short reheating times only - check these items do not have metal staples.
- Take care with pottery items - DO NOT use unless completely glazed.
- DO NOT use wooden items for cooking - these will dry out and burn.

Grill

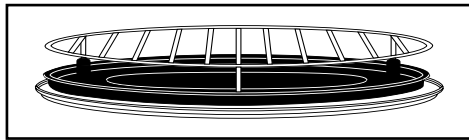
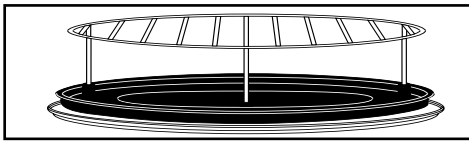
Oven Accessories



Cooking Containers



Oven Accessories



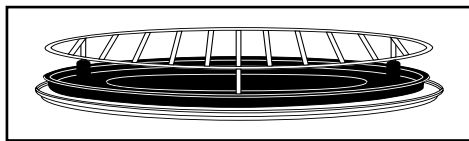
For more information about combination modes, refer to operating instructions.

Combination Cooking Containers



- DO NOT place metal containers directly onto wire rack - place onto metal tray.
- DO NOT use spring form tins for cakes.
- DO NOT use enamelled pie plates for cooking pastry items.
- Should arcing occur when cooking by Combination, press the Stop pad twice to cancel the program, then continue cooking on CONVECTION only.
- DO NOT use dishes with a gold/silver decoration, as these will arc and the pattern will lift off the dish.

Oven Accessories



Convection Cooking Containers



- DO NOT use plastic microwave containers unless especially designed to take temperatures of 250°C.

General Guidelines



PIERCING

The skin or membrane on some foods will cause steam to build up during cooking. These foods must be pierced or a strip of skin should be peeled off before cooking to allow

the steam to escape. Eggs, potatoes, apples, sausages etc, will all need to be pierced before cooking. **DO NOT ATTEMPT TO BOIL EGGS IN THEIR SHELLS.**



MOISTURE CONTENT

Many fresh foods e.g. vegetables and fruit, vary in moisture content throughout the season. Jacket potatoes are a particular example of this. For this reason

cooking times may have to be adjusted throughout the year. Dry ingredients e.g. rice, pasta, can dry out further during storage and cooking times may differ from ingredients freshly purchased.



CLING FILM

Cling film helps keep the food moist and the trapped steam assists in speeding up cooking times. However it should be pierced before cooking, to allow excess steam to

escape. Always take care when removing cling film from a dish as the build-up of steam will be very hot. Always purchase cling film that states on the packet "suitable for microwave cooking" and use as a covering only. Do not line dishes with cling film.

Dense foods e.g. meat, jacket potatoes and cakes, require a **STANDING TIME** (inside or outside of the oven) after cooking, to allow heat to finish conducting to cook the centre completely.



STANDING TIME

MEAT JOINTS - Stand 8-10 mins. wrapped in tin foil.

JACKET POTATOES - Stand 5 mins. wrapped in tin foil.

LIGHT CAKES - Stand 5 mins. before removing from dish.

RICH DENSE CAKES - Stand 15-20 mins.

FISH - Stand 2-5 mins.

EGG DISHES - Stand 2-3 mins.

PRECOOKED CONVENIENCE FOODS - Stand for 5 mins.

PLATE MEALS - Stand for 2-5 mins.

VEGETABLES - Boiled potatoes benefit from standing for 1-2 mins., however most other types of vegetables can be served immediately.

DEFROSTING - It is essential to allow standing time to complete the process. This can vary from 5 mins. e.g. raspberries, to up to 1 hour for a joint of meat.

If food is not cooked after **STANDING TIME**, return to oven and cook for additional time.

Micro Power	Use
High 1000 W	Reheating meals and sauces, cooking fish, vegetables, sauces, preserves
Defrost ❄️ 270 W	Defrosting frozen foods
Medium 600 W	Roasting, egg sauces, heating milk, cooking sponge cakes
Low 440 W	Chicken casseroles, quiches
Simmer 250 W	Cooking stews and casseroles, rice puddings, rich fruit cakes, egg custards
Warm 100 W	Softening ice-cream, butter, cream cheese

General Guidelines



DISH SIZE

Follow the dish sizes given in the recipes, as these affect the cooking and reheating times. A quantity of food spread in a bigger dish cooks and reheats more quickly.



QUANTITY

Small quantities cook faster than large quantities, also small meals will reheat more quickly than large portions.



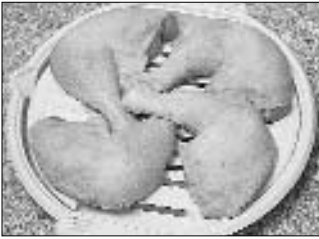
DENSITY

Porous airy foods heat more quickly than dense heavy foods.



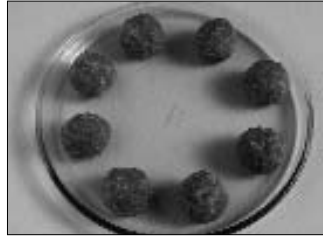
SHAPE

Even shapes cook evenly. Food cooks better by microwave when in a round container rather than square.



ARRANGING

Individual foods e.g. chicken portions or chops, should be placed on a dish so that the thicker parts are to the outside.



SPACING

Foods cook more quickly and evenly if spaced apart. NEVER pile foods on top of each other.



INGREDIENTS

Foods containing fat, sugar or salt heat up very quickly. The filling may be much hotter than the pastry. Take care when eating. Do not overheat even if the pastry does not appear to be very hot.



STARTING TEMPERATURE

The colder the food, the longer it takes to heat up. Food from a fridge takes longer to reheat than food at room temperature.



COVERING

Cover foods with microwave cling film or a self-fitting lid. Cover fish, vegetables, casseroles, soups. Do not cover cakes, sauces, jacket potatoes, pastry items.



TURNING AND STIRRING

Some foods require stirring during cooking. Meat and poultry should be turned after half the cooking time.



LIQUIDS

All liquids must be stirred **before** and **during** heating. Water especially must be stirred before and during heating, to avoid eruption. Do not heat liquids that have previously been boiled. DO NOT OVERHEAT.




CLEANING

As microwaves work on food particles, keep your oven clean at all times. Stubborn spots of food can be removed by using a branded oven cleaner, sprayed onto a soft cloth. Always wipe the oven dry after cleaning. Avoid any plastic parts and door area.



Defrosting Guidelines

The biggest problem when defrosting food in a microwave is to get the inside defrosted before the outside starts to cook.

For this reason Panasonic have made the defrosting on your oven CYCLIC DEFROST, just select the 270 watts DEFROST *Min*  pad and set the required time. The oven then divides this time into 8 stages. These stages alternate between defrosting (total of 4) and standing (total of 4).

During the standing stages there is no microwave power in the oven, although the light will remain on and the turntable will turn. The automatic stand times ensure a more even defrost and for small items the usual stand time can be eliminated.

Tips for Defrosting

Check the defrosting several times, even if you use the automatic buttons. Observe the standing times.

STANDING TIMES



Individual portions of food may be cooked almost immediately after defrosting (5 minutes standing time for steaks, 15 minutes for fruit and pastry). It is normal for large portions of food to be frozen in the centre. Before cooking, allow to stand for a **minimum of one hour**.

During this standing time, the temperature becomes evenly distributed and the food is defrosted by conduction. NB If the food is not going to be cooked immediately, store it in the refrigerator. Never refreeze defrosted food without first cooking it.

JOINTS AND POULTRY



It is preferable to place the joints on an upturned plate or plastic rack so that they are not resting in the juices. It is essential to protect delicate or projecting parts of this food with small pieces of foil to prevent these parts from cooking. It is not dangerous to use

small pieces of foil in your oven, provided **they do not come into contact with the oven walls**.

MINCED MEAT OR CUBES OF MEAT AND SEAFOOD



Since the outside of these foods quickly defrosts, it is necessary to separate them, break the blocks into pieces frequently while defrosting and remove them when they have defrosted.

SMALL PORTIONS OF FOOD



Chops and chicken pieces must be separated as soon as possible so that they defrost evenly throughout. Fatty parts and the ends defrost more quickly. Place them near the centre of the turntable or protect them.

Auto Weight Defrost

This feature allows you to enter the weight in grams and the oven will select the correct defrosting time. Do not use for porous foods e.g. bread, cakes and convenience foods etc.

The Inverter defrost system used in Auto Weight Defrost programs uses a random sequence of pulsing microwave energy. This speeds up the

defrosting process, giving a quick and more even defrost.

See Operating Instructions for selection of the grams. During the defrosting process, the oven will beep to remind you to check the food i.e. turn, shield or break the food apart, as shown above.

Defrosting Common Foods

Select Defrost Power *Min* ^{**}  ^{**} **270 W** then the approximate time given below.

The times given below are guidelines only. Always check the progress of the food by opening the oven door and then re-starting. For larger quantities adjust times accordingly. It is not essential to cover food during defrosting.

Food	Weight/quantity	Time in minutes	Standing times (minimum) in minutes
MEAT			
- joints with bone#	500 g	18 - 20	60
- roast filleted#	500 g	20 - 22	70
- chops#	500 g	8 - 12	15
- cutlets#	250 g	6 - 7	10
- kidneys*	250 g	7 - 8	10
- lean beef*	430 g (2)	11 - 12	10
- entrecôte*	150 g	4 - 6	10
- minced beef, sausage meat, pork mince*	500 g	10 - 12	10
- hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- meat for stewing/braising*	500 g	12 - 14	15
- whole poultry#	500 g	12 - 13	60
- poultry pieces#	1 kg (4)	22 - 24	30
- poussin#	400 g	15	30
- rabbit#	500 g	14 - 15	30
- pork sausages*	300 g (2)	10 - 11	15
BUTTER	250 g	2	10
FRUIT COULIS*	200 g	3 - 4	10
CHEESE*	450 g	3	10
RED FRUIT*	250 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
CAKES AND PUDDINGS			
- Victoria Sandwich Cake	400 g (1)	7	10
- Black Forest	550 g (1)	4 - 5	15
- Bavarois	110 g (1 portion)	8 seconds	15
- raspberry tart	470 g (1)	10	15
CONCENTRATED FRUIT JUICE	200 ml	4	4
PASTRY			
- sweet flan or shortcrust*	370 g (block)	4 - 5	5
- puff*	300 g (block)	3 - 4	5
FISH			
- whole#	400 g (2)	10 - 12	15
- fillets#	500 g (4)	13 - 14	15
- fish steak with bone*	380 g (2)	10	15
- thick steaks without bone*	200 g (2)	9	15
- shrimps/prawns*	200 g	7	10

NOTES

turn this food halfway through defrosting and protect ends and projecting parts with foil.

* stir, turn or separate several times during defrosting.

Reheating

Many convenience foods are readily available in supermarkets. You may also wish to reheat homecooked food or leftovers. This can all be done safely in your oven, however you must check the food carefully to see if it is piping hot before serving, just as you would in a conventional oven. Chilled foods to be reheated must also be stored correctly.

How do I choose which method to reheat by?

The heat method i.e. Microwave only or **Combination**, depends on the type of food to be reheated. For foods that do not require browning, reheat by microwave only. For foods that do require browning, reheat by **Combination**.

How long do I reheat foods for?

There are reheating charts for Microwave and **Combination**: these charts give timings that are a guideline ONLY, as the exact time will depend on the weight of the food, size of the dish used and start temperature.

What should I do if the food I am reheating does not appear in the charts?

It is not possible to test every food available for the following charts, however we have selected a great variety of foods, and suggest that by following the guidelines given, you can reheat safely and successfully.

Stirring and Turning

Whenever possible, foods should be stirred or turned over during reheating. This helps ensure that the food reheats evenly on the outside and in the centre.

Standing Time

Many foods require a **STANDING TIME** after reheating. Standing time is a rest time which allows the heat in the food to continue to transfer to the centre, thus eliminating cold spots. If the food has been covered during the reheating time, then leave the covering on during the standing time. Stand time is particularly important for dense foods e.g. Lasagnes, Gratins, etc and those foods that cannot be stirred during reheating.

When is food reheated?

Reheated food should be served "piping hot" i.e. steam should be visibly emitted from all parts. As long as good hygiene practices have been followed during the preparation and storage of the food, then reheating by microwave or **Combination** present no added safety risks.

Foods that cannot be stirred should be cut with a knife to test that they are well heated through.

Even if manufacturer's instructions or the times in the reheating charts have been followed, it is still important to check that the food is piping hot. If in doubt, always return the food to your oven for further reheating.

Reheating by Microwave

Food	Weight/quantity	Fresh	Frozen
DELICATESSEN STARTERS			
- croque monsieur	1 piece (170 g)	MAX 1 min	MAX 2 mins 30 secs to 3 mins
	2 pieces (320 g)	MAX 2 mins	MAX 5 mins
- shellfish (1)	1 piece (170 g)	MAX 2 mins	MAX 3 mins
	2 pieces (220 g)	–	MAX 6 to 7 mins
- unfilled pancake (1)	1 piece	MAX 30 secs	–
- stuffed pancake (1) (2)	1 piece (150 g)	MAX 2 mins	MAX 3 to 4 mins
	2 pieces (300 g)	–	MAX 5 mins
- soup (1) (2)	400 g	MAX 4 mins	–
	1 litre	MAX 6 to 7 mins	MAX 11 to 12 mins
- small pizza (1)	1 piece (160 g)	MAX 1 min	MAX 2 mins 30 secs to 3 mins
- small quiche (1)	1 piece (130 g)	600 W 1 min 10 secs	MAX 3 mins
- Nem, Samosa (2)	2 pieces (150 g)	MAX 20 to 30 secs	MAX 4 mins
READY-COOKED DISHES			
- stuffed tomatoes (1)	1 piece (170 g)	MAX 2 mins	MAX 6 to 7 mins
- Chilli con Carne (1) (2)	400 g	MAX 3 mins 40 secs	–
- Chicken Korma with rice (2) (3)	350 g	–	MAX 6 mins
- Quenelles (1) (2)	4 pieces (320 g)	440 W 4 mins	–
	6 pieces (240 g)	–	600 W 6 mins
- Snails (1)	12 pieces (100 g)	250 W 3 to 4 mins	440 W 3 to 4 min in their tray
- Gratin dishes (starchy with meat) (1)	300 - 400 g	MAX 3 mins	MAX 8 to 10 mins
	600 g	MAX 6 to 8 mins	MAX 13 to 14 mins
	1 kg	MAX 10 to 11 mins	MAX 16 to 18 mins

Reheating by Microwave

Food	Weight/quantity	Fresh	Frozen
READY-COOKED DISHES (cont.)			
- vegetable gratin (with/without meat) (1)	300-400 g	MAX 3 mins	MAX 8 to 10 mins
	1 kg	MAX 10-11 mins	MAX 16-18
- fish gratin (1)	450 g	–	600 W 12 to 15 mins
	1 kg	–	MAX 18 mins + 250 W 5 mins
- fish in sauce (1)	225 g	–	MAX 6 to 7 mins
FILLINGS			
- starchy (1)	300 g	MAX 2 to 3 mins	MAX 4 to 5 mins
- vegetables (1)	100 g	MAX 1 min to 1 min 30 secs	–
	200 g	MAX 1 min 30 secs to 2 mins	–
- purée (1) (2) of potato of vegetables	200 g	MAX 1 min 30 secs	MAX 4 mins 30 secs
	200 g	MAX 1 to 2 mins	MAX 5 mins
	400 g	MAX 3 mins 30 secs	MAX 8 mins
- spaghetti in sauce (1)	210 g	MAX 2 mins	–
	450 g	MAX 4 mins	–
	1000 g	MAX 7 to 8 mins	–
- rice (1)	150 g	MAX 1 min	MAX 2 mins 30 secs
	300 g	MAX 2 mins 30 secs	MAX 4 mins 30 secs
MEAT			
- hamburger (raw) (1)	1 piece (150 g)	–	MAX 1 min 30 secs
- pieces of cooked meat			
minced steak (1)	100 g	600 W 40 to 50 secs	–
pork 2 pieces (1)	130 g	600 W 1 min 30 secs	–
lamb 2 pieces (1)	160 g	600 W 1 min	–
beef 2 pieces (1)	120 g	600 W 50 secs	–
chicken leg (1)	205 g	MAX 1 min 40 secs	–
MISCELLANEOUS			
- baby food (small pot at room temperature)	30 g	600 W 15 secs Test	–
	120 g	600 W 25 secs Test	–
	200 g	600 W 40 secs Test	–
- breakfast pastries (3)	2 x 50 g	–	MAX 30 to 40 secs or 270 W ^{**} 3 mins
- bread (3)			
- sliced sandwich bread	800 g	–	270 W ^{**} 8 mins
- slice	60 g	–	MAX 40 secs
- baguette	150 g	–	MAX 30 to 40 secs
- 1 wholemeal loaf	500 g	–	MAX 2 mins 30 secs + 1/2 hr stand
- rye bread roll	1 piece (85 g)	–	MAX 40 secs
	3 x 85 g	–	MAX 1 min 10 secs
- muffins	2 x 80 g	–	270 W ^{**} 3 mins, then rest 5 mins
- sweet pop corn	1 x 100 g	–	MAX 2 mins 40 secs to 3 mins

(1) Cover. (2) Stir halfway through cooking time. (3) Remove packaging and wrap in absorbent paper.

BABY BOTTLES and FOOD JARS - CAUTION

Milk or formula **MUST** be stirred or shaken thoroughly before heating and again at the end, and **tested carefully** before feeding a baby.

For 210-240 ml of milk at fridge temperature, remove top and teat. Heat on MAX (1000 W) for 25-30 secs. **CHECK CAREFULLY.**

For 90 ml of milk at fridge temperature, remove top and teat. Heat on MAX (1000 W) for 10-15 secs. **CHECK CAREFULLY.**

N.B. Liquid at the top of the bottle will be much hotter than at the bottom of the bottle and must be shaken thoroughly before checking the temperature.

Microwave Cooking Tips

To soften butter for easy spreading on removal from the fridge

Soften for 35-40 seconds on 270 W $\frac{**}{\text{☞}}$ (for 150g). Remove any foil beforehand.

Swelling dried fruit

Add 4 tablespoons of water to 200 g of raisins or prunes, (they can be swollen with rum for cakes). Stir and heat on 1000 W for 2 to 3 minutes. Allow to stand for 10 minutes.

Restoring cheese to room temperature

Cheese removed from the refrigerator must be placed in the oven and "warmed" for 30 seconds-1 minute (depending on the size of the cheese) at 250 W.

Blanching almonds or hazelnuts

Cover with hot water and cook for 3-6 minutes on 1000 W (return to boil). Cool, drain and the skin is then easy to remove.

Drying herbs

Place absorbent paper on the turntable. Carefully spread out the finely chopped, fresh herbs on the paper. Repeat several times if necessary. Heat on 1000 W for a few minutes, checking them every 30 seconds until the herbs begin to dry. Extreme care must be taken to ensure that the herbs do not remain in the oven too long; otherwise, they will disintegrate, and possibly catch fire. Leave the herbs on the absorbent paper for a further 2 hours at room temperature, then store in air-tight containers.

Making caramel

Cook 100 g of sugar with 2 tablespoons of water in a bowl for 2-3 minutes on 1000 W, checking halfway-through cooking time. Remove caramel before it becomes darkened since it will continue to cook outside. You can stop the cooking with 2 tablespoons of very hot water (beware of sharp edges).

Liquifying hardened honey

Remove the lid to the pot, place in oven and heat on 250 W for 30-50 seconds, depending on the quantity. Stir and repeat if necessary.

Croutons in minutes

Cut two slices of white bread into small cubes. Spread out these cubes on a plate. Heat on 1000 W for 2 minutes then allow to stand for 5 minutes. You can rub a clove of garlic on the slices of bread before cutting them or drizzle with a few drops of olive oil.

How to obtain more juice from an orange or a lemon

Before squeezing, place orange or lemon in microwave for 30-40 seconds on 1000 W, then squeeze immediately; this will produce more juice.

Melting butter

100g of butter in a ramekin dish covered with a saucer will melt in around 1 minute at 600 W.

Melting chocolate

Break 100 g chocolate into little pieces into a bowl and heat at 600 W for 2-2¹/₂ minutes (the time may vary depending on the cocoa and sugar content). Stir at least once during cooking.

Leaving dough to prove

Place the covered dough in the oven and heat for around 5 minutes on 270 W $\frac{**}{\text{☞}}$ (for 500 g of dough). Leave the dough in the oven (away from air currents) until it has doubled in volume.

Making mulled wine

In an ovenproof glass (or mug), mix together 20 CL of red wine, the zest of a lemon, a pinch of cinnamon, one clove and 2-4 teaspoons of sugar according to taste. Heat on 1000 W for 1-1¹/₂ minutes.

"Deodorise" your oven

To rid your oven of that "fishy" smell, place a bowl of white wine vinegar or water with the juice of a lemon inside the oven. Heat on 1000 W for 5 minutes. Wipe off the steam that collects on the oven walls.

Preparing a hot compress

Heat a clean, damp, folded cloth on a plate for 1-2 minutes on 1000 W. Check temperature before applying the cloth.

Convection/Bake Cooking



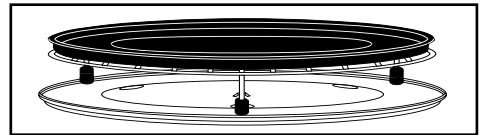
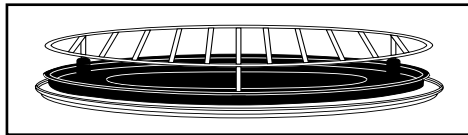
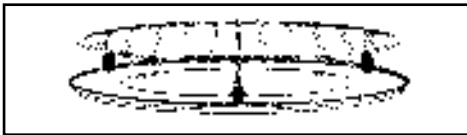
Your oven can be used as a conventional oven using the CONVECTION/BAKE mode, which incorporates rear heating element with a fan to circulate the air on

the CONVECTION/BAKE mode. Fan assisted ovens are very efficient therefore foods can be cooked quickly at a lower temperature, saving time and energy when the CONVECTION/BAKE mode is used.

When using the oven on CONVECTION/BAKE there is NO microwave power, i.e. the oven is

operating as a conventional oven and you can use all your standard metal baking tins and ovenware.

REMEMBER: If the CONVECTION mode is used, in most instances it will be necessary to reduce the temperature by 20°C when using cooking temperatures stated in other cookbooks.

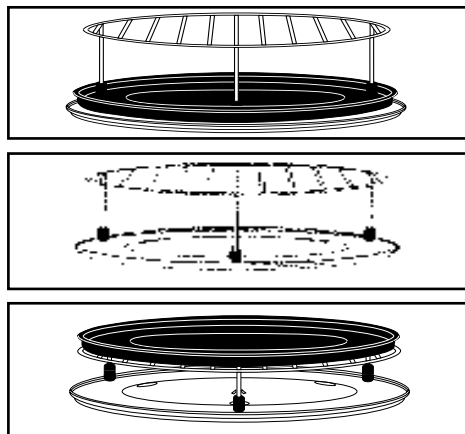


TEMPERATURE	USE (PREHEAT OVEN)
100-110°C	Meringues
120-140°C	Meat and Fish Terrines, Potted Meats, Drying Herbs
150-170°C	Poached Eggs, Fruit Cakes
180-190°C	Quiches, Flans, Crème Caramels, Macaroons, White Meat, Braised and Stewed Meat
200-220°C	Genoise, Soufflés, Whole Fish, Savarins
230°C	Poultry, Choux Pastry
240-250°C	Pizzas, Tarts, Biscuits, Small Puffed Pastries, Fruit Tarts, Small Brioches, Rolled Biscuits, Red Meats

Grilling/Grill-Convection Cooking

Grill:

There are 3 GRILL settings: 1, 2 and 3. Most meat foods can be cooked on the hottest GRILL 1 setting. GRILL 2 and 3 settings are used for more delicate foods, or those that require a longer grilling time e.g. chicken portions. Unless otherwise stated in a chart or recipe, always use GRILL 1 setting.



Grill-Convection

The GRILL with fan-forced-air allows large pieces of meat to be properly cooked and roasted e.g. white meat, large pieces of poultry, finishing for gratin.

There is NO MICROWAVE POWER ON THE GRILL/CONVECTION-GRILL PROGRAM.

Approximate Times for Grilling (GRILL 1)

	First side	Second side
Steak (4 pieces, well done)	10-12 mins.	10-12 mins.
Loin of pork (slices)	12-14 mins.	10-12 mins.
Porkchops	12-14 mins	12-14 mins.
Kebabs	12-14 mins.	approx. 12 mins.
Sausages	7-8 mins.	6-8 mins.
Chicken legs	15-20 mins.	15-20 mins.
Toast	4-5 mins.	3-4 mins.

Grill-Convection Guide

Grill Setting	Oven Temperature (°C)	Food
3 (Low)	100°C • 110°C	Meringues
	120°C	Meat and fish pâtés, Herb drying
	150°C	Sponge cakes
2 (Medium)	170°C	Quiches, baked custard
	180°C	Soufflés, caramel custard, macaroons
	190°C	Fish, large pieces of pastry, braised meat, stewed meat
1 (High)	200°C • 210°C • 220°C	White meat, choux, duck, open tarts
	230°C	Roasted red meat, poultry, big brioches, large puffed pastry
	240°C • 250°C	Small puffed pastry, small brioches

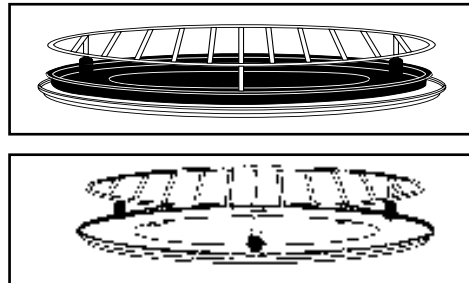
Combination Cooking - Convection + Micro Power

Combination cooking is ideal for many foods. The microwave power cooks them quickly, whilst the oven gives the traditional browning and crispness. All this happens simultaneously, resulting in most foods being cooked in $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ of the conventional cooking time.

Not all foods are suited to cooking by this method and in many cases small items which cook quickly by CONVECTION will not gain anything by being cooked by Combination.

FOODS NOT SUITABLE FOR COMBINATION COOKING

Biscuits
 Boneless Convenience Joints
 Meringues
 Rich Fruit Cakes
 Souffles
 Small pastry items with a very moist filling
 Unboiled Gammon
 Whisked Sponge Cakes



The chart below describes the oven temperature and microwave power which will enable you to adapt your favourite recipes to Combination cooking and also when using the many Combination cookery books available.

Oven Temperature	Microwave Power	Use
230°C	100 W	Cooking: Chicken Portions and Breasts, Crisp Baked Potatoes, Chops Reheating: Pizza, Garlic Bread, Savouries
220°C	250 W	Cooking: Pastry Pies, Pizza, Bread, Chicken Portions in Breadcrumbs Reheating: Lasagnes, Cannelloni, Cauliflower Cheese
190°C	100 W	Cooking: Quiche, Custard Tarts, Sponge-based Puddings
190°C	250 W	Roasting: Chicken, Duck, Turkey Cooking: Lasagnes, Gratins
170°C	440 W	Roasting: Joints of Lamb, Beef, Pork
160°C	100 W	Cooking: Cakes (eg Madeira, Light Fruit etc.) Casseroles, Rice Puddings, Meat Terrines

Foods that should be cooked on **Combination + Microwave power**, are meat recipes and egg dishes, as this reduces shrinkage.

Combination Cooking

TABLE FOR REHEATING FRESH OR FROZEN FOODS

Instructions: the symbol "+" signifies combination cooking. For combination cooking the oven can be preheated to the indicated temperature with the metal tray. Cooking by Microwave only, requires the glass tray only.

FOOD	WEIGHT OR QUANTITY	FRESH	FROZEN
ENTRÉÉS			
Pastry apéritifs (raw)	16 pcs 210 g	210°C + 100 W 5 min. (6)	240°C + 100 W 12-13 min. (6)
Mini Tartlettes	12 pcs (160 g)	210°C 5 min. (2)	230°C + 100 W 5-6 min. (2)
Shellfish	1 x 150 g	GRILL1 + 600 W 2 min. 30 then 1 min. GRILL1 (1)	GRILL1 + 600 W 5-7 min. (1)
	1 x 100 g	-	180°C + 440 W 6 min. (1)
Cheese Croissant	1 x 170 g	210°C + 250 W 7-8 min. (2)	210°C + 440 W 4 min. (2)
Quiche Lorraine	1 x 100-130 g	200°C + 100 W 3 min. (2)	200°C + 440 W 4-5 min. (2)
	1 x 400 g	200°C + 100 W 4 min. 30 (2)	AutoQuiche (***)
Leek Quiche	1 x 140 g	200°C + 100 W 3 min. (2)	200°C + 600 W 3 min. (2) or AutoQuiche (***)
	1 x 1000 g	180°C + 100 W 3-4 min. then rest	180°C + 440 W 15 min. then 8 min. stand (2)
Sausage Roll	1 x 120 g	200°C + 100 W 3-4 min. (2)	200°C + 440 W 2 min. 30 (2)
Sausage Roll (raw)	2 x 130 g	-	250°C + 250 W 9 min. (6)
Croque Monsieur	1 x 140 g	230°C + 250 W 4-5 min. (2) (4)	GRILL1 + 600 W 4-5 min. (2) (4)
Ham/Mushroom Puff	1 x 120 g	210°C + 250 W 3-4 min. (2)	200°C + 440 W 4-5 min. (2)
	1 x 450 g	230°C + 250 W 8-9 min. (2)	AutoQuiche (***) then 210°C 5 min. (2)

(1) place in a microwaveable and heat resistant dish on the high wire rack (combination cooking or grill only). (2) remove from packaging and place directly on the high wire rack (combination cooking or grill only). (3) cover. (4) turn or stir halfway during cooking. (5) place on the metal tray. (6) place on a sheet of baking paper on high wire rack. (7) place on a sheet of baking paper on low wire rack. **Standing Time:** it is imperative that the food is allowed to rest after reheating: 3 to 6 mins. for entrées, bread, pastries, liquids and plated meals and 10 mins for gratins and tarts.

FOOD	WEIGHT OR QUANTITY	FRESH	FROZEN
Pizza	1 x 120 g	230°C + 250 W 3-4 min. (2)	
	1 x 250 g	230°C + 250 W 3 min. (2)	AutoPizza (***)
	1 x 500 g	230°C + 250 W 4-5 min. then GRILL1 2 min. (2)	AutoPizza (***)
	1 x 600 g	230°C + 250 W 6 min. then GRILL1 2 min. (2)	AutoPizza (***)
American Deep Pan Pizza	1 x 500 g	-	230°C + 600 W 7 min. then GRILL1 2-3 min. (2)
	1 x 750 g	-	230°C + 600 W 9 min. then GRILL1 2-3 min. (2)
GRATINS			
Lasagne Bolognese (1)	300-400 g	200°C + 600 W 5 min. (1)	Autogratin (***)
	1000 g	230°C + 600 W 10-11 min. (7)	Autogratin (***)
MISCELLANEOUS			
1/2 Round Loaf	250 g	-	AutoBread (***) then 10 min. stand
1 Country Loaf	500 g	-	230°C + 100 W 14-15 min.
	430 g	-	230°C + 100 W 11-12 min. then GRILL1 2 min.
DESSERTS			
Nut Brownies	2 x 80 g	-	GRILL1 + 250 W 2 min. (2) (4)
Waffle	-	-	GRILL1 + 250 W 2 min. 30 (2) (4)
Apricot Crumble	1 x 300 g	-	GRILL1 + 600 W 5-6 min. (1)
Croissants	4 pcs	230°C + 100 W 9 min.	-
Mini Pain au Chocolat	8 pcs	250°C + 100 W 10 min.	-

(1) place in a microwaveable and heat resistant dish on the high wire rack (combination cooking or grill only). (2) remove from packaging and place directly on the high wire rack (combination cooking or grill only). (3) cover. (4) turn or stir halfway during cooking. (5) place on the metal tray. (6) place on a sheet of baking paper on high wire rack. (7) place on a sheet of baking paper on low wire rack. **Standing Time:** it is imperative that the food is allowed to rest after reheating: 3 to 6 mins. for entrées, bread, pastries, liquids and plated meals and 10 mins for gratins and tarts.

Combination Cooking - Accessories to Use

Below are some examples of foods that can be cooked or reheated by **Combination**. It is essential that the correct accessories are used. If the food you wish to cook/reheat is not shown below, find a similar type of food and use the accessories as described.

Reheating

a. **Garlic Bread**

b. **Frozen Pizza**. Place on high wire rack on metal tray. By placing the food on the high wire rack, the hot air will circulate to give a crisper base and sides.

c. **Recipes in foil containers** should be transferred to a Pyrex/ceramic container

and placed on the high wire rack on metal tray. DO NOT place foil or metal containers directly onto high wire rack - ARCING will occur. Shallow foil containers may be placed directly onto the metal tray if they are not dented or damaged.

d. **Small items** should be placed on Pyrex/ceramic dish on the high wire rack.



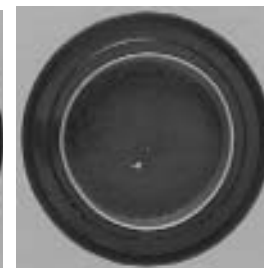
Cooking

a. **Casseroles** should be cooked in a heatproof, microwave safe Pyrex or ceramic dish on the metal tray.

b. **Quiches** in ceramic quiche dishes should have pastry case baked blind first. Place dish on the high wire rack.

c. **Bread** loaves in Pyrex loaf dishes should be placed on metal tray.

d. **Cake**. Place cake in smooth seamed metal cake tin, directly onto metal tray. DO NOT use wire rack.



Guidelines For Using The Recipes In This Book

In our recipes we have given the best cooking method for the recipe. Please refer to page 2 for recipes not suitable for cooking by microwave only and page 14 for foods not suitable for cooking by Combination.

Metric or Imperial

The recipes in the book have been tested using both metric and imperial measurements. The quantities for each are not always a direct comparison. ALWAYS USE ONE SET OF MEASUREMENTS ONLY within a recipe.

Stacking and Cooking on Two Levels

Two plated meals can be reheated at the same time by microwave power, using a plastic microwave stacking ring. Remember to change meals over halfway through the reheating time.

Soups and Starters

Guidelines

General Tips - Homemade Soups

POWER LEVEL

Use 1000 W to bring soup to the boil, then 440 W or 250 W power to cook (or see individual recipes).

DEFROSTING FROZEN SOUP

As soups can be stirred easily as they begin to thaw, it is quicker and usually more convenient to defrost frozen soup using 1000 W. Stir frequently during the defrosting process to ensure even and thorough defrosting.

DISH SIZE

Always use a large dish or bowl - at least twice the capacity of the soup.

REHEATING SOUP

For canned soups, or refrigerated soups, transfer to a microwave safe container, cover and reheat on 1000 W stirring frequently.

COVERING

Always cover soup with microwave cling film or the lid designed for the dish.

MEAT SOUPS

When converting your favourite meat soup recipes for microwave, use multi-stage programming to bring the soup to the boil on 1000 W for 10 mins. followed by 40-60 mins. on 250 W.

General Tips - Starters

STARTING TEMPERATURE

Remember foods reheated from the fridge will take slightly longer than food at room temperature.

COVERING

Keep foods covered with cling film, or another suitable lid, except for pastry items.

PASTRY

Pastry items only reheat well by microwave, if the pastry is very crisp. During reheating pastry absorbs moisture from the filling.

Ingredients

225 g (8 oz) onions, sliced
50 g (2 oz) butter
25 g (1 oz) flour
1 litre (2 pt) hot beef stock
salt and pepper
bay leaf

To Serve:

French bread, lightly toasted
25 g (1 oz) grated cheese

French Onion Soup

Dish: large casserole or bowl

Oven Accessory: glass tray then high wire rack on metal tray on glass tray

Serves: 4-6

1. Place onions and butter in dish, cover and cook on 1000 W for 2-3 mins. or until softened.
2. Stir in flour, gradually add the hot stock, stirring well. Season and add bay leaf. Re-cover and cook on 1000 W for 10 mins.
3. Remove bay leaf.
4. Place the bread on high wire rack and Grill for 2 mins. until lightly toasted. Turn over and top with grated cheese. Grill for another 2 mins. or until cheese melts.
5. Ladle soup into individual serving dishes and float a piece of French bread on the top of each serving.

Ingredients

5 large tomatoes
 30 ml (2tbsp) olive oil
 1 onion, chopped
 450 g (1 lb) red or orange peppers, thinly sliced
 30 ml (2 tbsp) tomato purée
 Pinch of sugar
 475 ml (16 fl.oz) vegetable stock
 60 ml (4 tbsp) soured cream (optional)
 Salt and ground black pepper
 Chopped fresh dill, to garnish

Tomato and Red Pepper Soup

Dish: large Pyrex® bowl
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Skin the tomatoes by plunging them in boiling water for 30 seconds. Chop the flesh and reserve any juice.
2. Place half the oil in a bowl with the onion. Cook on 1000 W for 2 minutes, stirring once. Add the peppers and remaining oil, mixing well. Cover and cook on 1000 W for 5 minutes, stirring halfway through cooking.
3. Stir in the chopped tomatoes, tomato purée, seasoning, sugar and a few

tablespoons of stock. Cover and cook on 1000 W for 4 minutes, stirring halfway through cooking, until the vegetables are tender.

4. Stir in the rest of the stock and purée in a blender or food processor until smooth. Strain the soup to remove the skins and season to taste.
5. Pour into bowls, swirl in the soured cream, if using, and garnish with dill.

Ingredients

¹/₂ cauliflower, divided into florets
 1 carrot, sliced
¹/₂ red and green pepper, diced
 2 sticks of celery, sliced
 1 clove of garlic, peeled and crushed
 1 onion, peeled and sliced
 25 g (1 oz) butter
 15 ml (1 tbsp) tomato puree
 396 g (14 oz) can tomatoes
 1 litre (2 pt) hot vegetable or chicken stock
 25 g (1 oz) egg noodles
 salt and pepper

Minestrone Soup

Dish: large casserole or bowl
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4-6

1. Place vegetables with butter in casserole dish. Cover and cook on 1000 W for 8 mins. Stir once.
2. Add tomato puree, tomatoes and stock. Cover and cook on 1000 W for 5 mins. and then 440 W for 12-15 mins.

3. Add noodles and cook for a further 5 mins. or until vegetables are soft. Season to taste.

Ingredients

225 g (8 oz) smoked haddock
 15 ml (1 tbsp) single cream
 30 ml (2 tbsp) lemon juice
 15 ml (1 tbsp) horseradish
 100 g (4 oz) cream cheese
 15 ml (1 tbsp) parsley, chopped

Garnish:

4 slices of lemon
 sprigs of parsley

Smoked Haddock Pate

Dish: flat plate + 10 x 7.5 cm (4 x 3") diameter ramekins
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Place haddock and lemon juice in dish. Cover and cook on 1000 W for 2 mins. or until fish flakes easily. Remove bones and flake.
2. Blend fish with all other ingredients to form a smooth pate. Divide mixture between 4 ramekins. Smooth over top.

3. Decorate with lemon twists and parsley. (Pate can be topped with 30 ml (2 tbsp) of melted butter if desired).

Ingredients

15 ml (1 tbsp) oil
 1 onion, diced
 1 clove garlic, crushed
 60 ml (4 tbsp) tomato puree
 150 ml (¹/₄ pt) white wine or vermouth
 5 ml (1 tsp) dried herbs
 350 g (12 oz) button mushrooms
 salt and pepper to taste

Mushrooms a la Greque

Dish: large casserole
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Cook the onion and oil in dish on 1000 W for 2-3 mins. or until soft.

2. Stir in all other ingredients, cover and cook on 1000 W for 5 mins. or until mushrooms are tender. Serve hot or chilled.

Fish

Ingredients

350 g (12 oz) cod or huss, cubed
16 button mushrooms
8 cherry tomatoes
1 green pepper, cut into chunks
1 small can baby sweetcorn
1 small can pineapple chunks

Marinade:

$\frac{1}{2}$ small onion, grated
60 ml (4 tbsp) olive oil
60 ml (4 tbsp) lemon juice
2 cloves garlic, crushed
30 ml (2 tbsp) parsley, chopped

Fish Kebabs

Dish: shallow dish + wooden skewers

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray

1. Place pieces of green pepper in a bowl with 30 ml (2 tbsp) of water. Cover and cook on 1000 W for 1-2 mins. or until slightly softened.
2. Prepare 8 kebabs by threading fish and vegetables alternately. Place in a shallow dish.
3. Mix together the marinade ingredients. Pour over the kebabs, cover and leave to marinate in the fridge for at least 2 hours.

4. Place the kebabs in a shallow dish. Cover and cook on 1000 W for 6 $\frac{1}{2}$ mins. or until fish is cooked. Rearrange the kebabs halfway through cooking. Fish should be white and flake easily.
5. Serve on a bed of long grain rice.

Ingredients

4 Salmon Cutlets (800 g)
salt
freshly ground pepper
olive oil
4 tomatoes
Herbs de Provence
1 courgette
12 black olives


Provençal Fish Cutlets

Dish: Glass dish

Serves: 4

Oven Accessory: Metal tray on glass tray

1. Wash and dry fish cutlets. Sprinkle with salt, pepper and oil.
2. Cut the tomatoes in slices and remove the stalk. Cut the courgette in slices. Place the fish and the vegetables in a glass dish and sprinkle with olive oil and herbs de Provence.

3. Place the dish on the metal tray and cook on combination  180 °C and 600 W for about 20 minutes. Shortly before the end of the cooking time, add the olives to the dish.

Ingredients

225 g (8 oz) tomatoes
75 ml (2 fl.oz) olive oil
30 ml (2 tbsp) tomato puree
2 onions, chopped
1 large leek, sliced
4 garlic cloves, crushed
1.2 ltr (2 pt) fish stock
salt and black pepper
150 ml ($\frac{1}{4}$ pt) dry white wine
4 sprigs thyme
small piece of orange peel
4 strands saffron
5 ml (1 tsp) chilli sauce
450 g (1 lb) cod, haddock or coley
450 g (1 lb) mixed seafood
4 large fresh prawns
bunch of dill to garnish

Bouillabaisse

Dish: 3 litre (6 pt) casserole

Serves: 6

Oven Accessory: glass turntable

1. Skin the tomatoes and cut into four pieces, removing the cores. Place the oil and tomato puree in a large bowl, heat on 1000 W for 1 min. and mix well. Add the onions and leek, cook on 1000 W for 3-4 mins. or until soft.
2. Add the garlic, tomatoes, stock, wine, thyme, salt, pepper and orange peel, saffron and chilli sauce.

Heat on 1000 W for 3-4 mins. Skin the fish, cut into chunks and add to the tomato liquid. Cover and cook on 1000 W for 3-4 mins. or until the fish is cooked. Add the mixed seafood and prawns and heat again for 2-3 mins. on 1000 W or until hot, taking care not to overcook the fish.

3. Serve garnished with Dill.

Ingredients

2 x trout (580 g)
4 tbsp (60 ml) lemon juice
50 g (2 oz) butter
50 g (2 oz) almonds, flaked

Trout & Almonds

Dish: 23 x 20 cm (10 x 8") shallow dish + small bowl

Serves: 2

Oven Accessory: glass tray

1. Place fish in dish head to tail. Sprinkle over lemon juice. Cover and cook on 1000 W for 7-8 mins. (or AUTO PROGRAM FISH) until flesh flakes and is cooked.
2. Leave to stand covered.
3. Place butter and almonds in a small bowl. Cook on 1000 W for 2-3 mins. or until brown, stirring halfway.
4. Drain liquid from fish. Spoon the almonds and butter over and serve.

Ingredients

50 g (2 oz) butter
50 g (2 oz) plain flour
450 ml (3/4 pt) milk
100 g (4 oz) Cheddar cheese, grated
salt and pepper
pinch grated nutmeg
450 g (1 lb) frozen spinach
450 g (1 lb) smoked haddock fillet, skinned
50 g (2 oz) breadcrumbs

Haddock and Spinach Florentine

Dish: 20 cm (8") square dish

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

1. Mix together the butter, flour and milk in a large jug and cook uncovered on 1000 W for 4 mins. or until sauce has thickened, whisking every minute.
2. Stir in half of the cheese and season well with salt, pepper and nutmeg. Place spinach in the dish and cook covered on 1000 W for 6 mins. or until cooked. Place in a sieve and drain thoroughly, then place back into the dish.
3. Place the fish in a single layer on top of the spinach.
4. Pour the cheese sauce over the fish to cover it completely. Sprinkle the remaining cheese and breadcrumbs on top and cook on Combination: 220°C + 250 W for 20-25 mins. or until brown and crisp.

Ingredients

100 g (4 oz) broccoli
100 g (4 oz) cauliflower
1 medium red pepper, diced
198 g (7 oz) can salmon, drained
25 g (1 oz) butter
30 ml (2 tbsp) plain flour
300 ml (1/2 pt) milk
50 g (2 oz) grated tasty cheese
150 ml (1/4 pt) cream (optional)
salt and pepper to taste
15 g (1/2 oz) butter
75 g (3 oz) fresh white breadcrumbs
15 ml (1 tbsp) chopped fresh parsley
pinch paprika

Salmon and Vegetable Mornay

Dish: 20 x 25 cm (8 x 10") dish

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

1. Break broccoli and cauliflower into florets, add red pepper and 2 tbsp water. Cover and cook on 1000 W for 5 mins. or until soft. Drain.
2. Flake salmon and mix with vegetables.
3. Melt butter in jug on 1000 W for approx. 20-30 secs. Stir in flour then milk. Cook on 1000 W for 2 mins. or until mixture boils and thickens; stir halfway. Stir in cheese, cream and seasoning. Pour cheese sauce over vegetables and salmon.
4. Melt extra butter in a small bowl on 1000 W for approx. 15-20 secs. Stir in breadcrumbs, parsley and paprika. Sprinkle over vegetable mixture.
5. Cook on Combination: 220°C + 250 W for 10-15 mins. or until piping hot.

Meat and Poultry

Cooking Chart Summary

Below we have summarised the main cooking methods and approximate times for manual (i.e. not AUTO) cooking. These cooking times will vary depending on the recipe preparation and any other ingredients included.

As with any cooking, the meat should be checked to ensure that it is thoroughly cooked to your liking and if necessary, after **STANDING**, more time can be added. When calculating cooking times from the chart below, please note that 450 g = 1 lb.

Times for Cooking Meat and Poultry (in minutes for 500g) on Microwave or Combination

TYPE OF MEAT	MICROWAVE ONLY	TIME (MINS.)	COMBINATION COOKING (Preheat before cooking)	TIME (MINS.)
Beef				
- chop (2)	-	-	250°C + 100 W	7-8
- roast (1)	1000 W	4-5	250°C + 100 W	8-9
- stew	1000 W then 250 W or 440 W (if more than 500g)	10 then 60-75 (3)	170°C + 440 W	60-90 (3)
Lamb				
- leg or shoulder (1)	600 W	5-7	230°C/250°C + 250 W	9-10
- boneless roast (1)	600 W	5-7	230°C + 250 W	10-11
- stew	1000 W then 250 W or 440 W (if more than 500g)	10 then 40-50 (3)	170°C + 440 W	50-60 (3)
- cutlets (2)	-	-	Grill 1	16-18 (3)
Veal				
- roast (1)	600 W	8-9	220°C + Grill 3 + 440 W	12-13
- stew	1000 W then 250 W or 440 W	10 then 50-60 (3)	170°C + 440 W	50-60
Pork				
- roast (1)	600 W	16-18	220°C + 440 W (if more than 1200g) Grill Convection 220°C + Grill 3 + 440 W (if less than 1200g)	12-13 (if fillet) 13-14 (if back)
- stew	1000 W then 250 W or 440 W	10 then 50-60 (3)	170°C + 440 W	50-60 (3)
- chops (2)	-	-	Grill + 250 W	14-16
Chicken - Guinea Fowl - Turkey				
- whole roast (1)	-	-	230°C + 440 W	7-8
- pieces (2)	1000 W	7-8	Grill 1 + 250 W	12-14
- roast turkey	-	-	Veal Auto Program	
- turkey thigh (2)			Chicken Pieces Auto Program (if less than 1000g) or 230°C + 600 W (if more than 1000g)	7-8

Cooking Chart Summary - Cont'd.

TYPE OF MEAT	MICROWAVE ONLY	TIME (MINS.)	COMBINATION COOKING (Preheat before cooking)	TIME (MINS.)
Duck				
- whole roast	-	-	250°C + 250 W	11-12
- legs (1)	-	-	Grill 1 + 440 W	10-11
- stew	1000 W then 440 W or 250 W	10 then 70 (2)	170°C + 440 W	1 hr-1 hr 15 mins.
Rabbit	1000 W	7-8	-	-
Game				
- roast	1000 W	5-6	Grill Convection 250°C + 100 W	10-12
- stew	1000 W then 440 W or 250 W	10 then 70 (2)	170°C + 440 W	1 hr 15-1 hr 30 (2)
Chipolatas (2)	1000 W	3-4	Grill Convection 250°C + 100 W	11

(1) place the dish on the wire rack if cooking in combination

(2) dependant on the weight

Note: the times indicated refer to cooking pieces with bones. For boneless meat or stuffed meats, increase the cooking time by at least 10 minutes (depending on the weight).

In combination cooking, if the colour appears insufficient at the end of cooking, do not hesitate to add a few more minutes on Grill 1.

Ingredients

15 ml (1 tbsp) cornflour
15 ml (1 tbsp) caster sugar
15 ml (1 tbsp) white wine vinegar
15 ml (1 tbsp) orange juice
15 ml (1 tbsp) tomato puree
15 ml (1 tbsp) sherry
juice from can of pineapple below
seasoning to taste
450 g (1 lb) pork fillet, diced
1/2 green pepper, chopped
225 g (8 oz) can pineapple chunks

Sweet and Sour Pork

Dish: medium casserole
Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

- Mix all sauce ingredients together.
- Layer pork, pepper and pineapple in casserole. Pour over sauce, cover and cook on 600 W for 20 mins. or until meat is tender, stirring occasionally.


Ingredients

Loaf:
500 g minced beef
1 dry breadroll
1 egg, 1 onion, 50 g mushrooms
2 tbspn capers, 1 tbspn frozen parsley
4 tbspn soya sauce, pepper
150 g bacon, sliced
125 ml bouillon (instant)
4 slices Gouda
Sauce:
125 ml dry white wine
200 ml cream
salt, pepper

Meat Loaf

Dish: glass dish
Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

- Combine the meatloaf ingredients and form into a loaf shape. Put into a glass dish, place the bacon over the top and pour over the bouillon. Do not cover.
- Cook on 1000 W for 18 minutes and then on Combination:  Grill 1 and 600 W 17 minutes. About three minutes before the end of the cooking time, lay the cheese on the top of the meatloaf.
- Once you have removed the meatloaf from the oven, wrap in aluminium foil and keep warm.
- Mix the white wine and cream into the remaining stock, season to taste and heat on 1000 W for three minutes, stirring halfway through.


Ingredients

4 chicken joints, skinned
Marinade:
 2 cloves garlic, crushed
 25 g (1 oz) fresh root ginger, grated
 10 ml (2 tsp) ground coriander
 5 ml (1 tsp) ground cumin
 5 ml (1 tsp) ground cinnamon
 5 ml (1 tsp) turmeric
 3 ml (1/2 tsp) salt
 2 ml (1/4 tsp) black pepper
 150 ml (1/4 pt) natural yoghurt
 juice of 1 lemon

Tandoori Chicken

Oven Accessory: high wire rack and metal tray on glass tray

Serves: 4

1. Cut three slits in each piece of chicken, then place in a bowl. Mix all the remaining marinade ingredients and pour over the chicken. Cover and refrigerate for 24 hours.
2. Place chicken joints on high wire rack on metal tray. Cook on Combination:  220°C + 250 W for 30 mins. or until the chicken is cooked through. Turn halfway during cooking and baste with remaining marinade. Serve with boiled rice.

Ingredients

4 chicken breasts
Marinade:
 45 ml (3 tbsp) soy sauce
 30 ml (2 tbsp) clear honey
 juice of 1 lemon
Satay Sauce:
 15 ml (1 tbsp) oil
 5 ml (1 tsp) coriander
 1 green chilli, seeded and finely chopped
 5 ml (1 tsp) cumin
 1 clove garlic, crushed
 100 g (4 oz) crunchy peanut butter
 5 ml (1 tsp) dark brown sugar
 100 g (4 oz) creamed coconut
 45 ml (3 tbsp) lemon or lime juice

Chicken Satay

Dish: large flat plate + 8 wooden skewers

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray

1. Cut chicken into lengthways strips and thread onto skewers.
2. Whisk together all the marinade ingredients and pour over the chicken. Cover and marinate in the refrigerator for at least 2 hours, turning occasionally.
3. Place the oil, coriander, garlic, chilli and cumin in a large jug. Cover and cook on 1000 W for 1 min.
4. Dissolve the coconut in 300 ml (1/2 pt) of hot water. Stir this into the spices. Add the peanut butter and sugar. Cover and cook on 1000 W for 2 mins. or until the sauce is thick and creamy. Stir occasionally. Add lemon or lime juice.
5. Arrange the kebabs on a plate. Cover and cook on 1000 W for 7 mins. or until the chicken is cooked through. Re-arrange the kebabs halfway during cooking time. Serve with Satay Sauce.

Ingredients


600 g (1 1/4 lb) braising steak, cubed
 45 ml (3 tbsp) seasoned flour
 600 ml (1 pt) hot beef stock
 45 ml (3 tbsp) tomato puree
 30 ml (2 tbsp) paprika
 5 ml (1 tsp) sugar
 60 ml (4 tbsp) soured cream

Hungarian Goulash

Dish: large casserole

Serves: 4

Oven Accessory: metal tray on glass tray

1. Toss the meat in the flour. Combine all ingredients except the sour cream in casserole dish.
2. Cook on Combination:  160°C + 100 W for 1 hr 30 mins. or until meat is tender.
3. Remove from oven and immediately stir in the soured cream. Serve with ribbon noodles.

Ingredients


675 g (1 1/2 lb) pork ribs
 30 ml (2 tbsp) vinegar
Sauce:
 45 ml (3 tbsp) tomato sauce
 45 ml (3 tbsp) soy sauce
 45 ml (3 tbsp) honey
 5 ml (1 tsp) dry mustard powder
 45 ml (3 tbsp) plum jam

Barbeque Spare Ribs

Dish: shallow flat based dish

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

1. Prepare riblets from breast by cutting down between rib bones with a sharp knife. Cut flap end into 2.5 cm (1") wide strips.
2. Place riblets into a large bowl, cover with water and add the vinegar.
3. Cover and cook on 1000 W for 8-10 mins. then 250 W for 25 mins. Drain.
4. Combine all sauce ingredients together and heat on 600 W for 2 mins. Mix thoroughly.
5. Toss riblets in sauce. Arrange over the base of a shallow dish and cook on Combination:  190°C + 250 W for 30-40 mins. or until riblets are dark brown and crispy. During this final cooking a lot of the fat bakes out on the riblets, making a delicious finger snack.

Eggs, Cheese and Snacks

Eggs are delicate products which require special attention. This is because if they are placed straight into the oven, they explode



because of the pressure created inside the shell. Being broken, the yolk also explodes if the film covering it is not pierced. So push the tip of a toothpick into the centre of the yolk; if the egg is fresh, it will not spill out. The yolk and the white react

differently to the microwaves and unfortunately the yolk cooks more quickly. When eggs are beaten (omelette), the edges should be taken into the centre halfway through cooking time.

Poached eggs

Heat 50 ml of water with salt and a dash of vinegar for 1 min on 1000 W. Break the egg into the boiling water and carefully pierce

the yolk and the white with a toothpick; cook on 600 W for 30 to 40 seconds (depending on the size of the egg). Leave to stand for 1 minute, then drain and serve.

Scrambled eggs

Mix 2 raw eggs in a bowl with a little cream or milk, a knob of butter, salt and pepper. Cook for 40 seconds on 1000 W. Remove and beat briskly with a fork. Resume cooking on 1000 W for a further 30 to 40 seconds. The eggs should remain creamy.

Oeufs cocotte

Break the egg into a buttered ramekin, season with salt and pepper, pierce the yolk and the white with a toothpick. Add the desired ingredients (cream, mushrooms, lumpfish roe, etc.). Cook for 1 min 30 sec to 2 min per egg at 250 W, depending on the size of the egg and the quantity of garnish.

Cheeses react differently depending what type they are: the fatter they are the quicker they melt. If they are cooked for too long a time, they harden. When possible, it is preferable to add grated cheese at the last moment (for pasta, gratins, etc.).

Ingredients

30g (1 oz) butter
30g (1 oz) flour
250 ml (9 floz) milk
80g (3 oz) gruyere, grated
4 eggs
Salt and pepper

Cheese Soufflé

Dish: 1 x soufflé dish (Ø 18 cm)

Oven Accessory: metal tray on glass tray

Serves: 4

1. Make a roux with the butter and flour. Add the milk. Cook the béchamel on 1000 W for 2-3 minutes. Whisk briskly and add grated cheese, then egg yolks one at a time. Season.
2. Preheat oven to 210°C with metal tray.
3. Meanwhile, butter and flour the soufflé dish. Then whisk the egg whites until stiff. Gently incorporate the cooled mornay sauce with the help of a spatula.
4. Pour into the dish without pressing down. Cook on 210°C for about 20 minutes then on 180°C for a further 10 minutes. Serve immediately.

Ingredients

275 g (10 oz) flat mushrooms, approx.
2.5 cm (1") in diameter, peeled and stalks removed
2 streaky bacon rashers
25 g (1 oz) grated cheese
3 ml (1/2 tsp) French mustard
50 g (2 oz) fresh breadcrumbs
1 egg
60 ml (4 tbsp) milk
15 ml (1 tbsp) fresh parsley, chopped
2 thin slices of cheddar cheese
1 tomato, thinly sliced

Stuffed Mushrooms

Dish: large dinner plate + microwave rack (not plastic defrost rack)
Oven Accessory: glass tray

Serves: 4-6

1. Cook bacon rashers on a microwave rack on 1000 W for 1-2 mins. or until crisping and brown. When cool, chop into small pieces.
2. In a small bowl, mix together grated cheese, bacon, mustard and breadcrumbs. Add beaten egg, milk, parsley and seasoning and mix until well combined.
3. Fill mushroom cavities with mixture. Cut cheese slices into 1 cm (1/2") squares and place on top of filling. Cut tomato slices into segments and place one segment on top of each mushroom. Place mushrooms in a circle on a plate and cook on 1000 W for 4 mins. or until cheese starts to melt and mushrooms are just cooked.

Ingredients

8 chicken wings
30 ml (2 tbsp) clear honey
30 ml (2 tbsp) soy sauce
30 ml (2 tbsp) dry sherry
1 clove garlic, crushed
2.5 cm (1") root ginger, grated
10 ml (2 tsp) cornflour
150 ml (5 fl. oz) orange juice
3 spring onions, finely sliced
5 ml (1 tsp) tomato puree
15 ml (1 tbsp) soft brown sugar

Spicy Chicken Wings

Dish: microwave roasting rack and shallow dish
Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Place chicken wings on rack and cook covered on 1000 W for approx. 8 mins. or until cooked.
2. Combine remaining ingredients and cook on 1000 W for 2-3 mins. or until thickened.
3. Transfer wings to dish and cover with sauce. Cook on 1000 W for 2 mins.

Ingredients

Mushroom Sauce:

knob of butter
2 spring onions, chopped
100 g (4 oz) mushrooms, sliced
60 ml (4 tbsp) soured cream
salt and pepper

Omelette:

4 eggs
60 ml (4 tbsp) single cream
pinch cayenne pepper
25 g (1 oz) grated tasty cheese

Omelette With Mushroom Sauce

Dish: 23 cm (9") dinner plate
Oven Accessory: glass tray

Serves: 2

1. Combine butter, spring onions and mushrooms in a small dish. Cook covered on 1000 W for 1 1/2- 2 mins. or until mushrooms are just soft. Leave to stand.
2. Beat eggs, single cream and pepper together. Pour onto dinner plate and sprinkle with cheese. Cook on 1000 W for 3-4 mins. or until just setting.
3. Stir soured cream into mushrooms and cook on 1000 W for 45 secs. Fold omelette in half and serve with mushroom sauce poured over.

Ingredients

175 g (6 oz) quick cooking macaroni
40 g (1 1/2 oz) butter
1 small onion, finely chopped
100 g (4 oz) bacon, chopped
40 g (1 1/2 oz) flour
600 ml (1 pt) milk
5 ml (1 tsp) French mustard
150 g (5 oz) red cheese, grated
salt and pepper
30 ml (2 tbsp) fresh brown breadcrumbs

Macaroni Cheese

Dish: large dish + jug
Oven Accessory: glass tray then high wire rack on metal tray on glass tray

Serves: 4

1. Cook macaroni in 450 ml (3/4 pt) boiling water on 1000 W for 8 mins. or until soft. Drain.
2. Place butter, onion and bacon in a jug. Cover and cook on 1000 W for 4-5 mins. or until onion is soft. Stir halfway through cooking.
3. Stir in flour and cook for 30 secs. on 1000 W.
4. Gradually add milk, stir well and season. Cook on 1000 W for 4-5 mins. or until sauce is thick and bubbling. Stir twice during cooking.
5. Add mustard and 100 g (4 oz) grated cheese. Place the macaroni in a large dish and pour over the sauce. Sprinkle with breadcrumbs and remaining cheese.
6. Grill for 3 mins. or until brown. Serve immediately.

Rice, Pasta, Dried Vegetables & Jacket Potatoes

The cooking times for dried vegetables in the microwave are much the same as with traditional cooking. On the other hand, these foodstuffs heat up very quickly, without taking on a reheated flavour, so long as they are in a closed vessel, with butter or sauce mixed in.

For the cooking, use a big vessel (to avoid any overflow). Fully cover with water or stock. Leave to stand for at least 5 to 8 minutes after cooking.

Rice

Once the liquid reaches boiling point, cook for approx. 20 minutes at 250 W, regardless of the quantity of rice.

Semolina

Semolina cooks perfectly in a microwave oven, with no risk of burning. Simply add a volume of water equal to that of the semolina, bring to the boil covered on 1000 W for 2 min 30 sec (for 200 g of medium-grain semolina with 0.2 l of water), then cook on 250 W for about 3 min while it swells.

Pasta

Remember to salt the cooking water and stir once during cooking. When the liquid is bubbling, cook for 7 or 8 minutes on 1000 W for 250 g of pasta (for 1 litre of water) and 10 minutes for 250 g of ravioli.

Dried vegetables

Fully cover with water and leave to soak for one night. The next day, rinse and drain. Cover with water. Do not salt before cooking (this hardens the dried vegetables). Cook for 10 minutes on 1000 W then 15 to 30 minutes on 250 W. Monitor the cooking and add water if necessary: the dried vegetables must always be covered with liquid.

Jacket potatoes

Varieties of potatoes vary in their suitability for cooking by microwave. The ideal size of potato to be cooked by microwave or Combination is 175 g-225 g. Microwaving jacket potatoes is quicker than Combination, but will produce a soft result. Combination cooking will produce a drier, crisper texture. If you wish to further enhance the browning at the end of cooking, use the GRILL (see chart below). Before Cooking wash potatoes and prick skins several times. Spread around edge of turntable. After Cooking remove from oven and wrap in tin foil to retain the heat. Leave to stand for 5 mins.

Jacket Potatoes - Manual Cooking Chart

Qty	Mins. on 1000 W	Mins. on Grill to crisp
1	4-5	8-10
2	6-8	10-12
4	10-13	11-13

Ingredients

12 mussels
12 clams
60 ml (4 tbsp) dry white wine
225g (8 oz) spicy hot fresh pork sausages, cut into 2.5cm lengths
450g (1lb) chicken breasts, cut into 5 cm strips
2 garlic cloves crushed
3 ml (1/2 tsp) dried thyme
2 ml (1/4 tsp) salt
1 green pepper, chopped
1 onion, chopped
450g (1lb) raw king prawns, shelled and deveined
175g (6 oz) long grain rice
3 ml (1/2 tsp) crushed saffron threads
250 ml (9 floz) chicken stock
225g (8 oz) crushed canned tomatoes

Paella

Dish: 3 litre soufflé dish

Oven Accessory: glass tray

Serves: 8

1. Scrub mussels and clams under cold water and remove beards from mussels with a sharp knife. Arrange the clams around the edge of the soufflé dish, and place the mussels in the centre. Add the wine and cook, covered, on 1000 W for 3-5 minutes, just until the shellfish open.
2. Discard top shells of shellfish: rinse shellfish in their own liquid to remove any sand. Place shellfish on a plate and reserve. Pour the juices into a jug, leave to stand until sand settles. Spoon off clear cooking liquid and reserve. Discard the remainder.
3. Place the sausages in the soufflé dish. Cook, covered with kitchen paper on 1000 W for about 4 minutes, or until lightly browned. Remove and drain on kitchen paper, reserve dripping.
4. In mixing bowl, place the chicken, garlic, thyme and salt. Add to the soufflé dish with the sausage dripping in. Cook,

- covered with kitchen paper on 1000 W for about 5 minutes, until chicken is tender, stirring half way through cooking. Remove chicken and reserve.
5. Place green peppers, onion and prawns into the soufflé dish. Cook covered on 1000 W for 3-4 minutes, just until prawns turn pink, stirring half way through cooking. Remove prawns and set aside.
 6. Add rice and saffron to the vegetables. Cook on 1000 W for 2 minutes, stirring half way through cooking. Then add the reserved shellfish liquid, stock and tomatoes. Cook on 1000 W for 15 minutes, or until rice is tender; stir once.
 7. Stir in carefully the reserved sausage, chicken and shellfish to the rice mixture. Cook on 1000 W for 2-3 minutes until hot. Be careful not to overcook. To serve place paella in a warmed serving dish, arranging clams and mussels on top.

Ingredients



1 large aubergine, cubed
salt
350 g (12 oz) tagliatelle, fresh
1 onion
1 clove garlic, crushed
15 ml (1 tbsp) olive oil
397 g (14 oz) tin of chopped tomatoes
5 ml (1 tsp) basil
15 ml (1 tbsp) tomato puree
15 g (1/2 oz) butter
salt and pepper
8-10 black olives, stoned
100 g (4 oz) mozzarella, diced
30 ml (2 tbsp) parmesan cheese, grated

Tagliatelle Toscana

Dish: deep casserole dish

Serves: 4

Oven Accessory: glass turntable + metal tray + low rack

1. Sprinkle the aubergine with salt and leave for 20 mins, then rinse and dry.
2. Cook the pasta in 600 ml (1 pt) boiling water, covered, on 1000 W for 4 mins. or until tender. Drain.
3. Place onion, garlic and oil in a bowl, cover and cook on 1000 W for 2 mins. or until soft. Add the remaining ingredients except the mozzarella, tagliatelle and parmesan cheese, cover and cook on 1000 W for 6-8 mins.
4. Mix the drained pasta with the mozzarella. Place in a casserole dish. Pour the sauce over the top. Sprinkle with parmesan and cook on Combination:  230°C +  Grill 1 + 1000 W for 6-8 mins. or until golden brown and piping hot.

Ingredients


175 g (6 oz) red lentils
450 ml (3/4 pt) water
1 onion, finely chopped
100 g (4 oz) cheese, grated
1 egg, beaten
45 ml (3 tbsp) milk
15 ml (1 tbsp) parsley, chopped
3 ml (1/2 tsp) cayene pepper
salt and pepper
2 small courgettes, thinly sliced lengthwise

Lentil Loaf

Dish: large bowl + 2 lb loaf tin, greased

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

1. Rinse lentils and cover with water. Cook on 600 W for 15-18 mins. or until tender. Drain off any excess liquid.
2. Mix all remaining ingredients except courgettes together with lentils.
3. Cook courgettes with 3 tbsp of water, covered on 1000 W for 3 mins. Drain.
4. Spoon one third of lentil mixture into base of loaf dish. Cover with half courgette slices. Spoon another third over cover with remaining courgettes. Finish with lentil mixture. Smooth over.
5. Cook on Combination:  190°C + 100 W for approx. 30-35 mins. or until set. Serve with ratatouille.

Ingredients


8 quick cooking cannelloni tubes
600 ml (1 pt) pouring white sauce
50 g (2 oz) cheese, grated
Filling:
100 g (4 oz) defrosted spinach
50 g (2 oz) cooked ham, chopped
30 ml (2 tbsp) Parmesan cheese
1 egg, beaten
100 g (4 oz) cooked chicken, finely diced
15 ml (1 tbsp) parsley, finely chopped
15 ml (1 tbsp) spring onions, finely chopped
60 ml (4 tbsp) Parmesan cheese

Cannelloni

Dish: shallow baking dish approx. 20 cm x 25 cm (8" x 10")

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

1. Prepare sauce. At the end of cooking, whisk in the grated cheese. Set aside.
2. Prepare filling by combining all filling ingredients. Fill cannelloni tubes from each end.
3. Lay cannelloni in base of dish. Pour over sauce and sprinkle with second measure of Parmesan cheese.
4. Cook on Combination:  190°C + 250 W for approx. 25 mins or until bubbling and browning.

Vegetables

Fresh/Frozen Vegetables Manual Cooking Charts-Use Max Power (| 1000 W)

For 500 g (time in minutes). For fresh vegetables add 90 ml (6 tbsp) water and frozen vegetables 30 ml (2tbsp) water.

VEGETABLES	FRESH	FROZEN	VEGETABLES	FRESH	FROZEN
Artichokes:			Broad beans*	16-19	18-20
- whole	9-10	-	Fennel:		
- hearts	9-11	12-15	- whole cut in half	10-12	-
Asparagus*	10-12	12-13	- thin cut	17-20	-
Aubergines	9-11	-	Green beans*	12-13	12-13
Beetroot*	18-20	-	Dwarf beans	15-16	-
Chinese Leaves	7-9	13-14	Mixed spring vegetables*	-	15-16
Broccoli	8-9	12-13	Corn on cob (2 cobs)*	7-10	12-15
Mushrooms	9-10	12-13	Turnips	8-10	18-20
Carrots:			Onions	9-12	14-16
- round slices	8-10	12-13	Peas*	20	15-16
- strips	12-14	-	Mange-tout peas	12-13	-
Cabbage*	12-14	-	Thin sliced leeks	8-10	15-16
Cauliflower	8-10	12-13	Leek stalks	8-10	15-16
Brussels sprouts	9-10	12-13	Squash	9-10	-
Boule celery	8-9	-	Capsicums	12-13	13-15
Celery*	15-17	-	Whole potatoes (<220 g)	8-10	-
Courgettes	8-9	12-13	Cut potatoes	10-11	-
Endives	10-12	18-20	Ratatouille	16-18	14-16
Spinach:			Salsify	10-12	14-16
- chopped	-	12	Tomatoes*	4-5	-
- leaves	9-10	13			

*We do not recommend cooking with the Auto menu for these vegetables. Tomatoes, courgettes, aubergines, frozen vegetables for ratatouille, mushrooms, spinach, endives and onions need little or no water. Peas, broad beans, runner beans and French beans may need 8-10 tbsp water per 500 g.

Ingredients

450 g (1 lb) carrots,
peeled and cut into 2.5 cm (1") matchsticks
60 ml (4 tbsp) lemon juice
5 ml (1 tsp) soft brown sugar

Glazed Carrots

Dish: 20 cm (8") casserole
Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

- Place carrots in dish with lemon juice. Cover and cook on 1000 W for 5-6 mins. (or AUTO PROGRAM VEGETABLES) or until tender.
- Uncover and immediately sprinkle sugar over carrots and toss to coat.


Ingredients

700 g (1lb 5 oz) potatoes
200 ml (7 floz) milk
200 ml (7 floz) cream
70g (3 oz) emmenthal, grated
1 garlic clove
Salt and pepper

Potato Dauphinois

Dish: 1 x Pyrex bowl (Ø 22 cm)
Oven Accessory: low wire rack on metal tray on glass tray.

Serves: 4

- Peel and cut the potatoes into thin slices. Peel and chop the garlic. Arrange the potato slices in dish. Scatter over the garlic, salt and pepper. Pour over the cream and milk.
- Place on low wire rack on metal tray and cook on Combination:  Grill 2 and 250 W for 25-30 minutes (depending on the type of potato)

Ingredients

1 aubergine, sliced
 1 onion, sliced
 30 ml (2 tbsp) olive oil
 1 clove of garlic, peeled and crushed
 1 courgette, sliced
 5 ml (1 tsp) salt
 1 green pepper, trimmed and sliced
 396 g (14 oz) can of tomatoes
 15 ml (1 tbsp) mixed herbs
 salt and pepper to taste

Ratatouille

Dish: 20 cm (8") casserole
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. In a colander sprinkle aubergine slices with salt and leave for 30 mins. to remove bitter juices. Rinse with cold water.
2. Combine onion, oil and garlic in casserole. Cover and cook on 1000 W for 2 mins. or until soft.

3. Add all remaining ingredients to casserole. Cover and cook on 1000 W for 12-15 mins. or until vegetables are soft. Stir halfway through cooking time.

Ingredients

1 large onion, sliced
 225 g (8 oz) courgettes, thickly sliced
 225 g (8 oz) green beans, chopped
 225 g (8 oz) carrots, thickly sliced
 1 small cauliflower, broken into florets
 396 g (14 oz) can chick peas, drained
 5 ml (1 tsp) turmeric
 3 ml (1/2 tsp) cinnamon
 salt
 1 clove garlic, crushed
 300 ml (1/2 pt) hot vegetable stock
 350 g (12 oz) couscous

Vegetable Couscous

Dish: large casserole
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Place all the vegetables in a large casserole with the spices, salt, garlic and chick peas. Add the hot vegetable stock. Cover and cook on 1000 W for 16 mins. or until the vegetables are tender.

2. Pour 450 ml (3/4 pt) of boiling water over the couscous. Allow to stand for 10 mins. Cover and cook on 600 W for 4-5 mins. or until warm and fluffed. Separate the grains with a fork and serve with the vegetables.

Ingredients

450 g (1 lb) courgettes, trimmed. Leave one whole for decoration. Slice remainder.
 1 small onion, chopped
 25 g (1 oz) butter
 225 g (8 oz) pkt of cream cheese
 1 egg
 50 g (2 oz) fresh white breadcrumbs
 salt and pepper
 25 g (1 oz) grated Parmesan cheese

Courgette Terrine

Dish: 450 g (1 lb) loaf dish, greased
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Place onion and butter in a small bowl, cover and cook on 1000 W for 1 1/2-2 mins. Add sliced courgettes, cover and cook on 1000 W for 5 mins. Cool for 15 mins.
2. Blend cream cheese, onion, cooked courgettes, juices, breadcrumbs, salt and pepper and grated cheese to a coarse puree, mix in egg.
3. Slice the reserved courgette into lengthwise strips. Soften them in 15 ml (1 tbsp) water on 1000 W for 1 min.

4. Line loaf dish with courgette strips and spoon courgette mixture into dish. Cover with a piece of greaseproof paper and cook on 1000 W for 5 mins. Shield ends of dish with tin foil and cook on 1000 W for a further 2 mins. or until set.
5. Make dressing by whisking ingredients together in a jug. Unmould terrine and serve warm with dressing spooned over. This is a delicious starter or light lunch dish.

Pastry

Ingredients

225 g (8 oz) plain flour
100 g (4 oz) margarine
pinch salt
45 ml (3 tbsp) cold water

Shortcrust Pastry

1. Place flour and salt into a mixing bowl. Rub the margarine into the flour until the mixture resembles fine breadcrumbs.
2. Sprinkle the water over and mix in using a round bladed knife.
3. Knead lightly for a few seconds until it forms a firm, smooth dough. If possible, rest for 15 mins. before rolling out.

Ingredients

50 g (2 oz) butter
150 ml ($\frac{1}{4}$ pt) water
65 g (2 $\frac{1}{2}$ oz) plain flour sifted
2 eggs, lightly beaten

Choux Pastry

1. Place butter and water in a large jug and heat on 1000 W for 2-3 mins. or until boiling.
2. Immediately tip in all the flour and beat well until mixture is smooth. Cool slightly.
3. Beat in eggs one at a time, beating vigorously until mixture is smooth and glossy.

Ingredients


100 g (4 oz) caster sugar
100 g (4 oz) ground almonds
50 g (2 oz) butter
1 egg
30 ml (2 tbsp) dark rum or brandy
350 g (12 oz) puff pastry
15 ml (1 tbsp) icing sugar

Gateau Pithiviers

Dish: baking sheet

Serves: 6

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

1. Beat the sugar, almonds, butter, egg and rum together.
2. Divide the pastry in half and roll each piece to a 23 cm (9") circle. Place 1 circle onto the baking sheet and spread the filling in the centre to within 2 cm ($\frac{3}{4}$ ") of the edge.
3. Mark 8 crescent shape slashes in the second round. Moisten the edges of the first round of pastry with water. Place the 2nd round on top, sealing the edges well. Knock up the edges and flute. Cook on Combination:  220°C + 100 W for 12-17 mins. When cooked dredge the top with icing sugar.

Ingredients



1 quantity of choux pastry
150 ml ($\frac{1}{4}$ pt) whipping cream
100 g (4 oz) icing sugar, sieved
10 ml (2 tsp) cocoa powder
15 ml (1 tbsp) hot water

Chocolate Eclairs

Dish: baking sheet

Makes: 16

Oven Accessory: high wire rack



1. Place the choux pastry into a piping bag fitted with a plain 1 cm ($\frac{1}{2}$ ") nozzle. Pipe fingers 9 cm (3 $\frac{1}{2}$ ") long on lightly greased, slightly wetted baking sheet.
2. Preheat Convection  200°C. Cook on Convection  200°C for approximately 15-20 mins. Pierce each eclair and return for a further 5-10 mins. to crisp if necessary. When cooked cool on a wire rack.
3. Whip the cream until stiff and fill the eclairs.
4. Dissolve cocoa in hot water and stir into icing sugar, beating well until smooth, add extra water if required. Ice the filled eclairs and leave until set.

Ingredients
 1 quantity of choux pastry
Filling:
 50 g (2 oz) butter
 225 g (8 oz) cream cheese
 2 garlic cloves, peeled and crushed
 10 ml (2 tsp) each of finely chopped
 fresh parsley, chives and chervil

Savoury Choux Puffs

Dish: baking sheet + small bowl
 Oven Accessory: high wire rack then glass tray

Makes: 20



1. Pipe out walnut sized balls of choux pastry on a lightly greased, slightly wetted baking sheet. Preheat Convection  200°C. Cook on Convection  200°C for 15-20 mins. or until crisp and golden. Pierce a hole in each puff and leave to cool.
2. Melt the butter until just warm on 600 W for 2-3 mins.
3. Beat all other ingredients together in a bowl and then pour the butter slowly onto the mixture, folding it in carefully. Leave to cool.
4. Fill each cooled puff with the cheese mixture.

Ingredients
 1 quantity of rich shortcrust pastry
Filling:
 1 egg
 25 g (1 oz) caster sugar
 15 ml (1 tbsp) plain flour
 3 ml (1/2 tsp) vanilla essence
 150 ml (1/4 pt) milk
 knob of butter
 15 ml (1 tbsp) double cream
 396 g (14 oz) can of apricot halves, drained
 45 ml (3 tbsp) apricot jam

Apricot Flan

Dish: 18 cm (7") flan dish
 Oven Accessory: high wire rack then glass tray

Serves: 4-6


1. Roll out the pastry and line flan dish. Place a piece of greaseproof paper in base and fill with baking beans (or dried pasta shapes). Preheat Convection  200°C. Cook on Convection  200°C for 15-20 mins. or until dry. Remove beans and leave to cool.
2. Place the egg, sugar, flour and vanilla essence in a large jug and beat well.
3. Heat milk on 1000 W for 30 secs., then pour onto the egg mixture, stirring well. Cook on 1000 W for 1-1 1/2 mins. or until mixture coats the back of a spoon. Whisk well and stir in the butter. Leave to cool, stirring occasionally to prevent a skin forming. When cool, stir in cream.
4. Pour custard into base of flan and arrange apricot halves over custard.
5. Heat jam in a small bowl on 1000 W for 15-20 secs. or until warm. Sieve and brush over top of apricots.

Ingredients
 225 g (8 oz) plain flour
 100 g (4 oz) butter
 25 g (1 oz) flaked almonds, crushed
 15 g (1/2 oz) caster sugar
 1 egg yolk
 60 ml (4 tbsp) water
 175 g (6 oz) cream cheese
 175 g (6 oz) cottage cheese
 75 g (3 oz) caster sugar
 25 g (1 oz) cornflour
 1 lemon, grated rind and juice of
 150 ml (1/4 pt) soured cream
 2 eggs, separated
 100 g (4 oz) sultanas

Baked Lemon Cheesecake

Dish: 25 cm (10") flan dish
 Oven Accessory: metal tray on glass tray

Serves: 6-8

1. Rub the butter into the flour until it resembles breadcrumbs. Add the almonds and sugar, egg yolk and water. Mix and knead until smooth. Chill for 30 mins.
2. Roll out pastry to line dish.
3. Blend together the cream cheese and cottage cheese. Add the caster sugar, cornflour, lemon juice and rind, soured cream and egg yolks.
4. Whisk the egg whites until stiff and fold into the cheese mixture with the sultanas.
5. Pour into the flan case and cook on Combination  230°C + 100 W for 20-25 mins. until golden brown and set. Dust with icing sugar when cooled.

Quiches

Ingredients

100 g (4 oz) plain flour
50 g (2 oz) butter or margarine
water to mix

Filling:

250 g (9 oz) Gruyere cheese, grated
30 ml (2 tbsp) flour
2 eggs
300 ml (1/2 pt) milk
60 ml (4 tbsp) white wine
1 clove garlic, crushed
3 ml (1/2 tsp) celery salt
nutmeg to sprinkle


Swiss Cheese Flan

Dish: 23 cm (9") flan dish

Oven Accessory: glass tray then metal tray

Serves: 6

1. Rub butter into flour until it resembles fine breadcrumbs. Add water to form a dough. Roll out and line dish. Prick base all over with a fork. Chill for 15 mins. Line with a piece of paper towel and cook on 1000 W for 3-4 mins. or until dry.
2. Shake the grated cheese and flour together in a plastic bag. Mix remaining

ingredients in a large bowl. Add the cheese and stir well. Pour into flan case and sprinkle with nutmeg. Cook on Combination:  200°C + 100 W for 30 mins. or until set and browning.

Ingredients

6-8 sheets filo pastry
45 g (1 1/2 oz) butter, melted
200 g (7 oz) Camembert cheese,
rind removed and thinly sliced
6 eggs
150 g (5 oz) smoked salmon
600 ml (1 pt) double cream
15 ml (1 tsp) chopped dill


Camembert & Smoked Salmon Quiche

Dish: deep 23 cm (9") quiche dish

Oven Accessory: metal tray

Serves: 4-6

1. Line the flan dish with layers of filo pastry brushed with butter, alternating the direction of each layer. Trim the edges.
2. Place the cheese in base of dish.

3. Place salmon, eggs, cream and dill in blender and blend until smooth.
4. Pour into flan case and cook on Combination:  160°C + 100 W for 30-40 mins. or until set. Cool slightly before serving.

Ingredients


1 roll of pastry (approx. 300 g)
100 g back, smoked bacon
100 g gruyere, grated
150 ml milk
3 eggs
150 ml cream
salt and pepper
grated nutmeg

Quiche Lorraine


Dish: 25 cm (10") metal tart tin

Oven Accessory: glass tray then metal tray

Serves: 6

1. Cut the bacon into small pieces. Cook on a covered plate on 1000 W for 1 minute. Drain.
2. Line the flan dish with the pastry. Preheat the oven, with the metal tray, on Combination:  250° + 100 W.
3. Place the bacon and the grated gruyere onto the pastry base. Mix together the

seasoned milk, eggs, cream, and grated nutmeg with an electric whisk. Pour into the pastry dish.

4. Cook for 27 minutes on Combination:  210°C + 100 W. Serve hot or cold.

Ingredients

1 roll of shortcrust pastry (approx. 300 g)
400g (14 oz) mushrooms
20g (1 oz) butter
20g (1 oz) flour
a little milk
3 eggs
50g (2 oz) cream
Salt and pepper

Mushroom Tart

Dish: 1 x 1 litre bowl + metal tart tin (Ø 27 cm)

Serves: 6-8

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

1. Wash and cut the mushrooms. Cook the mushrooms covered on 1000 W for 10 minutes. Drain, reserving the liquid and making it up to 1/4 litre with the milk.
2. Melt the butter for 30 seconds on 600 W. Add the flour, mix, dry out on 600 W for 30 seconds then add the milk mix.
3. Cook on 1000 W for 3-5 minutes. Whisk briskly, add the mushrooms to

this béchamel, then the eggs and the cream. Season.

4. Preheat the oven on 250°C with the metal tray. Line the dish with the pastry. Add the mushroom mixture. Cook for about 29 minutes on Combination: 210°C + 100 W.

Ingredients

1 roll shortcrust pastry
3 large onions (about 400g)
40g (1 1/2 oz) butter
25g (1 oz) flour
3 eggs
130 ml (4 floz) milk
130 ml (4 floz) cream
60g (2 1/2 oz) grated gruyère
Salt, pepper, grated nutmeg

Onion Tart

Dish: 1 x 1 litre bowl + metal tart tin (Ø 27 cm)

Serves: 6-8

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

1. Line the tin with the pastry. Finely chop the onions. Cook covered with the butter on 1000 W for 7-9 minutes, stirring half way. Season, add the flour and leave to cool.
2. Spread the onion compote on the bottom of the tart, the grated gruyere and the egg, milk and cream mixture,

beaten with an electric whisk.

3. Place on the metal tray. Cook for 29 minutes on Combination: 210°C + 100 W.

Ingredients

175g (6 oz) flour
75g (3 oz) butter
95g (3 1/2 oz) parmesan cheese, grated
300g (11 oz) chopped spinach, well drained
200 ml (7 floz) creme fraiche
3 eggs
Salt, pepper and nutmeg

Spinach Tart

Dish: 1 x 1 litre bowl + metal tart tin (Ø 27 cm)

Serves: 6-8

Oven Accessory: metal tray on glass tray

1. Mix together the flour and butter until it resembles bread crumbs. Stir in 15 g of parmesan. Add a little water to form a dough. Place in the refrigerator for 10 minutes.
2. Preheat the oven on 250°C with the metal tray.
3. Mix together in a bowl the spinach, eggs, cream, and rest of the parmesan.

Adjust the seasoning and add the nutmeg.

4. Line the dish with the pastry, and fill with the spinach mixture. Cook on Combination: 210°C + 100 W for 25 minutes.

Desserts

Ingredients

100 g (4 oz) self-raising flour
100 g (4oz) caster sugar
pinch of salt
25 g (1 oz) cocoa or drinking chocolate
50 g (2 oz) margarine
1 egg, beaten
60 ml (4 tbsp) milk
5 ml (1 tsp) vanilla essence

Sauce:

100 g (4 oz) soft brown sugar
25 g (1 oz) cocoa or drinking chocolate
150 ml (1/4 pt) hot water

Chocolate Fudge Pudding

Dish: 20 cm (8") soufflé dish

Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Place flour, sugar, salt and cocoa into a mixing bowl. Melt margarine in a small dish on 600 W for 45 secs-1 min. or until melted.
2. Add melted margarine to flour, along with egg, vanilla essence and milk. Beat well.
3. Pour mixture into soufflé dish. Mix

together brown sugar and cocoa and sprinkle over mixture. Pour over hot water and cook on 1000 W for 5-6 mins. or until set on top. The pudding will separate on cooking, giving a chocolate fudge sauce at the bottom.

Ingredients

150 ml (1/4 pt) water
100 g (4 oz) caster sugar
3 eggs
3 ml (1/2 tsp) vanilla essence
30 ml (2 tbsp) caster sugar
300 ml (1/2 pt) cold milk

Crème Caramel

Dish: 15 cm (6") soufflé dish

Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Put water and the 100 g (4 oz) of sugar in a soufflé dish. Cook on 1000 W for 2-3 mins. or until sugar has dissolved. Continue cooking on 1000 W for 6-10 mins. until sugar has caramelised, keeping a close watch as it can burn easily. CAUTION – Remove from oven very carefully (the base will be extremely hot) and cool.
2. Beat eggs, essence, caster sugar and milk together and strain over caramel.
3. Cook on 250 W for 13-15 mins. or until starting to set around edge of dish.

The custard will continue to set on cooling. Refrigerate for several hours before turning out.

N.B. Individual Crème Caramels can be prepared by dividing the above ingredients between 4 individual 3 1/2" ramekins. Dissolve sugar in the water on 1000 W for 1-2 mins before putting in ramekins. Cook the sugar solution for approx. 8-9 mins. on 1000 W, then cook the custards for approx. 11-13 mins. on 250 W.

Ingredients

40g (1 1/2 oz) seedless raisins
75 ml (5 tbsp) dark rum
50g (2 oz) unsalted butter
60 ml (4 tbsp) soft light brown sugar
4 ripe bananas, peeled and halved lengthways
1.5 ml (1/4 tsp) grated nutmeg
1.5 ml (1/4 tsp) ground cinnamon
30 ml (2 tbsp) flaked almonds, toasted

Hot bananas with rum and raisins

Dish: Pyrex® dish

Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Place the raisins in a bowl with the rum, and leave to soak for 30 minutes.
2. Place the butter in a shallow Pyrex® dish and cook on 1000 W for 1 minute, or until the butter melts.
3. Stir in the sugar and cook on 1000 W for 1 minute. Add the bananas to the dish and coat with the sugar mixture, then cook on 1000 W for 3-4

minutes, turning the fruit over once.

4. Sprinkle the spices over the bananas.
5. Mix the rum and raisins in a small cup and cook on 1000 W for 30-45 seconds, and then pour them over the bananas. Scatter the flaked almonds over and serve immediately with cream or ice cream.

Ingredients



3 egg whites
175 g (6 oz) caster sugar
3 ml (1/2 tsp) vanilla essence
3 ml (1/2 tsp) vinegar
15 ml (1 tbsp) cornflour, sieved
300 ml (1/2 pt) double cream

Pavlova

Dish: 23 cm (9") circle baking paper

Oven Accessory: high wire rack

Serves: 4

1. Beat egg whites until very stiff, then beat in sugar gradually.
2. Fold in vanilla essence, vinegar and cornflour.
3. Preheat Convection  100°C. Spread meringue mixture over paper circle and cook on Convection  100°C

for 90 mins.-2 hrs. Leave to cool.

Decorate with whipped cream and top with a selection of fruits.

N.B. This will give a marshmallow type meringue. For a crisper result cook for a further 10-20 mins.

Ingredients

1 roll of sweet shortcrust pastry
3-4 poached pears (tinned or cooked in a microwave)

3 spoons of apricot jam

Almond cream:


100g (4 oz) ground almonds
80g (3 oz) sugar
50g (2 oz) butter
25g (1 oz) flour
2 spoons of rum
1 egg
1 egg yolk


Bourdaloue Tart

Dish: metal tart tin (Ø 27 cm)

Oven Accessory: metal tray on glass tray

Serves: 6-8

1. Prepare the almond cream by combining all ingredients with the creamed butter.
2. Preheat the oven on Convection  250°C with the metal tray.
3. Line the tart case with the pastry. Spread the almond cream over the base and add the pears (well drained, and cut

- in slices)
4. Place on the metal tray. Cook on Combination:  210°C + 100 W for 29 minutes. Remove from tin and allow to cool on a wire rack. Once it has cooled, brush with apricot jam.

Ingredients


500g (1lb 2 oz) fromage frais
25g (1 oz) flour
150g (5 oz) sugar
3 eggs
Zest of one lemon or orange

Fromage Frais Tart

Dish: metal tart tin (Ø 25 cm)

Oven Accessory: metal tray on glass tray

Serves: 4-5

1. Butter the dish. Mix together all the ingredients with an electric whisk and pour into the dish. Cook on Combination:  GRILL 1 + 440 W on the wire rack for 15 minutes. Leave to cool. Do not remove from the dish and eat when cold.

NOTE: this refreshing tart is even better if 100 g of fromage frais is replaced with 100 g of sheep's cheese (feta or ricotta).

Ingredients


900g (2 lb) Rhubarb
100g (4 oz) cream
5 eggs
230g (8 oz) sugar
1 roll of shortcrust pastry


Rhubarb Tart

Dish: metal tart tin (Ø 27cm)

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

Serves: 6-8

1. Cut the rhubarb into pieces and cook uncovered in a large Pyrex dish with the sugar for 20 minutes on 1000 W, stirring throughout. Cool. Add the crème fraîche and the eggs.
2. Line the dish with the pâte sablée. Preheat on  250°C with the metal

tray. Pour the mixture into the dish. Cook for 29 minutes on Combination:  210°C + 100 W. Remove from dish and leave to cool on a wire rack.

Ingredients




2 to 3 apples
250g (9 oz) apple compote
1 x roll of sweet short crust pastry
Apricot jam

Apple Tart

Dish: metal tart tin (Ø 30 cm)

Oven Accessory: metal tray on glass tray

Serves: 8-10

1. Line the dish with the pastry. Preheat the oven on  GRILL 1 +  250°C.
2. Pour in the apple compote and then place the peeled, cored and thinly sliced apple in a rosette shape.
3. Place on the metal tray and cook for about 30 minutes on Combination:  210°C + 100 W.

Remove from dish and leave to cool on a wire rack.

4. Mix 3 spoons of apricot jam and a spoon of water in a bowl and cook on 1000 W for 1 minute and brush over the apple.

Cakes and Biscuits

Ingredients

100 g (4 oz) butter
275 g (10 oz) caster sugar
2 eggs, beaten
350 g (12 oz) self raising flour
3 ml (1/2 tsp) baking powder
3 ml (1/2 tsp) bicarbonate of soda
3 ml (1/2 tsp) salt
3 ripe bananas
5 ml (1 tsp) vanilla essence
75 ml (3 fl. oz) milk

Banana Cake

Dish: 23 cm (9") round tin, greased and lined
Oven Accessory: metal tray on glass tray

1. Cream together the sugar and butter until light and fluffy. Add the beaten eggs a little at a time, beating well after each addition.
2. Sift together the flour, baking powder, bicarbonate of soda and salt and fold the dry ingredients into the creamed mixture until well blended.
3. Mash the bananas and stir in the vanilla essence and milk until mixed. Gradually beat the banana mixture into the cake mixture.
4. Pour into the cake tin and cook on Combination: 170°C + 100 W for 45-50 mins. When cold decorate with lemon icing if desired.

Ingredients

100 g (4 oz) plain flour
100 g (4 oz) self raising flour
175 g (6 oz) butter
175 g (6 oz) caster sugar
5 ml (1 tsp) vanilla essence
3 eggs
45 ml (3 tbsp) milk
2-3 thin slices of citron peel (optional)

Madeira Cake

Dish: 18 cm (7") cake tin lined with greaseproof
Oven Accessory: metal tray on glass tray

1. Sift the flours.
2. Cream butter, sugar and essence until pale and fluffy.
3. Beat in the eggs a little at a time.
4. Fold in the flour, adding a little milk if necessary to give a dropping consistency.
5. Pour into the tin and cook on Combination: 160°C + 100 W for 40-45 mins.

Ingredients

40g (1 1/2 oz) butter
50g (2 oz) sugar
5ml (1 tsp) cinnamon, ground
1kg (2lb 2oz) apples
50g (2 oz) almonds, flaked
100g (4 oz) butter
150g (5 oz) sugar
2 eggs
30ml (2 tbsp) lemon juice
125g (4 1/2 oz) wholewheat flour
75g (3 oz) cornflour
10ml (2 tsp) baking powder
Preheat: Metal plate on low wire rack.

Apple Cake

Dish: 23 cm (9") tin
Oven Accessory: glass tray then low wire rack on metal tray on glass tray

1. Preheat the oven to 250°C with the metal tray and low wire rack.
2. Put butter, sugar and cinnamon in a bowl and heat at 440W for two minutes, stirring halfway through.
3. Line the bottom of the metal baking tin with aluminium foil and pour in the above mixture, distributing it evenly. Peel, core and slice apples. Place the apples and almonds on top of the butter-sugar mixture.
4. Combine remaining ingredients and add to apples.
5. Place the tin on the low wire rack on the metal tray in the preheated oven. Bake the cake on Combination: 160°C + 100 W for 40 minutes. Leave to cool for 15 minutes.
6. Turn the apple cake out (upside down) onto a wire cooling rack, remove the baking tin and carefully remove the aluminium foil.

Ingredients

150 g (5 oz) self-raising wholemeal flour
100 g (4 oz) soft light brown sugar
10 ml (2 tsp) cinnamon
100 g (4 oz) carrots, grated
75 g (3 oz) raisins
150 ml (1/4 pt) vegetable or corn oil
2 eggs, beaten

Icing:

50 g (2 oz) cream cheese
50 g (2 oz) butter
100 g (4 oz) icing sugar
15 ml (1 tbsp) lemon juice
50 g (2 oz) walnuts, chopped

Carrot Cake

Dish: 18 cm (7") souffle dish
Oven Accessory: glass tray

1. Mix the eggs and oil together.
2. Combine flour, sugar, cinnamon, raisins and carrots in a mixing bowl. Pour egg mixture into flour and stir until well combined.
3. Pour into dish and cook on 600 W for 7-8 mins. or until firm.
4. Stand for 5 mins. before turning out. Beat cream cheese and butter until smooth. Gradually beat in icing sugar and lemon juice. Spread over sides and top of cake and sprinkle with walnuts.

Ingredients
 50g (2 oz) butter
 50g (2 oz) muesli
 25g (1 oz) flour
 70g (3 oz) sugar
 1 egg
 50g (2 oz) ground biscuits
 2 pinches of cinnamon or ground ginger
 5 ml (1 tsp) bicarbonate of soda

Muesli Biscuits

Dish: 1 x baking sheet (32 x 32 cm)
 Oven Accessory: glass tray and high wire rack

Makes: 15-20

1. Preheat oven on 250°C with high wire rack. Mix all ingredients in a bowl with softened butter.
2. Make little piles of mixture with a teaspoon on a baking sheet which is greased/covered with greaseproof paper. Gently tap the biscuits with your

- finger to flatten. Repeat twice. Cook in the oven for about 5 minutes.
3. Remove with a spatula and leave to cool on a rack. They will harden as they cool.

Ingredients
 100g (4 oz) butter
 3 eggs
 Zest of 2 oranges
 5 ml (1 tsp) baking powder
 1 yoghurt
 Juice of 1 orange

Yoghurt and Orange Gateaux

Dish: 1 x metal tin (Ø 22 cm)
 Oven Accessory: glass tray and metal tray

Serves: 4-6

1. Combine all the ingredients together in a bowl after softening the butter. Grease and line the metal tin. Place

mixture in the tin and place on metal tray and cook on Combination: 250°C + 250 W for 23 minutes.

Ingredients
 100 g (4 oz) plain chocolate
 100 g (4 oz) butter
 100 g (4 oz) soft dark brown sugar
 100 g (4 oz) self-raising flour
 10 ml (2 tsp) cocoa powder
 pinch salt
 2 eggs, beaten
 3 ml (1/2 tsp) vanilla essence
 100 g (4 oz) walnuts, chopped

Boston Brownies

Dish: 20 cm (8") square dish lined with greaseproof
 Oven Accessory: glass tray + metal tray + low rack

1. Place chocolate and butter in a bowl and cook on 1000 W for 1 min. or until chocolate has melted.
2. Stir in all other ingredients and beat well.

3. Pour into dish and cook on Combination: 250°C + Grill 3 + 250 W for 8 mins. or until firm. Allow to cool and then cut into squares.

Ingredients
 100 g (4 oz) plain flour, sieved
 15 g (1/2 oz) cocoa powder
 3 ml (1/2 tsp) baking powder
 2 ml (1/4 tsp) bicarbonate of soda
 40 g (1 1/2 oz) butter
 50 g (2 oz) caster sugar
 100 g (4 oz) golden syrup
 1 egg
 2 ml (1/4 tsp) vanilla essence
 45 ml (3 tbs) milk

Moist Chocolate Cake

Dish: 18 cm (7") square cake tin, greased and lined
 Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

Frosting:
 100 g (4 oz) icing sugar, sieved
 25 g (1 oz) cocoa powder
 40 g (1 1/2 oz) butter
 30 ml (2 tbs) water
 50 g (2 oz) caster sugar
 few drops of vanilla essence
 50 g (2 oz) plain chocolate, grated

1. Place flour, cocoa powder, baking powder and bicarbonate of soda in a bowl.
2. In a bowl melt the butter, sugar and syrup on 1000 W for 1 min. or until melted. Stir into dry ingredients.
3. Gradually add egg and milk, beating well.
4. Pour into tin and cook on Combination: 160°C + 100 W for 20-25 mins. Cool.

5. Combine icing sugar and cocoa powder in a bowl.
6. Heat the butter, water and sugar in a jug on 1000 W for 40-60 secs. or until beginning to simmer. Pour onto the dry ingredients and mix well to make a smooth coating mixture. Spread over top of cake and sprinkle with grated chocolate.

Bread

Microwaved Bread

- Microwaves are ideal for preparing quick loaves and rolls. Because there is no external heat in the oven, do not expect a browned crust to form, however the top of loaves or rolls can be brushed with beaten egg before cooking and sprinkled with poppy seeds, sesame seeds or cracked wheat to give colour and variety.
- Your microwave offers an excellent quick proving method. See recipe below.
- Remove loaves from dish as quickly as possible to help the bottom dry. Loaves are cooked when they sound hollow when tapped.

Bread Cooked by Combination

- The main advantage of cooking bread by Combination is that there is a saving in time, especially for rich dough mixtures.
- Bread can be cooked in a Pyrex loaf dish or plaits can be placed on a baking sheet.
- Do not preheat the oven if cooking by Combination.

Ingredients

450 g (1 lb) strong plain flour
 10 ml (2 tsp) salt
 25 g (1 oz) fat
 10 ml (2 tsp) sugar
 10 ml (2 tsp) dried yeast
 300 ml (1/2 pt) warm water

Standard Bread Dough

Dish: 2 x 450 g (1 lb) Pyrex loaf dishes, lightly greased
 Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

Makes: 2 loaves or 12 rolls

1. In a jug mix together the sugar, yeast and water. Cover and leave in a warm place to froth.
2. In a large bowl, combine the flour and salt. Rub in the fat. Warm the flour mixture for 30 secs. on 1000 W.
3. When the yeast is ready, add to the flour. Mix to an elastic dough.
4. Turn onto a floured surface and knead for 5 mins. Place in a greased plastic bag and prove until dough has doubled in size.

To prove by microwave: Heat on 1000 W for 10 secs. Stand for 10 mins. Leave in oven until dough has doubled in size.

5. "Knock-back" dough, divide mixture into two or shape as desired. Re-prove until dough has risen to the top of the dish. Cook individually on 1000 W for 3 mins. or on Combination: 220°C + 250 W for 10-12 mins.

Wholemeal Bread

Use 225 g (8 oz) each of wholemeal and strong white flour.

Granary Bread

Use 450 g (1 lb) granary flour instead of strong white flour.

To prove dough:

1000 W for 10 secs. STAND for 10 mins. then 1000 W for 10 secs. Leave in oven until dough has doubled in size. N.B. If cooking on CONVECTION or Combination and using metal loaf tins, prove on CONVECTION 40°C NOT by microwave.

Preserves

Guidelines

Making jams, marmalades and chutneys by microwave is much quicker and cleaner than using a large pan on the hob. One of the main advantages is that preserves can be made in small batches, using fresh or frozen fruit exactly when it suits you.

DISH SIZE

Always use a very large Pyrex bowl. DO NOT attempt to use jam pans or saucepans in your microwave.

COVERING

Do not cover preserves whilst cooking.

Ingredients

450 g (1 lb) soft fruit, washed
450 g (1 lb) caster sugar
30 ml (2 tbsp) lemon juice
5 ml (1 tsp) butter

Soft Fruit Jam

Dish: large mixing bowl

Oven Accessory: glass tray

1. Place all ingredients in a large bowl. Cook on 1000 W for 5 mins. (10-15 mins if using frozen fruit). Stir occasionally. Continue to cook until sugar has dissolved. Wash down any sugar crystals from around the bowl.

Makes: approx. 1½ lbs jam

2. Bring mixture to the boil and continue to cook until setting point is reached - approx. 15-25 mins. Leave to cool slightly, stir then pot, seal and label.

Ingredients

675 g (1½ lbs) plums or damsons
200 ml (7 fl. oz) water
675 g (1½ lb) sugar
30 ml (2 tbsp) lemon juice
5 ml (1 tsp) butter

Plum Jam

Dish: large bowl

Oven Accessory: glass tray

1. Prick the plums and place in a large bowl with the water. Cook on 1000 W for 10 mins. or until the fruit is soft. Add the rest of the ingredients. Cook on 1000 W for 5 mins. stirring occasionally.

Makes: 2-2½ lbs. jam

2. Wash down any sugar crystals from around the bowl and bring to the boil on 1000 W. Continue to cook until setting point is reached - approx. 15-20 mins.
3. Leave to cool slightly, remove the stones, then pot, seal and label.

Ingredients

4 lemons, grated rind and juice of
450 g (1 lb) caster sugar
4 eggs, beaten
100 g (4 oz) butter

Lemon Curd

Dish: large bowl

Oven Accessory: glass tray

1. Place all ingredients in a bowl. Mix well.
2. Cook on 1000 W for 1 min. Stir. Continue to cook in 1 min. stages until mixture starts to thicken, then cook for 30 secs. at a time until mixture coats the

Makes: 2 lb

- back of the spoon. (The eggs will curdle if overcooked).
3. The mixture will thicken on cooling. Pot into warm jars. Cover with a circle of waxed paper and a jam pot cover.

Italian Dinner Party

Ingredients

1 small onion, finely chopped
 1 clove garlic, crushed
 25 g (1 oz) butter
 225 g (8 oz) chicken livers
 5 ml (1 tsp) dried oregano
 15 ml (1 tbsp) Dry Vermouth
 salt and freshly ground black pepper
 50 g (2 oz) butter
 1 slice of lemon, quartered
 2 green stuffed olives, halved

Garnish:

parsley

Italian Chicken Paté

Dish: small casserole + serving dish

Serves: 6

Oven Accessory: glass tray

1. Place the onion, garlic and butter in dish. Cover and cook on 1000 W for 3 mins. or until onion is soft.
2. Cut up chicken livers. Add to the onion mixture, together with the oregano. Cover and cook on 1000 W for 4-5 mins. stirring once.
N.B. liver may make a popping noise as it cooks.
3. Allow mixture to cool for 5 mins. then liquidise with the Vermouth and seasoning until smooth. Spoon into serving dish, smooth over top.
4. Melt 50 g (2 oz) butter in a small bowl on 1000 W for 30-40 secs. Skim off sediment and pour over top of paté. Quickly arrange lemon quarters and olives on top and chill before serving garnished with parsley and Italian bread sticks or Melba toast.

Ingredients


1 Baton loaf
 75 g (3 oz) butter
 5 ml (1 tsp) Pesto sauce
 15 ml (1 tbsp) fresh chopped parsley

Pesto Bread

Dish: small bowl

Serves: 6

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

1. Cut bread into 1.5 cm ($\frac{3}{4}$ ") slices diagonally, leaving bottom crust uncut.
2. Soften butter in a small dish on 1000 W for 10-20 secs. Mix butter and Pesto sauce together until well blended.
3. Spread each side of cut bread slices with butter mixture. Place on heatproof plate and cook on Combination:  230°C + 100 W for 8-10 mins. or until crispy. Cut through base crust of each slice before serving.

Ingredients


100 g (4 oz) green lasagne
 450 g (1 lb) firm white fish, skinned, filleted and cut into cubes
 60 ml (4 tbsp) lemon juice
 1 red pepper, sliced
 2 courgettes, sliced
 1 clove garlic, crushed
 1 onion, chopped
 15 ml (1 tbsp) oil
 396 g (14 oz) can lobster bisque soup
 100 g (4 oz) shelled prawns
 30 ml (2 tbsp) cornflour
 45 ml (3 tbsp) water
 salt and black pepper to taste
 300 ml ($\frac{1}{2}$ pt) soured cream
 15 ml (1 tbsp) Parmesan Cheese

Seafood Lasagne

Dish: 20 x 25 cm (8 x 10") dish

Serves: 6

Oven Accessory: glass tray then metal tray on glass tray

1. Cook lasagne with a drop of oil in a large bowl with 1 litre ($1\frac{3}{4}$ pt) of salted boiling water, covered on 1000 W for 4 mins. Drain and separate.
2. Place fish on a plate with lemon juice, cover and cook on 1000 W for 3-4 mins. (or AUTO PROGRAM FISH) or until cooked.
3. Place vegetables in a bowl with the oil, cover and cook on 1000 W for 5 mins. or until softened. Drain.
4. Heat the soup in a large jug on 1000 W for 2 mins. Blend the cornflour and water and stir into the soup. Cook on 1000 W for 3 mins. or until thickened. Mix with the prawns and fish.
5. Place half the vegetables in the base of the dish and place half the lasagne on top. Cover with fish mixture, top with remaining lasagne and place the remaining vegetables on top.
6. Pour the cream on top of the vegetables and sprinkle with cheese. Cook on Combination:  200°C + 250 W for 25-30 mins. or until golden brown. Serve with a green salad.

Serve with Ice-cream for Dessert.

Chinese Dinner Party

Ingredients

1 duck approximate weight 1.5 kg (3 lb)
30 ml (2 tbsp) honey

Pancakes:


225 g (8 oz) plain flour, sieved
175 ml (6 fl. oz) boiling water
15 ml (1 tbsp) sesame seed oil
 $\frac{1}{2}$ jar Hoi Sin sauce
6 spring onions, shredded
 $\frac{1}{2}$ cucumber, skinned
and cut into long thin strips

Peking Style Duck

Dish: oven accessories

Serves: 4

Oven Accessory: metal tray, high wire rack, glass tray

1. Place duck breast side down on the high wire rack and place on metal tray. Cook on Combination:  200°C + 250 W for 16-17 mins. per 450 g (1 lb) until brown and crisp. Halfway through cooking time turn duck breast side up and drain off fat from metal tray. Brush all over with the honey and continue cooking.
2. When cool remove all meat and skin from bones and chop into narrow strips. Cover with tin foil.

Pancakes:

1. Pour boiling water onto flour and beat well until a firm dough is formed. Knead gently.
2. Immediately divide dough into 16 small pieces. Knead each into a ball using lightly floured hands.
3. Take two balls of dough and flatten each to a 5 cm (2") circle. Brush one with

sesame oil and place the other on top. Roll out together to form a thin circle 18 cm (7") diameter. Repeat with remaining balls. Wrap in a dampened teatowel.

4. Place each circle of dough onto a plate. Cook 1000 W for 50 secs. turning once during cooking. Separate the two leaves immediately after cooking. Repeat with the rest of the dough to make 16 pancakes.

To serve:

Stack pancakes on a plate covered with an upturned plate and heat on 1000 W for 1-1 $\frac{1}{2}$ mins. Spread each pancake with 5-10 ml (1-2 tsp) of Hoi Sin sauce. Top with shredded spring onion and cucumber. Lay pieces of duck on top and roll pancake up.



Ingredients

200 g can prawns, drained
1 egg white
salt and pepper to taste
30 ml (2 tbsp) cornflour
4 slices of white bread, crusts removed
15 ml (1 tbsp) sesame seed oil
15 ml (1 tbsp) sesame seeds

Prawn Topped Toasts

Oven Accessory: high wire rack on metal tray on glass tray

Serves: 4

1. Mash prawns well with a fork then stir in the egg white, salt and pepper and cornflour until the mixture becomes paste-like and sticky.
2. Brush one side of each bread slice with oil and Grill  for 3-4 mins. or until crisp and brown.
3. Spread the prawn mixture thickly over the untoasted sides of the bread and sprinkle each with sesame seeds. Grill  the prawn topped sides for 3-4 mins. or until golden brown. Cut into fingers.

Ingredients

675 g (1 $\frac{1}{2}$ lb) pork spare ribs
 $\frac{1}{2}$ jar Hoi Sin sauce


Chinese Spare Ribs

Dish: medium casserole

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray then high wire rack

1. Place spare ribs in casserole, cover with water and cook on 1000 W for 10 mins. then 250 W for 15 mins. Drain.
2. Replace ribs in casserole dish and pour over Hoi Sin sauce.

Cook covered on Convection  200°C for 30 mins. Turn ribs and cook for a further 30 mins. uncovered until dark brown and crispy.

Ingredients

1 medium onion, finely sliced
 1 clove garlic, crushed
 15 ml (1 tbsp) oil
 10 ml (2 tsp) soy sauce
 10 ml (2 tsp) dry sherry
 5 ml (1 tsp) cornflour
 250 g (8 oz) pork fillet, thinly sliced
 8 spring onions, sliced lengthways
 1 red pepper, sliced into strips
 2 sticks celery, finely sliced
 100 g (4 oz) shredded white cabbage
 2.5 cm (1") root ginger, finely chopped
 450 ml (³/₄ pt) hot chicken stock
 15 ml (1 tbsp) each of cornflour,
 soy sauce, dry sherry mixed together
 225 g (8 oz) egg noodles

Pork Chow Mein

Dish: large casserole
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Cook the onion, garlic and oil covered in a dish for 2-3 mins. on 1000 W.
2. Mix together the soy sauce, sherry and cornflour. Mix with the meat, add to the onion and garlic and mix in the spring onions, pepper, celery, cabbage and ginger. Pour over the hot stock, stir and cook covered on 600 W for 12-15 mins. or until cooked through, stirring halfway.
3. Stir in the soy sauce mixture and break in the noodles. Cover and cook on 600 W for 4-5 mins. or until noodles are soft.

Ingredients

15 ml (1 tbsp) oil
 2 cloves of garlic, crushed
 1 small red pepper, chopped
 1 small green pepper, chopped
 1 spring onion, chopped
 350 g (12 oz) lean rump steak
 cut into thin strips approx. 5 cm (2") long
 1 jar of black bean sauce

Beef in Black Bean Sauce

Dish: 23 cm (9") flan dish
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Place the oil, garlic and peppers in dish. Cook uncovered on 1000 W for 2-3 mins. Add spring onions and steak, stir and cook uncovered for a further 5-8 mins. until cooked through.
2. Pour over black bean sauce and heat on 1000 W for 1-2 mins.

Ingredients

1 small red pepper, deseeded
 and cut into thin strips
 25 g (1 oz) butter
 2 large courgettes, grated
 350 g (12 oz) can sweetcorn, drained
 10 ml (2 tsp) honey
 15 ml (1 tbsp) fresh chopped parsley

Chinese Style Courgettes with Sweetcorn

Dish: 20 cm (8") casserole
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Place butter and red pepper in casserole. Cover and cook on 1000 W for 2 mins. or until soft.
2. Add courgettes and sweetcorn and cook covered on 1000 W for 2-3 mins. or until courgettes are tender.
3. Stir in honey and parsley. Serve hot or cold.

Ingredients

15 ml (1 tbsp) oil
 1 onion, chopped
 350 g (12 oz) chicken breast cut into 1" cubes
 50 g (2 oz) mushrooms, sliced
 1 green pepper, chopped
 1 carrot, cut into matchsticks
 25 ml (5 tsp) cornflour
 10 ml (2 tsp) sugar
 15 ml (1 tbsp) soy sauce
 5 ml (1 tsp) five spice powder
 10 ml (2 tsp) dry sherry
 300 ml (¹/₂ pt) water
 100 g (4 oz) cashews

Chicken with Cashews

Dish: medium casserole
 Oven Accessory: glass tray

Serves: 4

1. Place onion and oil in casserole, cover and cook on 1000 W for 2-3 mins. Add the other vegetables and chicken, stir and cook covered on 600 W for 6-8 mins. or until well cooked through.
2. Mix the cornflour with the sugar and soy sauce. Blend in the remaining ingredients. Stir well and cook on 1000 W for 3 mins. stirring occasionally. Add the cashews, cover and cook on 1000 W for 3 mins. or until hot.

Thai Dinner Party

Ingredients

30 ml (2 tbsp) Thai hot curry paste
600 ml (1 pt) hot chicken stock
100 g (4 oz) skinned boneless, chicken breast, thinly sliced
200 g (7 oz) fresh beansprouts
3 spring onions, finely sliced
15 ml (1 tbsp) lemon juice

Fragrant Chicken Soup

Dish: large bowl

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray

1. Blend the paste and stock in a bowl. Cover and cook on 1000 W for 3-4 mins. Strain and return liquid to bowl.
2. Add remaining ingredients to soup, stir, cover and cook on 600 W for 10 mins. or until chicken is cooked. Garnish with sliced chillies if desired.

Ingredients

450 g (1 lb) fish or chicken goujons

Sauce:

15 ml (1 tbsp) lime juice
45 ml (3 tbsp) hot chilli sauce
25 g (1 oz) can anchovies, drained
15 ml (1 tbsp) Malaysian mild curry paste
15 ml (1 tbsp) malt vinegar
5 ml (1 tsp) salt
1 clove garlic, crushed

Goujons with Spicy Sauce

Oven Accessory: high wire rack on metal tray on glass tray

Serves: 4

1. Blend all sauce ingredients until smooth in a blender. Transfer to a small serving dish.
2. Grill goujons for 10-15 mins. on Grill 2, turning halfway, or until cooked through and brown.
3. Arrange goujons on a plate with serving dish of sauce in the centre.

Ingredients

15 ml (1 tbsp) oil
1 onion, finely sliced
45 ml (3 tbsp) Thai hot curry paste
350 g (12 oz) large prawns
juice of 1/2 an orange, lemon and lime
5 ml (1 tsp) salt
5 ml (1 tsp) sugar
30 ml (2 tbsp) water
15 ml (1 tbsp) cornflour

Garnish:

rind of orange, lemon and lime

Citrus Prawns

Dish: large bowl

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray

1. Place onion and oil in bowl, cover and cook on 1000 W for 2-3 mins. Stir in paste, juice of the fruits, salt and sugar. Cook on 1000 W for 1 min. Blend in water and cornflour and cook on 1000 W for 2 mins. stirring halfway. Add prawns, stir and cover. Cook on 1000 W for 5-6 mins. or until prawns are cooked.
2. Cut rind into very thin strips, place in a dish and cover with 30 ml (2 tbsp) water. Cover and cook on 1000 W for 2 mins. Drain and rinse in cold water to refresh. Use to garnish.

Ingredients

1 bunch spring onions, sliced lengthways and shredded
450 g (1 lb) rump steak, thinly sliced across the grain
100 g (4 oz) baby corn
100 g (4 oz) okra, sliced
can of Thai curry sauce

Thai Beef Curry

Dish: medium casserole

Serves: 4

Oven Accessory: metal tray on glass tray

1. Place all ingredients in casserole reserving some spring onions for garnish. Stir well, cover with lid and cook on Combination: 160°C + 100 W for 1 hour or until tender.
2. Garnish with spring onions.

Ingredients

225 g (8 oz) easy cook rice, well rinsed
600 ml (1 pt) boiling salted water
15 ml (1 tbsp) oil
2 green chillies, finely chopped
1 clove garlic, crushed
1 onion, finely chopped
50 g (2 oz) creamed coconut

Coconut Rice

Dish: large bowl

Serves: 4

Oven Accessory: glass tray

1. Place the oil, chillies, garlic and onion in bowl. Cover and cook on 1000 W for 3-4 mins.
2. Stir in the rice, water and coconut. Cover and cook on 1000 W for 4 mins. then 600 W for 15 mins. or until the liquid has been absorbed.



Inverter Technologie ist der Schlüssel

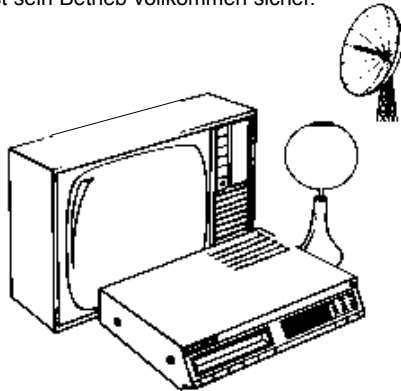
Die Inverter-Technologie für Mikrowellengeräte wurde durch eine Panasonic-Initiative über einen Zeitraum von 10 Jahren entwickelt. Sie ist die Schlüsseltechnologie zur Herstellung eines gänzlich anderen Typs von Mikrowellengerät, das eine Anzahl von besonderen Qualitäten aufweist:

- Erstmals wird die Mikrowellenenergie linear geregelt. Dadurch wird ein Geschmacksverlust beim Auftauen und Kochen von Nahrungsmitteln vermieden.
- Durch die 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 kein Transformator aus Eisen mehr verwendet wird.

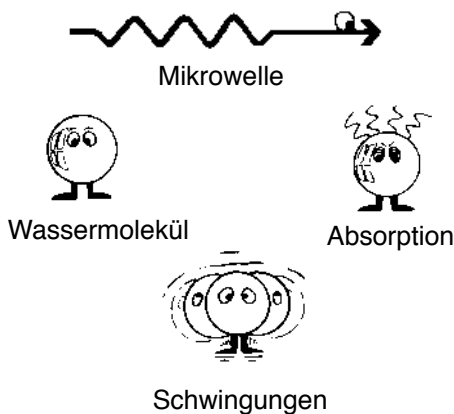
Bedienungsanleitung	Rezepte
Grundlagen des Mikrowellenkochens	Vorspeisen und Zwischengerichte
2	18-19
Geschirrarten - Übersicht	Fisch
3-4	20-22
Generelles	Fleisch & Geflügel
5-6	23-28
Auftau-Hinweise	Gemüse und beilagen
7	29-32
Tips für das Auftauen	Saucen
7	33-34
Auftautabelle	Eintöpfe, Suppen und Ragouts
8	35-36
Erwärmen	Aufläufe und Gratins
9-11	37-38
Erwärmen mit Mikrowellen	Quiches, Pizza und Co.
9-10	39-40
Tips zum Kochen mit der Mikrowelle	Süßspeisen
11	41-46
Heißluft/ Backen	
12	
Grillen/ Heißluft-Grillen	
13	
Kombinationsbetrieb - Heißluft + Mikrowelle	
14-17	
Hinweise zum Gebrauch der in diesem Buch	
enthaltenen Rezepte	
17	

Grundlagen des Mikrowellenkochens

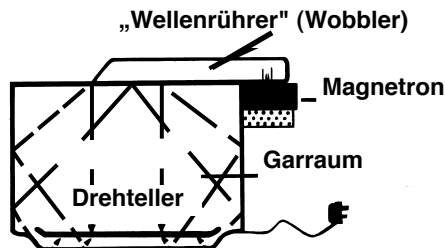
Mikrowellenenergie wird in den USA bereits seit den fünfziger Jahren zum Kochen verwendet. Mikrowellen sind ständig in der Atmosphäre vorhanden – sowohl natürliche als auch aus vom Menschen hergestellte Quellen. Vom Menschen erzeugte Mikrowellen werden z.B. als Radar-, Funk- und Fernsehwellen, in Telekommunikationsverbindungen und bei Autotelefonen genutzt. Vorausgesetzt, Sie befolgen unsere grundlegenden Empfehlungen und reinigen Ihren Mikrowellenherd regelmäßig, ist sein Betrieb vollkommen sicher.



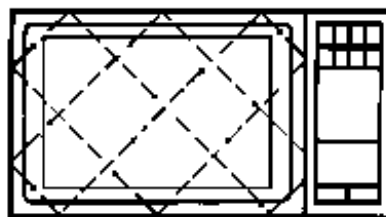
Vor vielen Jahren wurde entdeckt, dass eine der Wirkungen von Mikrowellen darin besteht, Wassermoleküle sehr schnell Schwingen zu lassen. Da alle Nahrungsmittel mehr oder weniger Wasser enthalten, lassen sie sich aufgrund der durch diese Schwingungen verursachte Reibung rasch erwärmen.



Das Magnetron Ihres Mikrowellengeräts konvertiert Elektrizität in Mikrowellen.



Auf Metall treffende Mikrowellen werden REFLEKTIERT, das heißt, sie werden von den Innenwänden des Geräts und dem Metallschirm der Tür zu den Lebensmitteln zurückgesendet.



Die Wellen selbst enthalten keine Wärme, durchdringen aber das Kochgeschirr und werden von den in den Lebensmitteln enthaltenen Wassermolekülen sowie den Zucker- und Fettpartikeln ABSORBIERT.



Mikrowellen können nur 4-5 cm tief in die Lebensmittel eindringen und erwärmen das Gargut wie in einem herkömmlichen Ofen durch Wärmeübertragung von außen nach innen. Nach dem Ausschalten des Mikrowellengeräts werden die Lebensmittel durch diese Wärmeübertragung weiter gegart - NICHT DURCH DIE MIKROWELLENENERGIE.

Deshalb spielt die STANDZEIT beim Kochen mit der Mikrowelle eine wichtige Rolle, insbesondere bei Lebensmitteln mit hoher Dichte, z.B. bei Fleisch, Kuchen und aufgewärmten Mahlzeiten. Während des Erwärmens bzw. Garens der Speise wird auch das Kochgeschirr aufgrund der Wärmeübertragung von den Speisen warm. Deshalb sind auch beim Kochen in der Mikrowelle Topfhandschuhe erforderlich!

MIKROWELLEN SIND NICHT IN DER LAGE, METALL ZU DURCHDRINGEN, WESHALB DIE VERWENDUNG VON KOCHGESCHIRR AUS METALL IM MIKROWELLengerät AUSGESCHLOSSEN IST.

Nicht zum Kochen im Mikrowellengerät geeignete Lebensmittel

Soufflés,
Pasteten mit Doppelkruste

Diese Lebensmittel können nur durch trockene externe Wärme korrekt gegart werden und sind deshalb für das Mikrowellengerät nicht geeignet. Gekochte Eier in der Schale sollten im Mikrowellengerät nicht erwärmt werden, weil sie platzen könnten. Auch für die Friteuse vorgesehene Speisen sind für das Mikrowellengerät ungeeignet.

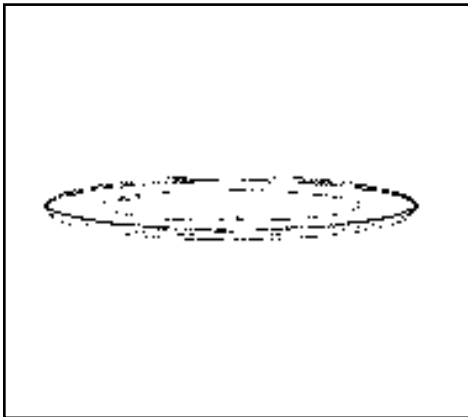
ZU VERWENDENDENES ZUBEHÖR

Verwenden Sie stets den Glasdrehteller, wenn nur mit MIKROWELLENENERGIE gekocht wird. Kochgeschirr aus METALL gehört NICHT in die Mikrowelle, weil es die Funken- und Lichtbogenbildung verursachen und dadurch das Gerät beschädigen könnte (abgesehen von der Fettpfanne, die für Kombinationsprogramme verwendet wird).



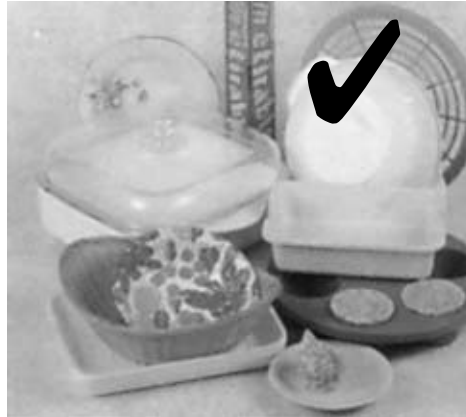
Geschirrarten - Übersicht

Gerätezubehör



Weitere Informationen über den Kombinationsbetrieb entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung.

Kombination Kochgeschirr

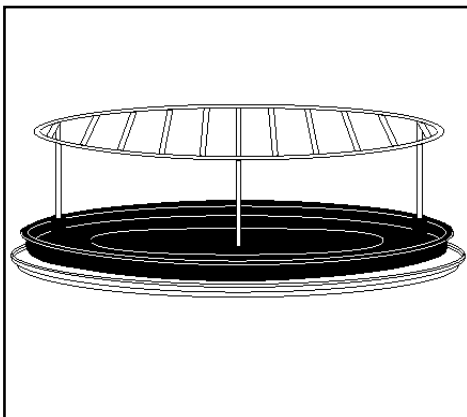


- Metallgeschirr NICHT direkt auf den Grillrost, sondern in die Fettpfanne stellen.
- Für Kuchen KEINE Springformen benutzen!
- Zum Kochen von Pasteten KEINE emaillierten Pastetenschüsseln benutzen.
- Sollten im Kombinationsbetrieb Funken oder Lichtbögen gebildet werden, drücken Sie die Stoptaste zweimal, um das Programm

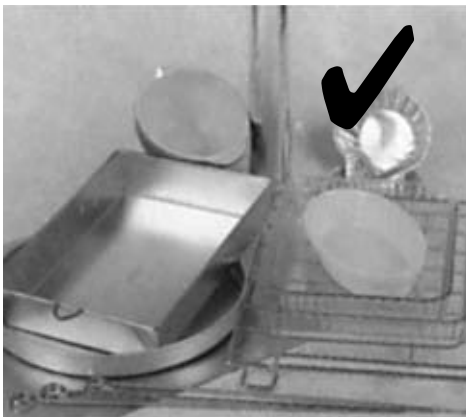


- abbrechen, und kochen Sie anschließend nur mit HEISSLUFT weiter.
- KEIN Geschirr mit Gold- oder Silberrand benutzen, weil dieses die Funkenbildung verursacht und die Verzierungen vom Geschirr trennen würde.

Gerätezubehör



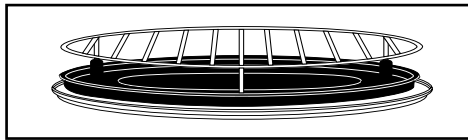
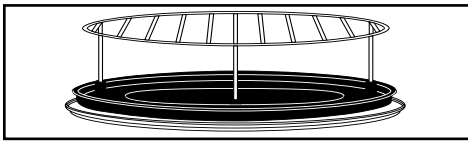
Heißluft Kochgeschirr



- NUR solches Mikrowellengeschirr aus Kunststoff benutzen, das speziell für Temperaturen bis 250°C ausgelegt ist.



Gerätezubehör



Weitere Informationen über den Kombinationsbetrieb entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung.

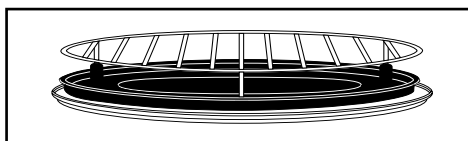
Kombination Kochgeschirr



- Metallgeschirr NICHT direkt auf den Grillrost, sondern in die Fettpfanne stellen.
- Für Kuchen KEINE Springformen benutzen!
- Zum Kochen von Pasteten KEINE emaillierten Pastetenschüsseln benutzen.
- Sollten im Kombinationsbetrieb Funken oder Lichtbögen gebildet werden, drücken Sie die

- Stoptaste zweimal, um das Programm abzubrechen, und kochen Sie anschließend nur mit HEISSLUFT weiter.
- KEIN Geschirr mit Gold- oder Silberrand benutzen, weil dieses die Funkenbildung verursachen und die Verzerrungen vom Geschirr trennen würde.

Gerätezubehör



Heißluft Kochgeschirr



- NUR solches Mikrowellengeschirr aus Kunststoff benutzen, das speziell für Temperaturen bis 250°C ausgelegt ist.

Generelles

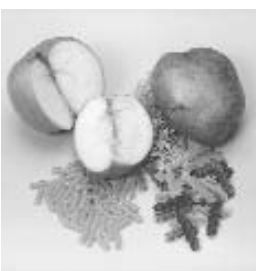
Einstechen



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.

Klarsicht-Folie



Die Klarsicht-Folie bewahrt das Lebensmittel vor dem Austrocknen und hält den Dampf im Geschirr, was die Garzeit verkürzt. Jedoch sollte die Folie vor dem Garen leicht

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.

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.



Ruhezeit

- Fleischstücke:** ca. 15 Min. in Folie eingewickelt
- Kartoffeln:** ca. 5 Min.
- Kuchen:** ca. 15-20 Min.
- Fisch:** ca. 2-5 Min. ruhen lassen
- Eierspeisen:** ca. 2-3 Min.
- Vorgekochte Speisen: ca. 5 Min.
- Tellergerichte:** ca. 2-5 Min.
- Gemüse:** Kartoffeln 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. Wenn die Speisen nach der Ruhezeit noch nicht aufgetaut sind, stellen Sie sie nochmals ins Mikrowellengerät und geben noch etwas Auftauzeit hinzu.

Mikrowellen-Leistungsstufe	Verwendung
Hoch 1000 W	Erwärmen von Speisen, Saucen und Eingemachtem, Garen von Fisch und Gemüse, Zubereitung von Saucen
Auftauen ** 270 W	Auftauen tiefgefrorener Lebensmittel
Mittel 600 W	Braten, Eiersaucen, Erhitzen von Milch, Backen von Biskuitkuchen
Niedrig 440 W	Hähnchenauflauf, Quiches
Köcheln 250 W	Kochen von Eintöpfen und Aufläufen, Reispudding, Obstkuchen, Eiercremes
Erwärmen 100 W	Erweichen von Eiscreme, Butter, Frischkäse

Generelles



GESCHIRRGROSSE

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



MENGE

Kleinere Mengen kochen schneller als größere.



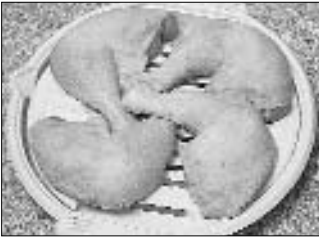
LEBENSMITTELBESCHAFFENHEIT

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



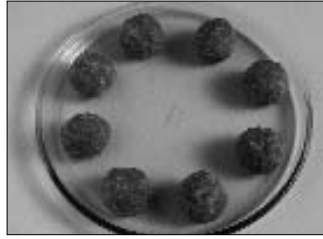
FORM

Lebensmittel in einem runden Geschirr kochen besser als in einem eckigen.



ANORDNEN

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



PLATZ

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



ZUTATEN

Nahrungsmittel die Fett, Zucker oder Salz enthalten erhitzen sehr schnell. Die Füllung kann erheblich heißer sein als der Teig. Deshalb Vorsicht beim Essen. Überhitzen Sie es nicht, selbst wenn der Teig scheinbar nicht sehr heiß ist.



AUSGANGSTEMPERATUR

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



ZUDECKEN

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



WENDEN UND RÜHREN

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



FLÜSSIGKEITEN

Alle Flüssigkeiten müssen vor und während des Kochvorgangs umgerührt werden. Vor allem Wasser muß vor und während des Kochens umgerührt werden, um Siedeverzug zu vermeiden. Erhitzen Sie bitte keine Flüssigkeiten, die zuvor schon einmal zum Kochen gebracht wurden. NICHT ÜBERHITZEN.



REINIGUNG

Da die Mikrowellen in die Nahrungsmittel eindringen halten Sie den Ofen bitte immer sauber. Hartnäckige Essensreste können mit einem Marken-Ofenreiniger und einem weichen Tuch entfernt werden. Den Ofen nach dem Reinigen immer trockenwischen. Vermeiden Sie Plastikteile und den Türbereich.



Auftau-Hinweise

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

Aus diesem Grunde beinhaltet Ihr Panasonic-Gerät das "zyklische Auftauen". Das heißt, Sie wählen 270 W Auftauen ****** und geben die erforderliche Zeit ein (siehe Tabelle). Das Gerät teilt diese Zeit nun in 8 Stufen ein, die abwechselnd zwischen

Auftauen und Ruhen arbeiten.

Während den Ruhephasen wirken keine Mikrowellen auf das Lebensmittel ein, obwohl das Licht an ist und der Drehteller sich dreht. Die automatischen Ruhezeiten erlauben, daß das Lebensmittel gleichmäßig auftaut und somit eine Ruhezeit für kleine Mengen nicht mehr nötig ist.

Tips für das Auftauen

Den Auftauvorgang mehrmals überprüfen, auch wenn Sie die Automatikprogramme verwenden. Beachten Sie die Standzeiten.

STANDZEIT



Einzelne Nahrungsmittelportionen können fast unverzüglich nach dem Auftauen (5 Minuten Standzeit für Steaks, 15 Minuten für Früchte und Backwaren) gekocht werden. Es ist normal das größere Portionen in der Mitte gefroren sind. Vor dem

Kochen bitte mindestens eine Stunde stehen lassen. Während dieser Standzeit verteilt sich die Temperatur gleichmäßig und das Nahrungsmittel wird durch Wärmeleitung aufgetaut. Falls das Nahrungsmittel nicht sofort gekocht wird, sollten Sie es im Kühlschrank aufbewahren. Niemals aufgetaute Lebensmittel wieder einfrieren bevor sie nicht gekocht wurden.



BRATEN UND GEFLÜGEL

Vorzugsweise sollte Braten auf einen umgedrehten Teller oder ein Kunststoffgestell gelegt werden, so daß er nicht im Saft liegt. Es ist äußerst wichtig, daß empfindliche oder

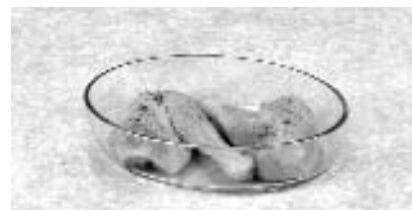
herausstehende Teile der Lebensmittel mit kleinen Stücken Alufolie geschützt werden damit sie nicht kochen. Es ist ungerfährlich, kleine Stücke Alufolie in Ofen zu verwenden, vorausgesetzt sie kommen nicht mit den Garraumwänden in Kontakt.

HACKFLEISCH ODER GEWÜRFELTE STÜCKE FLEISCH ODER FISCH



Da die Außenseiten dieser Lebensmittel schnell auftauen, ist es notwendig, die Teile während des Auftauvorgangs regelmäßig auseinanderzubrechen und aufgetaute Stücke aus der Mikrowelle zu entfernen.

KLEINE LEBENSMITTELPORTIONEN



Koteletts und Hühnchenteile müssen sobald wie möglich getrennt werden damit sie gleichmäßig und komplett auftauen. Fettige Stücke und Enden tauen schneller auf. Legen sie diese in die Mitte des Drehtellers oder schützen Sie sie.

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 Lebensmittel wie Brot, Kuchen,

Fertiggerichte etc.

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

Es gibt zwei Kategorien für das Gewichtsauftauen:

Auftautabelle

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

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

Lebensmittel	Gewicht/Menge	Zeit in Minuten	Standzeit (Minimum)
FLEISCH			
- Braten mit Knochen#	500 g	18 - 20	60
- Filetierter Braten#	500 g	20 - 22	70
- Koteletts#	500 g	8 - 12	15
- Schnitzel#	250 g	6 - 7	10
- Nieren*	250 g	7 - 8	10
- Mageres Rindfleisch*	430 g (2)	11 - 12	10
- Entrecote*	150 g	4 - 6	10
- Hackfleisch, Wurstfleisch*	500 g	10 - 12	10
- Frikadelle*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- Fleisch für Eintöpfe/zum Schmoren*	500 g	12 - 14	15
- Geflügel (ganz)#	500 g	12 - 13	60
- Geflügel (Teile)#	1 kg (4)	22 - 24	30
- Hase#	500 g	14 - 15	30
- Würste vom Schwein*	300 g (2)	10 - 11	15
BUTTER	250 g	2	10
FRUCHTPÜREE*	200 g	3 - 4	10
KÄSE*	450 g	3	10
ROTE FRÜCHTE*	250 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
KUCHEN UND NACHSPEISEN			
- Victoria Sandwich Kuchen	400 g (1)	7	10
- Schwarzwälderkirchtorte	550 g (1)	4 - 5	15
- Bavarois	110 g (1 Portion)	8 Sek.	15
- Himbeertorte	470 g (1)	10	15
KONZENTRIERTER FRUCHTSAFT	200 ml	4	4
TEIGWAREN			
- Süßer oder Mürbeteigkuchen*	370 g (Block)	4 - 5	5
- Blätterteig*	300 g (Block)	3 - 4	5
FISCH			
- ganz#	400 g (2)	10 - 12	15
- Filet#	500 g (4)	13 - 14	15
- Fischsteak mit Gräten*	380 g (2)	10	15
- Dicke Steaks ohne Gräten*	200 g (2)	9	15
- Garnelen/Krabben*	200 g	7	10

Hinweis

Diese Nahrungsmittel sollten während des Auftauens baldmöglichst umgerührt oder auseinandergenommen werden.

* Schützen Sie diese Nahrungsmittel an empfindlichen Stellen (Knochen, dünne Partien) mit etwas Folie.

Erwärmen

Verschiedenste Fertiggerichte sind im Handel erhältlich. Zudem möchten Sie vorgekochte Gerichte oder Reste wieder erwärmen. Kein Problem, dies alles können Sie mit Ihrer Mikrowelle machen.

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 sind von Ausgangstemperatur und Beschaffenheit des Lebensmittels.

Tiefgekühlte Backwaren, Quiches 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 durch und durch 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 ganz heiß ist.

Erwärmen mit Mikrowellen

Nahrungsmittel	Gewicht/Menge	Frisch	Tiefgefroren
DELIKATESSEN / VORSPEISEN			
- Schinken und Käse Sandwich	1 Stück (170 g)	MAX 1 Min.	MAX 2 Min.. 30 sek - 3 Min.
	2 Stück (320 g)	MAX 2 Min.	MAX 5 Min.
- Meeresfrüchte (1)	1 Stück (170 g)	MAX 2 Min.	MAX 3 Min.
	2 Stück (220 g)	-	MAX 6 - 7 Min.
- Ungefüllter Pfannkuchen (1)	1 Stück	MAX 30 sek	-
- Gefüllter Pfannkuchen (1) (2)	1 Stück (150 g)	MAX 2 Min.	MAX 3 - 4 Min.
	2 Stück (300 g)	-	MAX 5 Min.
- Suppe (1) (2)	400 g	MAX 4 Min.	-
	1 litre	MAX 6 - 7 Min.	MAX 11 - 12 Min.
- Kleine Pizza (1)	1 Stück (160 g)	MAX 1 Min.	MAX 2 Min. 30 sek - 3 Min.
- Kleine Quiche (1)	1 Stück (130 g)	600 W 1 Min. 10 sek	MAX 3 Min.
- Samosa (2)	2 Stück (150 g)	MAX 20 - 30 sek	MAX 4 Min.
VORGEKOCHTE SPEISEN			
- Gefüllte Tomaten(1)	1 Stück (170 g)	MAX 2 Min.	MAX 6 - 7 Min.
- Chilli con Carne (1) (2)	400 g	MAX 3 Min. 40 sek	-
- Hühnchen Korma mit Reis (2) (3)	350 g	-	MAX 6 Min.
- Quenelles (1) (2)	4 Stück (320 g)	440 W 4 Min.	-
	6 Stück (240g)	-	600 W 6 Min
- Schnecken (1)	12 Stück (100 g)	250 W 3 - 4 Min.	440 W 3 - 4 Min. Aufhörer Verpackung
- Gratin-Gerichte (fest, mit Fleisch) (1)	300 - 400 g	MAX 3 Min.	MAX 8 - 10 Min.
	600 g	MAX 6 - 8 Min.	MAX 13 - 14 Min.
	1 kg	MAX 10 - 11 Min.	MAX 16 - 18 Min.

Erwärmen mit Mikrowellen

Nahrungsmittel	Gewicht/Menge	Frisch	Tiefgefroren
VORGEKOCHTE SPEISEN (FORTGESETZT)			
- Gemüsegratin (mit/ohne Fleisch) (1)	300 - 400 g	MAX 3 Min.	MAX 8-10 Min.
	1 kg	MAX 10-11 Min.	MAX 16-18 Min.
- Fischgratin (1)	450 g	–	600 W 12 - 15 Min.
	1 kg	–	MAX 18 Min. + 250 W 5 Min.
- Fisch mit Sauce (1)	225 g	–	MAX 6 - 7 Min.
FÜLLUNGEN			
- stärkehaltig (1)	300 g	MAX 2 - 3 Min.	MAX 4 - 5 Min.
- Gemüse (1)	100 g	MAX 1 Min. - 1 Min. 30 Sek.	–
	200 g	MAX 1 Min. 30 Sek. - 2 Min.	–
- Püree (1) (2)			
Kartoffelpüree	200 g	MAX 1 Min. 30 Sek.	MAX 4 Min. 30 Sek.
Gemüsepüree	200 g	MAX 1 - 2 Min.	MAX 5 Min.
	400 g	MAX 3 Min. 30 Sek.	MAX 8 Min.
- Spaghetti mit Sauce (1)	210 g	MAX 2 Min.	–
	450 g	MAX 4 Min.	–
	1000 g	MAX 7 - 8 Min.	-
- Reis (1)	150 g	MAX 1 Min.	MAX 2 Min. 30 Sek.
	300 g	MAX 2 Min. 30 Sek.	MAX 4 Min. 30 Sek.
FLEISCH			
- Hamburger (roh) (1)	1 Stück (150 g)	–	MAX 1 Min. 30 Sek.
- Gekochte Fleischstücke			
Hackfleisch (1)	100 g	600 W 40 - 50 Sek.	–
Schwein, 2 Stück (1)	130 g	600 W 1 Min. 30 Sek.	–
Lamm, 2 Stück (1)	160 g	600 W 1 Min.	–
Rind, 2 Stück (1)	120 g	600 W 50 Sek.	–
Hühnchenkeule (1)	205 g	MAX 1 Min. 40 Sek.	–
VERSCHIEDENES			
- Babynahrung	30 g	600 W 15 Sek. Prüfen	–
(kleiner Behälter bei Zimmertemperatur)	120 g	600 W 25 Sek. Prüfen	–
	200 g	600 W 40 Sek. Prüfen	–
- Frühstücksgebäck (3)	2 x 50 g	–	MAX 30 - 40 Sek. oder 270 W ^{**} 3 Min.
- Brot (3)			
- Scheibe Toastbrot	800 g	–	270 W ^{**} 8 Min.
- Scheibenbrot	60 g	–	MAX 40 Sek.
- Baguette	150 g	–	MAX 30 - 40 Sek.
- 1 Laib Vollkornbrot	500 g	–	MAX 2 Min. 30 Sek. + 1/2 Stunde Standzeit
- Roggenbrotsemmel	1 Stück (85 g)	–	MAX 40 Sek.
	3 x 85 g	–	MAX 1 Min. 10 Sek.

(1) Abdecken. (2) Nach Hälfte der Kochzeit umrühren. (3) Verpackung entfernen und in absorbierendes Papier wickeln.

Baby-Fläschchen - VORSICHT

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

Für 210-240 ml Milch aus dem Kühlschrank benötigen Sie ca. 25-30 Sek. bei voller Leistung. **SORGFÄLTIG PRÜFEN.**

Für 90 ml Milch aus dem Kühlschrank benötigen Sie ca. 10-20 Sek. bei voller Leistung. **SORGFÄLTIG PRÜFEN.**
GUT SCHÜTTELN - TEMPERATURAUSGLEICH.

Tips zum Kochen mit der Mikrowelle

Aufweichen von Butter direkt aus dem Kühlschrank

Aufweichen für 35-40 Sekunden auf Min^{**} (für 150g). Vorhandene Folie zuvor entfernen.

Aufquellen von getrockneten Früchten

200g Rosinen oder Pflaumen vier Eßlöffel Wasser zugeben (zur Verwendung in Kuchen kann auch Rum zugegeben werden). Umrühren und bei 1000 W 2 bis 3 Minuten erhitzen. 10 Minuten stehen lassen.

Käse auf Zimmertemperatur erwärmen

Käse aus dem Kühlschrank in die Mikrowelle geben und in 30 Sekunden bis 1 Minute (abhängig von der Größe des Käses) bei 250 W erwärmen.

Blanchieren von Mandeln und Haselnüssen

Mit heißem Wasser bedecken und in 3-6 Minuten bei 1000 W aufkochen (zum Kochen bringen). Abkühlen und abgießen; die Haut kann einfach entfernt werden.

Trocknen von Kräutern

Absorbierendes Papier auf den Drehteller legen. Die feingehackten, frischen Kräuter vorsichtig auf dem Papier verteilen. Falls nötig, mehrmals wiederholen. Bei 1000 W ein paar Minuten erwärmen, wobei alle 30 Sekunden überprüft werden sollte ob die Kräuter zu trocknen beginnen. Äußerste Vorsicht ist geboten, daß die Kräuter nicht zu lange im Gerät bleiben; ansonsten können sie sich auflösen oder zu brennen beginnen. Die Kräuter für weitere 2 Stunden bei Raumtemperatur auf dem absorbierenden Papier liegen lassen und dann in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Karamell herstellen

100 g Zucker mit 2 Eßlöffel Wasser in einer Schüssel in 2-3 Minuten bei 1000 W kochen; nach Hälfte der Kochzeit überprüfen. Karamell entnehmen bevor es dunkel wird, da es außerhalb des Gerätes weiterkocht. Der Kochvorgang kann mittels 2 Eßlöffel sehr heißem Wassers gestoppt werden.

Harten Honig verflüssigen

Den Behälterdeckel entfernen, Behälter in den Ofen stellen und bei 250W in 30-50 Sekunden (abhängig von der Menge) erhitzen. Umrühren und gegebenenfalls wiederholen.

Croutons in Minuten

Zwei Scheiben Weißbrot in Würfel schneiden und diese auf einem Teller verteilen. Bei 1000 W in 2 Minuten erhitzen und dann für 5 Minuten stehen lassen. Die Brotscheiben können mit einer Zehe Knoblauch eingerieben oder mit etwas Olivenöl beträufelt werden, bevor sie kleingeschnitten werden.

Wie von einer Orange oder Zitrone mehr Saft gewonnen werden kann

Vor dem Auspressen die Orange oder Zitrone für 30-40 Sekunden bei 1000 W in die Mikrowelle geben und dann sofort auspressen; dies erzeugt mehr Saft.

Butter schmelzen

100g Butter in einem zugedeckten Porzellantöpfchen schmilzt in etwa 1 Minute bei 600W.

Schokolade schmelzen

100g Schokolade in kleine Stücke brechen und bei 600W in 2 bis 2.5 Minuten in einer Schüssel erwärmen (die Zeit hängt vom Kakao- und Zuckergehalt ab). Mindestens einmal während des Kochvorgangs umrühren.

Teig gehen lassen

Den zugedeckten Teig in den Ofen stellen und in etwa 5 Minuten bei 270 W ** (für 500g Teig) erwärmen. Den Teig im Ofen lassen (weg vom Luftstrom) bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Glühwein zubereiten

20cl Rotwein, geriebene Zitronenschale, eine Prise Zimt, eine Gewürznelke und 2-4 Eßlöffel Zucker nach Geschmack in einem ofenfesten Glass (oder einer Tasse) vermischen. Bei 1000 W für 1-1.5 Minuten erhitzen.

Geruchsneutralisierung des Ofens

Um Fischgeruch des Ofens zu beseitigen, eine Schüssel weißen Weinessig oder Wasser mit dem Saft einer Zitrone in den Ofen stellen. Bei 1000 W für 5 Minuten erhitzen. Den Dampf, der sich auf den Wänden des Garraumes gesammelt hat, abwischen.

Heiße Kompressen vorbereiten

Ein sauberes, gefaltetes Tuch auf einem Teller für 1-2 Minuten bei 1000 W erhitzen. Temperatur überprüfen bevor das Tuch aufgelegt wird.

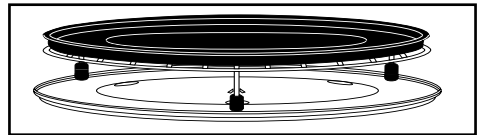
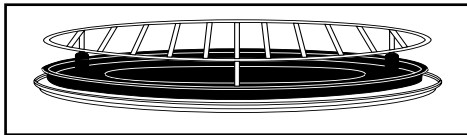
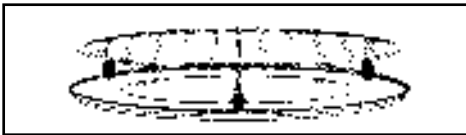
Heißluft/Backen



In der Betriebsart HEISSLUFT/BACKEN können Sie Ihr Mikrowellengerät wie einen herkömmlichen Küchenherd benutzen. Hierzu dient ein an der Rückseite des Geräts angeordnetes Heizelement mit

einem Gebläse, das die Luft umwälzt. Umluft-Backherde sind sehr effizient und gestatten das rasche Garen bei einer niedrigeren Temperatur, was in der Betriebsart HEISSLUFT/BACKEN zu beträchtlichen Zeit- und Energieeinsparungen führt. In dieser Betriebsart wird KEINE Mikrowellenenergie genutzt, d.h., der Herd funktioniert wie ein gewöhnlicher

Backofen, so dass alle Standard-Backformen aus Metall und feuerfestes Geschirr verwendbar sind. ZUR BEACHTUNG: In der HEISSLUFT-Betriebsart ist es in den meisten Fällen erforderlich, die Temperatur um 20°C zu senken, wenn man sich auf die Angaben anderer Kochbücher bezieht.



TEMPERATUR	VERWENDUNG (Herd vorheizen)
100-110°C	Meringes (Baisers)
120-140°C	Fleisch- und Fischterrinen, Fleischkonserven, Trocknen von Kräutern
150-170°C	Pochierte Eier, Obstkuchen
180-190°C	Quiches, Obsttorten, Karamellcreme, Makronen, weißes Fleisch und Schmorfleisch
200-220°C	Genoise, Soufflés, ganzer Fisch, Savarins
230°C	Geflügel, Brandteig-Pasteten
240-250°C	Pizzas, Törtchen, Kekse, kleine Blätterteigpasteten, Obsttörtchen, kleine Brioches, Biskuitrollen, dunkles Fleisch

Grillen/Heißluft-Grillen

Grillen:

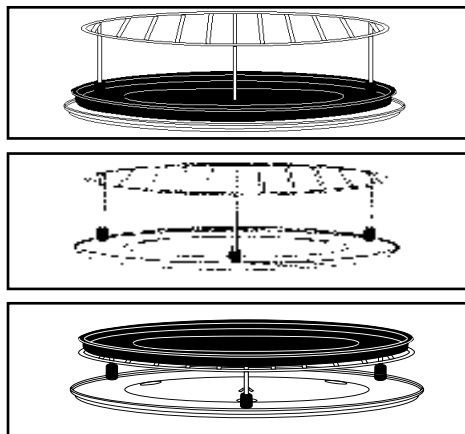
Zum Grillen stehen die drei Stufen 1, 2 und 3 zur Verfügung.

Die meisten Fleischarten können auf Stufe 1 (größte Hitze) gegrillt werden. Die Stufen 2 und 3 werden für empfindliche Lebensmittel, oder solche, die eine längere Grillzeit erfordern (z.B. Hähnchenstücke), verwendet. Falls nicht in einer Übersicht oder in einem Rezept anders angegeben, sollten Sie stets Stufe 1 benutzen.

Grillheißluft

Der mit einem Gebläse ausgestattete Grill gestattet das gleichmäßige Grillen und Braten großer Fleischstücke, z.B. von weißem Fleisch und großen Geflügelstücken, vor dem Gratинieren.

IM GRILL/GRILLHEISSLUFT-PROGRAMM WIRD KEINE MIKROWELLENENERGIE BENUTZT.



Ungefähre Grillzeiten (GRILLSTUFE 1)

	Erste Seite	Zweite Seite
Steak (4 Stück, durchgebraten)	10-12 Min.	10-12 Min.
Schweinsende (Scheiben)	12-14 Min.	10-12 Min.
Schweinekoteletts	12-14 Min.	12-14 Min.
Kebabs	12-14 Min.	ca. 12 Min.
Wurst	7-8 Min.	6-8 Min.
Hähnchenschenkel	15-20 Min.	15-20 Min.
Toast	4-5 Min.	3-4 Min.

Richtlinien zum Heißluft-Grillen

Grillstufe	Herdtemperatur (°C)	Speisen
3 (Niedrig)	100°C • 110°C	Meringes (Baisers)
	120°C	Fleisch- und Fischpasteten, Trocknen von Kräutern
	150°C	Biskuitkuchen
2 (Mittel)	170°C	Quiches, Vanillesoße und -pudding
	180°C	Soufflés, Karamellosoße, Makronen
	190°C	Fisch, große Teile von Pasteten, Schmorfleisch
1 (Hoch)	200°C • 210°C • 220°C	Weißes Fleisch, Brandteig, Ente, offene Törtchen
	230°C	Dunkles Bratenfleisch, Geflügel, große Brioches, große Blätterteigpasteten
	240°C • 250°C	Kleine Blätterteigpasteten, kleine Brioches

Kombinationsbetrieb - Heißluft + Mikrowelle

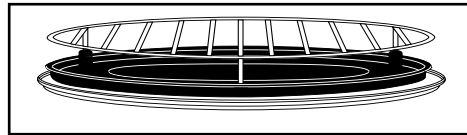
Das Kombinationskochen ist für die verschiedenartigsten Speisen ideal geeignet. Der Mikrowellenbetrieb gart sie in kurzer Zeit, während der Herd für die herkömmliche Bräune und Knusprigkeit sorgt. Da Garen und Bräunen gleichzeitig erfolgen, wird die Kochzeit in den meisten Fällen auf die Hälfte oder ein Drittel der

üblichen Zubereitungszeit verringert.

Nicht alle Lebensmittel sind zum Garen durch diese Methode geeignet, und in den meisten Fällen bringt es keinen Vorteil, kleine Portionen, deren Zubereitung im HEISSLUFT-Betrieb rasch möglich ist, im Kombinationsbetrieb zu kochen.

NICHT FÜR DEN KOMBINATIONS-BETRIEB GEEIGNETE SPEISEN

Kekse und Gebäck
 Rostbraten ohne Knochen
 Meringes (Baisers)
 Obstkuchen
 Soufflés
 Kleine Pasteten mit einer sehr feuchten Füllung
 Ungekochter Schinken
 Mit dem Schneebesen geschlagene Biskuitkuchen



Der untenstehenden Tabelle entnehmen Sie bitte die entsprechende Herdtemperatur und Mikrowellenstufe zur Anpassung Ihrer Lieblingsrezepte an das Kombinationskochen und im Zusammenhang mit den zahlreichen, im Handel erhältlichen Kombinationskochbüchern.

Herdtemperatur	Mikrowellen-Leistungsstufe	Verwendung
230°C	100 W	Braten/Backen: Hähnchen-Portionen und Hähnchenbrust, knusprige gebackene Kartoffeln, Koteletts Erwärmen: Pizza, Knoblauchbrot, pikante Häppchen
220°C	250 W	Braten/Backen: Pasteten, Pizza, Brot, Hähnchen-Portionen in Paniermehl Erwärmen: Lasagnes, Cannelloni, überbackener Blumenkohl
190°C	100 W	Backen: Quiche, Törtchen mit einer Füllung aus Vanillepudding, Schwammpudding
190°C	250 W	Braten: Brathähnchen, Ente, Pute Garen: Lasagnes, Gratins
170°C	440 W	Braten/Schmoren: Lamnbraten, Beef, Schweinefleisch
160°C	100 W	Backen/Garen: Kuchen (z.B. Madeira, leichte Obstkuchen usw.) Eintöpfe, Reispuddings, Fleischterrinen

Fleischgerichte und Eierspeisen sollten mit Kombination + Mikrowellenenergie zubereitet werden, weil sie dadurch weniger schrumpfen.

Kombiniertes Kochen

TABELLE FÜR DAS AUFWÄRMEN VON FRISCHEN ODER GEFRORENEN SPEISEN

Anweisungen: Das Symbol "+" steht für kombiniertes Kochen. Jedesmal, wenn Sie beim kombinierten Kochen Speisen aufwärmen, muss der Ofen mit der angegebenen Temperatur vorgeheizt werden. Stellen Sie dabei stets das Metallblech auf die Glasplatte.

SPEISE	GEWICHT ODER MENGE	FRISCH	GEFROREN
VORSPEISEN			
Aperitifgebäck (ungebacken)	16 Stk. 210 g	210°C + 100 W 5 Min. (6)	240°C + 100 W 12-13 Min. (6)
Mini-Törtchen	12 Stk. (160 g)	210°C 5 Min. (2)	230°C + 100 W 5-6 Min. (2)
Meeresfrüchte	1 x 150 g	GRILL 1 + 600 W 2 Min. 30, dann 1 Min. GRILL (1)	GRILL + 600 W 5-7 Min. (1)
	1 x 100 g	-	180°C + 440 W 6 min. (1)
Käse-Croissant	1 x 170 g	210°C + 250 W 3-4 Min. (2)	210°C + 440 W 4 Min. (2)
Quiche Lorraine	1 x 100-130 g	200°C + 100 W 3 Min. (2)	200°C + 440 W 4-5 Min. (2)
	1 x 400 g	200°C + 100 W 4 Min. 30 (2)	Autoquiche GRILL
Lauch-Quiche	1 x 140 g	200°C + 100 W 3 Min. (2)	200°C + 600 W 3 Min. 30 (2) oder AutoQuiche GRILL
	1 x 1000 g	180°C + 100 W 7-8 Min. (2), stehen lassen	180°C + 440 W 15 Min., 8 Min. stehen lassen (2)
Würstchen im Schlafrock	1 x 120 g	200°C + 100 W 3-4 Min. (2)	200°C + 440 W 2 Min. 30 (2)
Würstchen im Schlafrock (roh)	2 x 130 g	-	250°C + 250 W 9 Min. (6)
Croque Monsieur	1 x 140 g	230°C + 250 W 4-5 Min. (2) (4)	GRILL 1 + 600 W 4-5 Min. (2) (4)
Blätterteig belegt mit Schinken/Pilzen	1 x 120 g	210°C + 250 W 3-4 Min. (2)	200°C + 440 W 4-5 Min. (2)
	1 x 450 g	230°C + 250 W 8-9 Min. (2)	AutoQuiche GRILL dann 210°C 5 Min. (2)

(1) Gericht in hitze- und mikrowellenbeständiges Gefäß auf Hoher Grillrost stellen (nur bei kombiniertem Kochen oder Grillen).
 (2) Gericht aus der Verpackung nehmen und direkt auf den Hoher Grillrost stellen (nur bei kombiniertem Kochen oder Grillen).
 (3) Umrühren. (4) Zur Mitte der Garzeit umdrehen oder umrühren. (5) Auf Metallblech stellen. (6) Auf Backpapier auf Hoher Grillrost legen. (7) Auf Backpapier auf Niedriger Grillrost legen. **Wartezeit:** Es ist sehr wichtig, dass Sie die Speisen nach dem Aufwärmen stehen lassen: 3 bis 6 Min. für Vorspeisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Mahlzeiten auf Tellern sowie 10 Min. für Gratins und Törtchen.

SPEISE	GEWICHT ODER MENGE	FRISCH	GEFOREN
Pizza	1 x 120 g	200°C + 250 W 3-4 Min. (2)	-
	1 x 250 g	230°C + 250 W 3 Min. (2)	AutoPizza (***)
	1 x 500 g	230°C + 250 W 4-5 Min., dann GRILL 1 2 Min. (2)	AutoPizza (***)
	1 x 600 g	230°C + 250 W 6 Min., dann GRILL 1 2 Min. (2)	AutoPizza (***)
Amerikan. Deep Pan Pizza	1 x 500 g	-	230°C + 600 W 7 Min., dann GRILL 2-3 Min. (2)
	1 x 750 g	-	230°C + 600 W 9 Min., dann GRILL 2-3 Min. (2)
GRATINS			
Lasagne Bolognese (1)	300-400 g	200°C + 600 W 5 Min. (1)	Autogratin (***)
	1000 g	230°C + 600 W 10-11 Min. (7)	Autogratin (***)
SONSTIGES			
1/2 runder Laib	250 g	-	AutoBread, (***) 10 Min. stehen lassen
1 Bauernbrot	500 g	-	230°C + 100 W 14-15 Min.
	430 g	-	230°C + 100 W 11-12 Min., dann GRILL 1 2 Min.
NACHSPEISEN			
Nuss-Brownies	2 x 80 g	-	440 W 1 Min. 30, 5 Min. stehen lassen (2) (4)
Waffel	-	-	GRILL 1 + 250 W 2 Min. 30 (2) (4)
Aprikosen-Crumble	1 x 300 g	-	GRILL 1 + 600 W 5-6 Min. (1)

(1) Gericht in hitze- und mikrowellenbeständiges Gefäß auf Hoher Grillrost stellen (nur bei kombiniertem Kochen oder Grillen).
(2) Gericht aus der Verpackung nehmen und direkt auf den Hoher Grillrost stellen (nur bei kombiniertem Kochen oder Grillen).
(3) Umrühren. (4) Zur Mitte der Garzeit umdrehen oder umrühren. (5) Auf Metallblech stellen. (6) Auf Backpapier auf Hoher Grillrost legen. (7) Auf Backpapier auf Niedriger Grillrost legen. **Wartezeit:** Es ist sehr wichtig, dass Sie die Speisen nach dem Aufwärmen stehen lassen: 3 bis 6 Min. für Vorspeisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Mahlzeiten auf Tellern sowie 10 Min. für Gratins und Törtchen.

Kochgeschirr für den Kombinationsbetrieb

Im Anschluss sind einige Beispiele von Speisen aufgeführt, die im **Kombinationsbetrieb** gegart bzw. erwärmt werden können. Hierzu muss unbedingt das richtige Kochgeschirr verwendet werden. Sollte die gewünschte Speise nicht aufgeführt sein, beziehen Sie sich auf ein ähnliches Lebensmittel und benutzen das entsprechende Geschirr.

Erwärmen

a. **Knoblauchbrot**

- b. **Tiefgefrorene Pizza.** Pizza auf den runden Grillrost legen und Grillrost in die Fettpfanne stellen. Da sich die Pizza auf dem Grillrost befindet, kann die Heißluft zirkulieren, so dass Boden und Seiten der Pizza schön knusprig werden.

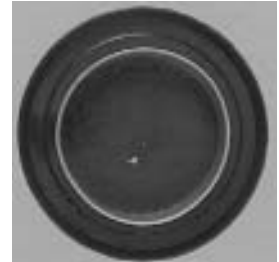


- c. **In Folie eingeschweißte Speisen sollten** auf einen Pyrex-/Keramikbehälter gelegt werden, der auf den runden Grillrost in die Fettpfanne gestellt wird. Legen Sie Folien- oder Metallbehälter **NICHT** direkt auf den runden Grillrost, weil dies zu **FUNKENBILDUNG** führen würde. Flache Folienbehälter können direkt in die Fettpfanne gelegt werden, wenn sie nicht verformt oder beschädigt sind.
- d. **Kleine Portionen** sollten auf Pyrex-/Keramikgeschirr auf den runden Grillrost gelegt werden.

Garen

a. **Schmor- und Eintöpfe**

- sollten in hitzebeständigem, mikrowellenfestem Pyrex- oder Keramikgeschirr in der Fettpfanne zubereitet werden.



- b. Der Boden von **Quiches**, die in Keramikgeschirr gebacken werden, sollte vorgebacken werden. Stellen Sie das Gericht auf den runden Grillrost.

- c. **Brotlaiber** in Pyrex-Brotformen sollten in die Fettpfanne gestellt werden.

- d. **Kuchen.** Stellen Sie Kuchen in Metall-Kuchenformen mit glatten Nähten direkt in die Fettpfanne. Benutzen Sie den runden Grillrost **NICHT**.

Hinweise zum Gebrauch der in diesem Buch enthaltenen Rezepte

Unsere Rezepte erläutern die optimale Zubereitungsmethode für die jeweilige Speise. Speisen, die nicht ausschließlich im Mikrowellenherd zubereitet werden können, entnehmen Sie bitte Seite 2, und für den Kombinationsbetrieb ungeeignete Speisen finden Sie auf Seite 14.

Übereinanderstapeln und Kochen auf zwei Ebenen

Im Mikrowellenbetrieb ist es möglich, zwei Tellergerichte gleichzeitig zu erwärmen. Hierzu wird ein Stapelring aus Kunststoff verwendet. Vergessen Sie nicht, die Portionen zur Hälfte der Garzeit herumzudrehen.

Vorspeisen und Zwischengerichte

ZUTATEN:

- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 30 g Butter
- 300 g Möhren
- 3 EL Wasser
- 1 Becher Crème fraîche (150 g)
- 2 Eier, verquillt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Öl zum Ausfetten der Förmchen
- Für die Sauce:
- 1 Becher Joghurt (150 g)
- 100 g Frischkäse
- 1 Beet Kresse

Möhrensoufflé mit Kressesauce

Garzeit: ca. 15 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebelwürfel mit Butter in eine Glasform geben und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. glasig dünsten. Möhren putzen, kleinschneiden und mit Wasser zu den Zwiebeln geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Anschließend pürieren. Crème fraîche und Eier gut unterrühren und mit den Gewürzen und Zitronensaft

abschmecken. Vier Souffléförmchen mit Öl auspinseln. Das Möhrenpüree gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 440 Watt in ca. 7 Min. stocken lassen. Mit einem Messer vom Rand lösen und vorsichtig stürzen. Für die Sauce Joghurt, Frischkäse und Kresse gut verrühren, würzen und zum Soufflé servieren.



ZUTATEN:

- 450 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 20 g Butter
- 150 g Tiefkühl-Erbsen
- 150 ml Milch
- 8 Eier
- 1 P. TK-Schnittlauch (25 g)
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 70 g Zwiebeln, in Ringen
- 2 EL Öl

Tortilla

Garzeit: ca. 34 Min.

ZUBEREITUNG: Kartoffeln und Möhren waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Glasform geben. Butter zufügen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 8 Min. vorgaren. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend die Erbsen zugeben. Milch, Eier und Schnittlauch verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen.

Zwiebelringe in Öl wenden und über die Tortilla verteilen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination  250°C und  440 Watt in ca. 26 Min. garen und bräunen.


ZUTATEN:

- 300 g Zwiebeln
- 30 g Butter
- Salz, weißer Pfeffer
- 500 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
- 125 ml trockener Weißwein
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Scheiben Gouda

Überbackene Zwiebelsuppe

Garzeit: ca. 19 - 21 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit Butter und Gewürzen in eine Glasform geben. Fleischbrühe zugeießen und geschlossen bei 1000 Watt 11 - 13 Min. garen. Weißwein zufügen und evtl. noch einmal abschmecken. Das getoastete Brot in kleine Würfel schneiden. Die Suppe in 4 Suppentassen geben, die Brotwürfel

darauf verteilen und jeweils eine halbe Scheibe Käse obenauflegen. Die Suppentassen auf den hohen Rost stellen und mit Grill  3 in ca. 8 Min. überbacken.

Vorspeisen und Zwischengerichte

ZUTATEN: Gambas in Knoblauchsauce

- 12 rohe Hummerkrabben (Gambas)
 2 - 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
 5 EL ÖL
 1 B. Crème double (125 g)
 Basilikum, gehackt

Für 6 Personen Garzeit: ca. 7 - 10 Min.


ZUBEREITUNG: Schale am Rücken der Gambas längs aufschneiden und falls erforderlich den Darm herauslösen. Hummerkrabben abspülen und trocknen. Knoblauch, Öl und Gambas in eine Glasform geben und geschlossen bei


1000 Watt in 6 - 8 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Anschließend Crème double und Basilikum zu dem Sud geben und alles noch einmal bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen. Dazu paßt frisches Baguette.

ZUTATEN: Gebrillte Mozzarella Tomaten

- 1 Baguettebrötchen, in 8 Scheiben geschnitten
 1 EL Sardellenpaste
 30 g streichfähige Butter
 1/2 Bund Schnittlauch
 1 Bund Petersilie
 1 Bund Basilikum
 4 Salbeiblätter
 2 Fleischtomaten (ca. 200 g)
 2 Pakete Mozzarella (à 125 g)

Garzeit: ca. 14 Min.

ZUBEREITUNG: Die Baguettescheiben auf den hohen Rost legen und diesen in die Fettpfanne stellen. Mit Grill  3 ca. 4 Min. von der einen und ca. 1 Min. von der anderen Seite rösten. Sardellenpaste und Butter verrühren und die Baguettes damit bestreichen. Kräuter hacken und vermischen. Jede Tomate in

vier Scheiben schneiden und mit einer Seite in die Kräuter drücken. Mit der nicht gekräuterten Seite auf die Baguettescheiben legen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten geben. Die restlichen Kräuter darüberstreuen und auf dem hohen Rost in ca. 9 Min. mit Grill  3 überbacken.

ZUTATEN: Lachsmousse

- 3 Blatt weiße Gelatine
 200 g Lachsfilet
 Salz, Pfeffer
 8 EL Fischfond (z.B. Fertigprodukt)
 1 TL Speisestärke
 1 EL Zitronensaft
 1/2 Bund Dill, gehackt
 125 ml Sahne

Garzeit: ca. 2 - 3 Min.


ZUBEREITUNG: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Lachsfilet in kleine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Fischfond in eine Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt 1 - 2 Min. garen. Fisch aus dem Fond nehmen, Speisestärke einrühren und bei 1000 Watt ca. 30 Sek. erhitzen. Gegarten Lachs mit Fischfond, Zitronensaft



und Dill pürieren. Gelatine ausdrücken und tropfnaß bei 250 Watt in 20 - 30 Sek. schmelzen lassen. Unter die Fischmasse rühren. Sahne steifschlagen und unterheben. Die Mousse in eine Schüssel geben und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

ZUTATEN: Zucchinioufflé

- 1 kleine Zucchini (ca. 230 g)
 20 g Butter
 30 g Mehl
 200 ml Milch
 1 Eigelb
 60 g Gouda, gerieben
 Salz, Pfeffer, Thymian
 1 Eiweiß

Garzeit: ca. 14 - 19 Min.

ZUBEREITUNG: Zucchini waschen, putzen und mittelgrob raspeln. Butter in einer Glasform geschlossen bei  440 Watt in 30 Sek. - 1 Min. schmelzen. Mehl und Milch hinzufügen, kräftig verrühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen. Mehrmals gründlich durch-

rühren. Eigelb, Käse, Gewürze und Zucchini zufügen. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in vier Souffléförmchen füllen und auf den hohen Rost stellen. Mit der Kombination  1 und  250 Watt in 12 - 15 Min. garen.

Fisch

Fisch eignet sich hervorragend für die Mikrowelle und bleibt schön saftig.

Wann ist der Fisch gar?

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



VORBEREITEN

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



Zudecken

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



FLÜSSIGKEIT

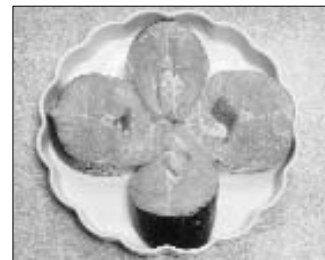
Frischer Fisch sollte immer mit ca. 2 Eßlöffeln Zitronensaft oder weißem Wein beträufelt werden. Bei gefrorenem Fisch empfiehlt es sich, die gleiche Menge Flüssigkeit beizugeben, um ein gleichmäßiges Garresultat zu erhalten.

Ruhezeit

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

Großer Fisch (mehr als 400g)

Es ist empfehlenswert, größere Fische nach Hälfte der Kochzeit umzudrehen und den Kopf und Schwanz mit kleinen Stücken Alufolie abzudecken um ein



FISCHSTEAKS

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



GANZER FISCH

Wenn Sie 2 ganze Fische miteinander garen, legen Sie sie gleichmäßig auf den Teller. Bei großen Fischen sollte nach der Hälfte der Garzeit der Kopf sowie der Schwanz mit Alufolie geschützt werden.

SALZ

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



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.

Überkochen zu vermeiden. (Achtung: die Folie darf auf keinen Fall die Wände des Garraums berühren.)

Fisch en papillote

Sie können Fischpapillotes herstellen indem Sie die Alufolie mit Butterbrotpapier ersetzen.

Kochzeit für 500g in Minuten

Lebensmittel	FRISCH		GEFROREN	
	Power	Zeit	Power	Zeit
Dünne Fischfilets	600 W	4 - 5	MAX	10
Dicke Fischfilets	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Fischsteaks	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Ganzer Fisch	600 W	5	MAX	12
Garnelen*	600 W	4 - 5		
Muscheln*	600 W	5 - 6		
Kammuscheln*	600 W	6 - 7		
Tintenfisch*	600 W	5 - 6	MAX	11
Krabben*	600 W	5 - 6		
Fischcroquetten (1 Stück=50 g)*			MAX	3 Min. 30 (2 Stück) oder 5 Min. (4 Stück)

* Für diese Fische empfehlen wir, nicht die Automenüs zu verwenden.



Fisch

ZUTATEN: Camembertfisch

500 g Tomaten
500 g Seelachsfilet
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
2 - 3 EL Paprika, edelsüß
200 g Camembert (30%)
1 Becher Sahne (200 ml)
Petersilie, gehackt

Garzeit: ca. 25 - 28 Min.

ZUBEREITUNG: Die Tomaten häuten, vierteln und in eine flache Auflaufform geben. Das Seelachsfilet in Portionsstücke teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Fisch auf die Tomaten geben. Camembert in Scheiben schneiden, auf den Fisch legen



und die Sahne dazugeben. Den Camembertfisch ohne Abdeckung auf den hohen Rost stellen und mit der Kombination  1 und  600 Watt in 25 - 28 Min. überbacken. Mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN: Gratinierte Schollenfilets auf Fenchel

2 - 4 Fenchelknollen
(ca. 800 g)
8 EL Wasser
4 Schollenfilets (500 - 600 g)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
1 Paket Sauce Hollandaise
(Instant)
250 ml Milch
100 g Käse, gerieben
Salz, Pfeffer
Muskat

Garzeit: ca. 43 Min.

ZUBEREITUNG: Die Fenchelknollen putzen, vierteln und mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. vorgaren. Abtropfen lassen und Sud aufbewahren. Die Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und aufrollen. Mit dem Fenchel in eine flache gefettete Auflaufform legen. Soßenpulver, Milch und Käse in die

Fenchel-Flüssigkeit rühren. Bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Sauce mit Gewürzen abschmecken und über den Fenchel und Fisch gießen. Ohne Abdeckung auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination  1 und  600 Watt in 25 - 30 Min. gratinieren.

ZUTATEN: Lachssteak in Zitronensauce

4 Lachssteaks (à ca. 200 g)
Saft und geriebene Schale
einer Zitrone
1 Zucchini (ca. 270 g)
2 Möhren (ca. 180 g)
200 ml Fischfond
aus dem Glas
2 TL frischer grüner Pfeffer
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
1 Becher Sahne (200 ml)
2 - 3 EL Soßenbinder, hell

Garzeit: ca. 24 - 29 Min.

ZUBEREITUNG: Lachssteak säubern und mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse waschen, putzen und in Stifte schneiden. Zusammen mit dem Fond, der Zitronenschale und den Gewürzen in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. vorgaren.



Anschließend den Fisch obenauf legen und mit Deckel bei 600 Watt in 13 - 15 Min. zu Ende garen. Fisch aus dem Sud nehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Sahne und Soßenbinder einrühren und offen bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen.

ZUTATEN: Überbackener Fisch auf Sauerkraut

600 g Rotbarschfilet
Saft von einer Zitrone
Salz
1 kl. Bd. Frühlingszwiebeln
600 g Paprika (rot, gelb, grün)
2 Knoblauchzehen, gehackt
40 g Reis, 30 g Butter
300 g Sauerkraut
150 g Crème fraîche mit
ca. 70 g Tomatenmark
verrührt

Für 4 - 6 Personen Garzeit: ca. 20 Min.

ZUBEREITUNG: Rotbarschfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika in große Würfel schneiden und mit Knoblauch, Reis und Butter in eine Auflaufform geben. Offen bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren. Anschließend

das Sauerkraut zugeben und mit der Gemüsemasse vermengen. Den Fisch auf das Gemüse geben und darüber die Masse aus Crème fraîche und Tomatenmark verteilen. Ohne Abdeckung mit der Kombination  1 und  600 Watt in ca. 15 Min. garen und bräunen.

Fisch



ZUTATEN:

4 Scheiben Seelachs (800 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Olivenöl
4 Tomaten
Kräuter der Provence
1 Zucchini
12 schwarze Oliven

Provenzalische Fischkoteletts

Garzeit: ca. 20 Min.

ZUBEREITUNG: Fischkoteletts waschen und trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Öl einreiben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die grünen Stielansätze entfernen. Zucchini in Scheiben schneiden. Den Fisch und das Gemüse in eine Form geben und

großzügig mit Olivenöl begießen und den Kräutern der Provence bestreuen. Form auf die Fettpfanne stellen und mit der Kombination  180 °C und  600 Watt ca. 20 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Oliven in der Form verteilen.

ZUTATEN:

4 Rotbarschfilets (ca. 600 g)
Saft von 1/2 Zitrone
500 g Schmorgurke
200 g frische Champignons
1 B. Crème fraîche (150 g)
Salz, Pfeffer, Curry
2 - 3 EL Soßenbinder, hell

Rotbarsch mit Schmorgurke

Garzeit: ca. 16 - 18 Min.

ZUBEREITUNG: Rotbarschfilet mit Zitronensaft beträufeln. Gurke schälen, entkernen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Gurken in eine Glasform geben. Crème fraîche unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Das Fischfilet obenauf

legen und geschlossen bei 1000 Watt in 13 - 15 Min. garen. Anschließend Fisch herausnehmen, Soßenbinder einrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen. Zwischendurch einmal umrühren. Das Gemüse zum Fisch servieren.



ZUTATEN:

2 küchenfertige Forellen
(à 350 - 400 g)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
30 g Butter
etwas Mehl zum Bestäuben
40 g Mandeln, gehobelt
125 ml heiße Brühe (Instant)
1 B. Crème fraîche (150 g)
1 Bd. Schnittlauch, gehackt
1 - 2 EL Soßenbinder,
dunkel

Forellen mit Mandeln

Garzeit: ca. 13 - 16 Min.

ZUBEREITUNG: Die Köpfe der Forellen abschneiden. Anschließend Forellen waschen und trockentupfen. Die Innenseiten mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Butter in eine kleine Form geben und geschlossen bei 440 Watt in ca. 1 Min. schmelzen. Forellen mit der flüssigen Butter bestreichen, mit Mehl bestäuben und in die Fettpfanne legen. Fisch mit restlicher Butter übergießen und mit Mandeln bestreuen.

Ohne Abdeckung auf dem hohen Rost mit der Kombination  1 und  440 Watt in 10 - 12 Min. garen und überbacken. Anschließend die Fische herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Brühe, Crème fraîche, Schnittlauch und Soßenbinder zum Fischesud geben, gut verrühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen. Die Sauce zu den Forellen servieren.

Fleisch und Geflügel

Kochtabellen-Zusammenfassung

Nachstehend haben wir die Hauptkocharten und ungefähren Zeiten für manuelles Kochen (d.h. kein AUTO) zusammengefasst. Diese Kochzeiten variieren und hängen von der Rezeptvorbereitung und den weiteren Zutaten ab.

Wie sonst beim Kochen auch sollte das Fleisch überprüft werden, um zu gewährleisten, dass es ganz gar ist und Ihren Vor-

stellungen entspricht, sodass sie nötigenfalls nach einer kurzen Wartezeit das Gericht gar kochen können. Wenn Sie Ihre Kochzeiten nach der nachstehenden Tabelle berechnen, bitte darauf achten, dass 1 lb 450 g entspricht.

Kochzeiten für Fleisch und Geflügel (in Minuten für 500g) in Mikrowelle oder bei kombiniertem Kochen

FLEISCHART	AUSSCHL. MIKROWELLE	ZEIT (MIN.)	KOMBINIERTES KOCHEN (Vor dem eigentl. Kochen vorheizen)	ZEIT (MIN.)
Rind				
- Rinderkotelet (2)	-	-	250°C + 100 W	7-8
- Braten (1)	1000 W	4-5	250°C + 100 W	8-9d
- Eintopf	1000 W, dann 250 W/440 W (> 500g)	10, dann 60-75 (3)	170°C + 440 W	60-90 (3)
Lamm				
- Keule oder Schulter (1)	600 W	5-7	230°C/250°C + 250 W	9-10
- Braten o. Knochen (1)	600 W	5-7	230°C + 250 W	10-11
- Eintopf	1000 W, dann 250 W/440 W (falls > 500g)	10, dann 40-50 (3)	170°C + 440 W	50-60 (3)
- Koteletts (2)	-	-	Grill 1	16-18 (3)
Kalb				
- Braten (1)	600 W	8-9	220°C + Grill 3 + 440 W	12-13
- Eintopf	1000 W, dann 250 W/440 W	10, dann 50-60 (3)	170°C + 440 W	50-60
Schwein				
- Braten (1)	600 W	16-18	220°C + 440 W (falls > 1200g) Grillkonvektion 220°C + Grill 3 + 440 W (falls < 1200g)	12-13 (Filet) 13-14 (Rücken)
- Eintopf	1000 W, dann 250 W/440 W	10, dann 50-60 (3)	170°C + 440 W	50-60 (3)
- Kotelet (2)	-	-	Grill + 250 W	14-16
Hähnchen - Perlhuhn - Truthahn				
- Ganzer Braten (1)	-	-	230°C + 440 W	7-8
- Teile (2)	1000 W	7-8	Grill 1 + 250 W	12-14
- Truthahnbraten	-	-	Veall Auto Program	
- Truthahnkeule (2)			Chicken Auto Program, Teile (falls < 1000g) oder 230°C + 600 W (falls > 1000g)	7-8

Kochtabellen-Zusammenfassung - Forts.

FLEISCHART	AUSSCHLIESSL. MIKROW.	ZEIT (MIN)	KOMB. KOCHEN (Vorheizen vor Kochen)	ZEIT (MIN)
Ente				
- Ganzer Braten (1)	-	-	250°C + 250 W	11-12
- Keule (2)	-	-	Grill 1 + 440 W	10-11
- Eintopf	1000 W, dann 440 W oder 250 W	10, dann 70 (3)	170°C + 440 W	1 Std.-1 Std.15 Min.
Kaninchen	1000 W	7-8	-	-
Wild				
- Braten (1)	1000 W	5-6	250°C + 100 W	10-12
- Eintopf	1000 W, dann 440 W or 250 W	10, dann 70 (3)	170°C + 440 W	1 Std. 15 bzw. 30 (3)
Chipolatas (2)	1000 W	3-4	250°C + 100 W	11

- (1) Für das Modell NN-L763 Gericht für kombiniertes Kochen auf unteren Gitterrost stellen.
Für Modelle der NN-A813/A873/A813 Serie für kombinierte Kochen Gericht auf Metallblech stellen.
- (2) Für kombiniertes Kochen obere Gitterrostposition.
- (3) Für jegl. Gewicht

Hinweis: Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf Kochzeiten für Fleischteile mit Knochen. Für Fleisch ohne Knochen oder gefüllte Fleischarten, Kochzeit um 10 Minuten (abhängig vom Gewicht) erhöhen.

Falls beim kombinierten Kochen die Farbe zum Ende der Garzeit nicht Ihren Vorstellungen entspricht, zögern Sie bitte nicht das Gericht mit der Grillfunktion noch einige Minuten weiter zu garen.

Fleisch

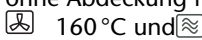

ZUTATEN:

500 g Mangold
1 Ei
Pfeffer
1000 g Kasseler ohne Knochen
1 EL Honig
750 g Kartoffeln, festkochend
2 Eigelb
Pfeffer
2 EL Öl
1 Zwiebel (ca. 70 g),
gehackt
1 Becher Crème double
(125 g)

Gefülltes Kasseler mit Kartoffelkruste

Garzeit: ca. 44 - 46 Min.

ZUBEREITUNG: Mangold waschen und in Streifen schneiden. Ei und Pfeffer verquirlen und mit $\frac{1}{3}$ der Mangoldblätter mischen. Kasseler mit der Fettseite nach oben in eine längliche Form geben. In Längsrichtung drei Vertiefungen in das Fleisch schneiden und mit der Mangold-Ei-Mischung füllen. Kasseler mit Honig bestreichen. Kartoffeln schälen, grob raspeln und mit Eigelb und Pfeffer vermengen. Kasseler mit der Kartoffelmischung umhül-

len und mit Öl beträufeln. Geschlossen bei 1000 Watt 13 - 15 Min. angaren und ohne Abdeckung mit der Kombination  160°C und  600 Watt in ca. 25 Min. zu Ende garen. Anschließend 5 - 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen restlichen Mangold mit der Zwiebel geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Crème double unterrühren und zum Kasseler servieren..

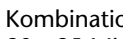

ZUTATEN:

1200 g Roastbeef
Salz, Pfeffer, Oregano
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Möhren
100 g Bleichsellerie
125 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt
1 Dose Tomaten
(Einwaage 240 g)
2 - 3 EL Crème fraîche

Roastbeef Italienisch

Garzeit: ca. 36-45 Min.

ZUBEREITUNG: Die Fettseite des Roastbeefs einritzen. Das Fleisch mit Gewürzen einreiben und mit der Fettseite nach unten in eine mit Öl ausgepinselte flache Glasform geben. Geschlossen bei 600 Watt 8 - 10 Min. angaren. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Gemüse putzen, Möhren raspeln und Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden.

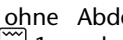

Das Fleisch nach der Angarzeit wenden, Gemüse, Rotwein und Lorbeerblatt zufügen. Ohne Abdeckung mit der Kombination  2 und  250 Watt in 20 - 25 Min. zu Ende garen. Anschließend das Roastbeef in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen. Tomaten zum Gemüse geben und geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. erhitzen. Mit Crème fraîche verfeinern und zum Fleisch servieren.

ZUTATEN:

1200 g Schinkenbraten, ohne Knochen und ohne Schwarte (vom Metzger zum Aufrollen aufschneiden lassen)
Salz, Pfeffer, Paprika
Für die Füllung:
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Butter
1 P. TK-Petersilie (25 g)
30 g Pinienkerne
100 g Edamer, gerieben
250 ml Fleischbrühe (Instant)
125 ml trockener Weißwein
1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)
3 EL Soßenbinder, hell

Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung

Garzeit: ca. 48 - 56 Min.

ZUBEREITUNG: Aufgeschnittenen Schinkenbraten mit Gewürzen einreiben. Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch in Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Restliche Zutaten für die Füllung zufügen, verrühren und gleichmäßig auf dem Braten verteilen. Fleisch aufrollen und mit Garn oder einem Netz umwickeln. In eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt 12 - 15 Min. angaren. Anschließend ohne Abdeckung mit der Kombination  1 und  440 Watt in

30 - 35 Min. zu Ende garen und bräunen. Ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit den Rollbraten wenden und 250 ml Flüssigkeit (Brühe und Wein) zugießen. Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen restliche Brühe und Wein, Crème fraîche und Soßenbinder in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen..



Fleisch

ZUTATEN:

- 1 kleine Lammkeule (ca. 1500 g)
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose Tomaten (Einwaage 240 g)
- 150 g weicher Blauschimmelkäse
- 3 - 4 EL Soßenbinder, dunkel

Lammkeule in pikanter Sauce

Garzeit: ca. 57 - 62 Min.

ZUBEREITUNG: Lammkeule würzen, in eine flache Glasform legen und ohne Abdeckung mit der Kombination  160 °C und  440 Watt in 50 - 55 Min. garen und bräunen. Nach $\frac{2}{3}$ der Garzeit wenden.

Anschließend die Lammkeule in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen.

Tomaten in den Bratenfond geben und bei 1000 Watt ca. 3 Min. erhitzen. Blauschimmelkäse zufügen und zusammen mit Tomaten pürieren. Soßenbinder einrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren. Die Sauce zur Lammkeule servieren.




ZUTATEN:

- 3 große Platten TK-Blätterteig (ca. 350 g)
- 6 Schweinemedallions (à 60 - 70 g)
- Salz, Pfeffer
- 200 g Crème fraîche
- 50 g Käse, geraspelt
- 1 Paket TK-Petersilie (ca. 25 g)
- 1 - 2 TL Senf
- 1 Eiweiß
- 1 Eigelb mit 1 EL Wasser verrührt
- 2 TL Sesamsamen

Schweinemedallions in Blätterteig

Garzeit: ca. 15 - 20 Min.

ZUBEREITUNG: Blätterteig auftauen lassen und jede Platte halbieren. Anschließend jedes der 6 Stücke zu einem Rechteck von ca. 15 x 22 cm ausrollen. Fleisch würzen und je ein Medaillon in die Mitte eines Teigrechtecks setzen. Crème fraîche, Käse, Petersilie sowie Senf verrühren und auf die Schweinemedallions verteilen. Die Ränder des Blätterteigs mit Eiweiß bestreichen und über dem Fleisch zusammenklappen. Teigränder fest andrücken. Eigelb mit Wasser verquirlen, die Teigta-

schen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Backpapier (Ø ca. 34 cm) zurechtschneiden. Das Gerät mit der Fettpfanne auf dem niedrigen Rost bei  250 °C vorheizen. Anschließend die heiße Fettpfanne herausnehmen und vorsichtig mit dem vorbereiteten Backpapier belegen. Die Blätterteigtaschen daraufsetzen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination  230 °C und  100 Watt in 15 - 20 Min. backen.

ZUTATEN:



- 1500 g Schweinenacken mit Knochen (vom Metzger lassen)
- 7 Taschen quer zur Fleischfaser einschneiden
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (geputzt ca. 250 g)
- 100 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ Bund Majoran
- 250 ml Brühe (Instant)
- 150 ml Brühe (Instant)
- 2 - 3 EL Crème double
- 2 - 3 EL Soßenbinder, dunkel

Gefüllter Schweinebraten

Garzeit: ca. 51 - 58 Min.

ZUBEREITUNG: Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Speckwürfeln und Majoran in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.

Die Masse auf die Fleischtaschen verteilen, ggf. die Randstücke mit Holzspießchen feststecken. Den Braten mit der Knochen-seite nach unten in eine Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. angaren. Anschließend ohne Ab-

deckung mit der Kombination  160 °C und  600 Watt in 35 - 40 Min. zu Ende garen. Nach ca. 20 Min. 250 ml Brühe zugeießen. Nach der Garzeit den Schweinenacken herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Den Bratenfond mit Brühe (150 ml) auffüllen. Crème double und Soßenbinder einrühren, bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen und zum Braten servieren.

Geflügel

ZUTATEN: Gefüllte Ente

1 gr. Zwiebel (ca. 170 g)
1 EL Wasser

1 Apfel (ca. 200 g)
1 Orange (ca. 170 g)
200 g Rinderhack
1 Ei
Salz, Pfeffer



1 Ente (ca. 1500 g),
ohne Innereien

Garzeit: ca. 36 - 42 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und mit Wasser bei 1000 Watt 1 - 2 Min. dünsten.

Apfel und Orange schälen, in Stücke schneiden und zu den Zwiebelringen geben. Hack und Ei zufügen und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Ente außen und innen würzen, mit der

vorbereiteten Masse füllen und zunähen. Mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und diesen auf die Fettpfanne stellen, in der sich der Spritzschutz befindet. Die gefüllte Ente ohne Abdeckung mit der Kombination  250 °C und  440 Watt in 35 - 40 Min. garen und bräunen. Nach $\frac{2}{3}$ der Garzeit wenden.




ZUTATEN: Honighähnchen mit Champignons

4 Hähnchenschenkel
(à ca. 200 g)
2 EL Honig
2 EL Weißwein
Salz, Pfeffer, Paprika

300 g Champignons
200 ml Weißwein
1 Becher Crème fraîche
(150 g)

1 - 2 EL Soßenbinder, hell

Garzeit: ca. 30 - 33 Min.

ZUBEREITUNG: Die Haut der Hähnchenschenkel einstechen. Honig, Wein und Gewürze zu einer Marinade verrühren und die Hähnchenteile damit bestreichen. Die Schenkel mit der Hautseite nach unten in eine flache Glasform legen auf den niedrigen Rost stellen. Mit der Kombination  1 und  440 Watt 18 - 20 Min. garen. Anschließend wenden und mit Grill  3

in 6 - 7 Min. zu Ende bräunen. Hähnchenschenkel aus der Form nehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Geputzte halbierte Champignons, Wein und Crème fraîche in den Sud geben und bei 1000 Watt ca. 4 Min. erhitzen. Soßenbinder einrühren und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen.



ZUTATEN: Putenoberkeule mit Mango-Ananas-Sauce

1 Putenoberkeule
(ca. 1200 g)
Salz, Pfeffer

1 kl. Dose Ananas (Abtropfgewicht 140 g),
in Scheiben
1 Dose Mangos
(Abtropfgewicht 230 g)
50 g Mandeln, gehobelt
1 Becher Sahne (200 ml)
1 - 2 EL Mango Chutney

Garzeit: ca. 47 - 52 Min.

ZUBEREITUNG: Putenoberkeule würzen und mit der Hautseite nach unten in eine Glasform legen. Ananas und Mangos abtropfen lassen und den Saft auffangen. Ananas in Stücke schneiden, Mangospalten halbieren und mit dem Saft zum Fleisch geben. Geschlossen bei 1000 Watt 18 - 20 Min. angaren.

Anschließend die Putenkeule wenden und ohne Abdeckung mit der Kombination  250 °C und  440 Watt in 25 -

28 Min. zu Ende garen und bräunen. Danach Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Mandeln bei 1000 Watt in ca. 4 Min. rösten, dabei mehrmals umrühren. Sahne mit dem Mixer leicht aufschlagen, mit den Mandeln zum Sud geben und unterheben. Mit Mango Chutney abschmecken. Die Sauce zur Putenoberkeule servieren.

Geflügel

ZUTATEN:

- 1 rote Paprika (ca. 250 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 30 g Butter
- 300 g TK-Blattspinat
- Salz, Pfeffer
- 2 doppelte Hähnchenbrustfilets (750 - 800 g)
- 60 g Frischkäse
- 125 ml Hühnerbrühe (Instant)
- 100 g Gouda, gerieben
- 200 ml Sahne
- 2 EL Soßenbinder, hell


Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat

Garzeit: ca. 45 - 52 Min.

ZUBEREITUNG: Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Mit Knoblauch in Butter bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten.

Spinat zufügen und geschlossen bei 600 Watt 8 - 10 Min. angaren. Zwischendurch mehrmals umrühren. Anschließend würzen.

Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Innenflächen mit Frischkäse bestreichen und ein Teil der Spinatmasse auf die Filets verteilen. Hähnchenbrüste zusam-

menklappen, zunähen und in die Form zum Gemüse geben. Brühe zugießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 22 - 25 Min. garen. Anschließend mit Käse bestreuen, leicht andrücken und auf den niedrigen Rost stellen. Ohne Abdeckung mit Grill  ca. 10 Min. gratinieren.



Gefüllte Hähnchenbrüste aus der Form nehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Sahne und Soßenbinder unter das Gemüse rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen.

ZUTATEN:

- 2 Gänsekeulen (ca. 900 g)
- Salz, Pfeffer
- 1 St. Lauch (ca. 220 g netto), in Ringen
- 250 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)
- 1 Birne (ca. 200 g)
- 200 g rote Linsen
- 100 ml Sahne

Gänsekeulen auf Linsengemüse

Für 2 Personen Garzeit: ca. 35 - 40 Min.

ZUBEREITUNG: Gänsekeulen würzen und die Haut mehrmals einstechen. Lauch und Brühe in eine große Form geben und die Keulen mit der Hautseite nach unten auf das Gemüse legen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination  250 °C und  440 Watt in 35 - 40 Min. garen. Inzwischen die Birnen schälen und kleinschneiden.

Gänsekeule nach $\frac{2}{3}$ der Zeit wenden, Linsen und Birnenstücke zufügen und mit dem Lauch verrühren. Während der restlichen Garzeit das Gemüse mindestens noch einmal durchrühren. Anschließend die Geflügelteile herausnehmen und in Alufolie gewickelt 10 Min. warmhalten. Inzwischen die Sahne unter das Gemüse rühren und zu den Gänsekeulen servieren.

ZUTATEN:

- Für den Teig:
- 300 g Weizenmehl
- 1 Paket Dr. Oetker Trockenhefe (7 g)
- 2 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 80 g Butter
- 1 Ei
- 125 ml Wasser
- Für die Füllung:
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika (ca. 180 g)
- 1 grüne Paprika (ca. 180 g)
- 1 Zwiebel, in Ringen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Becher Crème fraîche (200 g)
- 50 g Käse, gerieben
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

Hähnchenpastete

Garzeit: ca. 33 - 40 Min.



ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Teigzutaten einen Hefeteig bereiten und abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen. Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden.

Paprika waschen, putzen und kleinschneiden. Paprika mit Hähnchenfleisch, Zwiebelringen und Knoblauch geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. angaren. Zwischendurch umrühren. Anschließend die entstandene Flüssigkeit abgießen.

Crème fraîche, Käse und Tomatenmark zufügen und vermengen. Mit Gewürzen

abschmecken.

Teig halbieren und zu zwei runden Platten (Ø 25cm) ausrollen. Eine Teigplatte auf die gefettete Fettpfanne legen. Die Hähnchenfleischmasse daraufgeben, dabei einen Rand von 2 cm freilassen. Mit der zweiten Teigplatte bedecken und die Teigländer fest andrücken.

Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination  180 °C und  250 Watt in 25 - 30 Min backen.

Gemüse

ZUGABE VON WASSER

Sehr wasserreichem Gemüse wie Tomaten, Zucchini, Auberginen, gefrorenem Gemüse für Ratatouille, Pilzen, Spinat, Endiviensalat, Salat, Zwiebeln, fast allen Früchten usw. sollte kein Wasser zugefügt werden, da beim Mikrowellenkochen das vorhandene Wasser verwendet wird.

Relativ wasserhaltigem Gemüse sollten 4 bis 5 Eßlöffel Wasser für jeweils 500g zugefügt werden, um den Dampf zu entwickeln der das Gemüse kocht und Austrocknen vermeidet: Blumenkohl, Lauch, Brokkoli, Karotten, Sellerie, Spargel, Kartoffeln, Artischocken, Rosenkohl, Fenchel, Weißkohl, Rüben usw.

Gemüse mit geringem Wassergehalt sollten etwa 8 bis 10 Eßlöffel Wasser pro 500g zugefügt werden: Erbsen, Französische Bohnen, Saubohnen, Stangenbohnen usw.

In jedem Fall: Gemüse muß bei 1000 W gekocht werden (mit Ausnahme von ganzem Blumenkohl) und **darf vor dem Kochen nicht gesalzen werden, sondern erst danach**. Dies ist erforderlich da das Salz die natürliche Feuchtigkeit des Gemüses aufnimmt und damit das Austrocknen fördert.

Kochtabelle für frische/tiefgefrorene Gemüse - Volle Leistung (1000 W) Kochzeit für 500g in Minuten

GEMÜSE	FRISCH	GEFROREN	GEMÜSE	FRISCH	GEFROREN
Artischocken:					
- ganz	9 - 10	–	- Blätter	9 - 10	13
- Herz	9 - 11	12 - 15	Saubohnen*	16 - 19	18 - 20
Spargel*	10 - 12	12 - 13	Fenchel:		
Auberginen	9 - 11	–	- halbiert	10 - 12	–
Rote Rüben*	18 - 20	–	- dünn hergeschnitten	17 - 20	–
Chinakohl	7 - 9	13 - 14	Grüne Bohnen*	12 - 13	12 - 13
Brokkoli	8 - 9	12 - 13	Zwerghohnen	10 - 13	–
Pilze	9 - 10	12 - 13	gemischtes Frühlingsgemüse*	–	15 - 16
Karotten:			Maiskolben (2 Kolben)*	7 - 10	12 - 15
- runde Scheiben	8 - 10	12 - 13	Rüben	8 - 10	18 - 20
- Streifen	12-14	–	Zwiebel	9 - 12	14 - 16
Weißkohl*	12 - 14	–	Erbsen*	20	15 - 16
Blumenkohl	8 - 10	12 - 13	dünn geschnittener Lauch	8 - 10	15 - 16
Rosenkohl	9 - 10	12 - 13	Lauch	8 - 10	15 - 16
Sellerie	8 - 9	–	Kürbis	9 - 10	–
Stangensellerie*	15 - 17	–	ganze Kartoffeln (<220g)	8 - 10	–
Zucchini	8 - 9	12 - 13	kleingeschnittene Kartoffeln	10 - 11	–
Endiviensalat	10 - 12	18 - 20	Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Spinat:			Tomaten*	4 - 5	–
- gehackt	–	12			

* Für dieses Gemüse empfehlen wir, nicht die Automenüs zu verwenden.



Ein ganzer Blumenkohl muß mit dem Kopf nach unten bei 600 W in 12 bis 15 Minuten mit 6 Eßlöffeln Wasser gekocht werden (abhängig von der Größe des Blumenkohls).



Gemüse und Beilagen

ZUTATEN: Gratinerter Lauch

- 3 große Stangen Lauch (ca. 500 g)
- 3 Scheiben Hinterschinken
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 150 ml Milch
- 150 g Blauschimmelkäse
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 100 g Greyezer, gerieben

Garzeit: ca. 20 - 22 Min.

ZUBEREITUNG: Lauchstangen putzen, der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Schinkenscheiben ebenfalls halbieren und je eine Hälfte um eine halbe Stange Lauch wickeln. Gemüse in eine flache Auflaufform legen. Butter bei 440 Watt in ca. 2 Min. schmelzen. Mehl einrühren und nach und nach

Milch zufügen. Blauschimmelkäse in der Milch pürieren und mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Die Käsesauce zum Lauch geben. Geriebenen Käse darüber streuen und auf den niedrigen Rost stellen. Ohne Abdeckung mit der Kombination  1 und  440 Watt in 18 - 20 Min. gratinieren.

ZUTATEN:

- 250 g Schalotten
- 4 EL Öl
- 1000 g Kürbisfleisch
- 8 EL heiße Gemüsebrühe (Instant)
- 1 B. Crème fraîche (150 g)
- 2 TL körniger Senf
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Kürbisgemüse

Garzeit: ca. 10 - 13 Min.

ZUBEREITUNG: Schalotten pellen und mit dem Öl in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Kürbisfleisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit Brühe zu den Schalotten geben und geschlossen bei 1000 Watt in

8 - 10 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Crème fraîche, Senf, Petersilie und Gewürze verrühren, unter das Kürbisgemüse mischen und noch 5 Min. geschlossen stehenlassen.

ZUTATEN:

- 200 g Lauch
- 150 g Möhren
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Langkorn-Wildreis Mischung
- 6 EL Öl
- 400 ml Gemüsebrühe (Instant)
- Pfeffer

Wildreisrisotto

Garzeit: ca. 19 Min.

ZUBEREITUNG: Gemüse putzen und waschen. Lauch in Ringe und Möhren in dünne Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen kleinhacken. Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Reismischung und Öl in eine Glasform geben und




offen bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Anschließend Möhrenstifte, Brühe und Pfeffer zufügen. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen und bei 600 Watt in ca. 10 Min. zu Ende garen.





ZUTATEN:

- 1 Liter Wasser
- 200 g Fadennudeln, z.B. Cappelini
- 150 g Speck
- 1 Becher Schmand (200 g)
- 1 Paket Tiefkühl-Petersilie (25 g)
- Pfeffer
- 100 g Käse, gerieben

Knusprige Nudelnester

Garzeit: ca. 34 - 39 Min.

ZUBEREITUNG: Wasser in einer geschlossenen Glasform bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. aufkochen. Nudeln zufügen und ohne Deckel bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Die Nudeln nach der Garzeit in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Speck würfeln, auf die Fettpfanne geben und diese auf den hohen Rost stellen. Die Speckwürfel mit Grillheißluft   250 °C /  3 in 8 - 10 Min. knusprig

bräunen. Anschließend von der Fettpfanne nehmen und zur Seite stellen. Nudeln in Form von 4 Nestern auf die Fettpfanne setzen. Schmand, Petersilie und Pfeffer verrühren. Mit dem Speck auf die Nudeln verteilen und Käse darüberstreuen. Die Nudelnester auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination Grillheißluft   250 °C /  3 und  100 Watt in ca. 15 Min. überbacken.

Gemüse und Beilagen

ZUTATEN:

- 3 Paprikaschoten (ca. 600 - 700 g)
- 1 kleine Dose Sauerkraut (Einwaage 285 g)
- 1 Apfel (ca. 60g)
- 150 g Rauchwurst, z.B. Kabanossi
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 3 EL Soßenbinder, hell
- 1 - 2 EL Crème fraîche
- 1 Paket Tiefkühl-Dill (25 g)

Paprikaschoten mit Sauerkraut

Garzeit: ca. 13 - 15 Min.

ZUBEREITUNG: Paprikaschoten der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und waschen. Sauerkraut evtl. abtropfen lassen. Für die Füllung den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Rauchwurst in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Sauerkraut, Zwiebel- und Apfelwürfeln vermischen und mit Gewürzen abschmecken. Die Paprikaschoten füllen und in eine flache Glasform setzen. Gemüsebrühe zugießen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min.

garen. Anschließend Paprikaschoten herausnehmen. Soßenbinder in die Flüssigkeit rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen lassen. Crème fraîche und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erwärmen.

Etwas Sauce über die Paprikaschoten geben und den Rest dazuservieren.



ZUTATEN:

- 1000 g Kartoffeln
- Fett für die Form
- Salz, Pfeffer
- 1 Becher Sahne (200 ml)
- 50 g Emmentaler, gerieben
- 2 EL Paniermehl
- Butterflöckchen

Kartoffelgratin

Garzeit: ca. 20 - 25 Min.

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten, die gewürzten Kartoffelscheiben hineinschichten und die Sahne darübergießen. Mit Kä-

se und Paniermehl bestreuen und Butterflöckchen obenaufsetzen. Ohne Abdeckung mit der Kombination  1 und  600 Watt in 20 - 25 Min. gratinieren.

ZUTATEN:

- 150 g Langkornreis
- 2 - 3 Schalotten, in Ringen
- 30 g Butter
- 250 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
- 250 g Champignons
- 1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)

Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat

Garzeit: ca. 45 - 52 Min.

ZUBEREITUNG: Reis und Schalotten mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Brühe zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Champignons putzen, evtl. halbieren und zum Reis geben. Mit Deckel bei 250 Watt in

15 - 20 Min. zu Ende garen. Anschließend Crème fraîche unterrühren.

TIP: Statt Champignons können Sie natürlich auch andere Pilze verwenden, z.B. Pfifferlinge.

ZUTATEN:

- 4 Brötchen (ca. 160 g)
- 1/2 TL Salz
- 150 ml Milch
- 40 g Butter
- 3 Eier
- 2 - 3 EL Paniermehl
- 2 - 3 EL Petersilie, gehackt

Semmelknödel

Garzeit: ca. 6 - 8 Min.

ZUBEREITUNG: Die Brötchen kleinschneiden und mit Salz bestreuen. Milch bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen und über die Brötchen gießen. Ca. 15 Min. stehenlassen. Butter und Eier schaumig schlagen. Paniermehl, Petersilie und eingeweichte Brötchenstücke zufügen und alles gut verkneten. Mit feuchten Händen 4 gleichgroße Knödel for-

men, kurz in kaltes Wasser tauchen und in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 600 Watt in

5 - 6 Min. garen. Sofort servieren.

TIP: Als schmackhafte Veränderung kann 30 g gewürfelter Schinkenspeck unter den Teig geknetet werden.

Gemüse und Beilagen

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 50 g Schinkenwürfel
- 20 g Butter
- 2 Salatgurken (ca. 800 g)
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 B. Crème double (125 g)
- 2 EL Dill, gehackt

Gurkengemüse

Garzeit: ca. 10 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebel- und Schinkenwürfel mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt in ca. 3 Min. dünsten. Gurken schälen, längs halbieren und entkernen. In fingerdicke Stücke schneiden und mit den

Gewürzen zu dem Zwiebel-Schinken-Gemisch geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 7 Min. garen. Nach der Garzeit Crème double und Dill unterrühren.

ZUTATEN:

- 100 g Weizen in
- 200 ml Wasser, über Nacht eingeweicht
- 4 Kohlrabi (à 350 g)
- 150 g Möhren
- 100 ml Wasser
- 100 g Käse, gerieben
- 1 Ei
- 1 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Tiefkühl-8-Kräuter
- 1 Becher Sahne (200 ml)

Gefüllter Kohlrabi

Garzeit: ca. 34 - 38 Min.

ZUBEREITUNG: Den Weizen mit dem Einweichwasser in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. garen und bei 250 Watt in ca. 15 Min. ausquellen lassen.

Kohlrabi und Möhren putzen. Kohlrabi aushöhlen und Möhren in kleine Würfel schneiden. In einer Glasform mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt in 6 - 7 Min.

garen. Das Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen. Weizenkörner, Möhren, Käse, Ei, Crème fraîche und Gewürze verrühren. Die Masse in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. In eine Glasform setzen, evtl. restliche Füllmasse mit in die Form geben. Sahne zugießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 10 - 12 Min. garen. Anschließend noch 5 Min. geschlossen stehenlassen.

ZUTATEN:

- 800 g junge Kartoffeln (ca. 12 Stück)
- 250 ml Sahne
- 10 g Stärke
- 250 ml Gemüsebrühe (Instant)
- Paprika, Pfeffer
- 1 - 2 EL Petersilie

Kartoffeln in Paprikarahm

Garzeit: ca. 20 Min.

ZUBEREITUNG: Kartoffeln gut waschen, Schale mehrmals einstechen und in eine Auflaufform geben. Sahne nach und nach mit der Stärke verrühren. Gemüsebrühe

zufügen und mit Paprika und Pfeffer würzen. Ohne Deckel bei 1000 Watt in ca. 20 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Mit Petersilie garniert servieren.



ZUTATEN:

- 600 g junge Kartoffeln (ca. 8 Stück)
- etwas Salz
- 100 g Gouda, gerieben
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 EL Sesam
- 1 EL Öl

Gratinierte Petersilienkartoffeln

Garzeit: ca. 20 - 23 Min.

ZUBEREITUNG: Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine flache Auflaufform setzen und salzen. Käse, Petersilie, Sesam und Öl verrühren und auf den Kartoffeln verteilen. Auf den niedrigen

Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination  1 und  440 Watt in 20 - 23 Min. garen und bräunen.

Saucen

ZUTATEN: Helle Sauce

40 g Mehl
30 g Butter
250 ml heiÙe Brühe (Instant)
250 ml Milch
Salz, weiÙer Pfeffer
1 Prise Zucker

Garzeit: ca. 6 - 7 Min.

ZUBEREITUNG: Mehl, Butter, Brühe und Milch in eine Glasform geben. Alles gut vermengen. Bei 1000 Watt ca. 3 Min. ankochen. Zwischendurch kräftig rühren. Dann bei 440 Watt 3 - 4 Min. weiterkochen. Noch einmal durchrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

TIP: Für eine Kräutersauce gibt man 4 - 6 EL gehackte, gemischte Kräuter in die Sauce, für eine Käsesauce eine Ecke Schmelzkäse oder 40 g geriebener Emmentaler. Für eine Currysauce rührt man Currypulver nach Geschmack ein.

ZUTATEN: Sauce Hollandaise

125 g Butter
2 Eigelb
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft
Salz, weiÙer Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Prise Zucker

Garzeit: ca. 7 - 9 Min.

ZUBEREITUNG: Butter in einer kleinen Glasform geschlossen bei 440 Watt in 2 - 3 Min. zerlassen. Eigelb, Wasser und Zitronensaft in eine zweite Glasform geben und bei 250 Watt 3 - 4 Min. erhitzen, zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Die abgekühlte Butter eÙlöffelweise unter die Eigelbmasse rühren. Mit den Gewürzen ab-

schmecken und noch einmal bei 250 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren. Sofort servieren.

Wozu servieren? Zu gedünstetem Gemüse, wie z. B. Blumenkohl, Brokkoli oder Spargel. **TIP:** Sollte sich am Boden der Glasform eine etwas krisselige Masse gebildet haben, mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen.

ZUTATEN: Vanillesauce

250 ml Milch
Mark von 1/2 Vanilleschote
1 Becher Sahne (250 ml)
2 gestrichene EL Speisestärke
3 EL Zucker
1 Eigelb

Garzeit: ca. 3 - 4 Min.

ZUBEREITUNG: Milch, Vanillemark, Sahne, Stärke und Zucker in einer Glasform verrühren. Bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.

Die fertige Vanillesauce gut durchrühren und mit Eigelb legieren.

Wozu servieren? Zu Schokoladenpudding oder zu Roter Grütze.

ZUTATEN: Schokoladensauce

100 g halbbittere Schokolade
250 g Milch
6 EL Sahne
1 Paket Vanillezucker
1 gestrichener TL Speisestärke

Garzeit: ca. 3 - 4 Min.

ZUBEREITUNG: Die Schokolade in kleine Stücke brechen. Zusammen mit der Milch, der Sahne, dem Vanillezucker und der Stärke in eine Glasform geben und verrühren.

Bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. zum Kochen bringen. Zwischendurch umrühren.

Wozu servieren? Heiß oder kalt zu Vanille-Eiscreme oder zu gedünstetem Obst.

Saucen

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepreßt
2 EL Öl
250 g Rinderhackfleisch
1 grüne Paprika (ca. 150 g),
gewürfelt
150 g Tomaten, gewürfelt
1 Paket Tomato al Gusto mit
Kräutern (370 g)
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Hackfleischsauce

Garzeit: ca. 11 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch mit Öl in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 1 Min. dünsten. Rinderhack zufügen und bei 1000 Watt ohne Deckel ca. 3 Min. angaren. Zwischendurch einmal umrühren und evtl.

mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten zugeben, vermengen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 7 Min. zu Ende garen. Einmal umrühren.

ZUTATEN:

250 g gemischte Früchte
(frisch oder gefroren)
80 g Zucker
Saft einer Zitrone
50 - 100 ml Weiß- oder
Rotwein
1 TL Speisestärke

Süße Fruchtsauce

Garzeit: ca. 7 Min.

ZUBEREITUNG: Die Früchte abbrausen, entstielen und gut abtropfen lassen oder gefrorene Früchte verwenden. Früchte zusammen mit Zucker, Zitronensaft, Wein (bei frischen Früchten 100 ml und bei gefrorenen Früchten 50 ml Wein) und

Speisestärke in eine Glasform geben. Bei 1000 Watt in ca. 7 Min. aufkochen. Zwischendurch einmal umrühren.

Wozu servieren? Heiß oder kalt zu Vanille-Eiscreme, Reis- oder Grießflammeri.

ZUTATEN:

2 Schalotten oder
1 kleine Zwiebel
3 - 4 EL Estragonessig
3 weiße Pfefferkörner
1 TL gekörnte Fleischbrühe
(Instant)
3 Eigelb
3 EL warmes Wasser
125 g Butter
Salz, Cayennepfeffer
1 TL Zucker
3 Stiele frischer oder
1 TL Estragon, getrocknet

Sauce Béarnaise

Garzeit: ca. 8 Min.

ZUBEREITUNG: Schalotten oder Zwiebel schälen und fein hacken. Zusammen mit Essig und Pfefferkörnern in eine kleine Glasform geben. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen. Dann durch ein Sieb seihen. Brühe, Eigelb und warmes Wasser in einer zweiten Schüssel verrühren. Butter in einem Glasschälchen mit Deckel bei 440 Watt in ca. 2 Min. schmelzen. Die etwas abgekühlte Butter vorsichtig zum Eigelb geben und kräftig rühren. Den Schalotten- bzw. Zwiebelsud, die Gewürze und

den gehackten Estragon zufügen. Gut verrühren und bei 250 Watt ca. 4 Min. erhitzen. Zwischendurch mehrmals umrühren. Sofort servieren.

Wozu servieren? Zu Gemüsegerichten, besonders Blumenkohl und Spargel oder zu gebratenem Fleisch.

TIP: Wenn man der fertigen Sauce 1 - 2 TL Tomatenmark zufügt, erhält man eine Sauce Choron, die ebenfalls sehr gut zu gebratenem Fleisch paßt.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepreßt
2 EL Olivenöl
1 Paket passierte Tomaten
(500 g)
1 EL Tomatenmark
200 ml Wasser
1 P. TK-Ital.-Kräuter (25 g)
Salz, Pfeffer, Paprika

Tomatensauce

Garzeit: ca. 6 - 8 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebelwürfel und Knoblauch mit Öl bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Tomatenpüree, Tomatenmark, Wasser und Kräuter zufügen.

Die Sauce bei 1000 Watt 4 - 5 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Eintöpfe, Suppen und Ragouts

ZUTATEN:

500 g Kasseler ohne Knochen
35 g Butter
500 g Zwiebeln
700 g Kartoffeln
600 ml Fleischbrühe (Instant)
1 - 2 TL Majoran
weißer Pfeffer
1 - 2 EL Weißwein
5 EL Sahne
3 EL Petersilie, gehackt
3 EL Schnittlauch, gehackt

Zwiebel-Kartoffel-Eintopf

Garzeit: ca. 25 - 28 Min.

ZUBEREITUNG: Kasseler in mundgerechte Stücke schneiden, mit Butter in eine Glasform geben und ohne Deckel bei 1000 Watt 4 - 5 Min. angaren.

Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden und dazugeben. Bei 1000 Watt ohne Deckel in ca. 6 Min. glasig dünsten.

Kartoffeln waschen, schälen und in dünne

Scheiben schneiden. Mit Brühe, Majoran und Pfeffer zu den Zwiebeln geben. Geschlossen bei 1000 Watt in 15 - 17 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal durchrühren.

Anschließend Wein, Sahne und Kräuter zufügen.

ZUTATEN:

300 g Rinderhack
50 g Paniermehl
1 Ei
Salz, Pfeffer
150 g Frühlingszwiebeln
2 Bund Dill, gehackt
30 g Butter
250 ml heiße Gemüsebrühe
(Instant)
125 ml Sahne
30 g Mehl
1 Salatgurke (ca. 600 g)
50 g Radieschen

Dillhackklößchen mit Gurken

Garzeit: ca. 18 - 20 Min.

ZUBEREITUNG: Aus Hack, Paniermehl, Ei und Gewürzen einen Fleischteig zubereiten. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Hälfte mit 1 Bund Dill unter den Fleischteig kneten und 16 Klöße formen.

Restliche Frühlingszwiebeln mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Brühe, Sahne und Mehl einrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einige Male kräftig rühren.

Hackbällchen mit restlichem Dill in die Sauce geben und mit Deckel bei 440 Watt in ca. 5 Min. garen.

In der Zwischenzeit Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Radieschen waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Zusammen in die Glasform zu den Dillhackklößchen geben, untermengen und geschlossen bei 600 Watt in ca. 8 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal durchrühren.

ZUTATEN:

1 Sellerieknolle (500 - 600 g)
500 g Kartoffeln
125 ml Fleischbrühe (Instant)
250 ml heiße Fleischbrühe
(Instant)
125 ml Milch
30 g Mehl
20 g Butter
1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)
Salz, Pfeffer, Muskat
4 rohe Kalbsbratwürstchen
(ca. 400 g)

Kalbsklößchragout

Garzeit: ca. 27 - 31 Min.

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und schälen, Sellerie in feine Stifte und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Mit 125 ml Fleischbrühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 13 - 15 Min. garen. Zwischendurch umrühren.

Anschließend den Gemüsesud in einer Form auffangen, 250 ml heiße Fleischbrühe und Milch zugießen und mit Mehl und Butter verquirlen. Die Sauce bei 1000 Watt in ca. 3 Min. zum Kochen bringen, dabei einige Male mit

dem Schneebeesen kräftig durchrühren. Käse zufügen und bei 440 Watt in ca. 3 Min. schmelzen lassen. Währenddessen ein- bis zweimal umrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Aus den Kalbsbratwürstchen kleine Klößchen herausdrücken, zum Gemüse geben und mit der Käsesauce vorsichtig untermischen.

Mit Deckel bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. zu Ende garen. Zwischendurch umrühren.

Eintöpfe, Suppen und Ragouts

ZUTATEN:

- 30 g Butter
- 4 TL Curry
- 400 g Brokkoli
- 170 g Lauch
- 375 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 200 g rote Linsen
- 1 Dose Kidney-Bohnen (Einwaage ca. 225 g)
- 1 B. Crème double (125 g)
- 2 EL Tiefkühl-Kräuter
- Salz, Pfeffer
- 20 g Kürbiskerne

Gemüsetopf

Garzeit: ca. 15 - 18 Min.

ZUBEREITUNG: Butter und Currypulver in einer Glasform bei 1000 Watt in ca. 1 Min. erhitzen, zwischendurch umrühren. Brokkoli und Lauch putzen und gut waschen. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk in Scheiben und Lauch in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Gemüse und Brühe zu dem Butter-Curry-Gemisch geben, durchrühren und geschlossen bei 1000 Watt 12 - 14 Min.

garen.

Linsen gut abspülen und mit den Kidney-Bohnen nach der Hälfte der Garzeit zufügen.

Anschließend Crème double und Kräuter hinzufügen, würzen und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

Kürbiskerne darüberstreuen und servieren.

ZUTATEN:

- 1 - 2 Bund Möhren (ca. 750 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 50 g Butter
- 250 - 375 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 B. Crème double (125 g)
- 1 Packet Holländische Soße (Instant)
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 1 Bund Schnittlauch, gehackt
- 300 g geräuchertes Putenfleisch, in Streifen
- Pfeffer, frisch gemahlen

Möhrenragout mit Putenstreifen

Garzeit: ca. 14 Min.

ZUBEREITUNG: Möhren und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Möhren in schräge Scheiben und Zwiebeln in ca. 1 cm lange schräge Streifen schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 5 Min. offen andünsten. Brühe dazugeben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. weitergaren.

Crème double und Soßenpulver unterrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen.

Die Kräuter und Putenstreifen hinzufügen und das Ragout mit Pfeffer abschmecken. Noch 5 Min. geschlossen stehenlassen.

TIP: Dazu schmecken neue Kartoffeln besonders gut.

ZUTATEN:

- 250 g Möhren
- 300 g Zucchini
- 200 g Lauch
- 20 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 50 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
- Oregano, Basilikum
- 2 Fleischtomaten (ca.400 g)
- 200 g Bandnudeln, gekocht
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g gekochter Schinken
- 1 B. Crème fraîche (150 g)
- Salz, Pfeffer, Paprika

Gemüse-Nudel-Topf

Garzeit: ca. 14 Min.

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und putzen. Möhren und Zucchini in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden. Das Gemüse mit Butter, Wein, Brühe und Kräutern in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 8 Min. garen. In der Zwischenzeit Tomaten häuten und würfeln. Mit Nudeln und Tomatenmark zum

Gemüse geben. Schinkenstreifen und Crème fraîche zufügen und mit Gewürzen abschmecken. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 6 Min. zu Ende garen.

Hinweis:

200 g gekochte Nudeln entsprechen in etwa 80 g Trockenware.

Aufläufe und Gratins


ZUTATEN:

250 g Möhren
250 g Kartoffeln
250 g Brokkoli
125 ml Wasser
200 ml Sahne
3 Eier
150 g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat
3 - 4 EL Sonnenblumenkerne

Gemüseauflauf

Garzeit: ca. 32 - 38 Min.

ZUBEREITUNG: Möhren und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, die Röschen abtrennen und die Stiele in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Ausnahme der Brokkoliröschen mit Wasser in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. garen. Anschließend das Gemüse abtropfen lassen

und mit den Brokkoliröschen vermengen. Sahne, Eier, Käse und Gewürze verrühren, über den Auflauf geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung bei 600 Watt 17 - 20 Min. angaren. Anschließend mit Grill  3 in 8 - 10 Min. bräunen.



ZUTATEN:

500 g Kohlrabi
500 g Kartoffeln
4 EL Wasser
2 Zwiebeln
20 g Butter
150 g geräucherter Schinken
125 ml Saure Sahne
125 ml Milch
1/2 Bund Schnittlauch, gehackt
100 g Emmentaler, gerieben
2 Eier, verquirlt
Pfeffer, Muskat

Kohlrabiauflauf

Garzeit: ca. 33 - 37 Min.

ZUBEREITUNG: Kohlrabi und Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Wasser in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. vоргaren. Anschließend gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, mit Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten.

geschnittenen Schinken vermengen und in eine Auflaufform geben. Sahne, Milch, Kräuter, Käse und Eier verrühren. Mit Gewürzen abschmecken und über den Auflauf gießen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination  1 und  440 Watt in 23 - 25 Min. garen und überbacken.

Gemüse, Zwiebelringe und den in Streifen

ZUTATEN:



500 g Putensteak
2 Schalotten, in Ringen
Salz, Pfeffer, Curry
1 Dose Aprikosen
(Einwaage 420 g)
30 g Butter, 40 g Mehl
500 ml Milch
30 g Haselnüsse, gemahlen
Fett für die Form
6 Blatt weiße Lasagne-Nudeln
100 g Emmentaler, gerieben

Lasagne mit Pute und Aprikosen

Garzeit: ca. 32 - 37 Min.

ZUBEREITUNG: Putensteak in dünne Streifen schneiden, mit Schalotten in eine Glasform geben, würzen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Aprikosen abtropfen lassen und kleinschneiden. Saft aufbewahren.

Butter in einer geschlossenen Glasform bei 1000 Watt in ca. 1 Min. schmelzen. Mehl, Milch und Aprikosensaft einrühren und bei

1000 Watt in ca. 6 Min. aufkochen. Zwischendurch kräftig umrühren. Haselnüsse und Aprikosen zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Eine Auflaufform fetten, abwechselnd Lasagne-Nudeln, Putenstreifen und Sauce einschichten. Mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination  200 °C und  600 Watt in 20 - 25 Min. garen und überbacken.

Aufläufe und Gratins

ZUTATEN:

Für die Hackfleischsauce:
200 g Rinderhack
1 Dose Tomaten
(Einwaage 240 g)
1 kl. Ds. Tomatenmark (70 g)
1 Knoblauchzehe, gepreßt
1 Zwiebel, gehackt
Oregano, Majoran
Salz, Pfeffer
Für die Käsesauce:
30 g Butter
30 g Mehl
400 ml Milch
30 g Parmesan, gerieben
30 g Emmentaler, gerieben
Muskat
6 Lasagne-Nudeln (ca. 100 g)
1 EL Parmesan
1 EL Paniermehl
Butterflöckchen

Lasagne



Garzeit: ca. 36 - 41 Min.

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten für die Hackfleischsauce gut miteinander verrühren und ohne Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. garen. Zwischendurch das Hack zerkrümeln.

Für die Käsesauce Butter in einer Form mit Deckel bei 440 Watt in 1 - 2 Min. schmelzen. Mehl und Milch zufügen, kräftig verrühren und bei 1000 Watt 2 - 3 Min. erhitzen. Währenddessen mehrmals gründlich durchrühren. Anschließend Käse untermengen und mit Muskat abschmecken.

Eine Auflaufform fetten und den Boden mit $\frac{1}{3}$ der Hackfleischsauce bedecken.

Zwei Lasagne-Nudeln darauflegen und das zweite Drittel der Fleischsauce darübergeben. Dann die Hälfte der Käsesauce, die nächsten zwei Nudeln und restliche Hacksauce einschichten. Mit den letzten beiden Lasagne-Nudeln abschließen und restliche Käsesauce darübergießen. Parmesan und Paniermehl vermischen, den Auflauf damit bestreuen und Butterflöckchen oben aufsetzen.

Ohne Abdeckung mit der Kombination  180 °C und  600 Watt in 25 - 28 Min. garen und überbacken.

ZUTATEN:

500 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce
300 g Paprika
3 EL Wasser
1 Dose Mais (340 g Eigenwaage), abgetropft
750 ml heißes Wasser
1 EL Öl, Salz
125 g Bandnudeln
30 g Butter
30 g Mehl
250 ml heiße Milch
100 g Käse, gerieben
125 g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat
50 g Käse, gerieben



Bandnudeln mit Hähnchenfleisch

Garzeit: ca. 44 - 49 Min.

ZUBEREITUNG: Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Zitronensaft und Sojasauce marinieren.

Paprika waschen, putzen, kleinschneiden und mit Wasser bei 1000 Watt ca. 3 Min. blanchieren. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen und mit Mais vermischen. Wasser, Öl und Salz in eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. zum Kochen bringen. Nudeln zufügen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 3 Min. angaren und bei 440 Watt in weiteren 3 Min. zu Ende garen. In einen

Durchschlag geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Butter, Mehl und Milch in einer Glasform verrühren und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen. Zwischen-durch kräftig durchrühren und bei 440 Watt 1 - 2 Min. weiterkochen.

Geriebenen Käse (100 g), Frischkäse und Gewürze untermengen. Anschließend Hähnchenfleisch, Gemüse und Nudeln zufügen. Den restlichen Käse über den Auflauf streuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination  180 °C und  600 Watt in 25 - 28 Min. garen und überbacken.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
10 g Butter
200 g Rinderhack
200 g körniger Frischkäse
1 kl. Ds. Tomatenmark (70 g)
Salz, Pfeffer, Paprika
100 g Cannelloni-Nudeln
300 g Tiefkühl-Blattspinat
1 Ds. Tomaten (Einwaage 240 g)
1 Becher Sahne (200 ml)
100 g Parmesan, gerieben



Cannelloni mit Spinat

Garzeit: ca. 35 - 40 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebeln und Knoblauch mit Butter bei 1000 Watt in ca. 2 Min. dünsten. Hack, Frischkäse und Tomatenmark zufügen, vermengen und mit Gewürzen abschmecken.

Cannelloni damit füllen und in eine gefettete Auflaufform legen. Spinat in einer

Glasform mit Deckel bei 600 Watt 8 - 10 Min. erhitzen und zwischen die Nudeln schichten. Tomaten mit Flüssigkeit und Sahne dazugeben, würzen und mit Käse bestreuen.

Ohne Abdeckung mit der Kombination  200 °C und  600 Watt in 25 - 28 Min. garen und bräunen.

Quiches, Pizza und Co.

ZUTATEN:

Für den Teig:
 100 g Magerquark
 40 ml Speiseöl
 1 Ei
 150 g Weizenvollkornmehl
 1 TL Backpulver
 1/2 gestr. TL Salz
 Für den Belag:
 250 g Brokkoliröschen
 (ca. 500 g Brokkoli brutto)
 3 EL Wasser
 75 - 100 g geräucherter Lachs
 100 ml Sahne
 1 B. Crème fraîche (150 g)
 3 Eier, verquirlt
 Salz, Pfeffer

Brokkolitarte mit Lachs



Backzeit: ca. 23 - 25 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf dem niedrigen Rost bei  250 °C.

ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten einen Quark-Öl-Teig bereiten. Eine Metallbackform (Ø 26 cm) fetten, den Teig hineingeben und am Rand 2 - 3 cm hochziehen. Brokkoliröschen mit Wasser in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 4 Min. garen.

Anschließend gut abtropfen lassen und mit

dem in Streifen geschnittenen Lachs auf den Teig geben. Sahne, Crème fraîche und Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Brokkoli und Lachs gießen.


Die Backform auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die auf dem niedrigen Rost platziert ist. Die Tarte mit der Kombination  180 °C und  440 Watt in 23 - 25 Min. backen.

ZUTATEN:

Für den Teig:
 150 g Mehl
 70 ml kaltes Wasser
 10 g Hefe, 2 EL Öl
 1/2 TL Zucker
 1 EL Kräuter, gehackt
 1/2 TL Salz
 Für den Belag:
 1 große Zwiebel, in Ringe
 1 Knoblauchzehe, gehackt
 3 EL Olivenöl
 400 g Tomaten
 7 - 10 frische Basilikumblätter
 Salz, Pfeffer, Oregano
 2 P. Mozzarella (à 125 g)

Pizza Margherita

Backzeit: ca. 25 - 30 Min.

VORHEIZEN: Mit niedrigem Rost bei  250 °C.



ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten für den Teig einen Hefeteig bereiten.

Die Fettpfanne leicht fetten, den Teig daraufgeben und gleichmäßig auseinanderdrücken. Mit einer Gabel einstechen und noch etwas gehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebelringe und Knoblauchzehe mit Öl bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten. Tomaten häuten,

entkernen und in Würfel schneiden.

Zwiebelmischung und Tomatenwürfel auf dem Teig verteilen.

Mit der Hälfte der Basilikumblätter bestreuen, würzen und den in dünne Scheiben geschnittenen Mozzarella darauflegen. Die Pizza auf den niedrigen Rost legen und mit der Kombination  220 °C und  250 Watt in 25 - 30 Min. backen. Anschließend mit restlichen Basilikumblättern belegt servieren.

ZUTATEN:

Für den Teig:
 150g Mehl
 100g kalte Butter
 1 Prise Salz
 1 Prise Zucker
 1 Eigelb
 2-3 EL kaltes Wasser
 Für den Belag:
 500g Tiefkühl-Blattspinat
 1 Zwiebel
 40g Butter
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 Messerspitze geriebene Muskatnuß
 1 Knoblauchzehe
 250g Quark
 100g Schafskäse
 3 Eier



Spinatkuchen

Backzeit: ca. 40 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf dem niedrigen Rost bei  200 °C.

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Mürbeteig herstellen.

Den Teig in Folie schlagen und 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen. Danach 4 mm dick ausrollen und in eine Springform (Ø 24 cm) legen. Dabei einen 5 cm hohen Rand formen. Den Spinat auftauen und abgießen. Die Zwiebel kleinhacken und mit Butter in einer Glasform offen bei 600 Watt ca.

5 Min. dünsten. Den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und zusammen mit der restlichen Butter verrühren. Quark und Schafskäse darunterermischen. Die Eier trennen und das Eigelb unter die Käsemasse rühren. Zuletzt das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Füllung auf dem Teigboden verteilen. Spinatkuchen mit der Kombination  160 °C und  100 Watt in ca. 40 Min. backen.

Quiches, Pizza und Co.



ZUTATEN:

Für den Teig:
250 g Weizenvollkornmehl
125 g Butter
4 EL Wasser
1/2 TL Salz



Für den Belag:
6 Eier, verquirlt
200 ml Schmand
200 ml Sahne
100 g Emmentaler, gerieben
100 g Schinkenwürfel
1 Bund Petersilie

Quiche Lorraine

Backzeit: ca. 50 Min.

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig herstellen. Eine Metallbackform (Ø 26 cm) fetten und mit dem Teig auskleiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 1 Stunde kühlstellen. Die Fettpfanne auf den niedrigen Rost stellen und die Backform darauf setzen. Den Teig mit der Kombination  170 °C und  250 Watt ca. 15 Min.

vorbacken.

In der Zwischenzeit Eier, Schmand, Sahne, Käse, Schinkenwürfel und Petersilie miteinander verrühren. Masse auf den vorgebackenen Teig geben. Form wieder auf die Fettpfanne stellen, die auf dem niedrigen Rost plaziert ist. Die Quiche mit der Kombination  170 °C und  250 Watt in ca. 35 Min. zu Ende backen.

ZUTATEN:

Für den Teig:
100 g Magerquark
1 Ei, 3 EL Milch
3 EL Öl
200 g Mehl
1 Paket Backpulver
1 Prise Salz

Für den Belag:
1 kleine Dose Tomatenmark (Einwaage 70 g)
1 TL Oregano
6 Scheiben Salami (ca. 70 g)
200 g Tomaten
100 g Champignons
90 g gelbe Paprika
Salz, Pfeffer
100 g mittelalter Gouda, gerieben
2 EL TK-Italienische Kräuter

Quark-Ölteig-Pizza



Backzeit: ca. 20 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf dem niedrigen Rost bei  250 °C.

ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten einen Quark-Öl-Teig bereiten. Eine Metallbackform (Ø 26 cm) fetten, den Teig hineingeben und am Rand 2 - 3 cm hochziehen. Brokkoliröschen mit Wasser in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 4 Min. garen.

Anschließend gut abtropfen lassen und mit

dem in Streifen geschnittenen Lachs auf den Teig geben. Sahne, Crème fraîche und Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Brokkoli und Lachs gießen.

Die Backform auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die auf dem niedrigen Rost plaziert ist. Die Tarte mit der Kombination  180 °C und  440 Watt in 23 - 25 Min. backen.


ZUTATEN:

250 g Champignons
200 g Kräuterfrischkäse
200 g gekochter Schinken, gewürfelt
1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g), aufgetaut
1 Eiweiß
2 EL Mandeln, gemahlen
1 Eigelb mit
1 EL Wasser verquirlt



Schinken-Champignon-Pie

Backzeit: ca. 33 Min.

ZUBEREITUNG: Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Glasform bei 1000 Watt ca. 3 Min. offen andünsten. Anschließend die Flüssigkeit abgießen. Frischkäse und Schinken mit den Champignons vermengen.

Die Hälfte des Blätterteiges dünn ausrollen und eine mit kaltem Wasser ausgespülte, hitzebeständige Glas-Tarteform (Ø 27 cm) damit auslegen. Auf den niedrigen Rost stellen und bei  200 °C ca. 15 Min.

vorbacken.

Anschließend mit Eiweiß bestreichen und mit Mandeln bestreuen. Schinken-Champignon-Füllung darauf verteilen. Die restlichen Teigplatten als Deckel ausrollen, die Ränder fest andrücken. Ein Loch in die Mitte des Deckels schneiden und den Deckel mit Wasser verquirltem Eigelb bestreichen. Pie auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination  200 °C und  250 Watt in ca. 18 Min.

Süßspeisen

ZUTATEN:

250 g Milchreis
1 Liter Milch
1 Prise Salz
1 TL Butter
40 g Zucker

Zimt-Zucker zum Bestreuen

Milchreis

Garzeit: ca. 30 Min.

ZUBEREITUNG: Reis, Milch, Salz, Butter und Zucker in eine große Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. zum Kochen bringen. Umrühren und bei 250 Watt in ca. 20 Min. ausquellen lassen. Anschließend noch einige Minuten

geschlossen stehenlassen. Noch einmal durchrühren und mit Zimt-Zucker bestreut servieren.

TIP: Statt Zimt-Zucker schmeckt auch Kompott sehr gut dazu.

ZUTATEN:


500 g TK-Brombeeren
2 EL Johannisbeerlikör
(Crème de Cassis)
50 g Butter
125 g Zucker
4 Eigelb

Mark einer Vanilleschote
250 g Mascarpone
1 Paket Vanillepuddingpulver
4 Eiweiß

Brombeer-Mascarpone-Soufflé

Garzeit: ca. 26 - 30 Min.

ZUBEREITUNG: Brombeeren bei 600 Watt in 8 - 10 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Anschließend mit Likör beträufeln und 5 - 10 Min. ziehen lassen. Gut abtropfen lassen. Butter mit Zimt und Eigelb schaumig rühren. Vanillemark, Mascarpone und Puddingpul-

ver zufügen und vermengen. Eiweiß steifschlagen und unter die Masse heben. Brombeeren in eine flache Auflaufform geben und mit der Mascarpone-Masse bedecken. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und  440 Watt in 18 - 20 Min. überb-

ZUTATEN:

2 Blatt weiße Gelatine
2 EL Cognac
3 Eigelb
1 EL Zucker
3 Eiweiß
1 Becher Sahne (200 ml)
1 Paket Sahnesteif
150 g Schokolade

Schokoladenmousse

Garzeit: ca. 4 - 5 Min.

ZUBEREITUNG: Gelatine in Cognac einweichen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Eiweiß und Sahne mit Sahnesteif trennt steifschlagen. Schokolade in Stücke brechen, in eine Form geben und bei 440 Watt in ca. 4 Min. schmelzen. Zwischendurch umrühren. Gelatine bei 250

Watt in ca. 1 Min. auflösen. Anschließend zuerst die Eigelbmasse, dann die Gelatine unter die flüssige Schokolade ziehen. Den Eischnee kräftig mit der Schokoladencreme vermischen und die Sahne unterheben. Die Mousse in eine Glasform füllen und 2 - 3 Stunden kaltstellen.

ZUTATEN:

650 g Äpfel (z.B. Boskop)
4 EL Wasser
1 EL Zitronensaft
30 g Zucker
1/2 Zimtstange
25 g Mandeln, gehobelt
1 Becher Sahne (200 ml)

Bayerische Apfelspeise

Garzeit: ca. 9 Min.

ZUBEREITUNG: Äpfel schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Zusammen mit Wasser, Zitronensaft, Zucker und der Zimtstange in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Nach dem Garen den Apfelpbrei mit dem Schneebesen kräftig durchrühren und anschließend erkalten lassen.

Die Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 600 Watt in ca. 3 Min. bräunen. Zwischendurch umrühren. Die steifgeschlagene Sahne unter den kalten Apfelpbrei heben. Mit der restlichen Sahne verzieren und mit Mandeln bestreut servieren.

TIP: Anstatt der Schlagsahne können 4 steifgeschlagene Eiweiß verwendet werden und anstelle des Zuckers flüssiger Süßstoff.

Süßspeisen

ZUTATEN:

- 1 Paket tiefgefrorene Himbeeren (250 g)
- 1 Paket tiefgefrorene Erdbeeren (250 g)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 - 2 EL Zucker
- 2 EL Speisestärke in 3 EL Wasser angerührt

Fruchtgrütze

Garzeit: ca. 12 Min.

ZUBEREITUNG: Die gefrorenen Früchte in eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 7 Min. auftauen und erhitzen. Die Früchte etwas zerdrücken. Vanillezucker, Zucker und Speisestärke dazugeben, gut durchrühren und bei

1000 Watt in ca. 5 Min. mit Deckel zu Ende garen. Die fertige Grütze in Dessertschälchen füllen und abkühlen lassen.

TIP: Mit flüssiger, süßer Sahne oder Vanillesauce servieren.




ZUTATEN:

- 125 g Butter
- 200 g Zartbitterschokolade (72% kakaohaltig)
- 175 g brauner Zucker
- 2 Eier
- einige Tropfen Vanillearoma
- 50 g Mehl
- 1 TL Backpulver

Schokoladen-Brownies

Garzeit: ca. 11 - 12 Min.

ZUBEREITUNG: Butter und 50 g Schokolade in einer Form bei 600 Watt in 1 Min. und 30 Sek. zerlassen. Eier in einer Schüssel schlagen, Zucker und Vanillearoma zufügen und verrühren. Mehl und Backpulver durch ein Sieb einstreuen. Butter-Schokoladen-Mischung unterrühren. Die restliche Schokolade in grobe Stücke schneiden und zu der Brownie-Masse geben. Eine

quadratische Form (ca. 18 cm²) mit Backpapier auslegen, die Mischung mit einem Löffel hineingeben und glattstreichen. Die Form auf dem niedrigen Rost platzieren, der auf der Fettpfanne steht und mit der Kombination   (250°C/ 1) und 250 Watt 9-10 Min. garen (bis die Brownie-Masse fest ist). Die Brownies in gleichgroße Stücke schneiden.



ZUTATEN:

- 750 g Zwetschgen
- 350 g säuerliche Äpfel
- 10 Löffelbiskuits
- 100g Mandeln, gehobelt
- 100g Rosinen
- 3 Eier
- 40g Butter
- 30g Zucker
- 150ml Sahne
- 75g Mehl

Zwetschgen-Apfel-Auflauf

Garzeit: ca. 23 - 25 Min.

ZUBEREITUNG: Das Obst waschen. Zwetschgen halbieren und entsteinen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Löffelbiskuits zerbröseln und mit Früchten, Mandeln und Rosinen vermischen. Eine Auflaufform fetten und die Fruchtmischung

hinzugeben. Eier, Butter und Zucker schaumig schlagen. Sahne und Mehl hinzufügen und den Teig über den Auflauf geben. Den Zwetschgen-Apfel-Auflauf auf den niedrigen Rost stellen ohne Abdeckung mit der Kombination  250°C und  440 Watt in 23 - 25 Min. überbacken.

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 100g Butter, 125g Zucker
- 1 Paket Vanillezucker
- 100g Blockschokolade, gerieben
- 50g Grieß
- 200ml Milch
- 1 Becher Sahne (200 ml)
- 1 Paket Vanillezucker
- 2 EL Zucker
- 2 gestr. EL Speisestärke
- 1 Eigelb
- 2 EL Amaretto (Mandellikör)

Schokoladenpudding mit Amarettosauce

Für 8 Personen Garzeit: ca. 11 Min.

ZUBEREITUNG: Für den Pudding die Eier trennen. Eigelb mit Butter und Zucker cremig rühren. Schokolade, Mandeln und Grieß untermengen und das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. In eine gefettete mikrowelleneignete Napfkuchenform (Ø 20 cm) füllen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 1000 Watt in ca. 6 Min.

garen. Für die Sauce Milch, Sahne, Zucker und Speisestärke in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 5 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Anschließend mit Eigelb legieren und mit Amaretto abschmecken. Die Sauce zum Pudding servieren.

Süßspeisen

ZUTATEN:

Für den Teig:
 300 g Mehl
 1 Paket Trockenhefe
 (z.B. Dr. Oetker)
 1 - 2 EL Honig
 1 Prise Salz, 30 g Butter
 200 ml lauwarme Milch
 Für die Füllung:
 1 Glas Sauerkirschen, ohne Steine
 (Abtropfgewicht 370 g)
 2 EL Zucker
 40 g Mandelstifte
 80 g Marzipanrohmasse
 2 EL Speisestärke
 1 TL Zimt
 125 ml Milch
 20 g Butter
 1 Prise Salz
 1 - 2 EL Puderzucker

Birnen-Pfirsich-Gratin

Garzeit: ca. 26 - 31 Min.



ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten und ca. 1 Stunde gehen lassen.

Gut abgetropfte Kirschen mit Zucker, Mandeln, kleingeschnittenem Marzipan, Stärke und Zimt verrühren.

Den Hefeteig nochmals durchkneten und zu einem Rechteck von 30 x 25 cm ausrollen. Die Kirschmasse darauf verteilen. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen und in

6 Stücke teilen.

Milch, Butter und Salz in eine große Glasform geben und die Heferollen so hineinlegen, daß die Füllung zu sehen ist.

Die Form auf den niedrigen Rost stellen. Die Heferollen ohne Abdeckung mit der Kombination  200 °C und  250 Watt in 20 - 25 Min. backen.

Anschließend mit Puderzucker bestreut servieren.



ZUTATEN:

12 Löffelbiskuits
 50 ml Amaretto
 2 Birnen (ca. 500 g)
 1 kleine Dose Pfirsichhälften
 (Abtropfgewicht 250 g)
 300 ml Milch
 200 ml Sahne
 1 Paket Puddingpulver
 (für 500 ml Milch)
 40 g Zucker
 3 Eier
 100 g Marzipan
 30 g Zucker
 40 g Mandelstifte

Birnen-Pfirsich-Gratin

Garzeit: ca. 26 - 31 Min.

ZUBEREITUNG: Eine Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen und mit Amaretto beträufeln. Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien, jeweils in acht Spalten schneiden und auf den Biskuits verteilen. Mit Deckel bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. vorgaren. In der Zwischenzeit die Pfirsichhälften abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Milch, Sahne, Puddingpulver und Zucker verrühren und geschlossen bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. zum Kochen bringen. Zwischendurch mehrmals kräftig

rühren. Pfirsichstreifen zwischen die Birnenschichten und mit dem Pudding übergießen. Eier trennen. Eigelb mit kleingeschnittenem Marzipan und Zucker schaumig rühren. Eischnee steif schlagen, vorsichtig unter die Marzipanmasse heben und anschließend auf dem Pudding verteilen. Mandelstifte obenauf streuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination  1 und  440 Watt in 13 - 15 Min. zu Ende garen.

ZUTATEN:

20 g Butter
 2 EL Honig
 40 g Mandeln, gehobelt
 4 nicht zu reife Bananen
 (ca. 700 g)



Bananen mit Mandeln

Garzeit: ca. 9 - 11 Min.

ZUBEREITUNG: Butter bei 440 Watt in ca. 1 Min. Schmelzen. Honig und Mandeln unterrühren.

Bananen schälen, in eine Auflaufform geben und mit der Mandelmasse

bestreichen.

Die Bananen ohne Abdeckung mit der Kombination  2 und  250 Watt in 8 - 10 Min. überbacken.

Süßspeisen


ZUTATEN:

4 Eier
200 g Zucker
1 Paket Vanillezucker
4 EL Wasser
100 g Speisestärke
100 g Mehl
2 gestrichene TL Backpulver

Einfacher Biskuit

Backzeit: ca. 30 Min.

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Biskuitteig herstellen. Den Boden einer Metallbackform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen und die Seiten einfetten. Den Teig hineingeben.

Die Form auf den niedrigen Rost stellen und den Biskuit bei  200°C in ca. 30 Min. backen.


Nach dem Abkühlen teilen und weiterverarbeiten.

ZUTATEN:

75 g Butter
50 g Zucker
1 Ei
130 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1 Dose Aprikosen
(Einwaage 420 g)
1000 g Magerquark
4 Eier
80 g Zucker
2 EL Grieß
1 EL Speisestärke
1 Paket Vanillezucker
Saft und Schale von
einer Zitrone

Quarktorte

Backzeit: ca. 60 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei  250 °C.



ZUBEREITUNG: Butter, Zucker, Ei, Mehl und Backpulver zu einem Teig verrühren.

Aprikosen abtropfen lassen.

Eine Metallbackform (Ø 26 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig auf den Boden der Backform geben und die Aprikosen gleichmäßig darauf verteilen.

Quark, Eier, Zucker, Grieß, Speisestärke,

Vanillezucker sowie Zitronenschale und -saft vermengen. Die Quarkmasse in die Backform füllen und glattstreichen.


Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Die Quarktorte mit der Kombination  160 °C und  100 Watt in ca. 60 Min. backen. Anschließend noch ca. 5 Min. im ausgeschalteten Gerät stehenlassen.

ZUTATEN:



250 g Butter
5 Eier
200 g Zucker
400 g Mehl
150 ml Milch
1 Paket Backpulver
3 EL Kakao
50 ml Milch

Mamorkuchen

Backzeit: ca. 25 - 30 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei  250 °C.

ZUBEREITUNG: Aus Butter, Eiern, Zucker, Mehl, Milch und Backpulver einen Rührteig herstellen. Den Teig halbieren und unter eine Hälfte Kakao und Milch mischen. Eine Metallbackform mit Rohrboden (Ø 26 cm) fetten. Zunächst die helle Teigportion in die Form füllen und dann die

dunkle Teigmenge. Mit einer Gabel von oben nach unten kreisend beide Teigmassen miteinander mischen, so daß ein Marmormuster entsteht. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Den Mamorkuchen mit der Kombination  180 °C und  100 Watt in 25 - 30 Min. backen.

Süßspeisen

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Dinkel, feingemahlen
75 g Magerquark
50 ml Öl, 1 EL Honig
2 Eigelb, 50 g Saure Sahne
1 Paket Backpulver
Für den Belag:
1000 g Zwetschgen
(oder Pflaumen)
50 g Zucker
100 g Haselnüsse, gehackt
200 g Saure Sahne
3 Eigelb, 1 - 2 EL Honig
1 EL Speisestärke
40 g Mandelsplitter

Zwetschgenkuchen

Backzeit: ca. 40 Min.



VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei  250 °C.

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Quark-Öl-Teig bereiten und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Eine Metallbackform (Ø 26 cm) fetten, mit dem Teig auslegen und einen ca. 3 cm hohen Rand hochziehen.

Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Mit Zucker und Haselnüssen

vermengen und auf den Teig geben.

Saure Sahne, Eigelb, Honig und Speisestärke verrühren und über die Zwetschgen gießen. Mit Mandelsplittern bestreuen. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Den Kuchen mit der Kombination  160 °C und  250 Watt in ca. 40 Min. backen.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Mehl
20 g frische Hefe
30 ml Milch
40 g Zucker
1 Ei
20 g Butter
Für den Belag:
100 g Marzipanrohmasse
125 ml Sahne
50 g Mandeln, gemahlen
100 g Rosinen
125 g Nougat, in Würfeln

Hefe-Schnecken



Backzeit: ca. 13 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei  250 °C.

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Hefeteig bereiten und gehen lassen. Anschließend nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 20 x 50 cm ausrollen.

Für die Füllung das Marzipan zur Sahne geben und kurz pürieren. Die restlichen Zutaten zufügen und vermengen. Die Masse auf dem Hefeteig verteilen. Von der 50 cm Sei-

te her aufrollen und in 12 gleichgroße Stücke schneiden.


Backpapier (Ø ca. 34 cm) zurechtschneiden und vorsichtig auf die vorgeheizte Fettpfanne legen. Die Schnecken daraufsetzen und etwas flach drücken. Fettpfanne auf den niedrigen Rost stellen und die Hefe-Schnecken mit der Kombination  200 °C und  100 Watt in ca. 13 Min. backen. Anschließend nach Belieben mit Zuckerguß bestreichen.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Mehl
1/2 Paket Trockenhefe
(z.B. Dr. Oetker)
40 - 50 ml lauwarme Milch
25 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
30 g Butter
Für den Belag:
650 g Rhabarber (netto)
70 g Zucker
1 Paket Vanillezucker
200 g Marzipanrohmasse
250 g Magerquark
100 ml Saure Sahne
1 Ei
1 EL Speisestärke

Rhabarber-Marzipan-Kuchen

Backzeit: ca. 40 - 45 Min.



VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei  250 °C.

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten und abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

Rhabarber waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Mit 2 EL Zucker mischen, ca. 30 Min. ziehen und anschließend abtropfen lassen.

Eine Metallbackform (Ø 26 cm) fetten. Hefeteig darin gleichmäßig verteilen und

Ränder etwas hochdrücken. Rhabarber darauflegen und den restlichen Zucker darüberstreuen.

Marzipan, Quark, Saure Sahne, Ei und Stärke pürieren und über den Rhabarber gießen. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Den Kuchen mit der Kombination  170 °C und  250 Watt in 40 - 45 Min. backen.

Süßspeisen

ZUTATEN:

100 g Sonnenblumenkerne
50 g Haferflocken
30 g Butter
100 g Honig
150 g Butter
80 g Honig
2 Eier
125 g Weizenschrot
100 g Weizenmehl, Type 1050
1 TL Backpulver
600 g Tiefkühl-Brombeeren,
aufgetaut
4 Eiweiß

Kerniger Brombeerkuchen

Backzeit: ca. 25 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei ☞ 250 °C.

ZUBEREITUNG: Sonnenblumenkerne und Haferflocken mit 30 g Butter bei 600 Watt ca. 8 Min. rösten. Mehrmals umrühren. Anschließend 100 g Honig unterrühren.

Restliche Butter und restlichen Honig mit Eiern, Schrot, Mehl und Backpulver zu einem Teig verarbeiten.

In eine gefettete Metallbackform (Ø 26 cm) füllen und abgetropfte Früchte auf dem Teig verteilen. Eiweiß sehr steif schlagen, Honig-Gemisch unterheben und auf die Früchte geben. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Den Kuchen mit der Kombination ☞ 200 °C und ☞ 100 Watt in ca. 25 Min. backen.

ZUTATEN:

125 g ganze Mandeln,
geschält
150 g brauner Zucker
1 Paket Vanillezucker
1 Eiweiß
20 Oblaten (Ø 4 - 5 cm)
2-3 EL Puderzucker

Makronen

Ca. 20 Stück Backzeit: ca. 15 Min.

ZUBEREITUNG: Mandeln in einem Schälchen ohne Abdeckung bei 600 Watt in 4 - 5 Min. rösten. Mehrmals umrühren. Anschließend erkalten lassen und zusammen mit dem braunen Zucker fein mahlen. Vanillezucker unterrühren. Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Mandel-Zucker-

Masse mischen. 20 Kugeln formen und auf die Oblaten setzen, fest andrücken und mit Puderzucker bestäuben. Makronen in die Fettpfanne setzen, diese auf den niedrigen Rost stellen und bei ☞ 180 °C in ca. 15 Min. backen.

ZUTATEN:

Für den Teig:
100 g Butter
60 g Zucker
150 g Quark
250 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
1 Ei
1 EL Zitronensaft
1 TL Zitronenschale
Für den Belag:
300 g Marzipanrohmasse
50 g Pistazien, gehackt
4 Löffelbiskuits
1 Paket Vanillezucker
1 Ei
1 EL Zitronensaft
50 g Butter
25 g Puderzucker

Marzipan-Stollen

Backzeit: ca. 25 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei ☞ 250 °C.

ZUBEREITUNG: Butter und Zucker schaumig rühren. Abgetropften Quark und restliche Teigzutaten unterrühren. Anschließend zu einem Quadrat von 24 x 24 cm ausrollen.

Marzipan verkneten, in Teiggröße ausrollen und darauf legen.

Alle restlichen Zutaten für die Füllung verrühren und gleichmäßig auf das Marzipan verteilen. Teig von zwei

gegenüberliegenden Seiten her aufrollen und etwas flach drücken. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Den Stollen vorsichtig auf die mit Backpapier belegte, vorgeheizte Fettpfanne setzen. Auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination ☞ 200 °C und ☞ 100 Watt in ca. 25 Min. backen.

Butter in einer Form mit Deckel bei 440 Watt in ca. 1 Min. schmelzen und den noch heißen Stollen damit bestreichen. Anschließend mit Puderzucker bestäuben.



Inverter-technologie is de sleutel

Inverter-technologie voor magnetron-ovens is gedurende een periode van meer dan 10 jaar ontwikkeld als resultaat van een initiatief van National/Panasonic. Dit is de belangrijkste technologie voor het maken van een geheel ander type magnetron, die beschikt over een aantal specifieke kwaliteiten.

- Inverter-technologie maakt het mogelijk om voor het eerst een magnetron te vervaardigen waarbij de hoeveelheid magnetronenergie lineair geregeld kan worden. Met dit nieuwe distributiesysteem kan voedsel ontdooid en bereid worden zonder dat het zijn smaak verliest.
- Inverter-technologie zorgt voor een efficiënte omzetting van elektrische energie in magnetron-energie, met als gevolg dat minder stroom nodig is om hetzelfde magnetronvermogen te realiseren.
- Inverter-technologie maakt aanzienlijk meer nuttige magnetronruimte mogelijk, zelfs bij compacte modellen. Dit komt doordat het inverter-circuit, dat de momenteel in gebruik zijnde omvangrijke transformator vervangt, klein van omvang is.
- Tenslotte zorgt Inverter-technologie er voor dat magnetrons, wanneer ze versleten zijn, door de afwezigheid van grote, met metaal vervaardigde transformatoren, milieuvriendelijk voor hergebruik gedemonteerd en verwerkt kunnen worden.

Inhoud

Gebruiksaanwijzing	Recepten
Welk serviesgoed moet men gebruiken?	Voorgerechten
Hoe werken microgolven?	Rijst, pasta, groenten
Waarom verwarmen microgolven?	Vlees en gevogelte
Kookkneepjes voor de magnetron	Vis en schaaldieren
Het juiste kookvermogen kiezen	Sauzen
Combinatiekoken met microgolven	Desserts - Gebak
Traditionele kookmethodes	Inmaken
Grillen/Grill+convectie	Uw vragen - onze antwoorden
Ontdoeien	
Opwarmen	

WELK SERVIESGOED MOET MEN GEBRUIKEN?

Met microgolven

Ja



Neen



- Gebruik wit absorberend papier slechts voor een korte tijd. Gebruik geen absorberend papier met motiefjes.

- Gebruik alleen plastic dat speciaal voor de magnetron gemaakt is. Gebruik geen melamine.

- Kook geen eetwaren die rijk aan vet of suiker zijn in plastic kommen.

Met de grill

Met de aangeblazen grill

Ja



Neen



- Gebruik biezen mandjes voor slechts een zeer korte tijd. Controleer of ze geen metalen nietjes bevatten.

- Gebruik aardewerk of stenen potten alleen als ze volledig geëmailleerd zijn.

Raadpleeg s.v.p. de gebruiksaanwijzing voor meer informatie over combinatie-standen.

Combinatie-koken

Ja



Neen



- U kunt gladde metalen vormen gebruiken tijdens combinatie-koken, en deze rechtstreeks op de metalen plaat zetten. Kijk na welke toebehoren U moet gebruiken voor combinatie-koken. Gebruik geen demonteerbare vormen of schotels van geëmailleerd ijzer.

- Indien u vonken opmerkt, stopt u de oven en zet u het kookproces verder op de traditionele wijze (convectie of hete lucht), of indien dit niet mogelijk is, gebruikt u een andere kom.

Hete lucht
Convectie

Ja



Neen



- Gebruik nooit porselein met gouden of zilveren motieven. Er zouden vonken kunnen ontstaan die de motieven kunnen aantasten.

- Zet metalen kommen nooit rechtstreeks op het metalen rek. Zet ze op de metalen plaat.

HOE WERKEN MICROGOLVEN?

Microgolven die in uw oven gebruikt worden, zijn gelijkwaardig aan TV (VHF)- en radiogolven. Alleen de frequenties zijn verschillend. De frequentie van huishoudelijke gebruikte microgolven is 2450 megahertz.

Een microgolf-oven zet de elektrische energie om in microgolven met behulp van een generator die magnetron heet.

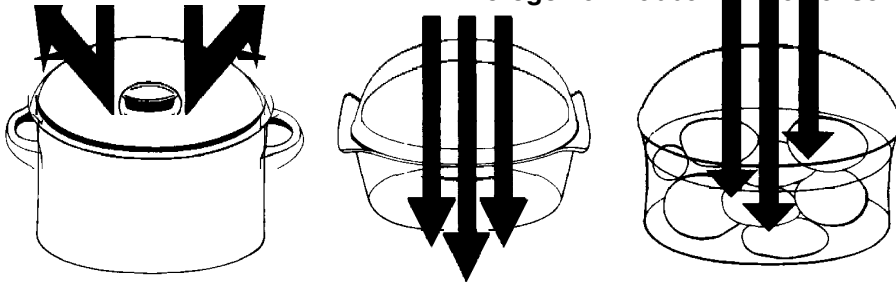
De microgolven kunnen alleen werken en voedingswaren opwarmen als ze in een metalen kast omgeven zijn, wanneer de ovendeur goed gesloten is, wordt een

programma geselecteerd wordt en de START-knop ingeschakeld.

De golven die door de magnetron opgewekt worden reflecteren vervolgens op de metalen wanden en de schermdeur af in de richting van de voedingswaren.

WAAROM VERWARMEN MICROGOLVEN?

Microgolven hebben drie eigenschappen:



Bij de traditionele kookmethoden moet men eerst de plaat of de oven opwarmen, en vervolgens de pan voordat de hitte bij de eetwaren terecht komt. Dit is een lang procédé dat veel energie verspilt. Met microgolven, daarentegen, dringt de hitte rechtstreeks tot de kern van het voedsel door.

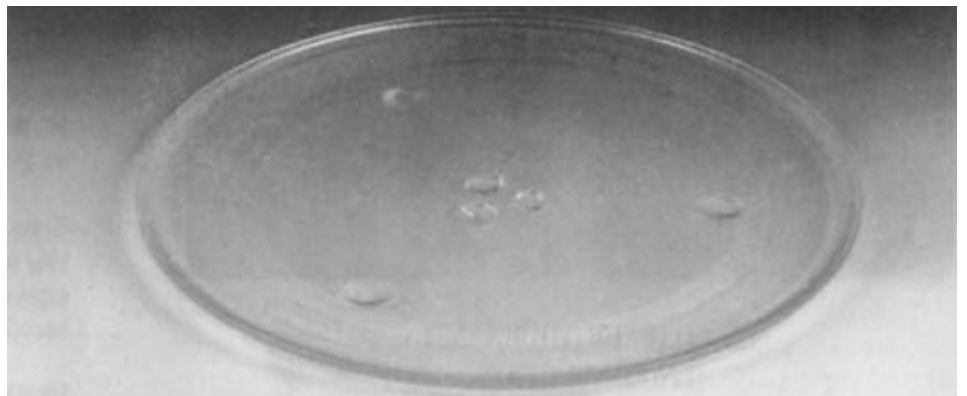
Alle eetwaren bevatten onder andere watermoleculen. Microgolven dringen in het eten door en doen deze moleculen hevig trillen. De wrijvingskracht die hierdoor ontstaat, produceert hitte, die rechtstreeks dient om het eten te verwarmen (zoals handen tegen elkaar gewreven worden).

Deze eigenschap wordt absorptie genoemd, anders gezegd, een transmissie van energie van de microgolven naar de watermoleculen.

Microgolven hebben eveneens de eigenschap om door bepaalde materialen door te dringen, in het bijzonder glas, porselein, keramiek, of zelfs papier, zonder deze materialen op te warmen. Wanneer deze materialen toch warm worden, is dit te wijten aan een overbrenging van de warmte van de eetwaren.

Metaal, daarentegen, weerkaatst de microgolven, en stoot ze dus af.

Om deze reden mag men nooit metalen materialen, noch borden of kopjes etc. met verzilverde of vergulde motieven gebruiken wanneer men met microgolven werkt.



KOOKNEEPJES VOOR DE MAGNETRON



BEDEKKEN

Vis, groenten, soepen en ragoûts bedekken. Gebak, sauzen en aardappelen in de schil onbedekt laten. Zoals bij traditionele kookmethoden verdampt het vocht tijdens het koken met microgolven. De kom met een gepaste deksel of met folie afdekken.



ROEREN EN DRAAIEN

Voor grote hoeveelheden voedsel is het soms nodig om tijdens het koken te roeren. Grote stukken vlees en gevogelte moeten over het algemeen halverwege de kooktijd omgedraaid worden. Bij de automatische toetsen hoort u een pieptoon om u hieraan te herinneren.



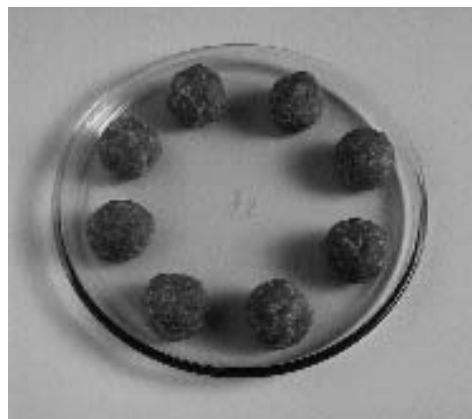
BEGINTEMPERatuur

Hoe kouder het eten is bij de aanvang, hoe langer de kook- of opwarmtijd. Voedsel dat op kamertemperatuur bewaard werd zal sneller opwarmen dan wanneer ze uit de koelkast kwamen.



GROOTTE EN VORM VAN DE KOM

Microgolven zullen voedsel beter in een ronde kom koken dan in een rechthoekige of vierkante kom. Dezelfde hoeveelheid zal sneller koken in een grote, platte schotel, dan in een diepe smalle kom. Volg de aanwijzingen in de recepten. De kooktijd zal aanmerkelijk variëren naargelang de grootte en de vorm van de gebruikte kommen.



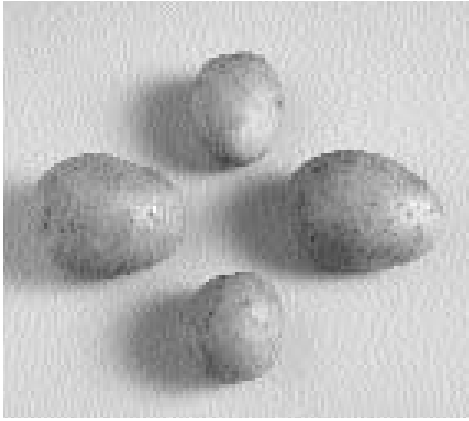
SPREIDEN

Verschillende kleine eetwaren zullen gelijkmatiger koken als ze op gelijke afstand van elkaar gelegd worden, als ze niet op elkaar gelegd worden en als ze in de buitencirkel van een schotel, in plaats van in het midden, gelegd worden.



PLAATSEN

Individuele porties zoals kippebouten, varkenskoteletten, enz... moeten op een schotel gelegd worden, zodat de vlezige delen aan de buitenkant van de schotel en de minder vlezige delen (die minder kooktijd vereisen) naar het midden van de schotel toe liggen.



HOEVEELHEID

Aangezien de kooktijd in verhouding is tot de hoeveelheid klaar te maken voedsel, zal één kilo vlees vlugger bakken dan twee kilo.



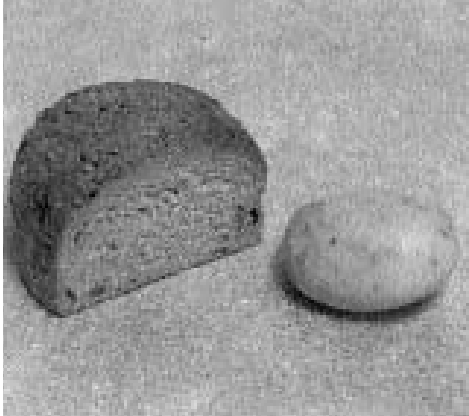
RUSTTIJD

Rol vlees, hele aardappelen, evenals gebak na het koken in aluminium folie en laat ze 10 tot 15 minuten buiten de oven rusten. De meeste eetwaren blijven na koken door de hittegeleiding in het voedsel nadat de oven uitgeschakeld is. Hou hiermee rekening bij het berekenen van de kooktijd.



INGREDIENTEN

Voedingswaren die veel vet, suiker of zout bevatten warmen zeer snel op. De vulling kan veel heter zijn dan de korst. Let hierop wanneer u ze opeet. Niet oververhitten, zelfs indien de korst niet erg warm lijkt.



DICHTHEID

Lichte en poreuze eetwaren koken sneller dan zware en dichte eetwaren.



DOORPRIKKEN

Hermetisch afgesloten voedingswaren belemmeren de stoomontsnapping tijdens het koken. Bijvoorbeeld: eieren, aardappelen, appelen, worsten, enz... Bij een te lange kooktijd kunnen deze exploderen.



KOOKTIJD

Kooktijden worden in recepten slechts bij benadering aangegeven en kunnen in begintemperatuur van de eetwaren, de grootte van de gebruikte kom, de kwaliteit van de ingrediënten, en naar persoonlijke voorkeur variëren. Controleer het eten tijdens het koken. Een kooktijd kan altijd verlengd worden.

KIEZEN VAN HET JUISTE KOOKVERMOGEN VOOR MICROGOLVEN



Alle PANASONIC magnetrons beschikken over verschillende instelbare vermogenniveaus. Deze selectietoetsen functioneren zoals de thermostaat van uw traditionele oven die de kooktijd controleert.

Zoals bij een traditionele oven worden alle eetwaren niet op het maximum vermogen bereid. Bepaalde voedingswaren koken beter bij een gematigder vermogen. Wanneer u de vermogentoets gekozen hebt, kunt u het gewenste vermogen selecteren door diverse malen op deze toets te drukken tot het vereiste vermogen bereikt wordt (het vermogenniveau wordt op het scherm afgebeeld). U moet altijd eerst het vermogenniveau kiezen, dan de kooktijd en vervolgens op de start-knop drukken.

Bepaalde recepten - bij voorbeeld soepen en ragoûts - vereisen het gebruik van verschillende vermogens. Uw oven biedt u de mogelijkheid om in 3 opeenvolgende stappen te programmeren. De oven zal automatisch naar de volgende stap overgaan zodra de eerste kooktijd afgelopen is.

Bij voorbeeld:

Ragoûts en stoofschotels:

1ste stap = HOOG vermogen gedurende 10 min. instellen om het kookpunt te bereiken.

2e stap = SUDDEREN gedurende 60 min. instellen om het vlees te koken en te garen.

VERMOGENNIVEAU	VERMOGEN IN WATT	GEBRUIK
HOOG	1000 W	Opwarmen, bereiden van vis, sauzen, verwarmen van vloeistoffen, voorverwarmen van bruiningsschotels. Gevogelte (<1,5 kg). Rood vlees.
ONTDOOIEN ** ☹☹	270 W	Om vlees, vis, fruit, gebak te ontdooien, zie de ontdooiingstabellen. Voor alle ontdooi-instellingen die niet kunnen gebeuren met de automatische toets.
MEDIUM	600 W	Wit vlees, cakes, rijst. Ontdooien en opwarmen van diepvrieswaren. Gevogelte (>1,5 kg). Dranken op basis van melk.
LAAG	440 W	Delicate mengsels met eieren, quiches, om chocolade te smelten, opwarmen van babyvoeding, ragoûts.
SUDDEREN	250 W	Lange kookprocessen, stoofschotels, ragoûts, gevulde cakes en droge vruchten.
WARMHOUDEN	100 W	Om uw schotels warm te houden, boter zacht te maken, ijs schepklaar te maken.

Nota 1: De beschikbare vermogens die in deze tabel vermeld worden, zijn alleen geldig voor alleen microgolf-gebruik. Bij combinatie-gebruik zijn de microgolf-vermogens die overeenkomen met bovenstaande symbolen verschillend. Zie pagina 8.

Nota 2: Bij alleen microgolf-gebruik wordt het HOOG vermogen automatisch geselecteerd indien u op de kooktijd- toetsen drukt.

NI-6

COMBINATIEKOKEN MET MICROGOLVEN Combinatie

Grill+microgolven
Hete lucht+microgolven
Grill+hete lucht

Wat is combinatiekoken met microgolven:

Combinatiekoken is perfect voor talrijke voedingswaren. De microgolf-energie bereidt ze snel, terwijl de aangeblazen hete lucht hen een smakelijk gouden korstje geeft. Aangezien deze twee kookmethoden tegelijkertijd plaats vinden, wint men ongeveer de helft tot $\frac{2}{3}$ tijd in vergelijking met traditionele kookmethoden.

Gebruik:

Niet alle voedingswaren halen er voordeel uit om in combinatie-stand gekookt te worden, vooral kleine stukken die op de traditionele kookmethoden snel koken.



Combinatie-koken is daarentegen zeer geschikt voor lange bereidingen, grote stukken vlees, kip, gratins, gateaus en suddergerechten.

- Schuimgebak
- Soufflés
- Kleine brioches
- Kleine bladerdeeg gebakjes
- Koekjes

Gebruik:

Druk op de toets combinatie-koken. De duur verschijnt in uren en minuten. **Opgelet:** volg de kookselecties. De traditionele kookmethoden worden voor de microgolven geselecteerd en de hete lucht voor de grill. De combinatie-kook methodes die in het kookboek vermeld staan zijn op deze basis geselecteerd. Tijdens het kookproces is één simpele druk op de combinatie toets genoeg om u te herinneren welk combinatieprogramma u hebt gekozen. Het is evenwel niet mogelijk om de temperatuur of het vermogen te wijzigen.

Voorverwarmen:

De combinatie-koken Grill+microgolven wordt nooit voorverwarmd. Alleen combinatieprogramma's hete lucht+microgolven en hete lucht+grill+microgolven mogen voorverwarmd worden.

- Koken zonder voorverwarming: kies het combinatieprogramma, zet de tijd in en druk op de starttoets.
- Koken met voorverwarming: kies het combinatieprogramma en druk op de starttoets voordat u de tijd ingeeft. Deze voorverwarming gebeurt zonder het uitstralen van microgolven.

Het is aan te raden om tijdens het voorverwarmen de benodigde accessoires reeds in de oven te plaatsen.

Wanneer de oven de juiste temperatuur heeft bereikt, knippert de "P" in het afleesvenster en zendt de oven 3 piepsignalen uit. Hierna plaatst u het voedsel in de oven, geeft u de kooktijd aan en drukt u op de starttoets. Indien de oven niet onmiddellijk wordt geopend, blijft de oven gedurende 30 minuten zijn temperatuur behouden. **Daar de binnenruimte van de oven kleiner is dan die van een traditionele oven, moet u oppassen dat u uw handen niet verbrandt aan de ovenwanden.**

Wanneer voorverwarmen:

Voor lange kookprocessen, ragoûts, stoofschotels, grote stukken vlees en de meeste gebakken, is het niet nodig de oven voor te verwarmen. Voor kleine stukken vlees (kooktijd minder dan 20 min.), en bepaalde eetwaren die dichtgeschroeid moeten worden (quiche-taart-bladerdeeg) is het nodig de oven in de traditionele stand voor te verwarmen.

Richtlijn:

Daar de ervaring ons geleerd heeft dat combinatie-koken met een te hoog microgolf-vermogen geen goede resultaten oplevert, hebben wij het beschikbare microgolf-vermogen voor combinatie-koken beperkt. Indien u niet goed weet welk programma te gebruiken, kijk dan in het kookboek naar overeenstemmende kookmethoden. Controleer uw gerecht gedurende het kookproces, daar dit kan afwijken van de aangegeven kooktijd in het kookboek. Indien u het nodig acht kunt u de kooktijd achteraan in het kookboek noteren.

Alleen de volgende vermogens zijn beschikbaar voor het combinatie-koken:

Tabel

Combinatie-koken	Hete Lucht	Grill	Microgolven	Aanbevolen gebruik
Grill+microgolven (geen voorverwarming)	-	1, 2 of 3	Medium, laag, sudderen, warmhouden	Vlees-en groentengratin, grillades, croque-monsieur...
Hete Lucht+microgolven (mogelijkheid tot voorverwarmen)	100°C tot 250°C	-	Medium, laag, sudderen, warmhouden	Cakes, quiches, taarten, ragoûts

TIPS VOOR COMBINATIE-KOKEN

Kijkt u eerst na of de eetwaren die u wilt bereiden geschikt zijn voor combinatie-koken (zie vorige pagina). Probeer geen kleine stukken gecombineerd te bereiden, bijvoorbeeld kleine taartjes, hapjes, koekjes, enz.

Serviesgoed:

Kijk op pagina 9 welk toebehoren en serviesgoed u kunt gebruiken. Als de kom van metaal is; plaats deze dan ze rechtstreeks op de roterende metalen plaat. Metalen gebruiksvoorwerpen NIET op het metalen rek plaatsen. Het rek mag alleen gebruikt worden met pyrex of andere vuurvaste porseleinen gebruiksvoorwerpen.

Kooktijd:

Programmeer minstens de helft van de tijd die nodig is bij traditionele kookmethoden. In de meeste gevallen zal de kooktijd een verlengd moeten worden. In alle gevallen moet u het kookproces goed volgen. Het volstaat om de oven deur te openen, het eten na te kijken en vervolgens de starttoets in te drukken om het koken te herstarten.

Temperatuur:

Daar de microgolven het kookproces versnellen, is het aan te raden de oventemperatuur met 20°C tot 30°C te verhogen in vergelijking met een traditionele kookmethode, zodat het voedsel voldoende kan kleuren.

Noteer op de hiervolgende tabel uw aanpassingen van recepten voor combinatie-koken:

Voedsel/recept	Hoeveelheid	Combinatie	Kom	Kooktijd

TOEBEHOREN VOOR COMBINATIE-KOKEN

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van voedsel dat met combinatie-koken bereid of voorverwarmd wordt. Het is van belang dat de juiste accessoires gebruikt worden. Gebruik steeds het metalen draaiplateau en indien nodig het ronde metalen rooster. Indien het gewenste voedsel niet op de onderstaande tekst staat, zoek dan een alternatief en gebruik dezelfde accessoires.

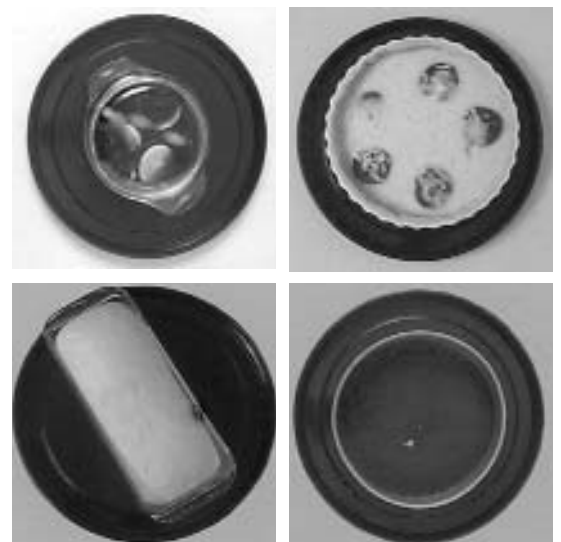
Opwarmen

- a. Stokbrood.
- b. Diepvries pizza. Plaats de pizza op het metalen rooster en plaats het metalen rooster op het metalen draaiplateau. Door de pizza op het metalen rooster te plaatsen, zal de hete lucht rond de pizza circuleren en wordt de rand knapperig.
- c. Het voedsel dat zich in een aluminium schaal bevindt, moet worden overgebracht naar een pyrex-schotel of een vuurvaste porseleinen gratineerschotel. Deze wordt geplaatst op het metalen rooster dat zich op het metalen draaiplateau bevindt. Plaats geen metalen schaalrechten op het metalen rooster. Hierdoor kunnen vonken ontstaan. Platte aluminium schalen mogen in de microgolfoven gezet worden zolang ze niet beschadigd of gedeukt zijn.
- d. Kleine stukken vlees: In een pyrex of vuurvast-porseleinen schotel op het metalen rek.

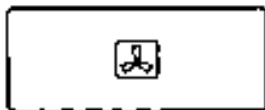


Koken

- a. Stoofpotten koken in een hittebestendige pyrex of vuurvast-porseleinen schotel op het metalen plateau.
- b. Quiches in keramische schaal moeten een korstdeegje hebben. Plaats de schaal op het metalen rek.
- c. Sneden brood worden in een pyrex schotel op het metalen rek geplaatst en op het metalen plateau.
- d. Cake. In een gladde metalen vorm en onmiddellijk op het metalen plateau.



TRADITIONELE KOOKMETHODES



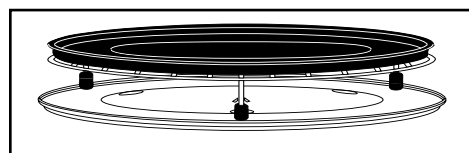
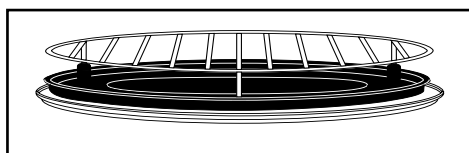
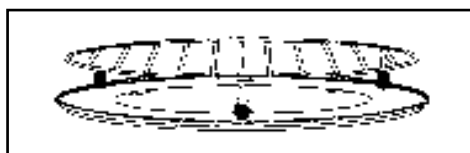
Uw oven kan gebruikt worden als een traditionele oven door de natuurlijke convectie/hete lucht- stand te gebruiken. Deze bevat een boven- en achter verwarmingselement met een ventilator die de lucht circuleert.

Ovens uitgerust met een ventilatie voor warme lucht zijn zeer doeltreffend. Met deze functie is het mogelijk om etenswaren snel, energie- en tijdsbesparend klaar te maken.

Wanneer u deze kookmethoden gebruikt worden er geen microgolven toegepast; u kunt dus al uw metalen schotels en vuurvaste kommen gebruiken.

Opmerking:

Wanneer u de warme lucht-functie gebruikt, is het aan te raden om de temperatuur met 20°C te verminderen, T.o.v. recepten in overige kookboeken.



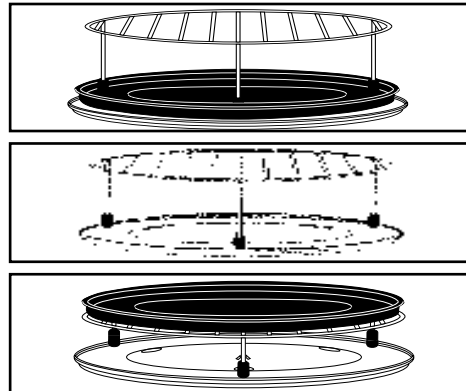
Oven Temperatuur	Gebruik
40°C	Gedroogd brood
100°C	Pavlova
110°C	Schuimgebak
120°C	Drogen van aromatische kruiden
130°C	Fruitcakes - Ragoûts
140°C	Opstarten van fruitcakes (nadien reduceren)
150°C	
160°C	Gingerbread - Koekjes - theebeschuiten - kleine gebakjes
170°C	
180°C	Soufflés - gevulde aubergines
190°C	Citroen schuimgebak - Gehakt - Suikerstrooptaart - Gevulde Kip - Rollades
200°C	Koolsoorten - kleine stevige cakes - worsten - koninginnehapjes - geroosterde aardappelen - brood - pudding
210°C	
220°C	
230°C	Koeken bijv. kaaskoeken amandelkrullen
240°C	
250°C	

GRILLEN/ GRILL+CONVECTIE

Grill:

Er zijn 3 grillstanden: 1, 2 en 3. De meeste etenswaren worden met de hoogste grillstand 1 bereid. Grill 2 en 3 worden gebruikt bij het bereiden van delikater voedsel of voor voedingswaren die een langere griltijd nodig hebben zoals bijv. kippendelen.

Indien anders vermeld, gebruik altijd grillstand 1.



Convection-Grill:

De grill met luchtventilatie laat u toe om grote stukken vlees gelijkmatig te bruinen en te garen bvb kalfsvlees, varkens-rôti, grote stukken kip, afwerken van een gratin.

Bij gebruik van grill/convectie+grill programma worden geen microgolven toegepast.

Grill Stand	Oventemperatuur	Voedsel
3 Laag	100°C • 110°C	Schuimgebak
	120°C	Vlees- en visterrine, Drogen van aromatische kruiden
	130°C • 140°C	Fruitcakes
2 Medium	150°C	Cakes
	170°C	Quiches, eiervlaai
	180°C	Soufflés, caramelvla, macarons
	190°C	Vis, grote stukken in deeg gestoofd vlees
1 Hoog	200°C • 210°C • 220°C	Wit vlees, kolen, sava-rins, eend, taarten, madeleines
	230°C	Rood gebrad, gevogelte, grote brioches, grote stukken in bladerdeeg
	240°C • 250°C	Kleine stukken in bladerdeeg, kleine brioches

HET ONTDOOIEN

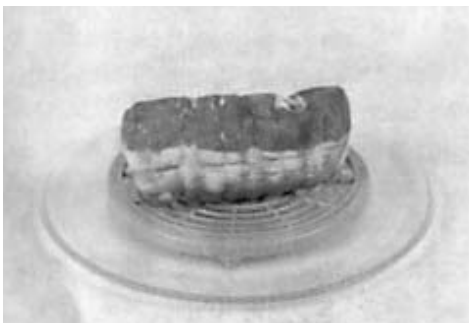
Met uw oven kunt u volgens twee methodes, beide met zuivere microgolven, ontdooien.

1. AUTOMATISCH ONTDOOIEN

Het moeilijkste bij het ontdooien is de binnenkant van het eten te ontdooien voordat de buitenkant gebakken is. Daarom werkt het ontdooien bij PANASONIC-ovens volgens een cyclische methode: de oven verdeelt de totale ontdooiingstijd in 8 perioden die van werkelijk ontdooien (4 perioden) tot rusttijd (4 perioden) gaan. Tijdens de rustperiodes worden er geen microgolven uitgezonden, hoewel de schotel roteert en het lampje blijft branden, gaat het ontdooiingproces verder door de warmtebegeleiding. Deze rustperiode zorgt ervoor dat het eten gelijkmatig ontdooit wordt en vermijdt een rusttijd na het ontdooien, althans voor de kleine stukken.

Het programma werd aanvankelijk ontworpen voor het ontdooien van bevroren rauw vlees en vis. Druk op de ONTDOOIEN-toets, geef het gewicht van de eetwaren op en druk op de start-knop. U zult pieptonen horen op één derde en vervolgens twee derden van de ontdooiingstijd, om u eraan te herinneren de eetwaren te roeren of draaien.

Toebehoren:



Gebruik steeds het glazen draaiplateau.

Houders:

Plaats de eetwaren in houders die afgescheiden vloeistoffen kunnen opvangen. Het is aan te raden grote stukken op een rooster of op een plastic

zeef te plaatsen of op een omgekeerd schoteltje om te vermijden dat de afgescheiden vloeistoffen (die meer microgolven absorberen) de buitenkant van de voedingswaren doen koken. Het is niet nodig het eten af te dekken tijdens het ontdooien.

Eetwaren die geschikt zijn voor dit programma:

diepgevroren gevogelte uit één stuk, gebrad, koteletten, kippestukken, gehakt, orgaanvlees, hele vissen en visfilets, volledige quiches.

2. HANDMATIG ONTDOOIEN

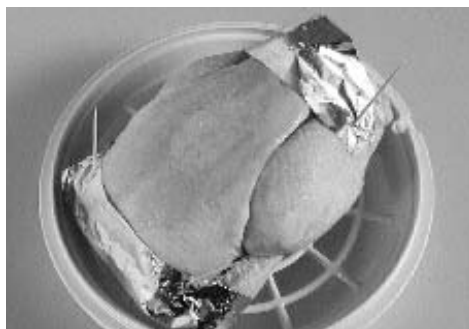
Diepgevroren eetwaren die niet geschikt zijn voor automatisch ontdooien, kunnen ook handmatig ontdooit worden. Het vermogen aismede de tijd moeten handmatig ingesteld worden.

Toebehoren in de oven:

Plaats de eetwaren in een kom of rechtstreeks op het plastic ontdooirooster.

Deksel:

Het is niet nodig om voedsel af te dekken tijdens het ontdooien.



Eindresultaat

Het ontdooide voedsel moet nog koud zijn. Dit is hygiënischer dan een lauwe warmte die een te lange ontdooitijd teweeg brengt. **N.B.:** Indien het voedsel niet onmiddellijk bereid moet worden, bewaar het dan in de koelkast. Ontdooide eetwaren nooit opnieuw invriezen zonder ze eerst te koken.

Rusttijd



Kleine stukken kunnen onmiddellijk na het ontdooien bereid worden. Het is normaal dat grote stukken in het midden nog een beetje bevroren zijn. Men moet ze minstens één uur in de koelkast laten rusten alvorens ze te bereiden. Tijdens deze rusttijd wordt de temperatuur gelijkmatig en gaat het ontdooiingsproces verder door warmtegeleiding.

Gebrad met been en gevogelte uit één stuk



Het kan nodig zijn de dunnere of uitstekende stukken van deze eetwaren te beschermen met kleine stukjes aluminium folie om te vermijden dat ze voortijdig beginnen te bakken. Het is niet gevaarlijk kleine stukjes aluminium folie in uw oven te gebruiken, mits ze niet in aanraking komen met de ovenwanden.

Gehakt of vlees in blokjes

Vermits de buitenkanten van deze eetwaren snel ontdooien, moet men ze één voor één uit elkaar trekken.

Kleine stukken

Koteletten en kipdelen moeten zo snel mogelijk gescheiden worden om een gelijkmatige ontdooiing te vergemakkelijken. De vette stukken (bijv. lamskoteletten) ontdooien sneller. Volg het ontdooiingsproces nauwgezet.



Voedingswaren in aluminium bakjes moeten in andere microgolf-geschikte kommen overgebracht worden.



Soepen-ragoûts

Deze riskeren waterig te worden tijdens het ontdooien. Let er daarom op dat ze in aangepaste kommen in de oven worden gezet.

ONTDOOIINGSTIJD

Selecteer eerst het ontdooivermogen, volgens de hieronder aangegeven tijd:

EETWAAR		HOEVEELHEID	GEWICHT	TIJDSDUUR BIJ BENADERING
VLEES				
Rundsvlees	Gebraad	-	per 500 g	20-22 min.
	Gehakt	-	350 g	10-12 min.
	Stukken	-	500 g	12-14 min.
	Steak	2	400 g	12-14 min.
	Tong	-	1,3 kg	50-55 min.
Lamsvlees	Gebraad	-	per 500 g	20 min.
	Koteletten	4	450 g	10-12 min.
	Niertjes	-	250 g	7-8 min.
Kalfsvlees	Gebraad	-	per 500 g	20-22 min.
	Ribstuk	1	400 g	10-12 min.
	Orgaanvlees	-	250 g	7-8 min.
Varkensvlees	Gebraad	-	per 500 g	20-22 min.
	Ribstuk	4	600 g	16-18 min.
	Hesp	-	per 500 g	18-20 min.
Gevogelte	In zijn geheel	-	per 500 g	17-18 min.
	Stukken	4	1 kg	20-25 min.
	Haantje	1	380 g	12-15 min.
	Eend	-	per 500 g	18-20 min.
	Konijn	-	per 500 g	14-15 min.
Worsten		8	500 g	7-8 min.
Worstevlees		-	500 g	12-15 min.
VIS				
	In zijn geheel	2	400 g	10-12 min.
	Filets	4	500 g	13-14 min.
	Croquetten	4	375 g	10-11 min.
	Garnalen	-	200 g	8-10 min.

Nota's:

- De ontdooiingstijden van groenten worden niet vermeld. Het is immers beter diepgevroren groenten onmiddellijk zonder ontdooien te bereiden.
- U MOET het ontdooiingsproces van voedingswaren verschillende keren controleren, zelfs indien u de automatische ontdooiings-toets gebruikt, omdat microgolven gehakt vlees sneller zullen ontdooien dan een gebraad.
- Om andere eetwaren te ontdooien, zie de tabel op pagina 23.

OPWARMEN

U kunt in uw oven op verschillende manieren opwarmen, de keuze van de methode hangt af van het voedsel. De snelste manier bestaat uit het opwarmen met microgolven op HOOG vermogen. Bepaalde voedselsoorten hebben een hoog vermogen nodig, terwijl andere delicatesse eetwaren een laag vermogen nodig hebben. Lees aandachtig de hierna volgende raadgevingen, zodat de voor u beste methode kunt kiezen.

1. AUTOMATISCH OPWARMEN (met microgolven)
2. Diepgevroren BROOD, KOEKEN, QUICHES, PIZZA'S: Automatische toetsen (voor combinatie-koken: microgolf+stralingshitte).
3. Microgolven in keuzestand (het vermogen en de kooktijd selecteren).
4. Handmatig combineren (de gewenste traditionele kookmethode en het microgolf-vermogen, zowel als de kooktijd selecteren).

1. AUTOMATISCH OPWARMEN

Dit programma bepaalt het vermogen en de kooktijd voor u. Zet het voedsel in de oven, druk op de OPWARM-toets, geef het gewicht aan en druk tenslotte op de start-knop. De opwarmtijd zal op het scherm verschijnen. Tot dan de oven niet te openen.

Voedingswaren die voor deze automatische toets geschikt zijn:

- De meeste verse gerechten in saus, die luchtdicht bewaard werden in een traiteur-bakje of ingemaakte conserven (op voorwaarde dat ze in gepaste kommen overgebracht worden).
- Soepen in blik of in tetrapack.
- Zetmeelhoudende eetwaren en reeds bereide groenten.

NI-14

Toebehoren:

Plaats de kom rechtstreeks op het glazen draaiplateau.



Toebehoren:

De te verwarmen gerechten moeten in microgolf-geschikte kommen van pyrex, vuurvast porselein of aardewerk met tinglazuur gedaan worden. Eetwaren die in aluminium bakjes, in karton of in plastic zakjes verpakt zijn, moeten overgebracht worden.

Deksel:

De eetwaren kunnen beter afgedekt worden met magnetronfolie, of met een deksel of een omgekeerd bord. Soepen kunnen beter onafgedekt verwarmd worden (let op voor later mogelijk optredend spatten).

Rusttijd:

De eetwaren moeten na het opwarmen een rusttijd krijgen van 1 tot 3 min. (naargelang de hoeveelheid), zodat de temperatuur gelijkmatig kan worden.



Ragoûts, soepen en droge groenten in saus moeten vóór het opdienen omgeroerd worden.



GEBRUIK NOOIT Automatisch Opwarmen om kleine hoeveelheden zoals brood of taartjes op te warmen. Warm ze op door het vermogen en de tijdsduur handmatig te selecteren, of gebruik de overeenkomstige automatische toets.



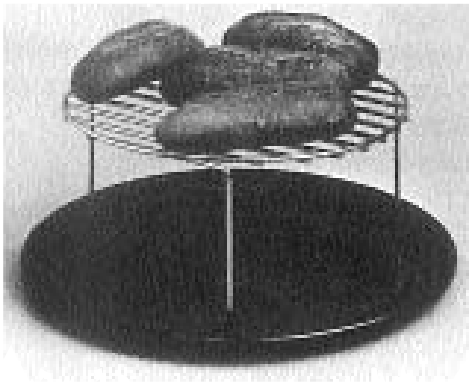
Restjes op een bord. Vermits er verschillende eetwaren opliggen, kunnen de opwarmingstijden langer of korter zijn. Leg de dichte eetwaren langs de rand van het bord.

2. Diepgevroren BROOD, KOEKEN, QUICHES, PIZZA'S: Automatische Toetsen.

Deze programma's werden ontworpen voor het combinatie-koken om reeds bereide en diepgevroren eetwaren met microgolven te ontdooien en op te warmen en ze door middel van stralingshitte tevens een mooie kleur te geven en knapperig te maken. U moet alleen op de overeenkomstige toets drukken, het gewicht opgeven en starten. Het scherm zal na enkele seconden de opwarmingstijd aangeven. Denk eraan de eetwaren na het opwarmen 2 tot 5 min. te laten rusten, zodat de temperatuur gelijkmatig verdeeld kan worden.

• Diepgevroren brood en koken:

De meeste broodjes, croissants, brioches, chocolade broodjes, krentebollen, stokbrood, boerenbrood, rond brood in stukken gesneden, die reeds gebakken en vervolgens diepgevroren zijn, zijn geschikt voor dit programma.



Toebehoren:

Ontdoe broden of koeken van hun verpakking en plaats ze rechtstreeks op het metalen rooster en het metalen draaiplateau.

- NIET AFDEKKEN.
- NOTA: Gebruik deze toets niet voor hoeveelheden van minder dan 100 g (minstens twee croissants of een derde stokbrood). Voor stukken brood die meer dan 200 g wegen (rond brood of boerenbrood), moet u een rusttijd van minstens 10 min. voorzien.
- Diepgevroren quiches en pizza's: De meeste diepgevroren quiches, pizza's en pasteiën, zijn geschikt voor dit programma.



Toebehoren:

Ontdoe de quiches of pizza's van hun verpakking en hun aluminium bakjes en plaats ze rechtstreeks op het metalen rek en de roterende metalen schotel.

- NIET AFDEKKEN.
- NOTA: Niet laten ontdooien en minstens 200 g quiche of pizza tegelijkertijd opwarmen met dit programma.

3. HANDMATIG INSTELLEN, OPWARMEN MET MICROGOLVEN

Voor bepaalde eetwaren kan het automatisch programma niet gebruikt worden. Men moet ze dus handmatig opwarmen en het vermogen en de tijd inbrengen.

Deze methode valt aan te bevelen voor: gesuikerde en gezouten sauzen, vlees, vis, melk, en babyvoeding.



Toebehoren:

Plaats de eetwaren in een microgolf-geschikte kom, rechtstreeks op het glazen draaiplateau.

Algemene regel voor afdekken:

- "Vochtige" eetwaren of gerechten met saus moeten met een deksel of huishoudfolie afgedekt worden.
- "Droge" of knapperige eetwaren moeten niet afgedekt worden. Plaats ze op absorberend papier.
- Sauzen of dranken die moeten geroerd worden, moeten niet afgedekt worden.

Zuigflessen en babyvoeding Let op: na het opwarmen moet men steeds op de gebruikelijke manier de temperatuur van de melk of het papje testen alvorens de baby te voeden.



De zuigfles moet krachtig geschud worden, omdat de temperatuur van de onderkant en de bovenkant van de zuigfles kan verschillen.

Verwijder het kapje en de speen vóór het opwarmen. Reken op 20 tot 30 sec. op HOOG vermogen, naargelang de grootte van de fles. Speen en kapje terug aanbrengen, schudden en testen.

Verse koeken

Verse croissants en brioches kunnen snel opgewarmd worden door ze enkele seconden op HOOG vermogen te laten bakken. Denk eraan ze gelijkmatig over de roterende schotel te verspreiden.

Melk-drank

Een kop van ongeveer 30 cl zal op 2 tot 2,5 min. tijd opwarmen op HOOG vermogen.

NIET AFDEKKEN. Roeren alvorens te drinken.

4. OPWARMEN DOOR HANDMATIG COMBINEREN

Voedingswaren die met microgolven én stralingshitte moeten worden opgewarmd en die niet in de categorie van de Automatische Toetsen vallen, verse pasteien, quiches, pizza's en saucijzebroodjes, voedingswaren die onder of boven het minimum-maximum gewicht van de Automatische Toetsen liggen, verse of diepgevroren gratins zullen in manuele combinatie-stand opgewarmd worden. Selecteer een kookmethode (convectie of hete lucht of grill of aangeblazen grill) en de temperatuur, een microgolf-vermogen en een kooktijd en druk op start.

Kommen:

Plaats droge eetwaren (pizza's, quiches, brood, enz...) rechtstreeks op het metalen rek. Voor andere voedingswaren, kies bij voorkeur voor microgolf-geschikte, vuurvaste kommen.

Plaats metalen of aluminium kommen niet rechtstreeks op het metalen rek. Breng de inhoud van aluminium bakjes over in een gepaste kom en plaats gladde metalen schotels rechtstreeks op de metalen schotel.

Nota's voor bereide gerechten:

- Er zijn veel verschillende merken diepgevroren of verse gerechten van verschillende samenstelling en gewicht, die in verschillende materialen verpakt zijn. Indien de opwarmingstijden niet op de verpakking zijn aangegeven, zoek dan op de tabel het meest verwante gerecht op.
- Vermits PANASONIC-ovens cyclisch ontdooien, moet men 3 tot 5 min. aan de door de fabrikant aangeduide ontdooitijd toevoegen.
- Indien mogelijk, denk eraan het eten tijdens het ontdooien of opwarmen te draaien of te roeren.
- De rusttijd is vooral belangrijk voor dichte voedingswaren zoals lasagnes of rondsgehakt Parmentier, evenals voor voedingswaren die niet kunnen geroerd worden tijdens het opwarmen.

VOORGERECHTEN

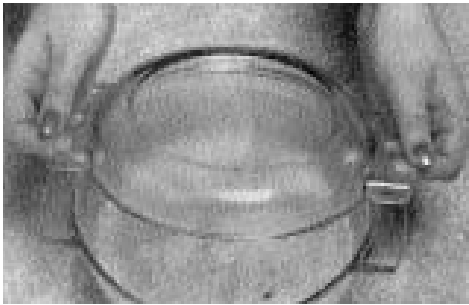
SOEPEN EN VOORGERECHTEN

Algemene tips voor zelf-gemaakte soepen.



1. Vermogen:

Gebruik HOOG vermogen voor het aan de kook brengen en daarna SUDDEREN of LAAG vermogen voor de verdere bereiding. Vergeet niet de logische programmering te gebruiken.



2. Formaat van de kookpot:

Om te vermijden dat de vloeistof overkookt, moet u een kom gebruiken die minstens dubbel zo groot is als het te koken soepvolume.



3. Afdekken:

Denk er steeds aan de soep af te dekken met een deksel of met krimpfilm.

Bereiding van zelf-gemaakte soepen.



1. Snij alle groenten in ongeveer gelijke stukken, snij de kool in fijne plakjes en de aardappelen in kleine blokjes. Voor alle zelf-gemaakte soepen moet de vloeistof bij aanvang minstens voor $\frac{3}{4}$ ingekookt worden. Als de basisingrediënten gekookt zijn, moet nog slechts de ontbrekende vloeistof kokend of toch goed warm worden toegevoegd om het gewenste volume te bekomen.



2. Doe alle groenten in een voldoende grote schaal en voeg boter toe. Dek de schaal af. Laat het geheel 10 min. koken op HOOG vermogen om de groenten te laten slinken en voeg dan de bouillon, de tomaten en de aromten toe. Laat het geheel nog zolang als nodig is SUDDEREN of op LAAG vermogen staan.
3. Als er groente of vermicelli in het recept voorkomen, moet u deze 5 min. voor het einde van de kooktijd toevoegen. Laat de soep nog 10 min. rusten voor het opdienen.

EIEREN KAAS

Het koken van eieren en kaas:

Eieren zijn delicate produkten die een heel speciale aandacht vereisen.

- Als u ze in hun geheel in de oven legt, ontploffen ze door de druk die binnen de schaal wordt uitgeoefend.
- Al u ze eerst breekt, ontploft de eierdooier als het membraan dat erover zit niet doorgeprikt wordt. Vergeet dus niet de eieren midden in dooier met een tandenstoker te doorprikken; als het ei goed vers is, zal het daardoor niet uitlopen.

- De eierdooier en het eiwit reageren verschillend op de microgolven. Het eiwit kookt het snelst.
- Als de eieren geklopt worden (omelet), is het noodzakelijk na de halve kooktijd (dus na ongeveer 8 tot 10 sec.) de randen naar het midden te brengen.
- Kazen reageren verschillend volgens hun aard; hoe vetter ze zijn, hoe sneller ze smelten. Als u ze te lang kookt, worden ze hard.
- U kunt de meeste quiches met combinatie-koken bereiden: De oven voorverwarmen in hete-luchtstand (200 tot 230°C volgens de grootte van de quiche en de voorziene kooktijd) met de

metalen schotel op haar plaats. Als de oven heet is, zet u de taart in (Gebruik bij voorkeur een gladde metalen bakvorm) en let er daarbij op dat u zich niet verbrandt. Programmeer een kooktijd van 25 tot 40 min. (volgens het formaat van de quiche) en combineer daarbij hete-luchtoven met warmhouden.

- U kunt bladerdeeg en holle diepvriestaarten bereiden door ze rechtstreeks op de metalen schotel te plaatsen en daarbij een combinatie van hete lucht (210 à 230°C) en warmhouden te gebruiken. Tel op een kooktijd van 12 tot 15 min. voor schuitjes van 100 g en 25 tot 30 min.

Gepocheerde eieren

Op HOOG 1000 W vermogen gedurende 1,30 min. 50 ml water met zout en een scheutje azijn laten opwarmen. Het ei breken in het kokend water en de dooier en het eiwit voorzichtig met een tandestoker doorprikken. Koken op MEDIUM 600 W. Tel op 30 tot 50 sec. kooktijd per ei in kokend water. Laat de eieren afgedekt rusten voor het uitlekken en dien ze dan op. Een rusttijd van 1 tot 2 min. is aan te bevelen.

Gebakken eieren

Beboter de schaal, breek het ei erin, voeg zout en peper toe en doorprik de dooier en het eiwit met een tandestoker. Voeg de gewenste ingrediënten toe (room, paddestoelen, lumpkuit). Reken op 1,30 min. baktijd per ei op LAAG vermogen. Men kan het ei ook bakken zonder het door te prikken op een nog lager vermogen (ontdooistand 2 min. per schaal).

Baskische roereieren

2 grote paprika's zout, peper
8 eieren
1 teentje look
40 g boter
2 eetlepels verse room

Kooktijd: 10 tot 12 min.

4 pers.-Microgolven

De pitten uit de paprika's verwijderen en deze in reepjes snijden. De groenten samen met het gepelde en fijngestampte lookteentje met het deksel op de kookpot gedurende 6 tot 8 min. laten slinken op HOOG 1000 W vermogen (tot de paprika's zeer mals zijn). Op smaak brengen en opzij zetten. De eieren tot een omelet kloppen en op smaak brengen. Deze samen met de boter in een kom in de oven zetten en niet afgedekt gedurende

3 tot 5 min. op HOOG 1000 W vermogen laten koken, waarbij het mengsel tweemaal tijdens de kooktijd moet worden omgeroerd. Het koken stopzetten door de verse room toe te voegen, de paprika's bij de kom doen en nogmaals op smaak brengen. Opdienen op toasts met een boeketje sla of versieren met vooraf opgewarmde bladerdeegvormpjes.

Gevulde paddestoelen

Zout
12 middelgrote Parijse paddestoelen
1 ei, 50 g verse geite- of schapekaas,
25 g broodkruim= 1 snee brood
2 eetlepels gehakte verse kruiden,
1 gehakt teentje look

Kooktijd: 6 tot 7 min.

4 pers.-Microgolven

De steeluiteinden van de paddestoelen snijden, wassen, de koppen van de stelen scheiden. De paddestoelstelen, de geitekaas en het broodkruim in een keukenrobot fijnhakken. Het ei en de fijningehakte kruiden toevoegen. Eventueel op smaak brengen en de

paddestoelkoppen met dit mengsel garneren. Gelijkmatic verdelen over een groot bord (geen paddestoelstelen in het midden plaatsen).
Nog 6 tot 7 min. bij HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten.

Tonijn- en groenteflan

1 blik tonijn op eigen nat (350 g)
4 eieren
20 cl verse room
125 g geraspte emmenthalkaas
1 blik van 400 g groentemacedoine
3 eetlepels paneermeel
zout, pepper, bieslook

Kooktijd: 30 min.

De blikken tonijn en groentemacedoine openen en goed laten uitlekken. De inhoud samen met de andere ingrediënten goed mengen in een kom. Op smaak brengen en een weinig gehakte bieslook toevoegen. Het mengsel in een pyrex of porseleinen soufflé- charlotte-bakvorm gieten. De vorm

op de metalen schotel plaatsen en laten bakken in Convectiestand 190°C + WARMHOUDEN 100 W gedurende ong. 30 min. Het baksel 10 min. laten rusten voor het uit de vorm te halen. U kunt deze flan serveren met een tomatencoulis.

30 g boter
80 g geraspte gruyèrekaas
30 g bloem
zout, peper
2,5 dl melk
4 eieren

Kaassoufflé

Kooktijd: 35 min.

Een roux maken met de boter en de bloem. De melk toevoegen. Deze béchamel 2 tot 3 min. op HOOG 1000 W vermogen laten koken. Krachtig kloppen en de geraspte kaas of de kaasblokjes toevoegen, gevolgd door de ene eierdooier na de andere. Indien nodig op smaak brengen. De oven voorverwarmen in HETE-LUCHT tot 210°C met de metalen schotel ingezet.

4 pers.-Microgolven en HETE LUCHT

Ondertussen een soufflé-vorm beboteren en met bloem bestrooien, vervolgens de eiwitten tot stevig schuim kloppen met een snuijfe zout. De afgekoelde Mornay-saus voorzichtig toevoegen en de massa daarbij met een spatel oplichten. Het mengsel in de bakvorm gieten zonder de bovenrand te overschrijden. 30 min. laten bakken in HETE-LUCHT 180°C. Onmiddellijk opdienen.

Voor een metalen bakvorm met diameter 25 cm:

175 g bloem
300 g goed uitgelekte gehakte spinazie
75 g boter, 3 eieren
2 eetlepels geraspte parmesaanse kaas
200 g verse room
zout, peper, muskaatnoot
80 g parmesaanse kaas

Spinazietaart

Kooktijd: 20 tot 25 min.

De bloem en de boter in een kom mengen tot u een homogeen korrelig poeder bekamt. 2 eetlepels geraspte parmesaanse kaas en vervolgens voldoende water toevoegen om een homogene massa te vormen. 10 min. laten rusten in de koelkast en dan met de rol uitspreiden en aandrukken in de taartvorm met diam. 25 cm. De oven voorverwarmen in HETE-LUCHT 230°C met de metalen schotel

6 pers.-Combinatie-koken

ingezet. De spinazie, de room, de eieren en de resterende parmesaanse kaas mengen in de kom, eventueel op smaak brengen en een weinig geraspte muskaatnoot toevoegen. Het mengsel op de taartbodem gieten. 20 tot 25 min. laten bakken in HETE-LUCHT 190°C + WARMHOUDEN 100 W. Uit de vorm halen en op een rooster laten afkoelen.

Deeg: zie hoeveelheden en recept van de Quiche lorraine

Voor een metalen bakvorm met diam. 25 cm:

Garnituur:
500 g preiwit, 60 g boter
2 goed gevulde eetlepels bloem
3 dl UHT-room
zout, peper, geraspte muskaatnoot
2 eieren

Preitaart

Kooktijd: 35 tot 40 min.

Het deeg bereiden. Aandrukken in de bakvorm. Gedurende de rusttijd van het deeg de prei schoonmaken en in dunne schijfjes snijden. De prei met het deksel op de kookpot gedurende 13 tot 15 min. in boter laten stoven bij HOOG 1000 W vermogen en na halve kooktijd even omroeren. Indien nodig het overtollige water laten uitlekken, de bloem erover strooien, mengen en dan de room toevoegen. Opnieuw 3 min. in de oven

6 pers.-Microgolven en combinatie-koken

zetten bij HOOG 1000 W vermogen. Indien nodig op smaak brengen. De eieren toevoegen en het geheel mengen. De oven voorverwarmen in HETE-LUCHT tot 210°C met de metalen schotel aangebracht. Het preimengsel op de taartbodem gieten. Als de oven heet is, de taart 20 tot 25 min. inzetten op HETE-LUCHT bij 200°C + WARMHOUDEN 100 W op de Gebak-Toets.

Voor een metalen bakvorm met diam. 25 cm:

300 g brokkeldeeg
een weinig melk
20 g boter
2 eetlepels room
20 g bloem
2 eieren
400 g Parijse paddestoelen
zout, peper

Paddestoelentaart

Kooktijd: 30 tot 32 min.

De paddestoelen wassen en in vieren snijden. Ze met het deksel op de kookpot 10 tot 12 min. laten koken bij HOOG 1000 W vermogen. Laten uitlekken en het kookvocht bijhouden, het vocht verder aanvullen met melk tot u ¼ liter bekamt. De boter 30 sec. laten smelten in een kom bij MEDIUM 600 W vermogen. De bloem toevoegen, mengen, 30 sec. laten uitdrogen op MEDIUM 600 W vermogen en dan de vloeistof (melk+ paddestoelenvocht) toevoegen. Weer 5 tot 6 min. in de oven zetten bij HOOG

6 pers.-Microgolven en combinatie-koken of Gebak-Toets

1000 W vermogen. Krachtig kloppen, de paddestoelen toevoegen in deze Béchamelsaus, gevolgd door de eieren en de room. Op smaak brengen. De oven voorverwarmen in HETE-LUCHT tot 230°C met de metalen schotel ingezet. Het brokkeldeeg aandrukken in de bakvorm. Het paddestoelenmengsel erop gieten. 20 tot 25 min. laten bakken op HETE-LUCHT 200°C + WARMHOUDEN 100 W of op GEBAK-TOETS. De taart uit de vorm halen en laten afkoelen op een rooster.

400 g verse zalm
150 g gerookte zalm
200 g boter
1 eetlepel olijfolie
1 hardgekookte eierdooier
citroen
zout, peper

Zalmpastei

Kooktijd: ong. 5 min.

De verse zalm met de Vis-Toets koken of 5 min. met het deksel op de kookpot op HOOG 1000 W vermogen zetten. Laten afkoelen. Ondertussen de boter in blokjes snijden en ze tot een consistente brij smelten door ze in microgolven 2 tot 3 min. op LAAG 440 W vermogen te zetten (niet volledig laten smelten). De gerookte zalm in zeer kleine blokjes snijden of hakken. De zalm verkruiden in een kom en er daarbij de huid en de graten zorgvuldig verwijderen, de boter, de gerookte-zalmblokjes, de olijfolie, de

4 pers.-Vis-Toets of microgolven

geplette hardgekookte eierdooier toevoegen. Alles goed mengen. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Het mengsel in een terrine doen of quenelles van maken met 2 eetlepels, volgens uw voorkeur. en 1 tot 2 uren hard laten worden in de koelkast. Opdienen met een slaboeketje.

Nota:

als u dat wenst, kunt u het geheel in de keukenrobot doen. U spaart zo tijd uit, maar de consistentie zal meer op een puree of een mousse lijken dan op pastei.

Voor een metalen bakvorm met diam. 25 cm.

Brokkeldeeg:

160 g bloem
80 g boter
ong. 2 eetlepels koud water
2 mespuntjes fijn zout

Garnituur:

100 g gerookt spek
100 g geraspte gruyèrekaas
1,5 dl melk
1,5 dl room
3 eieren+1 eierdooier
zout, peper
geraspte muskaatnoot

Quiche lorraine

Kooktijd: 25 tot 30 min.

6 pers.-Microgolven en combinatie-koken of GEBAK-toets

Het deeg: de bloem uitstrooien over het werkblad. Het zout en daarna de in blokjes gesneden boter eronder mengen. Alles goed door elkaar mengen en dan het water toevoegen. Het deeg rollen (uiteenbreken in kleine hoeveelheden op het werkblad met de handpalm).

Als het deeg goed homogeen is, het tot een bol rollen, in folie verpakken en een half uur in de koelkast stoppen. Volgens de kwaliteit van de bloem kan de hoeveelheid water variëren van één tot drie maten. Ondertussen het spek in blokjes snijden. De spekjes in kokend water blancheren (beginnen met koud water en 3 tot 4 min. in stand HOOG 1000 W vermogen zetten). Het spek laten uitlekken en afdrogen. De

oven voorverwarmen in HETE-LUCHT  210°C met de metalen schotel ingezet. De deegbal met de rol uitspreiden en er een ronde vorm aan geven met een grotere diameter dan die van de bakvorm (ong. 28 cm). Het deeg aandrukken in de bakvorm. Het overtollige deeg afsnijden. De spekjes, de geraspte gruyèrekaas en het op smaak gebrachte mengsel van eieren, melk, room en geraspte muskaatnoot erover gieten. 25 tot 30 min. laten bakken in HETE-LUCHT  200°C + WARMHOUDEN 100 W en de bakvorm daarbij rechtstreeks op de de metalen schotel plaatsen. U kunt deze quiche ook bakken met de GEBAK-Toets, als u de oven vooraf voorverwarmt op 210°C.

350 g blanke ham
1 dl gelei (in zakjes)
2 eetlepels groene peper
100 g boter
25 cl zeer koude fleurette-room

Hammousse met groene peper

Kooktijd: 2 tot 3 min.

1 dl water 2 tot 3 min. laten koken op HOOG 1000 W vermogen. De gelei in poeder toevoegen (opgepast, de verhoudingen controleren op de achterkant van het zakje). Mengen en laten afkoelen. Ondertussen de boter in stukken zacht laten worden (en niet smelten) door de oven 1 min. op LAAG 440 W vermogen te zetten. De ham met de boter fijnhakken in een keukenrobot, de afgekoelde, maar niet hardgeworden gelei toevoegen. Opzij

zetten. De goed gekoelde fleurette-room kloppen tot hij bijna stevig is. De room voorzichtig onder de hammousse mengen en de massa daarbij met een spatel oplichten. De groene peper toevoegen. De mousse in een terrine doen of in quenelles op een bord opdienen met een slaboeketje. De mousse nog minstens een uur in de koelkast zetten voor het opdienen.

400 g bloemkool
3 eetlepels verse room
20 g boter
zout, peper
1 grote witte prei, 1 liter water
1 roux (50 g boter, 50 g bloem)
1 bouillonblokje

Dubarrysoep

Kooktijd: 22 min.

De prei wassen en in dunne schijfjes snijden. De prei met het deksel op de kookpot gedurende 3 min. laten slinken met 20 g boter op HOOG 1000 W vermogen. De in kleine stukken gesneden bloemkool en 2 dl warm water toevoegen. 10 min. afgedekt op HOOG 1000 W vermogen zetten. In een andere kookpot de roux klaarmaken (gesmolten boter+bloem). Bevochtigen met 8 dl warm

4 pers.-Microgolven water waaraan u het bouillonblokje hebt toegevoegd. Krachtig kloppen. Deze velouté 6 min. op HOOG 1000 W vermogen zetten en hem dan toevoegen aan de gekookte bloemkool en prei. Alles in de keukenrobot mixen en op smaak brengen. Nog 3 min. laten doorkoken op HOOG 1000 W vermogen. De verse room toevoegen net voor het opdienen.

3 grote uiten
8 fijne sneetjes stokbrood
8 dl warm water
1 rundsbouillonblokje
30 g boter
80 g geraspte emmenthalkaas
zout, peper

Ajuinsoep

Kooktijd: 15 tot 20 min.

De broodsneetjes in een bord leggen. 1,30 min. op MEDIUM 600 W in de oven zetten volgens de dikte van het brood of roosteren in een broodrooster. De fijngesneden uien met de boter in een afgedekte kookpot 6 tot 8 min. fruiten op HOOG 1000 W vermogen. Als de uien gaar zijn, het warm water en het bouillonblokje toevoegen, op smaak

4 pers.-Microgolven brengen. Opnieuw 8 min. in de oven zetten op HOOG 1000 W vermogen. De bouillon in de soepkom gieten; de met geraspte gruyère bestrooide sneetjes stokbrood boven op de soep leggen. U kunt de kaas nog gratineren voor het opdienen (enkele minuten onder de voorverwarmde GRIL 1).

RIJST, PASTA, GROENTEN

Groenten

Met microgolven kunnen de meeste groenten perfect heel snel gekookt worden. Doordat er bij het koken slechts heel weinig water wordt toegevoegd, bewaren de groenten hun vitaminen en hun minerale zouten beter.

Serviesgoed:

De groenten in een pyrex of vuurvast-porseleinen en microgolfgeschikte kom doen en deze op de glazen draaischotel zetten.

U moet wel een onderscheid maken tussen:

- Zeer veel water bevattende groenten zoals: tomaten, courgetten, aubergines, paddestoelen, spinazie, andijvie, slasoorten, uien, paprika's, de meeste vruchten, enz... waaraan weinig of geen water moet worden toegevoegd, omdat bij het koken met microgolven de natuurlijke in de voedingswaren in het aanwezige water wordt gebruikt.
- Redelijk veel water bevattende groenten waaraan 4 tot 5 eetlepels water voor 500 g moeten worden toegevoegd om de stoom te creëren die de groenten moet koken en uitdroging moet voorkomen: bloemkool, prei, broccoli, spruitjes, venkel, wortelen, knolselder, asperges, groene bonen, aardappelen, kolen, rapen, artisjokken, enz.
- Relatief weinig water bevattende groenten waaraan 8 tot 10 eetlepels water moeten worden toegevoegd voor 500 g om een goede hydratatie te bevorderen: erwten, bruine bonen, verse boontjes.

Wanneer men gebruik maakt van de automatische programma's moet men rekening houden met het gewicht van het toegevoegde water. Alleen het netto-gewicht van de te koken groenten moet worden aangegeven.

In alle gevallen:

Worden de groenten gekookt op " HOOG 1000 W" vermogen of met de GROENTEN-toets en worden ze niet gezouten voor het koken, maar pas na of gedurende het koken.

Het zout absorbeert de natuurlijke vochtigheid van de groenten en bevordert uitdroging. Soms veroorzaakt het zout zelfs brandvlekken (bij voorbeeld: op bloemkool). Als u zuiver zout wenst te gebruiken, kunt u een weinig zout toevoegen aan het kookwater.

U kunt al snel de gewoonte aannemen zout toe te voegen op het einde van de kooktijd. Tijdens het koken wordt aanbevolen minstens één maal de groenten om te roeren en zo de groenten aan de buitenkant naar binnen te brengen en omgekeerd. Tenslotte moet u ook nog een rusttijd van 5 min. aanhouden na het koken. Het is normal dat de groente maar net genoeg gekookt lijkt op het ogenblik dat u ze uit de oven haalt, omdat het kookproces tijdens de rusttijd met gesloten deksel nog doorgaat.

Rijst, pasta, groenten

Het koken van pasta, rijst en droge groenten biedt geen bijzondere voordelen, omdat het koken van deze voedingswaren niet onderworpen is aan een te bereiken temperatuur maar eerder aan een rehydratatieperiode, waardoor de kooktijden bijna gelijk zijn aan die bij traditionele kookmethoden. Anderzijds worden deze voedingswaren zeer snel opgewarmd op voorwaarde dat ze in een gesloten kookpot zitten en met boter of saus vermengd zijn en krijgen ze ook geen typische opgewarmde smaak.

RIJST

Gebruik hiervoor een kookpot die tweemaal zo hoog is als het vloeistofniveau. De pot nooit hoger dan tot de helft vullen. Zorg er steeds voor dat de kookpot afgedekt wordt met een folie of een deksel. Koken op MEDIUM 600 W vermogen. Daarna de groenten minstens 8 min. laten rusten. Een klompje boter toevoegen en op smaak brengen, de rijst doen uit elkaar vallen met een vork. Rekenen op 15 tot 18 min. kooktijd voor 250 g rijst.

PASTA

1. De pasta in een grote en hoge kookpot gieten.
2. De pasta bedekken met een grote hoeveelheid sterk gezouten kokend water waaraan u een eetlepel olie hebt toegevoegd.
3. De pasta koken zonder deksel op HOOG 1000 W vermogen. Rekenen op 7 tot 8 min. voor 250 g pasta (voor 1 l gezouten kokend water). Eénmaal omroeren tijdens het koken. De pasta nog 3 tot 5 min. laten rusten, dan uitlekken en indien nodig nog spoelen.

Opgepast:

Verse pasta kookt iets sneller dan droge pasta, maar ravioli kookt iets langzamer (ong. 10 min. voor 250 g).

DROGE GROENTEN

Voor het koken van droge groenten moet het water eerst snel aan de kook worden gebracht en daarna moeten de groenten nog langdurig sudderen. Gebruik hiervoor volledige programmering.

De meeste droge groenten (uitgezonderd linzen) moeten gedrenkt worden voor u ze kookt. De droge groenten goed onder water zetten en een nacht laten weken. De volgende morgen spoelen en laten uitlekken. De groenten dan in een voldoende grote kookpot doen en aanvullen met water. Geen zout toevoegen voor het koken (daardoor worden droge groenten weer hard).

Droge bonen

Reken voor 250 g 10 min. op HOOG 1000 W vermogen, dan 15 tot 20 min. op LAAG 440 W (vooraf gedrenkt).

Linzen

Reken voor 250 g 10 min. op HOOG 1000 W vermogen, dan 15 tot 20 min. op LAAG 440 W (niet gedrenkt).

In alle gevallen:

De kooktijd in het oog houden en indien nodig water bijvoegen; droge groenten moeten steeds onder water zitten.

KOOKTIJD VOOR VERSE EN DIEPVRIESGROENTEN

GROENTEN VOOR 500 G	VERS HOOG 1000 W (in mn)	DIEPVRIES HOOG 1000 W (in mn)	TOETSEN VERS	DIEPVRIES- GROENTEN
Artisjokken:				
-volledig (2 stukken)	9-10	-	ja	-
-bodem	10-12	15-16	ja	ja
Asperges	12-13	13-14	ja	ja
Aubergines	10-12	-	ja	-
Snijbietten	12-13	13-14	ja	ja
Broccoli	9-10	15-16	ja	ja
Paddestoelen	9-10	12-14	ja	ja
Wortelen:				
-schijfjes	9-10	15-16	ja	ja
-stukken	11-13	-	ja	-
Kool	13-14	-	neen	-
Spruitjes	8-9	10-12	ja	ja
Bloemkool	9-10	16-18	ja	ja
Knolselder	9-10	-	ja	-
Selderij	16-18	-	neen	-
Courgetten	9-10	-	ja	-
Andijvie	10-12	18-20	ja	ja
Spinazie:				
-gehakt	-	12	-	ja
-bladeren	9-10	8-9	ja	ja
Bruine bonen	16-20	18-20	neen	neen
Venkel:				
-volledig in 2 stukken	10-12	-	ja	-
-fijngesneden	18-20	-	neen	-
Groene bonen	12-13	-	ja	-
Platte cocobonen	16-18	-	neen	-
Groentemengeling	-	15-16	-	ja
Maiskolven (2 stuks)	8-10	8-10 (1 pc)	neen	neen
Rapen	9-10	18-20	ja	ja
Uien	12-14	14-16	ja	ja
Erwtjes	20	15-16	neen	ja
Peulen	12-13	-	ja	-
Prei				
-fijngehakt	9-10	15-16	ja	ja
-stukken	9-10	16-17	ja	ja
Pompoen	9-10	-	ja	-
Paprika's	12-13	13-15	ja	ja
Aardappelen in blokjes voor puree	11-13	-	ja	-
Aardappelen in hun geheel (<250 g)	9-10	-	ja	-
Aardappelen in blokjes of schijfjes	10-11	-	ja	-
Ratatouille	16-18	16-18	neen	ja
Schorseneren	-	15-16	-	ja
Tomaten	4-5	-	neen	-

RUSTTIJD: Het is noodzakelijk groenten 5 tot 10 min. te laten rusten na het koken, tenzij voor zeer veel water bevattende groenten (courgetten, andijvie, spinazie of tomaten) die ongeveer 2 min. rusttijd vragen.

Nota's betreffende groenten:

- Diepvriesgroenten worden niet ontdooid. Ze worden altijd rechtstreeks gekookt. Daarom zult u ook geen ontdooitijden voor groenten aantreffen in dit boek.
- De aangegeven tijd geldt slechts voor kleine hoeveelheden (minder dan 1,5 kg). Voor grote volumes worden de kooktijden inderdaad veel langer; daarvoor is het dan ook aan te raden de groenten in verschillende beurten te koken.
- Het is ABSOLUUT NOODZAKELIJK hoeveelheden van meer dan een kilo minstens één maal op de halve kooktijd om te roeren.
- Diepvriesgroenten mogen niet in hun verpakkingszak worden gekookt. Ze moeten eerst worden overgegoten in een pyrex of vuurvast-porseleinen kookpot.
- Bepaalde groenten leveren minder interessante resultaten op als ze met microgolven worden gekookt.
- Voor deze laatste kunt u wellicht beter overschakelen naar de traditionele kookmethodes (erwtjes, hele wortelen, bruine bonen, groene bonen, sperziebonen, groentemengeling).

KOOKTIPS VOOR GROENTEN



Oude wortelgroenten zoals wortelen of rapen moeten in kleine stukken worden gesneden. Nieuwe kleine groenten kunnen in hun geheel worden gekookt.



Geen verse en diepvriesgroenten samen koken en evenmin groenten die verschillende kooktijden vereisen.



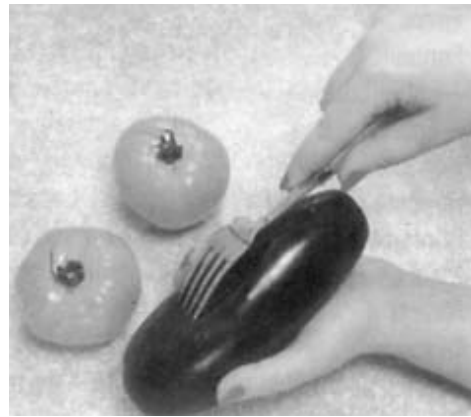
Groenten met uiteinden zoals asperges of broccoli moeten zo worden geschikt dat de uiteinden in het midden van de schotel liggen en de steeltjes (die langer moeten koken) naar buiten toe.



Kool moet fijn- of in kleine stukken worden gesneden. Prei kan volledig of in stukken worden gekookt.



Groenten steeds in de schaal koken die aangepast is aan het volume van de groenten. Neem bij voorkeur grote schotels (type grote pyrex taartschotel) met rechte vlakken. Steeds afdekken met een deksel of folie. De stoom rond de groenten helpt deze snel op homogene wijzen koken.



Hele groenten moeten eerst geschild worden. Zo kan de stoom ontsnappen en kan men openbarsten vermijden.

800 g de ratatouille
1 eetlepel room
5 eieren
50 g geraspte gruyèrekaas
150 g chorizo

Gegratineerde ratatouille

Kooktijd: 18 min.

De ratatouille zorgvuldig laten uitlekken. De eieren en de verse room in een slakom kloppen. De chorizo in schijfjes snijden en 1 tot 2 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten. De schijfjes laten uitlekken op keukenpapier en ze samen met de ratatouille in de kom doen.

6 pers.-combinatie+grill

Goed mengen, op smaak brengen en in een pyrex gratineerschotel gieten. Bestrooien met de geraspte gruyère, de schotel op de metalen driepoot zetten en 12 min. laten gratineren op IMPULSGRIL 210°C + WARMHOUDEN 100 W, gevolgd door 5 min. op GRIL 1.

2 dl melk
700 g aardappelen
2 dl fleurette-room
70 g geraspte emmenthalkaas
1 teentje look
zout, peper

Gegratineerde dauphinois aardappelen

Kooktijd: 28 min.

De aardappelen schillen en in fijne schijfjes snijden. Een ronde of ovaal pyrex of keramieken schotel beboteren. Het lookteentje pellen en fijnhakken. De aardappelschijfjes op de schotel schikken en met fijngehakte look, zout en peper bestrooien. In een kom de melk en de fleurette-room mengen en dan over de

4 pers.-Combinatie-koken

aardappelen gieten (een schotel kiezen die zo groot is dat de vloeistof niet overstroomt bij het koken). De aardappelen bestrooien met geraspte emmenthalkaas. De schotel op de metalen driepoot plaatsen en 25 tot 30 min. gratineren op GRIL 1 + MEDIUM 600 W vermogen.

8 andijviestronken van gelijke grootte
0,3 dl water
sap van 1/2 citroen
zout, peper
30 g boter
50 g gruyèrekaas
4 plakjes ham

Gegratineerde andijvie

Kooktijd: 20 min.

De onderkant van de andijviestronken zeer licht insnijden. Een kleine kegel eruit nemen met een mes en ook de groen geworden uiteinden (bittere stukken) verwijderen. De groenten zorgvuldig afdrogen, in een schotel schikken met de punten naar binnen. Overgieten met citroensap en hier en daar klontjes boter tussenplaatsen. Het water toevoegen, de schotel afdekken en 8 tot 10 min. koken op de Groenten-toets en

4 pers.-Groenten-toets en combinatie

met HOOG 1000 W vermogen. Daarna laten rusten en de gaarheid controleren door een mespunt in de groenten te steken. Op smaak brengen. Elke gekookte andijviestronk in een plakje ham rollen. De rolletjes in een beboterde kom schikken, deze op de metalen driepoot plaatsen en het geheel 10 min. gratineren op GRIL 1 + WARMHOUDEN 100 W.

8 grote uien
1 ei
2 eetlepels olijfolie
1 teentje look
100 g worstevlees
150 g snijbietengroen
zout, peper

Gevulde uien

Kooktijd: 20 tot 28 min.

De snijbietengroen wassen en laten uitlekken. Ze afgedekt 5 tot 6 min. laten koken op HOOG 1000 W vermogen. Weer laten uitlekken. Een deksel van de gepelde uien snijden en ze in het rond in een glazen schaal schikken en ofgedekt 12 tot 14 min. laten koken op HOOG 1000 W vermogen. Ondertussen het snijbietengroen tussen de handen samenpersen om alle water uit te drijven;

4 pers.-Microgolven en combinatie

fijnhakken met het worstevlees, het gepelde en fijngehakte lookteentje, het ei en de olijfolie. De uien een weinig uithollen door enkele lagen vruchtvlies uit te halen. Het mengsel op smaak brengen en er de uien mee opvullen. Nog 15 tot 16 min. laten bakken op IMPULSGRIL 250°C + MEDIUM 600 W vermogen en daarvoor de schotel op de metalen driepoot zetten.

- Pilafrijst**
 Kooktijd: ong. 20 min. 4 pers.-Microgolven
- 200 g lange-korrelrijst
 3,5 dl water
 1 grote ui
 30 g boter
 1 bouillonblokje
 1 kruidenuiltje
 zout, peper
- De fijngesneden (of gehakte) ui gedurende 3 min. laten slinken in de boter op HOOG 1000 W vermogen. De rijst toevoegen. Opnieuw 30 sec. op HOOG 1000 W vermogen zetten. Het water, het kruidenuiltje, het bouillonblokje toevoegen en de kookpot afdekken. Gedurende 4 tot 5 min. laten koken op HOOG 1000 W vermogen (tot kookpunt), dan op LAAG 440 W vermogen zetten gedurende 15 tot 17 min. (Niet vergeten de 2 volledige kookprocessen te programmeren). 7 tot 8 min. laten rusten, dan de rijst met een vork uit elkaar halen, er enkele klompjes boter aan toevoegen en het geheel op smaak brengen.
- Aubergines met geitekaas**
 Kooktijd: 25 min. 4 pers.-Microgolven en combinatie
- 2 mooie aubergines
 provencaalse kruiden
 200 g geitekaas
 2 eetlepels olijfolie
 1 teentje look
 1 ui
- De aubergines in blokjes snijden en in een kom doen samen met het gepelde en fijngeplette lookteentje en de fijngehakte ui. Met het deksel op de kookpot 14 min. koken op HOOG 1000 W vermogen. Op smaak brengen en op een gratineerschotel schikken. Overgieten met olijfolie en er de verkrumelde geitekaas over strooien. De schotel op de metalen driepoot plaatsen en 12 tot 15 min. laten gratineren op GRIL + WARMHOUDEN 100 W.
- Bloemkool**
 Kooktijd: ±10 min.
- 1 bloemkool (±700 g)
 6 eetlepels water
 zout, nootmuskaat
 15 g boter of margarine
- De bloemkool schoonmaken en in gezouten water drenken. De steel uithalen. Het water in een glazen kookpot gieten, zout en peper en nootmuskaat toevoegen, gevolgd door de bloemkool. De kookpot afdekken en gedurende 10 tot 12 min. laten koken op (automatisch). Voeg de boter toe voor u de bloemkool opdient. Tip: een kaassaus of een witte saus passen hier heel goed bij.
- Asperges**
 Kooktijd: ±12 tot 15 min.
- ³/₄ tot 1 kg asperges
 4 eetlepels water
 zout, suiker
- De asperges schillen en in een ovale glazen schotel schikken. Water, zout en een weinig suiker toevoegen. Afdekken en op "Groenten" of gedurende 12 tot 15 min. op laten koken (automatisch). De asperges omdraaien na de halve kooktijd of als de resterende kooktijd op de display verschijnt.

VLEES EN GEVOGELTE

Uw oven biedt u een grote keuze aan kookmethodes om u de kans te geven de meest gevarieerde vleessoorten te bereiden. Om de beste bereiding te kiezen, moet u de onderstaande richtlijnen zorgvuldig doorlezen. De snelste methode maakt uitsluitend gebruik van microgolven (door selectie van vermogen en kooktijd). Als u niettemin een traditioneel goudgeel en knapperig uitzicht associeert met een snelle bereiding, dan is combinatie-koken de ideale keuze voor u. Met de automatische toetsen kunt u de meeste braadsoorten die op de markt verkrijgbaar zijn prima braden. In alle gevallen is het belangrijk na het braden, het vlees 10 tot 15 min. in aluminiumfolie te wikkelen en uit de oven te laten rusten. Het snijden wordt hierdoor ook vergemakkelijkt.

Automatische toetsen

De automatische toetsen stellen u in staat om gebrad te bereiden zonder de baktijd te moeten berekenen. U hoeft slechts op de overeenkomstige toets te drukken, het netto-gewicht van het vlees in te zetten en dan op START te drukken. De bereidingstijd verschijnt na enkele minuten in de display. Alleen vers vlees dat u wilt roosteren (malse stukken van 1e kwaliteit), niet-ontbeend en niet opgevuld, is geschikt voor de automatische toetsen: RUNDVLEES-SCHAPEVLEES-VARKENSVLEES-KALFSVLEES-GEVOGELTE.

Oventoebehoren:

Leg het te roosteren vlees rechtstreeks op de metalen draaischotel waarop u het metalen anti-spatrooster hebt aangebracht.

Deksel:

Wanneer U het vlees wilt laten bruinen, mag U het niet afdekken; Wij raden u aan de speciaal in de handel verkochte roosterzakken voor vlees niet te gebruiken bij instelling van de automatische toetsen.



Nota:

De RUNDVLEES-toets is geprogrammeerd voor bereiding tot "saignant" en de LAMSVLEES-toets voor een rozige bereiding. Als u een enigszins verschillende gaarheid wilt bekomen, hoeft u slechts op de toets +/- te drukken voor u de Start-toets indrukt. Als u zeer goed doorbakken vlees wenst, kunt u best uw eigen gecombineerde kookmethodes programmeren.

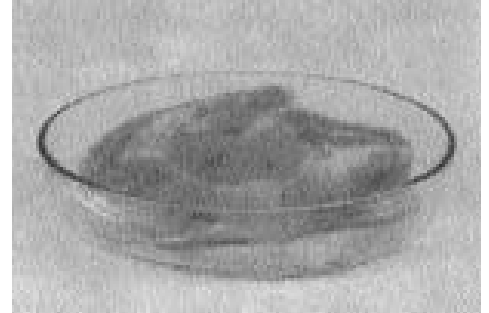
BEREIDEN VAN VLEES EN GEVOGELTE MET MICROGOLVEN

Vlees en gevogelte kunnen met uitsluitend microgolven worden gebraden. Omdat ze hierdoor zeer snel bereid worden, is dit een zeer interessante methode voor vlees en gevogelte dat met een saus zal worden afgedekt of dat niet knapperig en goudgeel hoeft te zijn.

Oventoebehoren:

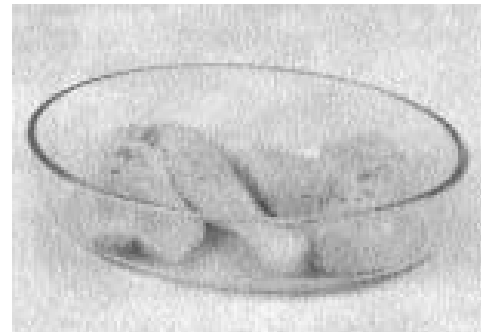


Plaats het vlees op een bord dat omgekeerd in een microgolf-geschikte schotel en op de draaischotel is gezet. Het is belangrijk dat het vlees niet in zijn jus gedrenkt wordt (speciale schotels voor microgolven zijn in de handel verkrijgbaar).



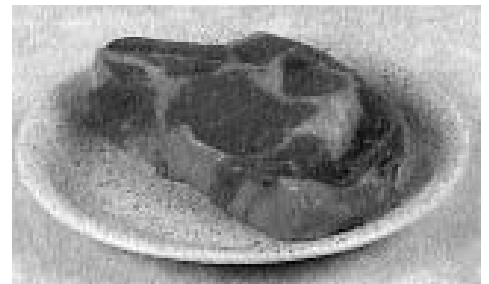
Het is aan te raden het vlees af te dekken met een deksel of met een folie om het gaar worden te versnellen en spatten te voorkomen.

Tips:

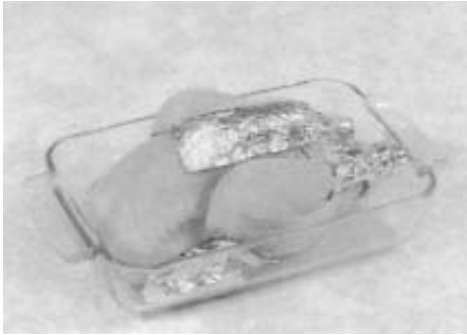


Schikking:

Gevogeldebouten moeten zo geschikt worden dat het vlezigste gedeelte naar de buitenkant gericht is.



Omdat vet de microgolven sterk absorbeert, kunnen de vette gedeelten van het vlees er de oorzaak van zijn dat het magere vlees te gaar gekookt wordt. Kies niet te vet vlees voor bereiding met microgolven.



De dunne gedeelten, zoals de bovenkant van lamsribstuk, het been van een lamsbout of de vleugels van gevogelte, moeten beschermd worden met aluminiumfolie om te voorkomen dat ze te gaar worden. Aluminiumfolie mag de wanden van de oven niet raken.

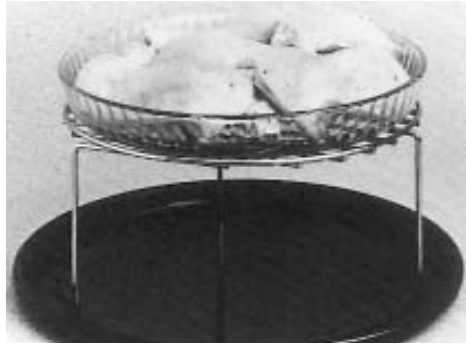
TRADITIONELE VLEESBEREIDING: GRILL-AANGEBLAZEN GRILL- HETE LUCHT-CONVECTIE

U kunt uw oven op traditionele wijze gebruiken door hem voor te verwarmen voor u het gebrad inzet (een bieptoon weerklinkt als de oven de gewenste temperatuur bereikt heeft).

Wij raden aan Convector te gebruiken voor rood vlees (rundsvlees, lamsvlees) en groot gevogelte (kip, gans, kalkoen, eend) en Hete Lucht voor wit vlees (kalfs-, varkensvlees en klein gevogelte (duiven, haantjes).

Met de Grill kunt u dunne stukken vlees roosteren en met Aangeblazen Grill dickere stukken en ook gevogelte. Voor kleine te roosteren hoeveelheden (1 tot 3 stuks) is het niet interessant microgolven met de grill te combineren. Het vlees zal aan de buitenkant onvoldoende bruinen terwijl de binnenkant al gaar is.

Deksel:



De voedingswaren mogen niet afgedekt worden, vermits de enige warmtebron van buitenaf mag komen.

MANUELE COMBINATIE- BAKMETHODES

Hiervan wordt gebruik gemaakt:

- als de stukken te klein of te groot zijn (b.v. lamsfilet, koteletten, haantjes) om met de AUTOMATISCHE TOETSEN gebakken te worden.
- voor bepaalde stukken zoals ontbeend vlees en gevulde rollades, kalkoenrollades, pas ontdooid vlees.
- speciale bakvereisten: zeer goed doorbakken runds- of lamsvlees.

Kies de bakmethode, het vermogen van de microgolven (zie blz. 8 voor combinatiekoken) en tenslotte de bereidingstijd (zie blz. 30). Het is niet nodig de oven voor te verwarmen, behalve voor kleine stukken vlees die een kortere braadtijd dan 15 min. vereisen.

Oventoebehoren:



Plaats de te braden stukken vlees in een pyrex schotel of op de met een anti-spatrooster uitgeruste metalen schotel. Voor combinaties met grill moet u de schotel op de metalen driepoot plaatsen.

Deksel:



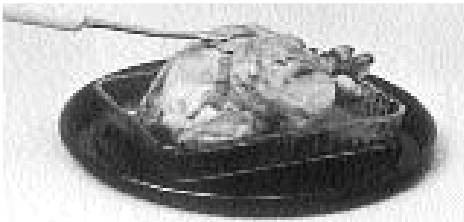
Wij raden aan voedingswaren niet af te dekken (uitgezonderd ragoûts) bij gebruik van deze programma's, die speciaal ontworpen werden voor het goudgeel bakken van vlees. Als u een braadzak gebruikt, maak de bereidingstijd dan iets langer.

Bescherming:

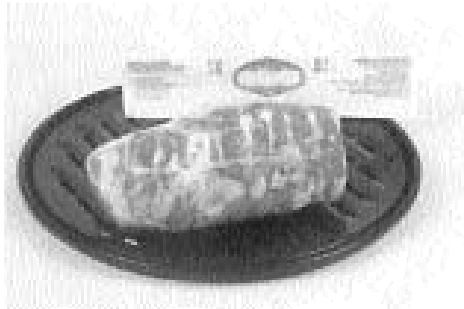


De fijne delen van gebrad en gevogelte (vleugels-filets) kunnen eventueel een bescherming van aluminiumfolie vereisen om te voorkomen dat ze te gaar worden. Dit aluminiumfolie mag de wanden van de oven en het metalen toebehoren niet raken (min. 2 cm tussenruimte).

ALGEMENE TIPS VOOR HET GEBRUIK VAN DE AUTOMATISCHE TOETSEN



Gebraad en gevogelte moeten na de halve bereidingstijd worden gedraaid om een homogene kleuring te waarborgen. Een pieptoon weerklinkt om u hieraan te herinneren.



Diepgevroren vlees niet met deze toetsen braden. Het vlees niet met zout bestrooien voor u het braadt, wel erna.



Het is belangrijk dat u gebraden vlees na het braden minstens 15 min. verpakt in aluminiumfolie laat rusten, om de bereiding te voltooien en het snijden te vergemakkelijken.

Tijdens de rusttijd van het vlees kunt u de jusresten op de schotel deglaceren met een weinig water om een vleesjus te bekomen die u bij het vlees kunt serveren.

Gebruik geen automatische toetsen voor het braden van diepgevroren vlees dat niet ontdooid is, tenzij u het bij kamertemperatuur 1 tot 2 uren hebt laten rusten na het ontdooien. Als u deze rusttijd niet respecteert, zal uw vlees onvoldoende gebraden zijn.

HET IS BELANGRIJK dat u herhaaldelijk de vordering van het braadproces controleert (zowel in automatische als in manuele combinatie-stand), om de braadtijd indien nodig te kunnen aanpassen.

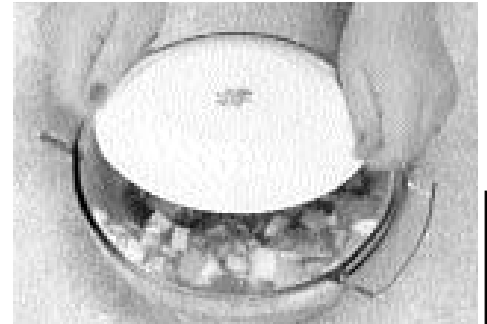
TIPS VOOR RAGOÛTS EN GESTOOFDE GERECHTEN

Het is mogelijk ragoûts alleen met microgolven te bereiden, maar daarvoor is meer tijd nodig dan bij traditionele bereiding om het vlees mals te krijgen en de smaak is niet helemaal gelijk. Met de combinatie Convectie-Microgolven is het mogelijk de bereidingstijd lichtjes te verkorten, terwijl de aroma's zich toch kunnen ontplooiën.



De garnituurgroenten moeten in gelijkmatige stukken worden gesneden en vooraf gekookt worden (als ze rauw bij het vlees geschikt worden, loopt u gevaar dat ze niet gaar zijn op het einde van de kooktijd).

Omdat ragoûts een lange kooktijd vereisen en er daarbij veel vocht verdampt, mag u niet aarzelen om indien nodig vloeistof toe te voegen tijdens de bereiding.



In talrijke ragoû-recepten moeten de vleesblokjes lichtjes in de bloem worden gerold om een goede sausbinding te waarborgen.

U moet de stukken vlees zoveel mogelijk ondergedompeld houden in de vloeistof (om uitdrogen van het vlees te voorkomen).



De kookpot afdekken met een deksel om te snel verdampen te vermijden. Aan de kook brengen door de oven 10 min. op HOOG vermogen te zetten en dan de bereiding de gewenste tijdsduur verderzetten met LAAG vermogen + CONVECTIE: 160°C.

ALGEMENE TIPS VOOR HET GEBRUIK VAN DE AUTOMATISCHE TOETSEN

SOORT VLEES	AUTOMATISCHE TOETS	COMBINATIE	DUUR PER 500 G	ALLEEN MICROGOLVEN VERMOGEN	DUUR PER 500G
RUNDSVLEES - gebraden - gestoofd - ragoût	RUNDSVLEES - -	230°C-250°C + 440 W 160°C-170°C + 100 W 160°C + 100 W	8-10 min. 1 u 50- 2 u 15 min.* 1 u 10- 1 u 30 min.*	1000 W - 1000 W, daarna Stoven (<500 g) of LAAG (>500 g)	4-5 min. - 10 min. daarna 60-75 min.*
LAMSVLEES - gebraden - ragoût	LAMSVLEES -	210°C-230°C + 440 W 160°C + 440 W	10-12 min. 1 u-1 u 15 min.*	600 W -	5-7 min. -
KALFSVLEES - gebraden - ragoût	KALFSVLEES -	190°C + 440 W 160°C + 440 W	13-15 min. 1 u- 1 u 15 min.*	600 W 1000 W, daarna Stoven (<500 g) of LAAG (>500 g)	8-9 min. 10 min. daarna 60-75 min.*
VARKENSVLEES - gebraden - ragoût	VARKENSVLEES -	190°C + 600 W 160°C + 440 W	15-16 min. 1 u- 1 u 15 min.*	600 W 1000 W, daarna Stoven (<500 g) of LAAG (>500 g)	16-18 min. 10 min. daarna 60-75 min.*
KIP PARELHOEN- KALKOEN - gebraden - stukken	GEVOGELTE -	210°C-230°C + 440 W 230°C + 100 W	9-11 min. 12-15 min.	600 W 1000 W	8-9 min. 7-8 min.
EEND - gebraden - ragoût	GEVOGELTE -	210°C + 440 W 160°C + 440 W	8-10 min. 1 u- 1 u 15 min.*	600 W 1000 W, dan LAAG	8 min. 10 min. daarna 70 min.
KONIJN	-	-	-	1000 W	7-8 min.
WILD - gebraden - ragoût	- -	230°C-250°C + 440 W 160°C + 440 W	10-12 min. 1 u 15- 1 u 30 min.*	1000 W	5-6 min.

*bij elk gewicht.

- Vergeet niet dat het gebruik van de Automatische toetsen beperkt blijft tot het op blz. 15 aangeduide minimum/maximum hoeveelheden.
- Controleer het vlees regelmatig tijdens de bereiding, zelfs als u

- een Automatische Programma gebruikt.
- De aangeduide tijden komen overeen met de bereiding van stukken met been. Voor ontbeend en opgevuld vlees moet u de bereidingstijd verlengen met minstens 10 min. (bij elk gewicht).

NI-30

Pyrex of vuurvast-porseleinen
kookpot met deksel

800 g rundsgebraad (schouderstuk, schenkel)
1 wortel
1 grote ui
2 eetlepels olie
2 teentjes look
2 eetlepels bloem
kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie)
150 g gerookt spek
4 dl rode wijn
150 g paddestoelen
1 bouillonblokje
150 g kleine uien
20 g boter
2 uien
1/2 liter bier

Rundsvlees Bourignon

Kooktijd: 2 u tot 2 u 30 min.

Het rundsvlees in grote stukken snijden. De bloem toevoegen, omroeren en bevochtigen met de rode wijn. Het bouillonblokje, de look, het kruidentuiltje, de schoongemaakte en in blokjes gesneden wortel en ui toevoegen. De stoofpan tot boven het vlees vullen met water. De stoofpan op de metalen draaischotel plaatsen en aan de kook brengen door 12 min. op HOOG 1000 W vermogen te zetten en dan 1 u 30 tot 2 u op CONVECTIE  160°C + LAAG 440 W vermogen (de 2 kookwijzen opeenvolgend programmeren) met het deksel op de pan. Na het stoven het kruidentuiltje verwijderen en eventueel nog op smaak brengen. De bereiding opzij zetten. Het in blokjes gesneden gerookt spek afzonderlijk

4 pers.-Microgolven en combinatie

bakken (2 min. op HOOG 1000 W), alsook de gewassen en in vieren gesneden paddestoelen (3 tot 4 min. op HOOG 1000 W vermogen) en de kleine gepelde uien met de boter, een mespunt suiker en twee eetlepels water (op HOOG 1000 W vermogen 4 tot 5 min.). Deze garnituur mengen met het rundsvlees Bourignon.

Nota:

Dit traditioneel rundsvlees Bourignon is nog lekkerder, als u de blokjes rundsvlees een nacht in de rode wijn hebt laten marinieren.


In dat geval moet u de blokjes laten uitlekken voor u ze bruin bakt en ze dan bevochtigen met de marinade.

1 pyrex of vuurvast-glazen stoofpan met deksel
600 tot 800 g ontbeende lamsschouder

1 grote ui
2 eetlepels bloem
2 teentjes look
1 eetlepel kerriepoeder
1 koffielepel
tomatenconcentraat of 200 g verse tomaten
40 g geraspte kokosnoot
2 eetlepels verse room
2 appels
2 bananen

Lamskerrie

Kooktijd: 40 tot 50 min.

De lamsschouder schoonmaken en in grote stukken snijden. De stukken in bloem rollen en bruin laten bakken in een braadpan op het vuur. De stukken lamsvlees, de gehakte ui, het tomatenconcentraat of de ruw geplette tomaten, de geraspte kokosnoot, de rest van de bloem, het kerriepoeder en de gepelde en fijngeplatte look samen in een kookpot doen. Bijvullen met water. Afdekken. 15 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten en dan 30 tot 40 min. op CONVECTIE  160°C +

4 pers.-Microgolven en combinatie

LAAG 440 W vermogen laten staan. 10 min. voor het einde van de bereidingstijd deksel afnemen, de in blokjes gesneden appels en bananen toevoegen en eventueel op smaak brengen. Na het stoven de stukken laten uitlekken, indien nodig de saus enkele minuten op HOOG 1000 W vermogen onafgedekt laten inkoken. De verse room toevoegen. Opdienen met rijst.

800 tot 900 g kalkoenlapjes
0,3 dl Calvados

4 mooie appels
40 g boter
2 sjalotten
4 eetlepels verse room
1 glas witte wijn of cider, bloem
zout, peper

Kalkoenragoût op Normandische wijze

Kooktijd: 15 tot 17 min.

De kalkoenlapjes in stukken snijden en lichtjes in bloem wentelen. De gehakte sjalotten in boter 2 min. laten slinken op HOOG 1000 W vermogen. De kalkoenstukken eraan toevoegen. Bevochtigen met de Calvados. Flamberen. De witte wijn of cider, zout, peper en de geschilde, van het klokhuis ontdane en in blokjes gesneden appels toevoegen. De

4 pers. Microgolven

kookpot afdekken en op HOOG 1000 W vermogen 15 tot 17 min. in de oven zetten. De stukken vlees laten uitlekken en met aluminiumfolie afdekken. De verse room toevoegen en onafgedekt enkele minuten laten inkoken op HOOG 1000 W vermogen. Indien nodig op smaak brengen en de stukken vlees weer bij de saus doen.

1 kip van 1,2 kg, in 8 stukken gesneden
1 dl oude wijn-, sherry- of frambozenazijn
2 sjalotten
40 g bloem
1 dl witte wijn
4 eetlepels verse room
40 g boter
zout, peper

Gevogelteragoût met azijn

Kooktijd: 15 tot 17 min.

In een ruime schotel de gehakte sjalotten afgedekt 2 min. laten slinken in boter op HOOG 1000 W vermogen.

Ondertussen de stukken kip goed in de bloem wentelen, ze in de schotel schikken samen met de sjalotten. Zout en peper toevoegen. De azijn erover gieten.

Afdekken en 15 tot 17 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten, halfweg éénmaal omroeren. Het braadstuk doorprikken met een mespunt: de vleesjus

Microgolven

moet transparant zijn (als hij roze is, nog 2 tot 3 min. verder laten braden). Laten uitlekken en de stukken kip afgedekt met aluminiumfolie op een bord leggen. De witte wijn in de kookpot gieten. Onafgedekt 3 tot 6 min. laten inkoken op HOOG 1000 W vermogen. De verse room toevoegen en indien nodig op smaak brengen. Verse pasta vormen een ideale begeleiding bij dit gerecht.

1 tot 1,2 kg rundsgebraad
1 teentje look
zout, gemalen peper
2 blokjes vleesjus
1 ui
2 eetlepels groene peper
3 cl cognac
2 eetlepels verse room

Rundsgebraad met groene-pepersaus

Kooktijd: ong. 25 min.

Een stuk kiezen dat dik genoeg is voor een saignant-braadproces.

Het stuk rechtstreeks op de met het anti-spatrooster uitgeruste metalen schotel leggen en braden met de RUNDVLEES-toets of 23 tot 30 min. (volgens de gewenste gaarheid) op HETE LUCHT  250°C + LAAG 440 W. Na de halve braadtijd het vlees omdraaien. Een sneetje tot de binnenkant maken om te weten of het vlees precies gaar is zoals u dat wenst. Indien nodig nog verder laten braden. Het vlees uit de oven halen en minstens 10 min. in aluminiumfolie gewikkeld laten rusten (dit is verplicht, zelfs voor een in de traditionele oven gebraden stuk vlees).

6 pers.-Rundsvlees-toets of Combinatie

Ondertussen de saus bereiden: doe de fijngehakte ui en de gepelde en fijngeplette look in een kom samen met het braadvocht, voeg een half glas water en de in dunne plakjes gesneden blokjes vleesjus toe. Laat dit alles 5 min. stoven op HOOG 1000 W vermogen. Voeg de cognac toe, flambeer, doe de groene peper erbij, wat peper van de molen, meng alles goed door elkaar om de blokjes te doen oplossen en voeg tenslotte de verse room toe. Laat dit alle nog 3 tot 4 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven staan. Opdienen met het in plakjes gesneden rundsgebraad en een mengelmoes van paddestoelen als garnituur.

1 ontbeende schapebout
1 sjalot
200 g ricotta of feta
1 fijngepiet lookteentje
2 eieren
1 stuk varkensdarmnet (aan uw slager vragen)
100 g broodkruim
4 eetlepels fijngehakte peterselie
basilicum of munt


Gevulde schapebout

Kooktijd: 8 min. per pond

Laat uw lamsbout ontbenen door de slager. Bereid de vulling door in een kom de verse geplette kaas, de fijngehakte kruiden, de fijngehakte look en sjalot, het verbrokkelde broodkruim en de eieren onder elkaar te mengen. Op smaak brengen en de lamsbout vullen met dit mengsel.

De lamsbout in het met koud water ontzoute en goed uitgelekte darmnet

8 pers.-Combinatie

wikkelen. De lamsbout dichtbinden zonder te sterk aan te spannen. Het geheel wegen en laten braden op de van het anti-spatrooster voorziene metalen schotel in stand HETE LUCHT  210°C +

LAAG 440 W vermogen (8 min. per pond gewicht rekenen). 10 tot 15 min. laten rusten gewikkeld in aluminiumfolie en uit de oven voor u het vlees snijdt.

1 kip van 1,2 kg in 8 stukken gesneden
250 g paprika's
4 eetlepels olijfolie
2 teentjes look
800 g tomaten peterselie
100 g uien
zout, peper

Kip op Baskische wijze

Kooktijd: 30 tot 35 min.

4 pers.-Microgolven

De tomaten pellen, ontpitten en oppervlakkig pletten. De paprika's ontpitten en in reepjes snijden. In een ruime kom de fijngehakte uien 6 min. op HOOG 1000 W vermogen afgedekt laten slinken in de olijfolie. De paprika's en de tomaten toevoegen; opnieuw nog 8 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven

zetten. De stukken kip, op smaak gebracht met de gepelde en fijngeplette lookteentjes, in de kookpot schikken. Afdekken en 15 tot 17 minuten op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten, met éénmaal omroeren na de halve kooktijd. 10 min. laten rusten voor het opdienen.

1 eend van ong. 1,6 kg
4 sinaasappelen
1 blokje kalfsvleesjus
5 cl sinaasappellikeur
(Grand Marnier of Cointreau)
30 g suiker
4 cl azijn
1 koffielepel maïzena
zout, peper

Eend met sinaasappelsaus

Kooktijd: 25 tot 30 min.

6 pers.-Microgolven en Combinatie

De binnenkant van de eend bestrijken met zout en peper. De vogel braden op de van het anti-spatrooster voorziene metalen schotel met de GEVOGELTE-TOETS of 25 tot 30 min. op CONVECTIE 210°C + MEDIUM 600 W vermogen. De eend uit de oven zetten en afdekken met aluminiumfolie. In een kom de suiker en de azijn bij elkaar gieten, onafgedekt

3 tot 5 min. laten karameliseren op HOOG 1000 W vermogen. De caramel blussen met het sap van twee sinaasappelen. Een blokje kalfsvleesjus en 1 dl water toevoegen, alsook de in de sinaasappellikeur verdunde Maïzena. 3 tot 4 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten tot de saus dik wordt.

1 in 8 stukken gesneden konijn
1 uit
16 pruimen
1 teentje look
150 g gerookt spek
80 g boter
1 eetlepel bloem
2 eetlepels verse room
2 wortelen
1 glas witte wijn
1 kruidentuiltje

Gestoofd konijn met pruimen

Kooktijd: 16 min.

4 pers.-Microgolven

De ui en de wortelen fijnhakken in de keukenrobot. Ze in boter 3 min. laten slinken op HOOG 1000 W vermogen. De in bloem gerolde en op smaak gebrachte stukken konijn hieraan toevoegen. Onafgedekt 2 min. laten braden op HOOG 1000 W vermogen. De witte wijn erover gieten, het kruidentuiltje, de gepelde look, het in kleine

blokjes gesneden gerookt spek en de vooraf ontpitte en in water gedrenkte pruimen toevoegen. De kom afdekken. 15 tot 16 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten. 10 min. laten rusten. Het kruidentuiltje verwijderen. De verse room toevoegen en indien nodig nogmaals op smaak brengen.

2 eendefilets
2 limoenen
1 dl kalfsvleesjus (indien nodig een blokje)
1 eetlepel honing
zout, peper

Eendefilets met honing en limoen

Kooktijd: 6 tot 10 min.

2 pers.-Microgolven

De schil van een limoen verwijderen, en blancheren en daarna in een kom doen. Overgieten met water en 2 tot 4 min. op HOOG 1000 W vermogen aan de kook brengen. Laten uitlekken en dan in een beetje koud water bewaren om te vermijden dat de schil uitdroogt. De bruiningsplaat 6 min. op HOOG 1000 W vermogen laten voorverwarmen. Een deel van de vette huid van de eenden verwijderen (een dun laagje laten zitten om de filets te beschermen). Op smaak brengen en aan twee kanten goudgeel bakken op de hete en met olie ingesmeerde bruiningsplaat. 2 tot 5 min. op HOOG 1000 W vermogen onafgedekt laten braden en na de halve kooktijd even omdraaien en de gaarheid controleren. De kookduur hangt af van de dikte van de filets en van uw persoonlijke

smaak (eendefilet wordt roze opgediend). Als u vindt dat het vlees voor u gaar is, legt u het op een bord en dekt het af met aluminiumfolie. De aan de bruiningsplaat vastklevende vleesjus deglaceren met het limoenensap. Zonder deksel 1 tot 2 min. laten inkoken op HOOG 1000 W vermogen. De honing en de kalfsjus toevoegen. Opnieuw 1 tot 2 min. zonder deksel op HOOG 1000 W vermogen laten inkoken tot de gewenste consistentie. Indien nodig nogmaals op smaak brengen en de limoenschillen toevoegen. In plakjes gesneden en overgoten met de saus opdienen op een plat bord.

Nota:

U kunt de eendefilets ook braden met de 12 tot 15 min. voorverwarmde GRIL 1 en het vlees na de halve bereidingstijd omdraaien.

4 plakjes ham
200 g verse paddestoelen
1 eetlepel tomatencoulis
1 dl verse room
2 eetlepels porto
50 g geraspte gruyèrekaas

Ham met porto

Kooktijd: 15 tot 18 min.

De paddestoelen wassen, in dunne plakjes snijden en dan afgedekt op HOOG 1000 W vermogen 3 min. in de oven zetten. Laten uitlekken, op smaak brengen. De hamplakjes met de paddestoelen tot rolletjes maken. De saus bereiden door de tomatencoulis, de room, de porto, zout en peper te mengen. De hamplakjes in een

4 pers.-Microgolven en Combinatie pyrex of vuurvast-porseleinen gratineerschotel schikken en met saus overgieten. De geraspte gruyèrekaas erover strooien. De schotel op de metalen driepoot zetten. 12 tot 15 min. op 210°C + SUDDEREN 250 W in de oven zetten.

800 g varkensrug
2 dl witte wijn
3 teentjes look
5 eetlepels sojasaus
1 grote ui
2 koffielepels maïzena
1 pepertje
70 g suiker

Varkensvlees met karamel

Kooktijd: 1 u 10 tot 1 u 20 min.

1 pyrex of vuurvast-porseleinen stoofpan met deksel

De avond vooraf het varkensvlees in stukken snijden. Het vlees, de gepelde en geplette look, de gehakte ui, het verkruimelde pepertje en de sojasaus door elkaar mengen in een slakom. De kom afdekken met krimpfilm en een nacht in de koelkast laten marinieren. De volgende dag de stukken varkensvlees laten uitlekken en de marinade bewaren. Het vlees bruin bakken in een braadpan op het vuur. Het gebruide vlees, de marinade, de witte wijn samen in de kookpot doen en aanvullen met water. Het vlees ondergedompeld houden met een omgekeerd onderbord. De kom afdekken, op de metalen schotel plaatsen en 10 min. op HOOG 1000 W vermogen zetten, gevolgd door 1 uur op CONVECTIE

4 pers.-Combinatie 160°C + LAAG 440 W vermogen, waarbij het vlees na de halve bereidingstijd moet worden omgedraaid. Als het vlees gaar is de kom afgedekt opzij zetten. Een karamelsaus bereiden met de suiker en 5 eetlepels water. Zonder deksel 5 tot 8 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten tot u een blonde karamelsaus bekomt (het kookproces constant in het oog houden, vermits de karamel snel kan verbranden). De karamel blussen door er een weinig saus van het vlees bij te gieten. Alles door elkaar mengen en indien nodig op smaak brengen. Binden met in een weinig saus verdunde maïzena weer 4 min. op MEDIUM 600 W in de oven zetten. Opdienen met rijst.

4 dikke varkenskoteletten
1 dl witte wijn
2 plakken rauwe ham
2 eetlepels verse room
4 plakjes gruyèrekaas
1 eetlepel zwartebessenconfituur
1 koffielepel maïzena
zout, peper

Gevulde varkenskoteletten

Kooktijd: 7 tot 10 min.

Een varkenskotelet goed vlak op een plank leggen. Met een scherp mes een insnede maken aan de zijkant om ze in de dikte door te snijden zonder de beide delen van elkaar te scheiden. Een halve plak ham en een plak gruyère in de opening steken. De kotelet opnieuw sluiten door goed aan te drukken. De op smaak gebrachte varkenskoteletten in een ruime schotel schikken, de witte wijn erover gieten en


4 pers.-Microgolven volgens de tijd 7 tot 10 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten. De koteletten uithalen en afgedekt met aluminiumfolie opzij zetten. De verse room, de maïzena en de zwartebessenconfituur in de schotel doen en zonder deksel laten inkoken gedurende 2 tot 3 min. op HOOG 1000 W vermogen. De koteletten overgieten met deze saus op de serveerschotel.

800 g ontbeende kalfsschouder of -borst
 1 grote ui
 1 wortel
 1/2 prei
 100 g kleine uien
 1 teentje look
 40 g boter
 1 kruidentuiltje
 3 eetlepels verse room
 150 g Parijse paddestoelen
 1 roux (40 g bloem, 40 g boter)
 1/2 citroen, 1 eierdooier
 1 liter kookvocht

Kalfsblanket

Kooktijd: 1 u tot 1 u 10 min.
 1 pyrex of vuurvast-glazen stoofpan met deksel

4 pers.-Microgolven en Combinatie

De gepelde en in stukken gesneden ui, wortel en prei met deksel 3 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten. Het in grote stukken gesneden kalfsvlees, het kruidentuiltje en de look toevoegen. Aanvullen met water. Afdekken en 10 min. op HOOG 1000 W vermogen koken en daarna 50 min. op CONVECTIE  160°C + LAAG 440 W vermogen. Verschillende malen omroeren tijdens het kookproces. Laten uitlekken zonder de bouillon weg te doen en het vlees afgedekt opzij zetten. 1 l van de bouillon toevoegen aan de roux (gesmolten boter vermengd met een zelfde gewicht bloem). Goed mengen. Opnieuw 5 tot 7 min. in de oven zetten bij HOOG 1000 W vermogen. De

met de eierdoor vermengde room toevoegen. Niet meer laten koken. Indien nodig op smaak brengen en het sap van een halve citroen toevoegen. De stukken vlees opnieuw bij de saus doen en afgedekt houden. De kleine uien en de paddestoelen (in kleine stukken gesneden) schoonmaken en wassen. De twee ingrediënten afzonderlijk bereiden met 20 g boter (en 2 eetlepels water voor de kleine uien) gedurende 4 tot 6 min. op HOOG 1000 W vermogen. Op smaak brengen. Aan de blanket toevoegen op het moment van opdienen. Aanbevolen garnituur: pilafrijst.

1 kip van 1,2 kg, in 8 stukken gesneden
 1 ui,
 30 g boter
 1/2 liter kippebouillon
 30 g bloem
 5 takjes dragon
 3 eetlepels verse room
 zout, peper

Gevogelteragoût met dragon

Kooktijd: 15 tot 17 min.

4 pers.-Microgolven

De stukken kip in de bloem wentelen. De gehakte ui laten slinken in de boter met het deksel op de kookpot. De in bloem gewentelde stukken kip toevoegen; het geheel bevochtigen met bouillon. Lichtjes zouten en 4 takjes gehakte dragon toevoegen. Afdekken en 15 tot 16 min. in

de oven zetten op HOOG 1000 W vermogen. De stukken kip laten uitlekken. De saus zonder deksel enkele minuten op HOOG 1000 W vermogen laten inkoken. Verder op smaak brengen: de verse room en enkele blaadjes verse dragon toevoegen.


800 tot 900 g in plakken gesneden
 kalfsschenkel met been
 2 wortelen
 2 uien
 3 dl witte wijn
 1 sinaasappel
 1 kruidentuiltje bloem
 2 koffielepels tomatenconcentraat
 3 eetlepels olie
 1 kalfsbouillonblokje
 zout, peper

Ossobucco

Kooktijd: 1 uur.
 1 pyrex of vuurvast-porseleinen stoofpan met deksel

4 pers.-Microgolven en Combinatie

De wortelen en uien fijnsnijden met de keukenrobot. Ondertussen de schenkelpakken in de bloem wentelen. Ze goudgeel bakken in een pan met olie. Het vlees, de fijngesneden wortelen en uien, het gepelde en fijngeplette lookteentje, de witte wijn, het kruidentuiltje, het tomatenconcentraat, het sap en de schil van een sinaasappel, een bouillonblokje samen in een stoofpan doen. Bijvullen met water. Afdekken. De pan op de metalen

schotel plaatsen en 15 min. op HOOG 1000 W vermogen laten stoven, gevolgd door 50 min. op CONVECTIE  160°C + LAAG 440 W vermogen. Op het einde van de kooktijd moet het vlees makkelijk uit elkaar vallen. Indien nodig de stukken vlees laten uitlekken en de saus indikken door ze onafgedekt op HOOG 1000 W vermogen nog 4 tot 10 min. te laten inkoken.

1 kalfstong
1 blik tomatensaus
1 wortel
10 grote augurken
2 uien
1 teentje look
1 laurierblad
5 cl azijn
1 koffielepel maïzena
1 kruidnagel
suiker

Kalfstong met pikante saus

Kooktijd: 1 u 30 min.

6 pers.-Microgolven

1 pyrex of vuurvast-glazen stoofpan met deksel

De tong goed spoelen onder koud water. Ze in 2 of 3 stukken snijden. Bijvullen met koud water, een geschilde en in blokjes gesneden ui en wortel toevoegen, alsook een laurierblad en een kruidnagel.

Afdekken en 15 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten, gevolgd door 40 tot 50 min. op LAAG 440 W vermogen of SUDDEREN 250 W (de vloeistof mag niet overkoken, dus kies het juiste vermogen). De tong schoonmaken, in plakken snijden, in een holle schotel

schikken en opzij zetten. In een kom de resterende gehakte ui, het gepelde lookteentje, de tomatensaus, de azijn, een mespunt suiker, de in een weinig kookvocht opgeloste maïzena en de in schijfjes gesneden augurken door elkaar mengen. Indien nodig op smaak brengen en de in plakken gesneden tong overgieten met deze saus. Nog 5 tot 8 min. laten koken op HOOG 1000 W vermogen.

1 kg varkenslendestuk
1 dl sojasaus
2 koffielepels
5-specerijenpoeder (verkocht in het exotische rek van de supermarkten)
1 ui
1 teentje look
1 koffielepel kaneel
5 koffielepels honing
1 koffielepel gemberpoeder

Varkenslendestuk met vijf specerijen

Kooktijd: 30 min.

4 pers.-Combinatie

Het varkenslendestuk al van de avond ervoor laten marinieren.

In een kom de fijngehakte look en ui, de honing, het vijf-specerijenpoeder, de gember, de kaneel en de sojasaus door elkaar mengen. Het varkenslendestuk in stukken snijden. Met een penseel de twee kanten instrijken met de marinade. Het vlees in een vuurvaste-glazen schotel schikken en de rest van de marinade

erover gieten. Afdekken met folie en verschillende uren op een frisse plaats laten marinieren.

De volgende morgen de folie verwijderen, de schotel op de metalen driepoot plaatsen en de oven op IMPULSGRIL 210°C + SUDDEREN 250 W 25 tot 30 min. plaatsen, waarbij het vlees na de halve bereidingstijd wordt omgedraaid. Opdienen met witte rijst.

700 g kippevleugels
50 g boter
50 g paneermeel
1/2 bos peterselie
2 teentjes look
zout, peper

Gegrilde kippevleugels met fijngehakte peterselie

Kooktijd: 15 min.

4 pers.-Combinatie

De kippevleugels goed vlak in een vuurvasteglazen schotel schikken. In een kom het paneermeel, de gehakte peterselie en de gepelde en fijngeplette look vermengen. De kippevleugels op

smaak brengen en bestrooien met het peterseliemengsel en nootjes boter. De schotel op de metalen driepoot plaatsen en 14 tot 16 min. braden op GRIL 1 + LAAG 440 W vermogen.

300 g varkensborst
1 ei
5 plakken ham
2 uien
300 g kippelapjes
1 teentje look
2 eetlepels gehakte fijne kruiden
zout, peper in bolletjes

Vleespastei

Kooktijd: 35 tot 40 min.

6 pers.-Combinatie

1 pyrex cakevorm van 25 cm

De varkensborst in grote stukken snijden (na de zwoerd te hebben verwijderd), alsook de kippelapjes. Het vlees mengen met de fijne kruiden en de fijngehakte uien en look. Binden met het geklopte ei en op smaak brengen met zout en grofgemalen peper. De pyrex bakvorm invetten en de bodem en zijanten bekleden met een deel

van de hamplakken.

De fijngehakte bereiding erbij gieten. Afdekken met de rest van de ham. Op de metalen draaischotel plaatsen en 35 tot 40 min. laten stoven op CONVECTIE 160°C + WARMHOUDEN 100 W. Een nacht laten afkoelen in de koelkast voor u de bereiding uit de vorm haalt.

VIS EN SCHAALDIEREN

U kunt uw vis klaarmaken op vier verschillende manieren:

- 1) Met de Automatische VIS- en DIEPVRIESVIS-toets.
- 2) Door handmatig het vermogen en de kooktijd in microgolven-stand te selecteren.
- 3) Door de vis te roosteren, stoven of grillen op traditionele wijze met de GRIL, IMPULSGRIL, CONVECTIE of HETE LUCHT.
- 4) Door Combinatie-koken, om het stoven van een groot stuk te bespoedigen.

NOTA'S IN VERBAND MET VIS

- 1) Een vis is gaar: als hij niet doorschijnend wordt en met de vingers verbrokken kan worden. U kunt verschillende malen de gaarheid controleren.
- 2) Lawaai: Het is normaal dat u enig lawaai hoort tijdens het stoven (het gaat hier om de tussen het vlees en de huid ingesloten stoom die ontsnapt).
- 3) Handmatig bereiden: bepaalde recepten voor de bereiding van vis kunnen gebeuren door middel van de Automatische Toets. Deze bereidingen kunnen manueel op HOOG 1000 W vermogen worden uitgevoerd door de kooktijd in te stellen (zie recept of tabel).
- 4) Vissen die niet geschikt zijn voor Automatische Toetsen:

Grote vissen van meer dan 400 g, visbrochetten en diepgevroren visschotels kunnen niet bereid worden via de Automatische Toets. Gebruik HOOG 1000 W vermogen en selecteer de kooktijd.

Tips

- Vis is heel snel gaar in de microgolfoven; daarom moet hij ook pas op het laatste moment worden ingezet om te vermijden dat hij weer moet worden opgewarmd. De rusttijd echter niet vergeten toe te passen.
- Deze snelle bereiding houdt in dat bij vissen met vulling de vulling vooraf in de oven moet worden gezet en pas later in de buik of het midden van de opgerolde vis mag worden gedaan.
- De huid van bepaalde vissen, onder andere platvissen, wordt hard in de microgolfoven; daarom moet ze ook verwijderd worden, hetzij voor de bereiding, hetzij erna.
- Schelpdieren kunnen in hun geheel in de microgolfoven worden gelegd, maar ze moeten worden uitgehaald naargelang ze open gaan, zoniet drogen ze uit; als ze opgevuld zijn, is de bereiding en het koken volledig afhankelijk van de vulling.
- Grote vissen (meer dan 800 g) kunt u best omdraaien na de halve kooktijd.

- De meeste diepvriesvisfilets worden rechtstreeks gekookt op HOOG 1000 W vermogen zonder ontdooiing vooraf.

GRILLEN, ROOSTEREN OF STOVEN VAN VIS

- 1) Het is aan te raden de oven voor te verwarmen voor het roosteren of grillen van vis. Gebruik bij voorkeur convectie voor grote hele vissen en hete lucht voor filets of vismoten.
- 2) Selecteer een vrij lage temperatuur (180 tot 190°C voor de oven of GRIL [2]).
- 3) Smeer de vis die u wenst te grillen in met gesmolten boter om overmatig uitdrogen te vermijden.
- 4) De vis niet met zout bestrooien voor het koken, u kunt wel kruiden toevoegen.
- 5) De gegrilde vis na de halve kooktijd omdraaien.

VIS IN COMBINATIE-KOKEN

Het kan interessant zijn om grote vissen in combinatie te koken om zo het stoven of roosteren te versnellen. In dat geval is het aan te raden LAAG 440 W vermogen te koppelen aan hete lucht (230 tot 250°C). Programmeer 15 tot 30 min. volgens de hoeveelheid en de dikte van de vis en controleer de vis regelmatig tijdens de bereiding.

KOOKTIJD

Voedingswaar per 500 g	Kooktijd			Automatisch Programma
Verse vis Filets Vismoten Volledig	HOOG	1000 W	3-4 min.	VIS
	HOOG	1000 W	4-5 min.	VIS
	HOOG	1000 W	3-4 min.	VIS
Garnalen Mosselen St.Jacobsschelpen Calamares en zee kat Langoesten Noordzeekrab	MEDIUM	600 W	4-5 min.	VIS
	HOOG	1000 W	3-4 min.	
	MEDIUM	600 W	5-6 min.	VIS
	MEDIUM	600 W	3-5 min.	VIS
	HOOG	1000 W	3-5 min.	
DIEPVRIESVIS Filets Vismoten Volledig Viscroquetten (per 4)	HOOG	1000 W	10-12 min.	DIEPVRIESVIS
	HOOG	1000 W	8-10 min.	DIEPVRIESVIS
	HOOG	1000 W	11-15 min.	DIEPVRIESVIS
	HOOG	1000 W	3 min. 30 sec.	(als minder dan 400 g per stuk)

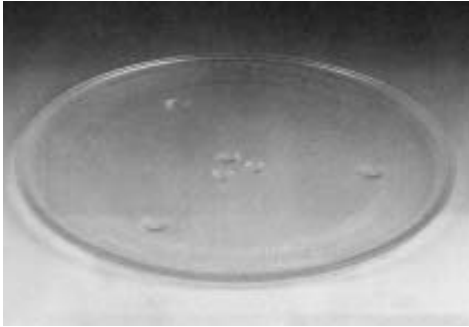
VIS EN SCHAALDIEREN

De automatische toetsen VIS EN DIEPVRIESVIS berekenen de kooktijd voor u. Druk op de VIS-toets, zet het gewicht op de display en druk dan op de START-toets.

Het is belangrijk dat u de deur niet opent zolang de resterende kooktijd niet in de display verschijnt.

Deze toetsen zijn geschikt voor filets en vismotten, alsook voor hele vissen die niet meer dan 400 g per stuk wegen. Het minimum gewicht voor bereiding met deze Automatische Toetsen bedraagt 100 g.

Algemene tips:



Oventoebehoren:

Plaats de pyrex of vuurvast-glasen schotel rechtstreeks op de glazen draaischotel.

Deksel:

De vis moet worden afgedekt om zijn vocht te bewaren en een homogeen kookproces te begunstigen. Gebruik folie of een deksel.



Onregelmatige of zeer dunne visfilets moeten opgerold of geplooid worden om de dunne gedeelten te beschermen.



Vismotten moeten zo in cirkelvorm worden geschikt, dat het dikste gedeelte naar buiten gericht is.



Schik de vis steeds in een schotel van geschikt formaat. Kleine volledige vissen (haringen, forellen, makrelen) moeten kop aan staart worden gelegd.



ZOUT

De vis niet met zout bestrooien voor het koken, anders droogt hij uit, wel kunt u peper en kruiden voor het koken aan de vis toevoegen.



BESCHERMING

Grote volledige vissen kunnen een bescherming met aluminiumfolie van de dunne gedeelten (staarten) vereisen.



VLOEISTOF

Een weinig visfumet, witte wijn of citroensap toevoegen aan de vis voor het koken. U moet rekenen op 2 tot 4 eetlepels voor 500 g vis.

RUSTTIJD

De rusttijd is relatief kort (3 tot 5 min.) na het einde van de bereiding, maar die pauze is wel noodzakelijk voor een homogene gaarheid van de vis.

4 schoongemaakte forellen
sap en schil van 2 sinaasappelen
3 takjes dragon
50 g boter
1 sinaasappel

Forel met sinaasappel en dragon

Kooktijd: 14 tot 16 min.

De forellen kop aan staart op een holle schotel schikken. De in blokjes gesneden boter, het sap en de schil van twee sinaasappelen, plus de fijngehakte bladeren van twee takjes dragon toevoegen. Afdekken met krimpfilm. Bereiden op de VIS-toets of

4 pers.-Microgolven of Vis-Toets

14 tot 16 min. op HOOG 1000 W vermogen. De krimpfilm verwijderen en de vis kruiden. Garneren met de in schijfjes gesneden resterende sinaasappel en enkele dragonblaadjes.

800 g zalmforelfilets
3 tomaten
2 sjalotten
1 dl witte wijn
maïzena
150 g verse room
verse of gedroogde dille

Roze forelmoten met dille

Kooktijd: 17 min.

De forelfilets in vier gelijke stukken snijden. Op een koele plaats bewaren. De saus bereiden: de fijngehakte sjalotten, de gepelde, ontpitte en in stukken gesneden tomaten en de witte wijn in een grote kom doen. Op HOOG 1000 W vermogen en zonder deksel 6 min. laten koken. 2 koffielepels maïzena, 1 koffielepel gedroogde dille en de verse room toevoegen, goed roeren en opnieuw op

4 pers.-Microgolven

HOOG 1000 W vermogen 3 tot 4 min. inzetten. Indien nodig op smaak brengen en opzij zetten. De forelmoten afgedekt op HOOG 1000 W vermogen 7 tot 8 min. in de oven zetten. Uithalen en de saus erover gieten. Opnieuw zonder deksel 1 min. inzetten op HOOG 1000 W vermogen, zodat de saus zich goed vermengt met het kookvocht. Opdien met witte rijst of een preifondue.

400 g verse wijtingfilets
zonder graten
1 schoongemaakte wortel
2 eieren
1 eetlepel gesnipperde fijne kruiden
300 g verse room

Visterrine

Kooktijd: 20 tot 25 min.

De wortel schoonmaken en raspen in een keukenrobot met de juiste raspvorm. Met het deksel op de kookpot op HOOG 1000 W vermogen 2 tot 3 min. in de magnetron zetten. Oprispen. De in stukken gesneden visfilets en de eieren in de robot doen. Kruiden met peper en zout. De keukenrobot met interval doen draaien gedurende 1 tot 2 min. en daarbij geleidelijk de verse room toevoegen tot het mengsel homogeen wordt. Het schuim in de robot niet te lang laten draaien, anders loopt u gevaar dat het opwarmt. De

8 pers.-Microgolven

geblancheerde geraspte wortel en fijne kruiden toevoegen, indien nodig nogmaals kruiden en het mengsel in een beboterde ronde pyrex of vuurvast-porseleinen vorm gieten. Afdekken met folie. Het mengsel 5 min. op SUDDEREN 250 W zetten. De folie verwijderen. Het mengsel opnieuw 15 tot 17 min. op SUDDEREN 250 W zetten. Een mespunt moet er droog en warm weer uitkomen als u hem in het mengsel steekt. Het geheel laten rusten. De koude terrineplakjes opdienen met een tomatencoulis of een mayonaise.

800 g tonijn of boniet
1 citroen
3 teentjes look
2 venkelstronken
1 dl olijfolie
4 tomaten
4 takjes basilicum
1 paprika
zout, peper

Tonijn met venkel

Kooktijd: 15 tot 20 min.

Hier en daar looksnippers in de tonijnplakken steken. De vis laten marinieren gedurende een uur in de olijfolie, het citroensap met zout en peper. De venkel en de paprika schoonmaken, wassen en in fijne repen snijden. De tomaten pellen en ontpitten en de pulp pletten. De basilicum fijnhakken. In een

4 pers.-Microgolven

pyrex of vuurvast-porseleinen schotel de groenten schikken, de plakken tonijn toevoegen en de basilicum erover strooien. Een snuffje zout toevoegen. Afdekken. 15 tot 20 min. op HOOG 1000 W vermogen laten koken. Vervolgens nog minstens 5 min. laten rusten voor het opdienen.

800 g zeeduielfilets
 1 dl witte wijn
 200 g dunne reepjes gerookt spek
 2 eetlepels verse room
 1 eetlepel mosterd
 1 eetlepel maïzena
 2 sjalotten
 100 g paddestoelen
 1 nootje boter
 zout, peper

Zeeduivelbout

Kooktijd: 16 tot 20 min.

De zeeduielfilets tezamen in de plakjes gerookt spek verpakken en op hun plaats houden met een katoenen draadje zoals bij een in vet spek gewikkeld gebrad. Dit pakketje in een pyrex of vuurvast-porseleinen kom doen, afdekken en 8 tot 10 min. op HOOG 1000 W vermogen of op de VIS-toets koken. De zeeduivel in een bord leggen en afdekken met aluminiumfolie. Een nootje boter, de

4 pers.-Microgolven of Vis-Toets

gehakte sjalotten, de witte wijn en de in reepjes gesneden paddestoelen samen in de kookpot doen. Onafgedekt op HOOG 1000 W vermogen 4 tot 6 min. inzetten. De mosterd, maïzena en de verse room toevoegen, mengen en 3 min. op HOOG 1000 W vermogen zetten. Eventueel nog op smaak brengen en de van het koordje ontdane zeeduivel in plakken gesneden opdienen.

500 g witte visfilets
 1 nootje boter
 1 teentje look
 1 ui
 2 eetlepels gesnipperde
 verse kruiden
 1 zakje puree voor 4 personen
 of zelfgemaakte puree
 sap van halve citroen
 80 g geraspte kaas

Visgratin parmentier

Kooktijd: 18 tot 20 min.

De vis tezamen met de boter, het citroensap en de fijngehakte ui afgedekt en met microgolven 6 min. laten koken in een schotel op HOOG 1000 W vermogen. Ondertussen de verse kruiden fijnhakken en de puree in vlokken bereiden. De vis uithalen, op smaak brengen, de

4 pers.-Microgolven en Combinatie

kruiden toevoegen, afdekken met puree, de geraspte kaas erover strooien en het geheel 12 tot 15 min. op de metalen driepoot op GRIL 1 + WARMHOUDEN 100 W zetten.

1 kg rog
 fijne kruiden
 2 lepels kappertjes
 60 g boter
 Court-bouillon in zakje of zelf maken:
 1 dl water
 1 dl witte wijn
 1 wortel
 1 ui
 1 kruidentuiltje

Gepocheerde rog

Kooktijd: 10 tot 15 min.

Court-bouillon: de fijngesneden groenten met 2 eetlepels water en het kruidentuiltje 3 min. met het deksel op de kookpot op HOOG 1000 W vermogen laten koken. Het water en de wijn eraan toevoegen. De rog wassen en in een ruime schotel schikken en overgieten met lauwe of op smaak gebrachte koude court-bouillon. De

6 tot 8 pers.-Microgolven

schotel afdekken. 10 tot 12 min. op HOOG 1000 W vermogen laten stoven. Daarna nog 5 min. laten rusten en laten uitlekken, de huid verwijderen en warm opdienen met de gesmolten boter waaraan u kappertjes en fijne kruiden hebt toegevoegd.

750 g van hun huid ontdane
 en in 4 stukken gesneden
 zalmfilets
 1 afgestreken eetlepel
 "Moutarde de Meaux"
 2 eetlepels verse room
 3 sjalotten
 40 g boter
 1 dl witte wijn
 1 koffielepel maïzena

Zalmmoten met mosterdzaadjes

Kooktijd: 7 tot 8 min.

De fijn gehakte sjalotten afgedekt 2 min. in de boter laten slinken op HOOG 1000 W vermogen. De op smaak gebrachte zalmmoten erop leggen en de witte wijn erover gieten. Afdekken en 7 tot 8 min. op HOOG 1000 W vermogen of op de VIS-Toets laten koken. De vismoten op een bord leggen, met aluminiumfolie

4 pers.-Microgolven of Vis-Toets

afdekken en minstens nog 5 min. laten rusten. Ondertussen in de kom de mosterd, de verse room en de maïzena toevoegen. Alles mengen en onafgedekt 1 tot 2 min. op HOOG 1000 W vermogen zetten. De zalmmoten serveren overgoten met deze saus.

SAUZEN

Hoewel sauzen in het algemeen vrij delicaat zijn, hebt u met microgolven absoluut geen last meer van klonteren of aan de pan kleven.

De microgolven brengen het bloem/vloeistof-mengsel onmiddellijk aan de kook en enkele keren kloppen met de garde volstaat om de bloem onder de vloeistof te mengen. Geëmulsiioneerde sauzen (bearnaise, hollandaise) koken sneller. U moet gewoon goed opletten en het kookproces afbreken voor de saus werkelijk het kookpunt bereikt. Zo hebt u geen bain-marie meer nodig en kunt u de sauzen probleemloos weer opwarmen op de standen “ WARMHOUDEN 100 W” of “ SUDDEREN 250 W”.

TIPS:

- Denk er voor het maken van uw saus aan een grote kom te gebruiken, zodat de vloeistof niet kan overkoken.
- De meeste sauzen kunnen op HOOG 1000 W vermogen worden gekookt, met uitzondering van de sauzen op eierbasis die beter bereid worden op LAAG 440 W of MEDIUM 600 W vermogen.
- De sauzen NIET afdekken.
- GEEN houten lepel in de kom laten staan tijdens het koken. Deze kan immers uitdrogen en zelfs verbranden.
- GEEN metalen lepel in de kom laten staan tijdens het koken.

Bechamelsaus

35 g bloem
1/2 liter melk
35 g boter
geraspte muskaatnoot
zout, peper

Kooktijd: 8 tot 10 min.

De boter in stukjes gesneden in een kom doen. 20 sec. laten smelten op HOOG 1000 W vermogen. De bloem toevoegen, mengen en 20 sec. op HOOG 1000 W vermogen zetten. De melk in een hoge kom in 4 tot 5 min. aan de kook brengen op MEDIUM 600 W vermogen. Al kloppend met de garde de melk op het boter/bloem-mengsel gieten. Opnieuw 4 tot

voor 1/2 I-Microgolven
5 min. aan de kook brengen op HOOG 1000 W vermogen en daarbij krachtig kloppen na de halve kooktijd. Op smaak brengen en een weinig geraspte muskaatnoot toevoegen.
Variant: Als u 2 eierdooiers en 80 g geraspte gruyèrekaas aan uw bechamelsaus toevoegt, maakt u er een Mornaysaus van.

Kerriesaus

1 ui
1 afgestreken eetlepel bloem
1 appel
2 koffielepels kerriepoeder
1 banaan
1/2 liter kippebouillon
(of water+bouillonblokjes)
30 g geraspte kokosnoot
1 nootje boter

Kooktijd: 20 min.

De fijngehakte ui met de boter afgedekt 2 min. op HOOG 1000 W vermogen laten slinken. De gepelde en in blokjes gesneden vruchten toevoegen. Opnieuw 3 min. zonder deksel op HOOG 1000 W vermogen zetten.
De bloem en het kerriepoeder, plus de kokosnoot toevoegen.

4 pers.-Microgolven
Mengen en de bouillon nog toevoegen. Afdekken en in 5 min. aan de kook brengen op HOOG 1000 W vermogen, gevolgd door 10 min. op LAAG 440 W vermogen. Het mengsel mixen en op smaak brengen. Deze saus is perfect geschikt om bij lamsvlees, varkensvlees, kip en bij talrijke vissoorten op te dienen.

Bearnaisesaus

150 g boter
2 eetlepels dragon
3 eierdooiers
3 sjalotten
1/2 dl azijn
zout, peper

Kooktijd: 5 min.+ 4 min.

De fijngehakte sjalotten en dragon, de azijn, een weinig peper samen in een kom doen. Het mengsel op MEDIUM 600 W vermogen eerst afgedekt en dan zonder deksel 3 tot 4 min. laten inkoken; er moeten nog ongeveer 2 koffielepels vloeistof overblijven die de sjalotten tot een halve puree maken. Laten afkoelen, vervolgens de eierdooiers en twee eetlepels koud water toevoegen. Mengen en 20 to 30 sec. op MEDIUM 600 W vermogen koken. Uit de oven halen en krachtig kloppen met de garde. Deze bewerking 5 à 6 maal herhalen tot u een

4 pers.-Microgolven
romige emulsie bekomt (het mengsel mag nooit warmer worden dan 65°C en mag zeker niet koken). Daarna de zachte boter in kleine stukjes toevoegen en steeds blijven roeren. Indien nodig de saus 10 tot 20 sec. heropwarmen op MEDIUM 600 W vermogen tijdens de bereiding. Indien nodig op smaak brengen en enkele blaadjes verse dragon toevoegen. Deze saus mag absoluut niet koken. Indien nodig kunt u ze heropwarmen op WARMHOUDEN 100 W, maar dan moet u ze wel goed in het oog houden.

200 g boter
5 cl droge witte wijn of wijnazijn
3 sjalotten

Witte saus

Kooktijd: 4 tot 5 min.

Pel de sjalotten en hak ze in kleine stukjes. Doe ze samen met zout, peper en de witte wijn in een kom; laat alles zonder deksel 3 tot 4 min. koken op HOOG 1000 W vermogen. Snij ondertussen de boter in kleine blokjes. Haal de kom uit de oven, meng de helft van de boter snel met de garde onder de andere ingrediënten en

6 pers.-Microgolven

laat alles 30 sec. opwarmen op LAAG 440 W vermogen, voeg vervolgens de rest van de boter toe al kloppend met de garde. Breng de saus op smaak en zorg ervoor dat ze niet kookt. Ze vormt een perfecte aanvulling bij gepocheerde vissen en kan ook met rode wijn worden bereid (dan noemt men ze rode boter).

300 tot 400 g koppen van magere vis en graten
1 kruidentuiltje
2 dl witte wijn
1 ui
3 sjalotten
150 g boter
¹/₂ prei
1 dl room
zout, peper

Witte-wijnsaus

Kooktijd: 20 tot 25 min.

De visafval pletten en wassen. Daarna in een kom doen samen met de fijngehakte ui, sjalotten en prei plus het kruidentuiltje. De witte wijn erover gieten. De ingrediënten onder water zetten en 15 min. op HOOG 1000 W vermogen koken. Laten uitlekken, de graten en de aromatische garnituur weggooien. De fumet zonder deksel voor ³/₄ laten inkoken op HOOG 1000 W vermogen (6 tot 8 min.). Als er nog ongeveer 1 dl vloeistof

8 pers.-Microgolven

overblijft voegt u de room toe. Zonder deksel opnieuw in 6 tot 8 min. aan de kook brengen op HOOG 1000 W vermogen. De zachte boter in stukjes al roerend onder de saus mengen. Op smaak brengen. Eventueel een scheutje fruitige witte wijn (bijvoorbeeld uit de Elzas) toevoegen voor het opdienen. Deze saus vormt een perfecte begeleiding voor de meeste visbereidingen.

3 uien
2 eetlepels vleesjus (of bouillonblokje)
40 g boter
40 g bloem (of 2 goedgevulde eetlepels)
¹/₂ liter melk
zout, peper

Soubisesaus

Kooktijd: 15 min.

De 3 fijngehakte uien met de boter afgedekt 10 tot 12 min. op HOOG 1000 W vermogen koken in een grote kom. Uit de oven halen, de bloem eraan toevoegen en opnieuw 30 sec. inzetten op HOOG 1000 W vermogen. Uithalen, de melk met de vleesjus 3 min. opwarmen op HOOG 1000 W vermogen en deze

4 pers.-Microgolven

bereiding toevoegen aan het uienmengsel. Opnieuw 5 tot 6 min. op HOOG 1000 W vermogen aan de kook brengen en tussenin éénmaal krachtig kloppen met de garde. De saus in de mixer doen en indien nodig op smaak brengen. Deze saus gaat goed samen met de meeste witvleesbereidingen.

2 eierdooiers
150 g zachte boter
¹/₂ citroen
2 eetlepels koud water
zout, peper

Hollandaisesaus

Kooktijd: 1 tot 2 min.

De twee eierdooiers vermengd met twee eetlepels koud water in een kom doen. 15 tot 20 sec. op MEDIUM 600 W vermogen in de oven zitten. Uithalen en krachtig kloppen met de garde. Deze handeling 3 tot 4 maal herhalen tot u een

4 pers.-Microgolven

blijvende romige emulsie krijgt (het mengsel mag nooit heter dan 65°C worden en mag zeker niet koken). De zachte boter in stukjes al kloppend onder de saus mengen en dan het sap van een halve citroen toevoegen en op smaak brengen.

50 g Roquefortkaas of
70 g blauw geaderde kaas
2 dl UHT-room
2 koffielepels maïzena
1 eetlepel water
zout, peper

Roquefortsaus

Kooktijd: 4 tot 5 min.

De Roquefort of Bleu in stukjes gesneden, 1 min. 30 sec. op MEDIUM 600 W vermogen laten smelten. De room en de in water opgeloste maïzena hieraan toevoegen. Opnieuw 3 tot 3,30 min. op

4 pers.-Microgolven

HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten en tussenin éénmaal krachtig kloppen. Op smaak brengen voor het opdienen. Deze saus gaat perfect samen met rood vlees.

DESSERTS - GEBAK

Uw oven biedt talrijke mogelijkheden om uw gebak te bereiden, naargelang het gewenste resultaat.

- Bakken met microgolven gaat perfect en snel voor roombereidingen, gepocheerde vruchten, compotes en gebak met gist erin dat niet goudgeel moet bakken (chocoladetaart of op te vullen genoise-gebak).
- Combinatie-bakken maakt het mogelijk om gebak veel sneller knapperig en met een smakelijke goudgele kleur te bakken.
- Bepaalde gebaksoorten moeten op de traditionele manier worden gebakken, met HETE LUCHT of CONVECTIE: soufflé, soezendeeg en kleine deegballetjes: zandkoekjes, kleine bladerdeegvormpjes.

1) MICROGOLVEN kunnen talrijke cakevarianten op perfecte en snelle wijze bakken (zelfgemaakte cakes of in de handel verkrijgbare poederzakjes), maar zijn daarnaast ook geschikt voor de bereiding van vruchten, compotes, Engelse vla en gebak, alsook voor soezendeeg. Het bakproces verloopt heel snel, maar het gebak wordt niet goudgeel zoals bij traditioneel bakken. Denk erom dat U vormen moet gebruiken die microgolf doorlatend zijn.

Toebehoren in de oven:

Plaats de microgolf-geschikte vorm rechtstreeks op de glazen draaischotel.



Deksel:

Het is niet nodig het gebak af te dekken. Eventueel kunt u boven op het gebak een stuk keukenpapier leggen dat het overtollige vocht absorbeert. U kunt fruitcompotes die weinig water bevatten afdekken en sterk waterhoudende compotes onafgedekt laten.

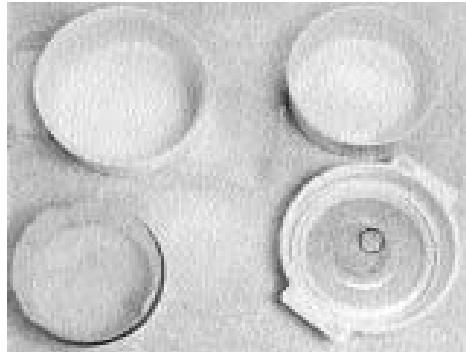
Tips



Consistentie

De met microgolven gebakken taarten moeten een vloeiaarder consistentie hebben dan op traditionele wijze bereid gebak.

Voeg ongeveer 2 eetlepels melk of yoghurt toe aan uw traditioneel mengsel.



Vorm

Microgolven kunnen gebak beter gaar krijgen in ronde bakvormen of savarin-vormen.

De vormen invetten of bekleden met bakpapier. De vormen vooral niet met bloem bestrooien, want zo zou een harde korst gevormd worden.

Bakken van droge deegsoorten

Ook zanddeeg en bladerdeeg kunnen perfect met microgolven worden gebakken. Rol het deeg echter wel eerst heel dun uit. Druk het vervolgens aan in de bakvorm en snij het overtollige deeg af.

Doorprik de bodem met een vork en zet de vorm met het deeg minstens 20 min. in een koele ruimte voor u hem in de oven zet.

Leg een stuk keukenpapier over de deegbodem en zet de oven 3 tot 4 min. op

HOOG 1000 W vermogen. Het deeg moet er droog uitzien.

Breng dan de garnituur van uw keuze aan op de deegbodem.

Het is echter wel beter als u de combinatie warme lucht en microgolf op laag vermogen gebruikt.



OPMERKINGEN:

- Enkele minuten bakken volstaan en vergeet niet dat elke minuut te veel uitdroging van uw gebak kan veroorzaken. Tussengerechten op basis van eieren kunnen met microgolven bereid worden, op voorwaarde dat eiwit en dooier door elkaar geroerd worden zoals bij een omelet. Tot schuim geklopt eiwit komt spectaculair omhoog, maar valt onmiddellijk weer in als de oven wordt uitgeschakeld. Soufflés kunnen onmogelijk zo bereid worden, omdat ze invallen zodra ze uit de oven gehaald worden. Gebak van soezendeeg rijst niet, omdat er geen korst gevormd wordt die de lucht gevangen kan houden.
- Het gebak krijgt dus weinig kleur en het kan dan ook nuttig zijn een saus te voorzien. Als u gedroogde vruchten in het deeg steekt, moet u deze steeds vooraf lang genoeg laten weken, zoniet verkolen ze door hun groot suikergehalte. Het bakken van vruchten levert uitstekende resultaten op. Het enige waarop u moet letten is dat grote vruchten in twee moeten worden gesneden om het midden ook gaar te laten worden. Om de vruchten aan de buitenkant te kleuren (bij voorbeeld appelen in de oven) kunt u een karameliserende bruine suiker gebruiken.
- De in de handel verkrijgbare bakpoeders in zakjes kunnen zeer goed in de magnetron-oven worden gebakken. Voor de bereiding van het gebak moet u de instructies op de achterkant van het zakje volgen en de bereiding 4 tot 7 min. op MEDIUM 600 W vermogen bakken in een microgolf-doorlatende bakvorm.

Opgepast met de gebruikte recipiënten: bij de bereiding van een recept zal het eindresultaat verschillend zijn als u een vorm gebruikt die sterk verschilt van wat in het recept is aangegeven (verschillende kommetjes in plaats van een soufflé-vorm, of een soufflé-vorm in plaats van een taartvorm). Dezelfde hoeveelheid in verschillende kleine vormpjes gebakken zal sneller gaar zijn dan in één grotere bakvorm.

- Het gaar zijn van het baksel wordt gecontroleerd zoals bij het traditioneel bakken door een mespunt in het midden van het gebak te steken (de punt moet er droog weer uitkomen), of door te controleren of de omtrek van het gebak makkelijk loskomt van de bakvormwanden. Een gebak dat harder wordt tijdens het afkoelen heeft, tenzij het om een gebak met veel boter gaat dat in de koelkast bewaard wordt te lang of bij een te hoog vermogen in de magnetron gestaan heeft. Voor gepocheerde vruchten kunt u best microgolven gebruiken. Voorzie 4 tot 5 min. baktijd op HOOG vermogen met deksel voor 500 g pruimen of peren.
- Voor compotes moet u 6 tot 7 min. op HOOG vermogen voorzien voor 500 g geschilde en in blokjes gesneden vruchten.

Geen vloeistof toevoegen.

2) CONVECTIE en HETE LUCHT. Kies bij voorkeur CONVECTIE voor taarten of bladerdeeg en HETE LUCHT voor koekjes, soufflés en grote taarten.

Toebehoren in de oven:

Haal de metalen draaischotel uit de oven en plaats de metalen driepoot op de gewenste hoogte voor u de oven voorverwarmt. U kunt de metalen draaischotel gebruiken voor het bakken van taarten met een grote hoogte (soufflés bij voorbeeld).

Deksel:

U mag taarten en gebakjes die op traditionele wijze gebakken worden in geen geval afdekken.



Voorverwarming:

Het is belangrijk dat u de oven voorverwarmt bij bakken met Convection of HETE LUCHT (raadpleeg uw gebruiksaanwijzing).

Schalen:

U kunt al uw hittebestendige schalen gebruiken, zowel die van metaal en pyrex als van vuurvast porselein. Controleer of uw gebakplaten overeenkomen met de binnenafmetingen van uw oven.

3) COMBINATIE-BAKKEN cumuleert de effecten van de straalwarmte (voor het goudgeel bakken van de taarten) en die van microgolven (waardoor de binnenkant snel gebakken wordt en het gebak rijst). Het is aan te bevelen een zwak vermogen (WARMHOUDEN) te combineren met een vrij hoge temperatuur bij HETE-LUCHT (180°-230°C volgens de baktijd), om een bevredigend resultaat te bekomen. Programmeer een baktijd die minstens de helft of $\frac{2}{3}$ van de traditionele baktijd bedraagt.

Toebehoren in de oven:

Als u een metalen bakvorm gebruikt, moet u die rechtstreeks op de metalen schotel plaatsen (niet op de metalen driepoot). Als u een Pyrex of vuurvast-porseleinen bakvorm gebruikt, kunt u die naar keuze op de metalen schotel of op de metalen driepoot plaatsen.



Deksel:

Zoals bij bakken op traditionele wijze mag het gebak ook hier niet afgedekt worden.

Voorverwarming:

Het is niet nodig de oven voor te verwarmen bij combinatie- koken, tenzij voor het bakken van taarten of gebak met lagen deeg.



Verschillende gebakrecepten in dit boek kunnen zuiver met microgolven of combinatie-koken worden bereid. De resultaten verschillen lichtjes van elkaar en u kunt de volgende methoden toepassen:

- Als u een beetje tijd hebt en een smakelijke goudgele korst wenst, kies dan voor combinatie-koken, waarmee u toch ook veel tijd bespaart ten opzichte van de traditionele bakmethode. In dat geval moet u bij voorkeur een metalen bakvorm gebruiken (die u op de metalen schotel plaatst), die een betere warmtegeleider is, waardoor het bruin worden van het gebak bevordert wordt, maar u kunt ook pyrex of vuurvast-porseleinen vormen gebruiken, die u naar keuze op de metalen driepoot of op de metalen schotel plaatst.
- Voor recepten met bloem en gist kunt u het in de supermarkten verkrijgbare zelfrijzende bakmeel gebruiken, waardoor u geen gist meer hoeft toe te voegen.

¹/₂ liter melk
1 vanillestokje
4 eieren
100 g suiker
Karamel:
100 g suiker
2 eetlepels water

Karamelvla

Kooktijd: 15 tot 20 min.

4 pers.-Combinatie of microgolven

Voor een glazen soufflé-vorm met diam. 18 cm

Bereid een karamelsaus onder in de soufflé-vorm met 100 g suiker en het water. Laat het geheel onafgedekt 4 tot 6 min. bakken op HOOG 1000 W vermogen en houd het proces in het oog tot u een goudgele karamel bekomt. Breng de melk en het uit elkaar gehaalde vanillestokje in 4 tot 5 min. op MEDIUM 600 W vermogen aan de kook. Klop ondertussen in een kom de hele eieren en de suiker door elkaar.

Giet de kokende melk ook in de kom en blijf terwijl het mengsel kloppen. Haal het

vanillestokje eruit en krab het af, zodat u het schraapsel bij het mengsel kunt voegen. Giet alles in de soufflé-vorm. 15 tot 20 min. koken op CONVECTIE (☐) 190°C + WARMHOUDEN 100 W of op 17 tot 20 min. zuiver microgolven op SUDDEREN 250 W (in dit laatste geval moet u de glazen schotel gebruiken). Het midden moet lichtjes stijf geworden zijn. Laten afkoelen voor u de vla uit de vorm haalt. Deze karamelvla kan vlugger opgediend worden als u het in kommetjes doet.

150 g bloem
¹/₂ zakje chemische gist
150 g boter
1 blik ananasschijven 500 g
150 g suiker
3 eieren
70 g suiker (voor de karamel)

Gebak met ananas

Kooktijd: 8 tot 10 min.

6 pers.-Microgolven

Voor een manqué-bakvorm met diam. 20 cm (pyrex)

70 g suiker en 3 eetlepels water onder in de vorm doen. 3 tot 5 min. karameliseren op HOOG 1000 W vermogen en daarbij het proces in het oog houden. Bij de oven blijven en het bakproces vaak onderbreken om de kleur van de karamel (die heel snel aanbrandt) te controleren. Enkele schijven ananas mooi onder in de vorm op de hete karamel schikken. De rest van de ananas goed laten uitlekken en in stukken snijden. Het sap bijhouden. Alle ingrediënten mengen na de boter enkele seconden op HOOG 1000 W vermogen zacht te hebben gemaakt. Alles in de bakvorm

gieten en 8 tot 10 min. bakken op HOOG 1000 W vermogen. Controleren of het gebak klaar is door er met een mespunt in te steken, waarbij deze droog moet blijven. Haal het gebak uit de vorm op een schotel terwijl de karamel nog warm is. Als het gebak lauw of koud is, giet u er in verschillende scheuten een deel van het hiervoor bewaarde ananassap over.

Nota:

Bij gebrek aan ananas kunt u ook peren op siroop of halve abrikozen gebruiken, op voorwaarde dat u ze goed laat uitlekken voor u ze onder het deeg mengt.

75 g zachte boter
¹/₂ dl melk
70 g bruine suiker
100 g fijngehakte nootjes
3 eetlepels honing
3 eieren
¹/₂ zakje chemische gist
100 g bloem

Gebak met nootjes en honing

Kooktijd: 15 tot 18 min.

4 pers.-Combinatie of Gebak-Toets

1 metalen manqué-vorm met diam. 22 cm. Meng alle ingrediënten door elkaar in een kom. Beboter de bakvorm. Giet er het mengsel in. 15 tot 18 min. bakken op stand HETE LUCHT (☐) 230°C + WARMHOUDEN 100 W of op de GEBAK-

toets, waarbij een mespunt moet worden gebruikt om te controleren of alles goed doorbakken is (de mespunt moet er droog uitkomen). Het gebak uit de vorm halen en laten afkoelen op een rooster.

1 blik gesuikerde
gecondenseerde melk
hetzelfde blik gevuld met gewone melk
3 hele eieren
80 g geraspte kokosnoot

Karamel:
50 g suiker
2 eetlepels water

Eiervla met kokosnoot

Kooktijd: 15 tot 25 min.

6 pers. Combinatie of Microgolven of Gebak-toets

Voor een pyrex (microgolven) of metalen taartvorm (combinatie) met diam. 22 cm (microgolven)

Voor het bakken met microgolven moet u de suiker en het water in de taartvorm doen. 4 tot 5 min. bakken op HOOG 1000 W vermogen en goed opletten tot u een karamelsaus bekomt. De bakvorm naar alle kanten laten overhellen om de karamel goed te verdelen. Bij combinatie-koken moet u de karamel in een pyrex kom maken en dan in de metalen bakvorm gieten of de karamel rechtstreeks in de vorm op het vuur maken. De

gecondenseerde melk, de normale melk, de geraspte kokosnoot en de eieren in een kom door elkaar mengen. Dit alles in de vorm gieten. 15 tot 18 min. op MEDIUM 600 W vermogen bakken (in zuivere microgolven-stand, in dat geval niet vergeten de glazen schotel te gebruiken) of 22 tot 25 min. op HETE LUCHT (☐) 200°C + WARMHOUDEN 100 W zetten of nog op de GEBAK-toets. Koud opdienen.

80 g honing
2 eetlepels verse room
50 g suiker
80 g boter
25 cl koude fleurette-room
4 soepl water

Facultatief:
100 g verbrijzelde nougatine

Karamel- en honingmousse

Kooktijd: 8 tot 10 min.

De suiker, honing, boter en 4 eetlepels water in een kom door elkaar mengen. Het mengsel zonder deksel 7 tot 9 min. laten karameliseren op HOOG 1000 W vermogen. Blussen door de verse room toe te voegen. Opnieuw enkele seconden op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten. Laten afkoelen. Als het mengsel

4 pers. Microgolven

bijna koud en nog soepel is, de vooraf geklopte room en de verbrijzelde nougatine (facultatief) eronder mengen. In een kom gieten of in quenelles op een bord schikken. Minstens 2 uren laten afkoelen in de koelkast. Opdienen met Engelse via.

200 g bittere chocolade
6 eieren
200 g boter
50 g suiker

Bittere chocolademousse

Kooktijd: 4 tot 6 min.

De chocolade in stukken breken. In een kom doen samen met de in stukjes gesneden boter. Afdekken en 4 tot 6 min. op LAAG 440 W vermogen laten smelten. Omroeren tot u een romig mengsel zonder klonters bekomt. De eieren breken en de eiwitten scheiden van de dooiers in twee verschillende slakommen. De dooiers "breken" met de garde en ze blijven kloppen met

4 pers.-Microgolven

geleidelijke toevoeging van het boter/chocolademengsel. Laten afkoelen. De eiwitten tot vast schuim kloppen en er 1 min. voor het einde 50 g suiker aan toevoegen. Vervolgens de twee kom inhouden (chocolade+eierdooiers en tot schuim geklopt eiwit) voorzichtig door elkaar mengen en de massa daarbij met de spatel oplichten. Minstens één uur in de koelkast zetten voor het opdienen.

1 gebakplaat van ongeveer 35x30 cm
6 eieren
sap en schil van een sinaasappel
300 g suiker
2 cl Grand Marnier (na het bakken)
1 koffielepel bloem
80 g zachte boter

Sinaasappel-rolgebak

Kooktijd: 20 min.

De oven tot 190°C voorverwarmen op HETE LUCHT (热风) met het hoog metalen rooster in de hoogste stand. Alle ingrediënten in een kom door elkaar mengen. De bereiding op een met beboterd bakpapier beklede vierkante bakplaat gieten. 18 tot 20 min. bakken in

6 pers.-Hete lucht

hoogste stand. De plaat omkeren op een schone met kristalsuiker bestrooide keukenhanddoek. Het papier voorzichtig losmaken en het baksel strak oprollen. Laten afkoelen. Een weinig Grand Marnier over het gebak gieten voor het opdienen.

1 eiwit
350 g fijne kristalsuiker

Schuimgebak

Kooktijd: 1 tot 2 min.

De fijne kristalsuiker beetje per beetje bij het eiwit toevoegen. Langdurig met de hand kneden tot het bekomen van een homogeen geheel. In cilindervorm rollen en schijfjes van "vijf frank" snijden.

Op de glazen draaischijf schikken en 1 tot 2 min. op HOOG 1000 W laten koken. Het koken stoppen vooraleer ze verkleuren.

4 eiwitten
250 g fijne kristalsuiker

Kooktijd: 2 u tot 2 u 30 min.

1 bakplaat van ongeveer 35x30 cm.

De oven op 100°C voorverwarmen met het hoog metalen rooster op de lage stand. De eiwitten tot schuim kloppen, eerst voorzichtig en op het einde steeds sneller. Voor ze volledig stijf zijn 2 tot 3 eetlepels suiker toevoegen en de eiwitten blijven kloppen tot ze goed stijf zijn. Vervolgens de rest van de suiker voorzichtig toevoegen met behulp van een spatel en de massa daarbij oplichten. De bewerking stopzetten als het mengsel goed homogeen is en voor het schuim weer invalt.

6 tot 8 pers.-Hete lucht

Een beboterd bakpapier op een bakplaat leggen en het schuimgebak in kleine hoopjes op de plaat schikken met behulp van een garneerspuitzak of bij gebrek hieraan met een koffielepel. Indien nodig op een andere plaat een blad bakpapier leggen voor een tweede ovenlading. 2 u tot 2 u 30 min. laten bakken. De schuimgebakjes zijn gaar als ze perfect droog zijn. Ze kunnen verschillende weken bewaard worden in een goed gesloten doos.

Mini-vierkwartgebak met amandelen

1 ei
2 eetlepels amandelpoeder
60 g bloem
enkele amandelschilfers
60 g suiker
1 koffielepel chemische gist
60 g zachte boter

Voor dit recept kunt u best kleine papieren bakvormpjes kopen (ong. 5cm diameter), die in alle supermarkten te koop zijn.
Kooktijd: 1 tot 2 min.

Alle ingrediënten in een kom door elkaar mengen. Het deeg over 6 papieren vormpjes verdelen. Bestrooien met amandelschilfers. De vormpjes in kroonvorm op de glazen plaat schikken (niet in het midden zetten). 1,30 tot 2 min. op HOOG 1000 W vermogen laten bakken voor 6 vormpjes. Laten afkoelen op een rooster.

6 pers. Microgolven

Nota:
het bakken in kleine vormpjes zoals de papieren bakvormpjes of in schaaltes verloopt erg snel. Opgepast: de binnenkant van het gebak kan bruin en verbrand zijn terwijl de buitenkant nog wit is.

Rabarbertaart

1 bundel rabarber (ong. 900 g)
100 g room
5 eieren
230 g suiker
350 g zanddeeg

Kooktijd: 20+35 min.

1 metalen taartvorm met diam. 28 cm

De rabarber in stukken snijden en samen met de suiker zonder deksel 20 min. stoven in een grote microgolf-doorlatende kookpot op HOOG 1000 W vermogen. De verse room en de eieren toevoegen. De oven voorverwarmen met HETE LUCHT tot 210°C, met de metalen

6 pers. Combinatie of Gebak-toets

schotel ingezet. Het zanddeeg aandrukken in de taartvorm. De bereiding in de bakvorm gieten en 35 min. bakken op HETE LUCHT 180°C + WARMHOUDEN 100 W of op de GEBAK-toets. De taart uit de oven halen en op een rooster laten afkoelen.

Peperkoek

65 g boter
1 koffielepel natriumbicarbonaat
210 g honing
200 g bloem
1 eetlepel vierkruidenmengsel
2 eieren

Kooktijd: 15 tot 20 min.

1 metalen cakevorm van 22 cm

Alle ingrediënten vermengen met de gesmolten boter. Het mengsel in de met beboterd bakpapier beklede cakevorm gieten. 15 tot 20 min. bakken op HETE

6 pers.-Combinatie of Gebak-toets

LUCHT 180°C + WARMHOUDEN 100 W of op de GEBAK-toets. Laten afkoelen voor u de koek uit de vorm haalt.

Genoise-Cake

1 metalen manqué-vorm van 25 cm
125 g bloem
150 g suiker
4 eieren

Kooktijd: 12 tot 15 min.

4 pers.-Combinatie of Gebak-toets of Convectorie

De eierdooiers in een kom blancheren met de suiker. De tot schuim geklopte eiwitten en vervolgens de gezeefde bloem eraan toevoegen. De bereiding in de met beboterd papier beklede bakvorm gieten. 12 tot 13 min. bakken op HETE LUCHT 230°C + WARMHOUDEN 100 W of de GEBAK-toets (als het gebak voor u niet goudgeel moet zijn, zoals bij op te vullen cake) of in CONVECTIE 210°C, bij warme oven, ongeveer 20 min. op de metalen driepoot in laagste stand, als u een mooi gebruide cake wenst.

Gemarmerd vierkwartgebak

1 metalen cakevorm van 24 cm
150 g boter
3 eieren
150 g suiker
1 zakje vanillesuiker
1/2 zakje chemische gist
150 g bloem
3 koffielepels cacaopoeder voor het gemarmerd gebak

Kooktijd: 20 min.

6 pers.-Combinatie of Gebak-toets

Alle ingrediënten vermengen met de gesmolten boter. Voor gemarmerd gebak het deeg in 2 vormen gieten en het cacaopoeder in één vormpje doen. Het deeg in de met beboterd bakpapier beklede bakvorm gieten (de kleuren afwisselen bij gemarmerd gebak). Bakken op de GEBAK-toets of 18 tot 20 min. op HETE LUCHT 200°C + WARMHOUDEN 100 W. Het gebak uit de vorm halen en op een rooster laten afkoelen.

Eiwitschuim met Engelse vla

4 eiwitten
4 eierdooiers
40 g suiker
85 g fijne kristalsuiker
½ liter melk
1 vanillestokje

Karamel:
50 g suiker
1 eetlepel water
2 eetl warm water

Kooktijd: 8 tot 10 min.

De karamel 3 tot 4 min. op HOOG 1000 W vermogen in de oven zetten en zorgvuldig in het oog houden. De karamel blussen met 2 eetlepels warm water. De melk in een hoge kom gieten. Het in twee stukken getrokken vanillestokje eraan toevoegen. Het mengsel 3 tot 5 min. opwarmen op MEDIUM 600 W vermogen (tot de melk kookt). Ondertussen de eierdooiers en de kristalsuiker kloppen tot het mengsel wit wordt. De kokende melk al roerend toevoegen. Zonder deksel 3 tot 5 min. op

4 pers.-Microgolven

MEDIUM 600 W vermogen opnieuw aan de kook brengen en om de minuut het mengsel kloppen. Het kookproces afbreken zodra de room opstijft. Het vanillestokje verwijderen. Laten afkoelen. De eiwitten tot schuim kloppen met een snufje zout erbij. De suiker er voorzichtig aan toevoegen. Quenelles vormen, deze op een bord schikken en 1 tot 2 min. op HOOG 1000 W vermogen in oven zetten zonder het kookproces uit het oog te verliezen. Laten afkoelen. Opdienen met de Engelse vla, de karamel erover gieten.

Tarte tatin

7 mooie appels
100 g suiker
50 g boter
2 eetlepels water

Deeg:
125 g bloem
50 g boter
75 g suiker
1 snuijfe zout
1 eierdooier

Kooktijd: 45 min.

1 metalen manqué-vorm met diam. 24 cm

Het zanddeeg bereiden door alle ingrediënten te mengen (zachte en niet gesmolten boter) en daar indien een weinig water aan toevoegen. Het deeg in folie wikkelen en laten rusten in de koelkast. Ondertussen de appels schillen en in twee helften snijden. In een pyrex kom de suiker, de boter en het water vermengen en 5 tot 8 min. laten karameliseren op HOOG 1000 W vermogen onder voortdurend toezicht. De karamel over de bakvormbodem gieten en uitsmeren. De van het klokhuis ontdane

6 pers.-Combinatie of Gebak-toets

halve appels verticaal plaatsen. Het deeg uit de koelkast halen en cirkelvormig uitspreiden. De appels bedekken zonder te proberen het deeg in de vorm te duwen (de appels smelten immers). 40 tot 45 min. in de oven zetten op HETE LUCHT 180°C + WARMHOUDEN 100 W of op de GEBAK-toets en daarbij de plaat op de metalen schotel plaatsen. Het deeg nog warm uit de oven halen. Lauw opdienen met Engelse vla.

Gebak 5-4-3-2-1

10 eetlepels bloem
2 appels
8 eetlepels suiker
6 eetlepels melk
4 eetlepels gesmolten boter
2 eieren

Afwerking:
50 g suiker
50 g boter
2 eetlepels amandelschilfers

Kooktijd: 30 min.

1 metalen manqué-vorm met diam. 22 cm

Alle ingrediënten door elkaar mengen (behalve die voor de afwerking). De twee appels schillen en in kleine stukken snijden voor u ze aan het mengsel toevoegt. De bereiding in de bakvorm doen, waarin u een beboterd rond bakpapier hebt gelegd. De bakvorm op de metalen schotel plaatsen. Bakken op de

4 pers.-Combinatie of Gebak-toets

GEBAK-toets of 30 min. op HETE LUCHT 200°C + WARMHOUDEN 100 W. Het baksel uit de vorm halen. Bestrooien met de 50 g suiker, de in stukken gesneden boter en de amandelschilfers. Het gebak op de metalen driepoot 3 tot 5 min. onder de voorverwarmde GRIL 1 zetten.

Clafoutis met pruimen

200 g ontpitte kersen of pruimen
3 hele eieren
100 g bloem
1 snuijfe zout
250 g melk
100 g suiker
200 g UHT-room
60 g boter

Kooktijd: 25 tot 30 min.

1 metalen manqué-bakvorm met diam. 25 cm

De melk samen met de boter en de room 2 min. laten opwarmen op MEDIUM 600 W vermogen. De bloem, het zout, de suiker en de eieren door elkaar mengen in een kom en de warme melk er al roerend aan toevoegen. Een metalen

8 pers.-Combinatie of Gebak-toets

manqué-bakvorm beboteren, de vruchten erin uitspreiden en de bereiding erover gieten. 25 tot 30 min. bakken op HETE LUCHT 200°C + WARMHOUDEN 100 W of op de GEBAK-toets. Lauw opdienen.

INMAKEN

De magnetron-oven is goed geschikt als hulpmiddel voor het inmaken van kleine hoeveelheden, voedsel maar mag nooit gezien worden als inmaakapparatuur. Wilt u grote hoeveelheden groente of fruit inmaken, dan is een echte inmaakketel beter geschikt. Met de volgende punten moet u bij het inmaken in de magnetron-oven rekening houden:

- Voordat u de rubbering op het glas legt, moet u eerst de glasrand met een schone, droge doek goed drogen.
- De inmaakglazen niet tot aan de rand vullen maar maximaal 2-3 cm onder de glasrand.
- Het in te maken produkt moet altijd met vloeistof bedekt zijn.
- Gebruik geen metalen inmaakklemmen, er zou dan vonkvorming kunnen ontstaan.
- Er zijn speciale inmaakklemmen voor magnetron-ovens verkrijgbaar.
- Maximaal 2 weckpotten tegelijkertijd in de magnetron-oven plaatsen.
- Het in te maken produkt altijd op HOOG 1000 W aan de kook brengen.
- Bij 2 weckpotten altijd erop letten dat de vloeistof in beide potten kookt.
- Na het koken de glazen buiten de magnetron-oven laten staan.
- De glazen met de kunststof klemmen een nacht laten afkoelen en dan meteen controleren of de glazen goed gesloten zijn.

Rum-Perziken

1000 g perziken
1 vanillestokje
 $\frac{1}{2}$ l heet water
50 g suiker
1 dl witte rum
1 mespunt ascorbinezuur

Kooktijd: ca. 9 tot 11 min.

Perziken met kokend water overgieten. Daarna ontvellen, pit verwijderen, in vieren delen en in twee 1-liter weckglazen verdelen. Het vanillemerg uit het vanillestokje schrappen. Vanillestokje en merg met suiker en water in een maatbeker op HOOG 1000 W in 4 min. verwarmen.

Witte rum en ascorbinezuur toevoegen en de hete vloeistof over de perziken gieten. De glazen volgens aanwijzingen van de fabrikant met gummiring en glazen deksel afsluiten en met kunststof klemmen bevestigen. Op HOOG 1000 W in 5 tot 7 min. inkoken.

Kaneel-Peren

900 tot 1000 g peren
 $\frac{1}{2}$ pijpje kaneel
 $\frac{3}{4}$ l heet water
75 g suiker

Kooktijd: ca. 10 tot 13 min.

De peren schillen, halveren, van klokhuis ontdoen en over twee 1-liter inmaakglazen verdelen. Pijpje kaneel, water en suiker op HOOG 1000 W in 5 tot 6 min. opkoken en over de peren gieten. De glazen met

rubbering en deksel afsluiten, de kunststof klemmen bevestigen en op HOOG 1000 W 5 tot 7 min. koken.

Kruidenaururken

800 tot 900 g kleine inmaakkomkommers
2 eetlepels zout
2 uien in ringen
1 eetlepel inmaakkruiden
 $\frac{1}{2}$ l wijnazijn
 $\frac{3}{4}$ l water

Kooktijd: ca. 9 tot 11 min.

De komkommers grondig wassen, met zout bestrooien en met water bedekt tenminste 12 uur laten intrekken. Daarna de komkommers wassen en met de uienringen in twee 1-liter weckglazen verdelen. Inmaakkruiden toevoegen. Wijnazijn en water op HOOG 1000 W

4 min. verwarmen en over de augurken gieten. De glazen volgens aanwijzingen van de fabrikant met gummiring en glazen deksel afsluiten en met kunststof klemmen bevestigen. Op HOOG 1000 W in 5 tot 7 min. inkoken.

500 g geschilde kiwi
(ca. 7 tot 8 stuks)
500 g geleisuiker

Kiwimarmelade

Kooktijd: ca. 9 min.

Geschilde kiwi's in plakjes snijden en met de geleisuiker in een ruime glazen schaal vermengen. Op HOOG 1000 W in 9 min. afgedekt verwarmen. Tussentijds

omroeren. In inmaakglazen overdoen en afsluiten.

Tip: in plaats van kiwi kunt u ook andere gewenste vruchten gebruiken.

750 g rode bessen
500 g extra geleisuiker
500 g bananen (geschild)
50 ml crème de cassis

Tweevruchtenmarmelade

Kooktijd: ca. 12 tot 14 min.

Bessen met geleisuiker in een ruime schaal vermengen en afgedekt op HOOG 1000 W in 8 tot 10 min. laten koken. Intussen de 500 g geschilde bananen in halve plakjes snijden. Na het opkoken van de bessen zolang roeren

totdat de suiker volledig opgelost is.

De banaanschijfjes erdoor roeren en alles nog eenmaal op HOOG 1000 W 4 min. verwarmen. Met crème de cassis verfijnen, heet in voorbereide jampotjes doen en zoals gebruikelijk afsluiten.

500 g gemengde
diepvriesvruchten
200 g suiker
1/2 zakje opekta

Drievruchtenmarmelade

Kooktijd: ca. 12 min.

De bevroren vruchten in een ruime glazen schaal doen en afgedekt op HOOG 1000 W in 4 min. ontdooien en verwarmen. Suiker en opekta hiermee vermengen en HOOG 1000 W in 8 min. koken.

Jampotjes hiermee vullen en goed afsluiten.

Tip: voor diabetici kunt u de hoeveelheid suiker vervangen door sorbit of fructose.

1 mango, ca. 400 g
250 g frambozen
250 g bosbessen
250 g kersen, ontpit
1 citroen, schil+sap
500 g extra geleisuiker

Vijfvruchtenmarmelade

Kooktijd: ca. 16 tot 18 min.

De mango schillen, de pit verwijderen en het vruchtvlees in kleine stukken snijden. Samen met de overige vruchten in een ruime glazen schaal doen en afgedekt op HOOG 1000 W in 8 tot 9 min. opkoken.

De vruchten iets pletten, de geleisuiker erdoor roeren en op HOOG 1000 W nog 8 tot 9 min. verder koken. Schone jampotten hiermee vullen en direct goed afsluiten.

UW VRAGEN-ONZE ANTWOORDEN

PROBLEEM	EVENTUELE OORZAAK	MOGELIJKE OPLOSSING
De eetwaar koelt te snel af.	<ul style="list-style-type: none"> - Onvoldoende of onregelmatig gekookt. - Schaal absorbeert de warmte. 	<ul style="list-style-type: none"> - De eetwaar afdekken tijdens de rusttijd en nogmaals 2 min. koken.
De eetwaar kookt over.	<ul style="list-style-type: none"> - Te kleine schaal. - Te snel gekookt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Andere schaal gebruiken: minstens het dubbele volume van de te koken eetwaar. - Lager vermogen gebruiken.
Het verkregen uitzicht is niet gelijk aan dat bij traditionele bereiding.	<ul style="list-style-type: none"> - Kookmethode is te snel voor kleuren van de eetwaren. - Er is geen buitenwarmte die voor bruining zorgt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Een combinatie-kookmethode toepassen. - Een bruiningsschotel voor vlees gebruiken. - Voor gebak instrijken met honing of eigeel.
De eetwaar kookt te traag.	<ul style="list-style-type: none"> - Het elektrisch circuit is overbelast. - Uit de koelkast gehaalde eetwaren moeten langer gekookt worden dan bij kamertemperatuur bewaarde eetwaren. 	<ul style="list-style-type: none"> - De oven moet op een gescheiden circuit van 13 amp. worden aangesloten. - De kooktijd een weinig verlengen.
De eetwaren kleuren te snel op de Automatische Toetsen.	<ul style="list-style-type: none"> - De oven was nog heet toen de eetwaar erin gelegd werd. 	<ul style="list-style-type: none"> - De automatische toetsen zijn speciaal ontworpen voor beginnen koken met koude oven (behalve voor taarten die met de GEBAK-toets worden gebakken).
Het vlees is taai.	<ul style="list-style-type: none"> - Het vermogen is te hoog. - Het vlees werd gezouten voor het braden. - Het vlees is te mager, bevat te weinig vet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Probeer een lager vermogen. - Voeg pas zout toe net voor het opdienen. - Kies voor goed doorregen vlees van 1e categorie.
Het gebak is in het midden niet goed gebakken.	<ul style="list-style-type: none"> - Te korte bak- en rusttijd. - Te grote bakplaat. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10-15 min. uit de oven laten rusten. - Bakken in ronde vormen of savarin-vormen.
Het gebak bakt te snel bij Hete-Luchtstand.	<ul style="list-style-type: none"> - Hete-luchtovens bakken meestal sneller. 	<ul style="list-style-type: none"> - De temperatuur van de oven met 10-20°C verlagen in Hete-Luchtstand.
Eieren, flans en quiches zijn taai en rubberachtig.	<ul style="list-style-type: none"> - Te hoog vermogen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Laag vermogen gebruiken voor delicate eetwaren.
Quiches/flans of eieren zijn hard en rubberachtig bij combinatie-koken. Mornaysaus is lijpend bij bereiding met microgolven.	<ul style="list-style-type: none"> - Te lange kooktijd. - Kaas tezamen met de saus bereid. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eetwaar tijdens het koken voortdurend controleren. - De kaas toevoegen op het einde van de bereiding, zodat de warmte van het gerecht hem doet smelten.
Groenten zijn uitgedroogd.	<ul style="list-style-type: none"> - Groenten slecht verdeeld in te kleine schaal. - Schaal niet afgedekt. - Oude groenten met laag watergehalte. - Groenten gezouten bij aanvang van het koken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Afdekken met een deksel of krimpfilm. - 4-6 eetlepels water toevoegen voor 500 g groenten. - Zout op het einde van de bereiding oevoegen.
Condensatie verschijnt op de ovendeur.	<ul style="list-style-type: none"> - Dat is normaal en betekent dat de bereiding sneller kookt dan de capaciteit van de oven om de damp te laten verdwijnen. 	<ul style="list-style-type: none"> - De deur afnemen met een keukenhanddoek of een stuk keukenpapier.
Een biepton weerklinkt bij het inschakelen van een Automatische Toets.	<ul style="list-style-type: none"> - De te bereiden eetwaar overschrijdt de gewichtslimieten voor de Automatische Toets. 	<ul style="list-style-type: none"> - De eetwaar manueel koken, dus door het vermogen of het combinatie-programma en de kooktijd zelf te kiezen.



Votre four Panasonic bénéficie de la dernière technologie, celle de l'Inverter. Cette technologie unique est appliquée sur les fours micro-ondes au Japon depuis longtemps, elle permet d'améliorer sensiblement les performances de cuisson de votre four. Ce système, en réduisant aussi le nombre de composants, autorise un plus grand volume intérieur et un poids moindre sans encombrer davantage votre plan de travail.

SOMMAIRE

Mode d'emploi		Cuisiner avec votre four	
Installation et branchement	. 2	Quels récipients utiliser?	. 19
Consignes de sécurité	. 3	Comment fonctionnent les micro-ondes?	. 20
Informations importantes	. 4	Pourquoi les micro-ondes chauffent-elles?	. 20
Schéma descriptif	. 5	Trucs de cuisson aux micro-ondes	. 21-22
Panneau de commandes	. 6	Sélection de la bonne puissance de cuisson en micro-ondes	. 23
Accessoires	. 7	La cuisson combinée	. 24-26
Modes de cuisson	. 7	La chaleur tournante	. 27
Commandes et mode d'emploi	. 8	Le gril et le turbogrill	. 28
Cuisson et décongélation aux micro-ondes	. 9	La décongélation	. 29-30
Cuisson au gril	. 10	Le réchauffage	. 31-33
Cuisson en chaleur tournante et/ou turbo gril	. 11	Tableaux de réchauffage	. 34-37
Cuisson combinée	. 12-13		
Décongélation automatique	. 13	Les recettes	
Touches de cuisson automatique selon le poids	. 14-15	Les entrées	. 38-41
Cuisson retardée	. 16	Le riz, les pâtes, les légumes	. 42-46
Minuteur	. 16	Viandes et volailles	. 47-56
Questions et réponses	. 17	Les poissons et crustacés	. 57-60
Entretien de l'appareil	. 18	Les sauces	. 61-62
Fiche technique	. 18	Les desserts - la pâtisserie	. 63-71
		Les astuces du micro-ondes	. 72

QUELS RÉCIPIENTS UTILISER?

AUX MICRO-ONDES

OUI

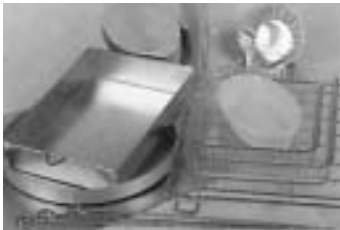


NON



AU GRIL

OUI



NON



EN CUISSON COMBINÉE

OUI



NON



EN CHALEUR TOURNANTE

OUI



NON



EN CUISSON MICRO-ONDES

- N'utiliser du papier absorbant blanc que pour de courtes durées. Ne pas utiliser de papier absorbant à motifs.
- N'utiliser que du plastique spécial micro-ondes. Ne pas utiliser de mélamine.
- Ne pas cuire d'aliments riches en graisse ou en sucre dans des récipients en plastique.
- N'utiliser de récipients en paille ou en osier que pour de très courtes durées. Vérifier qu'ils ne comportent pas d'agrafes métalliques.
- N'utiliser de poteries ou de récipients en grès que s'ils sont complètement émaillés.

Pour l'utilisation des accessoires livrés avec votre four reportez-vous aux consignes page 7 de votre mode d'emploi.

- NE PAS utiliser de porcelaine décorée de motifs dorés ou argentés. Des étincelles pourraient se produire et détériorer les motifs.

EN CUISSON COMBINÉE

- Vous pouvez utiliser des moules métalliques lisses lors d'une cuisson combinée en les posant directement sur le plateau noir, mais pour plus de détails, reportez-vous au chapitre concernant les accessoires des cuissons combinées. Ne pas utiliser de moules démontables ou de plat en fer émaillé.
- Si vous constatez la présence d'étincelles, arrêtez le four et continuez la cuisson en mode traditionnel (gril ou chaleur tournante) ou, si cela est encore possible, changez de récipient.
- NE PAS poser de récipients métalliques directement sur le trépied métallique. Posez-les sur le plateau noir.

COMMENT FONCTIONNENT LES MICRO-ONDES?

Les micro-ondes utilisées dans les fours sont similaires aux ondes T.V (VHF) et radio. Seules les fréquences diffèrent. La fréquence des micro-ondes utilisées dans le domaine domestique est de 2450 mégahertz.

Un four à micro-ondes transforme le courant électrique en micro-ondes à l'aide d'un générateur appelé magnétron.

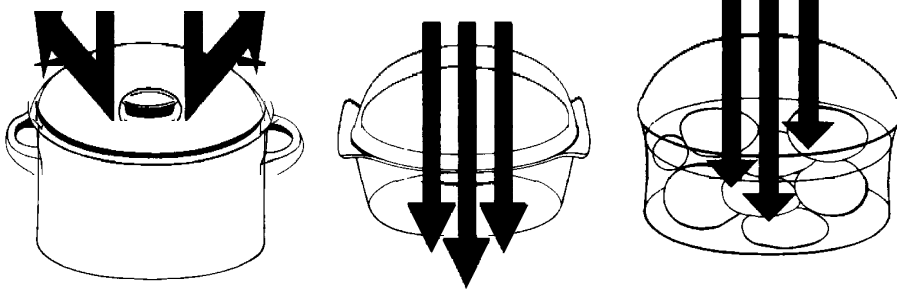
Les micro-ondes ne pourront fonctionner et chauffer des aliments que si elles sont enfermées dans une enceinte métallique, si la porte du four est correctement

fermée, un programme sélectionné, et le bouton Marche enclenché.

Les ondes émises par le magnétron rebondissent alors sur les parois métalliques et la porte écran en direction de l'aliment.

POURQUOI LES MICRO-ONDES CHAUFFENT-ELLES?

Les micro-ondes ont trois propriétés:



Dans la cuisson conventionnelle, il faut d'abord chauffer la plaque ou le four, puis le plat de cuisson avant que la chaleur n'arrive aux aliments. Ce procédé est long et gaspille beaucoup d'énergie. Avec les micro-ondes par contre, la chaleur parvient directement au cœur des aliments, sans aucun détour.

Chaque aliment contient entre autres, des molécules d'eau. Les micro-ondes pénètrent la nourriture et font vibrer fortement ces molécules. Les forces de frottement qui en résultent produisent de la chaleur, qui va servir directement à chauffer les aliments (comme lorsqu'on se frotte une main contre l'autre).

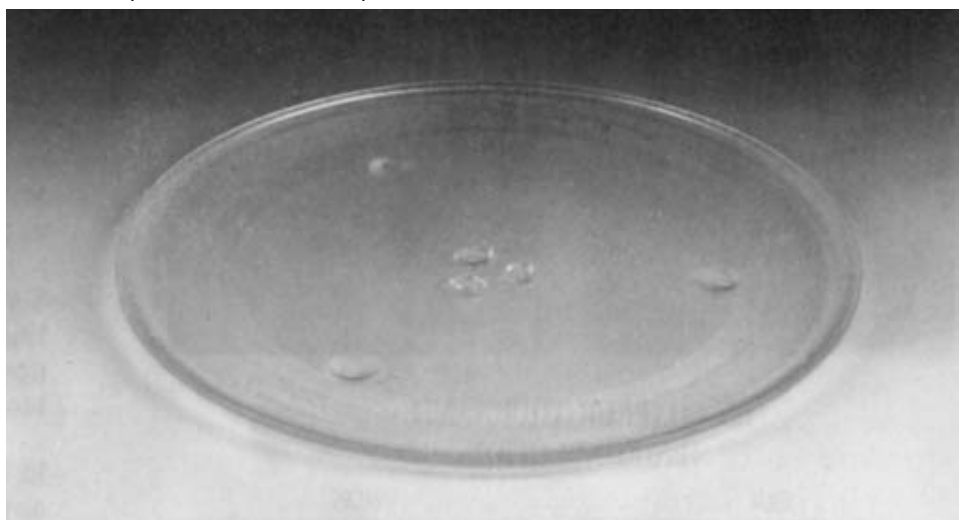
Cette propriété se nomme **absorption**, autrement dit transmission de l'énergie des micro-ondes aux molécules d'eau.

Les micro-ondes ont aussi la propriété de **traverser** certaines matières, en particulier le verre, la porcelaine, la céramique, ou

même le papier, sans chauffer ces matières. Si les récipients chauffent tout de même, c'est parce que les aliments chauds transmettent leur chaleur.

Par contre les métaux **réfléchissent** les micro ondes, donc les rejettent.

Pour cette raison, on ne devrait utiliser pour la cuisson aux micro-ondes pures aucun récipient métallique ni aucune assiette à décor métallique argenté ou doré.



TRUCS DE CUISSON AUX MICRO-ONDES



COUVRIR

Couvrir le poisson, les légumes, les potages, les ragoûts. Laisser à découvert les gâteaux, les sauces, les pommes de terre avec la peau. Comme en cuisson traditionnelle, l'humidité s'évapore durant la cuisson aux micro-ondes. Couvrir le récipient avec le couvercle approprié ou du film étirable.



REMUER ET TOURNER

Pour les grandes quantités d'aliments, il est parfois nécessaire de mélanger en cours de cuisson afin de ramener les aliments de l'extérieur vers l'intérieur et inversement. Les grosses pièces de viande et les volailles doivent généralement être retournées à mi-cuisson. Sur les touches automatiques, un bip sonore se fait entendre pour vous le rappeler.



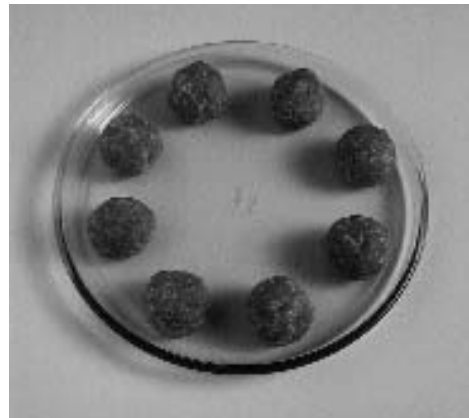
TEMPERATURE INITIALE

Plus l'aliment est froid au départ, plus la cuisson ou le réchauffage sera long. Des restes gardés à température ambiante seront plus vite réchauffés que s'ils sortent du réfrigérateur.



TAILLE ET FORME DU RECIPIENT

Les micro-ondes cuiront mieux les aliments disposés dans un plat rond que dans un plat rectangulaire ou carré. La même quantité cuira plus vite dans un plat large et plat que dans un plat haut et étroit. Suivre les indications des recettes. Les temps de cuisson varieront sensiblement selon la taille et la forme des récipients utilisés.



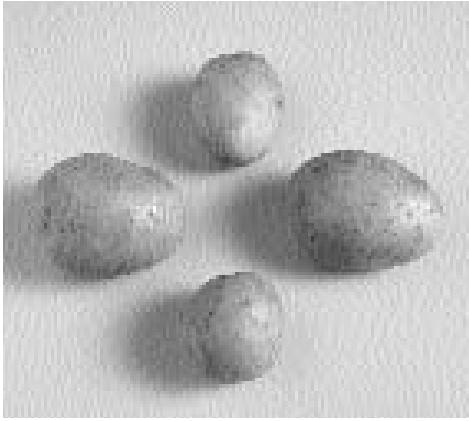
ESPACER

Plusieurs aliments de petite taille cuiront de façon plus homogène s'ils sont disposés à égale distance les uns des autres, s'ils ne sont pas empilés les uns sur les autres et s'ils sont disposés sur le cercle extérieur du plateau, plutôt qu'au milieu.



DISPOSER

Les portions individuelles telles que les cuisses de poulet, côtes de porc, etc.... doivent être disposées dans un plat de telle sorte que les parties charnues soient à l'extérieur du plat et les parties moins charnues (nécessitant moins de cuisson) vers le milieu du plat.



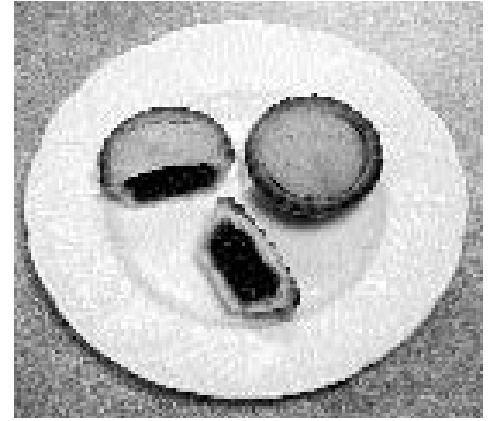
QUANTITE

Les temps de cuisson étant proportionnels à la quantité d'aliments à cuire, un kilo de viande cuira plus vite que deux kilos.



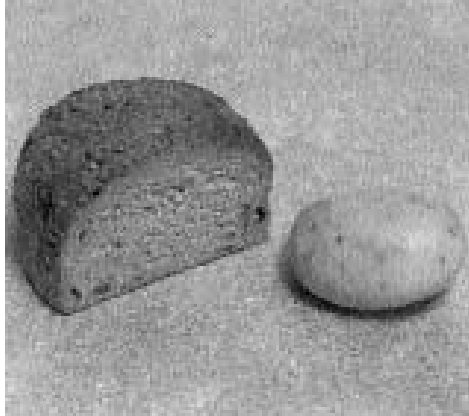
TEMPS DE REPOS

Laisser reposer la viande et les pommes de terre entières, enveloppées dans du papier aluminium, ainsi que les gâteaux, 10 à 15 min. après la fin de la cuisson hors du four. La plupart des aliments continuent de cuire par conduction de chaleur alors que le four s'est éteint. En tenir compte dans le calcul des temps de cuisson.



INGREDIENTS

Des aliments contenant beaucoup de graisse, de sucre ou de sel, se réchauffent très rapidement. La farce peut être beaucoup plus chaude que la croûte. Faites attention en les mangeant. Ne pas surchauffer même si la croûte ne paraît pas très chaude.



DENSITE

Des aliments légers et poreux cuiront plus vite que des aliments lourds et denses.



PERCER

La peau ou membrane hermétique de certains aliments empêche la vapeur de s'échapper durant la cuisson. Ex : œufs, pommes de terre, saucisses, etc.....



DUREE DE CUISSON

Les temps de cuisson indiqués dans les recettes sont approximatifs et peuvent varier en fonction de la température initiale de l'aliment, de la taille du récipient employé, de la qualité des ingrédients et des goûts personnels. Vérifier les aliments pendant la cuisson. N'oubliez pas qu'il est plus facile de remédier à un manque de cuisson qu'à une surcuisson.

SÉLECTION DE LA BONNE PUISSANCE DE CUISSON EN MICRO-ONDES



Les 6 puissances disponibles agissent comme le thermostat d'un four traditionnel en contrôlant la vitesse de cuisson. Certains plats - par exemple les potages et les ragoûts - requièrent l'utilisation de puissances différentes (1000 W 10 min pour porter l'aliment à ébullition avant de poursuivre la cuisson une heure sur 250 W). Votre four permet d'enchaîner jusqu'à 3 étapes (voir mode d'emploi).

NOTES : (1) Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la durée, en pressant une ou plusieurs fois la touche

1 min.

(2) La durée maximum de la puissance 1000 W est de 30 min. - La durée maximum en Décongélation est de 2 heures, la touche 10 sec est alors inopérante. - La touche 1 heure est inopérante sauf en Décongélation.

La fonction EXPRESS vous permet de démarrer directement une cuisson sur 1000 W en pressant seulement une touche de durée puis Marche.

PUISSANCE	Nombre de pressions sur la touche	PUISSANCE en WATTS	UTILISATION
MAX	1	1000 W	Réchauffer des sauces, des liquides et cuire du poisson, des légumes, de la viande rouge.
DECONGELATION ** ⚡⚡	2	270 W	Pour décongeler la viande, le poisson, les fruits, les pâtisseries, se référer aux tableaux de décongélation. Pour toutes décongélation ne pouvant se faire par Touche automatique.
MOYEN	3	600 W	Cuisson des viandes blanches, des volailles, des cakes, des sauces ; réchauffage du lait.
DOUX	4	440 W	Mélanges délicats avec des œufs, quiches, réchauffage des aliments pour bébé, ragoûts.
MIJOTAGE	5	250 W	Cuissons longues, braisages, civets, pâtés, réchauffage des viandes rouges.
MAINTIEN	6	100 W	Pour garder les plats au chaud, ramollir le beurre, la glace, remettre en température le fromage ou les fruits.

Note : Les utilisations indiquées dans ce tableau ne concernent que l'utilisation des micro-ondes pures. Se reporter en page 26 pour les utilisations en mode combiné.

LA CUISSON COMBINÉE AUX MICRO-ONDES:

GRIL + MICRO-ONDES

CHALEUR TOURNANTE + MICRO-ONDES

TURBOGRIL + MICRO-ONDES

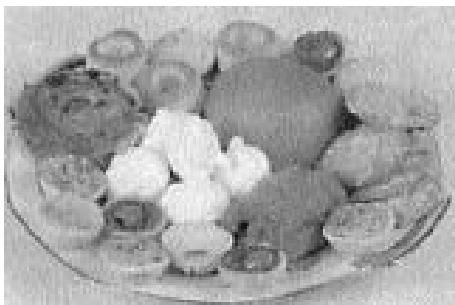
Qu'est-ce que la Cuisson Combinée aux micro-ondes:

La cuisson combinée micro-ondes est parfaite pour de nombreux aliments. L'énergie micro-ondes les cuit rapidement, pendant que la chaleur rayonnante leur donne un aspect doré et appétissant. Ces deux actions étant simultanées, il en résulte un gain de temps d'environ la moitié aux deux tiers par rapport à une cuisson traditionnelle.

Utilisations:

Tous les aliments ne gagnent pas à être cuits en Cuisson Combinée et en particulier les petites pièces cuisant rapidement en cuisson traditionnelle. Aliments déconseillés en Cuisson Combinée:

- Les petits rôtis de viande rouge,
- Les biscuits,
- Les meringues,
- Les soufflés,
- Les petites brioches,
- Les petits feuilletés,
- La pâte à chou.



Par contre la Cuisson Combinée est très intéressante sur le plan gain de temps et économie d'énergie pour les cuissons longues, les grosses pièces de viande, les volailles, les gratins, les gâteaux et les mijotages.

Mode d'emploi:

Presser la touche Combi puis suivre les instructions défilantes. L'affichage de la durée se fait en heures et en minutes.

Attention:

Respecter l'ordre de sélection des cuissons. Les modes de cuisson traditionnels sont toujours sélectionnés avant les micro-ondes et la Chaleur Tournante avant le Gril. Les cuissons combinées des recettes de ce livre sont indiquées dans l'ordre de sélection. En cours de cuisson combinée, une simple pression sur la touche COMBI suffira à rappeler à l'affichage le combiné sélectionné. Il n'est cependant pas possible de changer en cours de cuisson la température ou la puissance sélectionnées.

Comment préchauffer:

La cuisson Combinée Gril+Micro-ondes n'est jamais préchauffée. Seules les cuissons combinées avec Chaleur tournante ou turbogrill peuvent être préchauffées.

- Pour une cuisson sans préchauffage, sélectionner la combinaison de cuisson, afficher la durée puis presser la touche Marche.
- Pour une cuisson avec préchauffage, sélectionner la combinaison de cuisson puis presser la touche Marche avant d'afficher la durée. Ce préchauffage s'effectue bien sûr sans émission d'ondes. Il est préférable d'effectuer le préchauffage avec les accessoires nécessaires en place. Lorsque le four aura atteint la température désirée, le "P" dans la fenêtre d'affichage clignotera et le four émettra 3 bips sonores. Vous

pourrez alors enfourner l'aliment, afficher le temps de cuisson puis presser la touche Marche. Si la porte n'est pas ouverte pour mettre à cuire l'aliment, le four maintiendra la température pendant 30 mn. puis s'éteindra. **La cavité intérieure étant légèrement plus petite que dans un four traditionnel, prenez garde de ne pas vous brûler lorsque vous enfournez le plat.**

Quand préchauffer:

Pour les cuissons longues, les mijotages, les grosses pièces de viande, les volailles, la plupart des gâteaux, les flans, les gratins, il n'est pas nécessaire de préchauffer le four. Pour les petites pièces de viande (temps de cuisson inférieurs à 20 min.), les quiches, les tartes, les tourtes, les gâteaux à base de pâte levée ou feuilletée, il est nécessaire de préchauffer.

Quelles puissances et quelles combinaisons choisir ?

Une cuisson combinée utilisant trop de puissance micro-ondes ne donne pas de bons résultats, c'est pourquoi nous avons volontairement limité en usine la puissance de micro-ondes disponible en cuisson combinée. Dans tous les cas, lorsque vous ne savez pas quelle combinaison utiliser, essayez de trouver dans ce livre la recette la plus similaire à celle que vous désirez réaliser et suivez la combinaison recommandée dans la recette. Le temps de cuisson sera sans doute différent, il vous faudra donc surveiller attentivement votre plat et éventuellement noter vos résultats dans le tableau page suivante.

Quelles combinaisons choisir ?

Cuisson Combinée	Chaleur Tournante	Gril	Micro-ondes	Utilisations conseillées
Gril + Micro-ondes (pas de préchauffage)	-	1, 2 ou 3	600 w, 440 w, 250 w ou 100 w	Gratins de viande ou de légumes, grillades, croque-monsieur...
Turbogrill + Micro-ondes (Préchauffage conseillé)	100 à 250°C	1,2 ou 3	600 w, 440 w, 250 w ou 100 w	Viandes et volailles rôties, gratins surgelés
Chaleur Tournante + Micro-ondes (préchauffage si cuisson < 25 min)	100 à 250°C	-	600 w, 440 w, 250 w ou 100 w	Cakes, flans et gâteaux, tartes, viandes mijotées ou rôties...

CONSEILS POUR CUISINER EN COMBINÉ AUX MICRO-ONDES

Vérifiez d'abord que l'aliment que vous désirez cuire n'est pas incompatible avec une cuisson combinée (voir page précédente). Ne cherchez pas à cuire en combiné aux micro-ondes des petites pièces individuelles, par exemple des tartelettes, bouchées, biscuits etc....

Récipients:

Vérifiez page suivante les accessoires et les récipients que vous pouvez utiliser. Si le récipient est en métal, placez-le directement sur le plateau noir. NE PAS poser de récipient métallique sur le trépied métallique. Celui-ci ne doit être utilisé qu'avec un récipient en pyrex ou en porcelaine à feu.

Temps de cuisson:

Programmez au moins la moitié du temps requis en cuisson traditionnelle. Dans la plupart des cas, il faudra prolonger un peu la cuisson. Dans tous les cas, surveillez la progression de la cuisson. Il suffit d'ouvrir la porte du four, de vérifier l'aliment puis de presser à nouveau la touche Marche pour que la cuisson se poursuive.

Température:

La cuisson étant accélérée par l'action des micro-ondes, il est préférable d'augmenter la température du four de 20 à 30° par rapport à une cuisson traditionnelle afin de permettre à l'aliment de se colorer suffisamment en un temps réduit.

Notez dans le tableau ci-dessous vos adaptations de recettes personnelles en Cuisson Combinée:

Aliment/Recette	Quantité	Cuisson Combinée	Récipient et accessoires utilisés	Temps de cuisson

CUISSON COMBINÉE - Récipients et accessoires

Pour la plupart des cuissons, utilisez de préférence des récipients à la fois **transparents aux ondes et résistants à la chaleur** (Pyrex® ou porcelaine à feu). Cependant pour la cuisson des tartes et des gâteaux, nous vous conseillons d'utiliser des moules métalliques **lisses non démontables** afin d'assurer une meilleure coloration. Ces moules seront posés directement sur le plateau noir émaillé. Ne pas utiliser de moules démontables à pinces ou de plat en fer émaillé. NE PAS poser de récipients métalliques (ou barquettes en aluminium) directement sur les trépieds métalliques (intercaler une assiette).

- Si vous constatez la présence d'étincelles, arrêtez le four et continuez la cuisson en mode Chaleur Tournante ou, si cela est encore possible, changez de récipient.
- NE PAS utiliser de porcelaine décorée de motifs dorés ou argentés. Des étincelles pourraient se produire et détériorer les motifs.
- N'utilisez pas de film étirable dans une cuisson combinée même pour tapisser l'intérieur d'un moule.
- Si le récipient est en métal, posez-le **directement sur le plateau noir**.

Exemples de récipients et d'accessoires



LA CHALEUR TOURNANTE

Ce mode de cuisson traditionnel vous permet de faire cuire vos aliments sous l'action de la chaleur provenant de la résistance ventilée située au fond de votre four. Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode Chaleur Tournante : vous pouvez donc utiliser tous vos plats métalliques et tous vos récipients résistants à la chaleur.

Préchauffage

Penser à préchauffer le four afin de bien saisir les viandes et les pâtisseries. Il est préférable de préchauffer avec les accessoires en place et de ne pas ouvrir la porte du four pendant le préchauffage.

Accessoires

Vous pouvez utiliser au choix le plateau noir (pour les aliments volumineux, les soufflés, le kouglof, le pâté en croûte) ou le trépied bas posé sur le plateau noir (pour les tartes, pizzas et tourtes)

Cuissons conseillées : soufflés, biscuits, meringues, quiches, tartes, biscuits roulés, pâte à choux, petites pièces en pâte feuilletée, pizzas, génoises, etc.



Attention : en mode Chaleur Tournante, les accessoires et le four seront très chauds. Prenez garde de ne pas vous brûler.

Allure	Thermostat	Température en °C	Préparations culinaires (four préchauffé)
440 W	3-4	100°-110°	Meringues.
	4-5	120°-130°-140°	Terrines de viande et de poisson, rillettes, séchage d'herbes aromatiques.
600 W	5-6	150°-170°	Œufs cocotte, cakes aux fruits.
	6	180°-190°	Quiches, flans, crèmes caramel, macarons, viandes blanches, viandes mijotées ou braisées, biscuits roulés.
FORT	7	200°-210°-220°	Kouglof, génoises, soufflés, poissons entiers, savarins.
	8	230°	Volailles, choux.
	8-9	240°-250°	Pizzas, tartes, biscuits, tuiles, petites pièces en feuilletage, tartes feuilletées aux fruits, petites brioches, viandes rouges.

Note : le tableau ci-dessus ne concerne qu'une utilisation en chaleur tournante pure et non en cuisson combinée.

Fr-10

LE GRIL

Il y a 3 puissances de gril : 1, 2 et 3. La plupart des aliments peuvent être grillés avec la puissance 1. Les grils 2 et 3 seront utilisés pour des aliments plus délicats ou nécessitant des cuissons plus longues (ex : cuisses de poulet). Utilisez toujours la puissance 1 pour les recettes de ce livre sauf lorsqu'une autre puissance est mentionnée.

Récipients : vous pouvez utiliser tous vos récipients résistants à la chaleur, y compris les récipients métalliques. Préférez les récipients de faible hauteur. Veillez à ce que **leur taille ne gêne pas la rotation** du plateau. NE PAS couvrir les aliments.

Accessoires :

Selon la taille de l'aliment, poser le plat sur le trépied haut ou bas, lui-même sur le plateau noir.

LE TURBOGRIL (Gril + Chaleur tournante)

La chaleur produite par le gril est renforcée par les résistances chauffantes situées au fond du four permettant ainsi de colorer et cuire rapidement des grillades épaisses telles que côtes de veau ou de bœuf ou des petites pièces à rôtir telles que coquelet ou selle d'agneau.

Préchauffage : fortement conseillé afin que la chaleur saisisse les aliments.

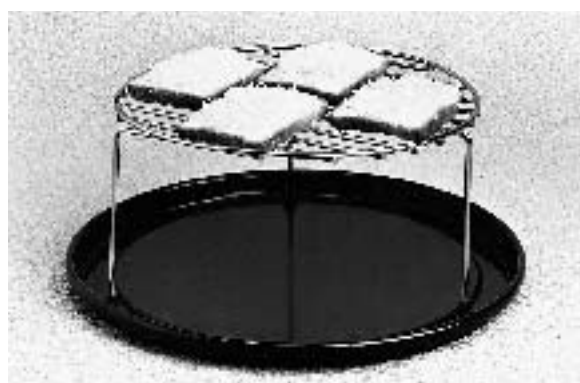
Récipients : vous pouvez utiliser tous vos récipients résistants à la chaleur, y compris les récipients métalliques. Préférez les récipients de faible hauteur. Veillez à ce que **leur taille ne gêne pas la rotation** du plateau. NE PAS couvrir les aliments. Vous pouvez aussi poser les viandes à griller directement sur le trépied si vous désirez que le jus s'écoule dans le plateau noir.

Accessoires : posez le plat sur le trépied haut ou bas lui-même posé sur le plateau noir.

NOTES :

- Ne pas chercher à préchauffer le gril.
- Le gril rougeoit par intermittences, ceci est normal.
- Le gril et le Turbogril ne fonctionnent qu'avec la porte fermée.
- Pensez à nettoyer le four après toute grillade de viande ou de poisson et avant de réutiliser les fonctions combiné ou micro-ondes.
- La plupart des aliments grillés nécessitent d'être retournés à mi-cuisson. Pensez à réappuyer sur la touche Marche lorsque vous avez retourné les aliments et refermé la porte du four.

Attention : la voûte du four et le trépied seront très chauds en utilisant le gril et le turbogril. Prenez garde de ne pas vous brûler en sortant le plat, l'aliment ou les accessoires.



LA DÉCONGÉLATION

Votre four vous permet de décongeler de façon automatique ou manuelle.

Vérifiez page 13 les minima-maxima de poids. Le bip sonore en cours de cuisson vous rappelle qu'il faut remuer ou retourner l'aliment.

Cette touche vous permet de décongeler les aliments ci-après sans avoir à vous préoccuper de puissance, de température ni de durée. Il vous suffit d'appuyer 1 à 3 fois sur la touche puis d'afficher le poids :

* 1-2-3

1. DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

1-Petites pièces (1 pression sur la touche) : petites pièces de viande, volaille en morceaux, escalopes, saucisses, viande hachée, dardes, filets, steaks ou côtelettes pesant 100 g à 400 g. Il est préférable de les étaler sur une seule épaisseur. N'oubliez pas de séparer les morceaux et de les retourner lorsque les bips sonores retentissent. Un temps de repos de 2 à 15 min sera requis en fin de décongélation pour homogénéiser la température.

2-Grosse pièce (2 pressions sur la touche) : grosses pièces de viande ou de poisson, rôtis, volaille entière, de 400 g à 2000 g. Pensez à retourner les rôtis et à protéger les parties fines, protubérantes ou grasses lorsque les bips sonores retentissent. Un temps de repos de 40 à 75 minutes sera nécessaire en fin de décongélation pour homogénéiser la température.

Récipient : placer les aliments débarrassés de leur emballage dans des récipients pouvant recueillir les liquides d'exsudation. Ne pas poser les aliments directement sur le plateau tournant. Il est conseillé de poser les grosses pièces sur une passoire en plastique ou encore une soucoupe retournée, afin d'éviter que les liquides d'exsudation (absorbant plus de micro-ondes) ne commencent à cuire l'extérieur de l'aliment. Il n'est pas nécessaire de couvrir l'aliment durant la décongélation.



3-Pain - Croissants (3 pressions sur la touche) : décongélation du pain et de la viennoiserie, c'est à dire croissants, brioches, pains au chocolat ou aux raisins, déjà cuits et surgelés ainsi que la plupart des petits pains, les baguettes, les pains de campagne coupés en morceaux, déjà cuits et surgelés. NE PAS utiliser

cette touche pour du pain en tranches ou des morceaux pesant moins de 30 g chacun, ni pour de la viennoiserie fraîche.

Récipient : placer le pain ou les viennoiseries débarrassées de leur emballage directement sur le trépied haut, lui-même sur le plateau noir. Prévoir 2 à 3 minutes de repos en fin de décongélation. Poser les grosses pièces (pain boule ou grosse brioche) directement sur le plateau noir **et prévoir pour celles-ci un temps de repos d'au moins 10 min.** Les petits pains denses (pain complet ou pavé) nécessiteront eux aussi un temps de repos de 10 min.

Fr-12

2. DÉCONGÉLATION MANUELLE

Les aliments congelés ne convenant pas pour la décongélation automatique, peuvent être décongelés manuellement en sélectionnant la puissance DÉCONGÉLATION et en affichant manuellement la durée (se référer au tableau des temps de décongélation).

La puissance mise en jeu est d'environ 270 W en mode cyclique. Cela signifie que le four divise le temps de décongélation total en 8 périodes alternant de la décongélation effective et du temps de repos. Ce procédé vise à obtenir l'intérieur de l'aliment décongelé avant que l'extérieur ne soit cuit.

3. CONSEILS GÉNÉRAUX :

Temps de repos



Les petites pièces peuvent être cuites immédiatement après la décongélation. Il est normal que les grosses pièces soient encore un peu congelées au centre. Il faut leur laisser *au moins une heure de repos* avant de les cuire. Pendant ce temps de repos, la

température s'homogénéise et la décongélation se poursuit par conduction. N.B : si l'aliment n'est pas destiné à être cuit immédiatement, le conserver au réfrigérateur. Ne jamais recongeler un aliment décongelé sans le cuire au préalable.

Les rôtis avec os et les volailles entières



Il peut être nécessaire de protéger les parties fines ou protubérantes de ces aliments avec de **petits** morceaux de papier aluminium afin d'éviter un début de cuisson de ces parties.

Il n'est pas dangereux d'utiliser des petits morceaux de papier aluminium dans votre four, à condition qu'ils ne touchent pas les parois du four.

La viande hachée ou en cubes, les petits crustacés



Les parties extérieures de ces aliments décongelant rapidement, il faut les retirer ou les mélanger au fur et à mesure.

Petites pièces



Les côtelettes et les morceaux de poulet doivent être séparés sitôt que possible pour faciliter une décongélation homogène. Les pièces grasses (côtelettes d'agneau par exemple) décongèlent plus rapidement.

Surveillez la décongélation, et retournez les aliments plusieurs fois, même lorsque vous utilisez la touche Automatique.

TEMPS DE DÉCONGÉLATION EN MODE MANUEL

Sélectionner la puissance Décongélation puis calculez la durée en fonction du tableau ci-après :

Aliment	Poids ou Qté	Durée en min	Temps de repos (min)
Viande			
-rôti avec os #	500 g	18-20	60
-rôti sans os #	500 g	20-22	70
-côtes #	500 g	8-12	15
-côtelettes #	250 g	6-7	10
-rognons*	250 g	7-8	10
-bifteck maigre*	430 g (2 pcs)	11-12	10
-entrecôte*	150 g	4-6	10
-viande hachée, chair à saucisse*	500 g	10-12	10
-hamburger*	100 g (1 pce)	3 min 40	1
	140 g (1 pce)	5	2
	200 g (2 pcs)	6-7	10
	400 g (4 pcs)	10-12	10
morceaux pour ragoût*	500 g	12-14	15
-volaille entière #	500 g	12-13	60
-volaille en morceaux #	1 kg (4 pcs)	22-24	30
-coquelet #	400 g	15	30
-lapin #	500 g	14-15	30
-andouillette*	300 g (2 pcs)	10-11	15
Beurre	250 g	2	10
Coulis de fruit*	200 g	3-4	10
Fromage*	450 g	3	10
Fruits rouges*	250 g	5-6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
Gâteaux cuits			
-Génoise	400 g (1 pce)	7	10
-Forêt Noire	550 g (1 pce)	4-5	15
-Bavarois	110 g (1 part)	8 sec.	15
-Tarte framboises	470 g (1 pce)	10	15
Jus de fruit concentré*	200 ml	4	4
Pâte			
-à pizza	350 g (roulée)	5	5
-sablée ou brisée*	370 g (bloc)	4-5	5
-feuilletée*	300 g (bloc)	3-4	5
Poisson			
-entier #	400 g (2 pcs)	10-12	15
-filets #	500 g (4 pcs)	13-14	15
-darnes*	380 g (2 pcs)	10	15
-pavés*	200 g (2 pcs)	9	15
-crevettes*	200 g	7	10

: retourner ces aliments à mi-décongélation et protéger avec du papier aluminium les extrémités et les parties protubérantes.

* : remuer, retourner ou séparer plusieurs fois pendant la décongélation.

Note :
Les temps de décongélation des légumes ne sont pas indiqués. En effet, il est préférable de cuire directement les légumes surgelés.

LE RÉCHAUFFAGE

CONSEILS GÉNÉRAUX :

Un aliment sortant du **réfrigérateur** sera plus long à réchauffer qu'un aliment conservé à température ambiante.

Les **plats préparés** : il y a beaucoup de plats surgelés ou frais, de marque, de composition et de poids différents, emballés dans des matériaux divers. Si les durées de réchauffage ne sont pas indiquées au dos du paquet, cherchez dans les tableaux pages suivantes le plat le plus similaire.

Vérifier toujours la température avant de consommer même si les durées indiquées sur le livre ou sur le paquet ont été respectées. En cas de doute, prolongez le réchauffage.

À chaque fois que cela est possible, **pensez à retourner ou remuer l'aliment** pendant le réchauffage afin d'homogénéiser les températures des bords et du centre. Les aliments ne pouvant être remués (gratins par exemple) doivent être découpés et testés au centre.

La chaleur continuant de se propager par conduction après le réchauffage, **un temps de repos** sera indispensable à la plupart des aliments. Il variera selon la taille et la densité de l'aliment, de 2-3 min pour les portions individuelles à 8-10 min pour les lasagnes ou les hachis Parmentier de plus de 800 g.

1. RÉCHAUFFAGE AUTOMATIQUE en micro-ondes ou combiné :

vérifiez pages 14 et 15 les minima-maxima de poids. Le Bip sonore en cours de cuisson vous rappelle qu'il faut remuer ou retourner l'aliment.



Tasse et Bol : ces touches conviennent au réchauffage d'une tasse (1 pression) ou d'un bol (2 pressions) de liquide pour boisson chaude. Le poids est préselectionné (150 ml pour 1 tasse et 300 ml pour un bol) et ne peut être modifié. Selon la température initiale (3° à 20°) la température finale variera de 60° à 80°. Dans le cas d'une boisson tiède au départ (30 à 40°), la température finale risque de dépasser le point d'ébullition. Il faut donc en tenir compte et interrompre le réchauffage au besoin. Couvrir les soupes d'une soucoupe afin d'éviter les risques de projections. Remuer les liquides avec une cuillère avant le réchauffage et avant de consommer. Laisser reposer un court instant. Ne pas laisser de cuillère dans le récipient pendant le réchauffage. Ne pas utiliser cette touche pour le réchauffage de biberons.



Plat cuisiné (3 pressions) : qu'ils soient à température ambiante ou réfrigérée, cette touche réchauffe la plupart des plats en sauce conservés sous-vide, en barquette traiteur ou en conserve appertisée (à condition de les transvaser dans des récipients

adéquats). Il est déconseillé de laisser dans leurs sachets les aliments contenus dans des sachets en plastique car le réchauffage risque d'être très irrégulier. Les aliments contenus dans 2 paquets distincts (semoule et viande par exemple pour le couscous) doivent être si possible mélangés afin d'éviter des températures inégales. **Couvrir** le plat ou l'assiette d'un film étirable percé ou d'un couvercle. **Exemples** de plats convenant à cette touche : raviolis, blanquette, soupe, paëlla, couscous,

viande en sauce, tripes, cassoulet, choucroute, chili con carne, purée et soupe fraîche ou surgelée en galets, plats cuisinés portionnables, etc.

Cette touche **ne convient pas** au réchauffage des **aliments pour bébé** ni au réchauffage de plat contenant du poisson cru. Lorsque l'emballage indique des temps de réchauffage, il est préférable de les respecter. Rappelez-vous que la température finale variera selon la température initiale (3° à 25° dans le cas des plats cuisinés frais), le récipient utilisé (aliment tassé ou étalé), le type de garniture (féculents ou légumes aqueux) ainsi que selon la présence ou non de sauce. Sachez aussi qu'il est possible de réchauffer 2 plats similaires en même temps en utilisant une assiette retournée ou un cercle d'empilement (pensez à additionner les poids).



Gratin (*** (4 pressions) : cette touche réchauffera la plupart des gratins surgelés **déjà cuits**. Afin de favoriser une bonne coloration nous vous conseillons de rajouter un peu de fromage râpé sur certains gratins appertisés ou si nécessaire de rajouter en fin de réchauffage, quelques minutes de GRIL 1. Inversement, des gratins faits maison et déjà bien colorés devront parfois être sortis du four avant la fin du temps affiché. Enfin, sachez que la température finale sera plus élevée dans un gratin à base de viande que dans un gratin de légumes (endives, poireaux ou courgettes particulièrement). **Testez et prolongez la cuisson si nécessaire.** **Transvaser** les gratins contenus dans des barquettes aluminium dans des plats transparents aux ondes et résistants à la chaleur (ce n'est pas nécessaire pour les gratins contenus dans des coquilles St Jacques) que vous poserez sur le trépied haut.



Panacrunch



Pizza fraîche ou Pizza (*) (1 ou 2 pressions):** ces 2 touches réchaufferont de façon satisfaisante la plupart des pizzas déjà cuites et maintenues réfrigérées ou surgelées(***) . Les résultats varieront

cependant selon la garniture (les légumes ou les fruits de mer sont plus longs à réchauffer et à dorer que le fromage ou le chorizo) et selon l'épaisseur de la pâte. Ces touches ne conviennent pas aux pizzas à cuire ni aux pizzas "deep pan" mais réchaufferont de façon satisfaisante les épognes et les tartes alsaciennes. Pensez à déballer entièrement les pizzas avant de les poser sur le Panacrunch.



Quiche fraîche ou surgelée (*)**

(1 ou 2 pressions): selon qu'elles sont réfrigérées ou surgelées (***) ces touches réchaufferont la plupart des quiches déjà cuites, les pissaladières et les flammiches. Dans le cas des quiches fraîches, il faut préchauffer le Panacrunch avant d'y placer la quiche (suivre les instructions page 16). Les garnitures de légumes ou de fruits de mer attirant moins les ondes que les garnitures riches en fromage ou en lardons, il peut être nécessaire de prolonger le réchauffage en Chaleur Tournante 220° quelques minutes. Dans tous les cas respecter un temps de repos de 3 à 8 min selon le diamètre avant de consommer. Ne pas utiliser ces touches pour les tartes ou les feuilletés à cuire. Pensez à déballer entièrement la quiche avant de la poser sur le Panacrunch.



Frites à four (*) (1 pression) :** cette touche est conçue pour le réchauffage sur le Panacrunch des frites à four surgelées. Elle donnera aussi des

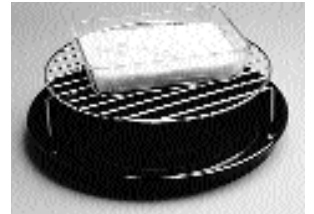
résultats satisfaisants pour les pommes Duchesse, les Wedges à four, les pommes noisettes et les Röstis. Pour les autres produits dérivés de pommes de terre (Dauphine, Croquette, frites à frire, pommes cubes, etc.), il est préférable de procéder de façon traditionnelle (réchauffage en friture ou à la poêle). En cours de cuisson, un bip vous rappelle de remuer les frites pour obtenir une coloration homogène. La qualité des pommes de terre et le calibre des frites feront sensiblement varier la coloration et le croustillant obtenus.



2. RÉCHAUFFAGE MANUEL

Tous les aliments ne convenant pas aux touches automatiques devront être réchauffés manuellement. Tous les aliments en sauce ou liquides ou encore "humides" devront être réchauffés

aux micro-ondes pures (plats en sauce, soupes, légumes, féculents, etc). Les aliments devant être colorés ou croustillants (entrées traiteur, gratins, quiches, tourtes, pizzas, feuilletés, pain et viennoiserie etc) devront être réchauffés en cuisson combinée.



Récipients et accessoires :

- **micro-ondes pures :** les aliments à réchauffer doivent être disposés dans des récipients transparents aux ondes, en pyrex®, ou en porcelaine à feu. Il est déconseillé de laisser dans leurs sachets les aliments contenus dans des sachets en plastique car le réchauffage risque d'être très irrégulier. De plus le déballage est plus malaisé lorsque les sachets sont brûlants.



Les aliments contenus dans 2 paquets distincts (semoule et viande par exemple pour le couscous) doivent être si possible mélangés afin d'éviter des températures inégales ; les aliments les plus gras (les viandes par ex.) doivent être disposés au milieu ou dessous, et les aliments plus aqueux ou plus denses (légumes ou pomme de terre) doivent être disposés sur le pourtour. Placer le récipient transparent aux ondes directement sur le plateau tournant.



cuisson combinée : poser les aliments secs (pizzas, quiches, tourtes, feuilletés, pain) débarrassés de leur emballage directement sur le trépied haut

placé sur le plateau noir. Si ces aliments risquent de couler un peu en se réchauffant (garniture au fromage ou pizza épaisse par exemple), il est préférable de poser un papier cuisson sur le plateau noir. Pour d'autres aliments plus humides, préférez des plats transparents aux ondes et résistants à la chaleur que vous poserez ou non sur le trépied haut ou bas selon leur épaisseur. NE PAS poser de plat métallique ou en aluminium sur les trépieds.

Couvercle

En règle générale, des aliments "humides" ou avec sauce, destinés à être réchauffés en micro-ondes doivent être recouverts d'un couvercle, d'une cloche ou de film étirable ; des aliments "secs", croustillants ou à gratiner ne doivent pas être couverts. Enfin des sauces, des boissons ou des potages devant être remués **avant et après le réchauffage** ne doivent pas être couverts (attention aux projections différées) ou alors avec une simple soucoupe.

Les portions sur assiette

Disposer les aliments denses sur le pourtour et étaler la purée. S'il n'y a pas de sauce, ajouter une noisette de beurre ou de matière grasse sur les féculents. Une portion standard se réchauffera en 3 à 4 min sur 1000 W. Si vous désirez réchauffer en même temps deux assiettes, empilez-les à l'aide d'un cercle d'empilement spécial micro-ondes ou d'une assiette retournée sur la première et pensez à les intervertir à mi-réchauffage (comptez 6 à 7 min sur 1000 W en tout).

Barquettes aluminium et boîte de conserve métallique

Il est **nécessaire** de transvaser les aliments contenus dans ces récipients dans d'autres contenants transparents aux ondes.

Potages - Ragoûts

Ceux-ci risquant de se liquéfier en décongelant, veillez à les disposer dans des récipients adéquats. Pensez à couper les blocs et remuer les galets en cours de réchauffage.

Feuilletés et tourtes

La farce de ces aliments contenant souvent beaucoup de graisse, de sucre ou de sel, se réchauffe très rapidement et peut être beaucoup plus chaude que la croûte. Prenez garde de ne pas surchauffer et de ne pas vous brûler. Le réchauffage de ces aliments en micro-ondes pures est fortement déconseillé en raison du ramollissement de la pâte.

BIBERON ET ALIMENTS POUR BÉBÉ :

ATTENTION : après le réchauffage, il faut toujours tester la température du lait ou de l'aliment de la façon habituelle (par exemple avec le dos de la main), **AVANT** de nourrir le bébé ou le jeune enfant, afin d'éviter des brûlures internes graves. Le biberon doit être secoué énergiquement, la température pouvant varier entre le haut et le bas du biberon.

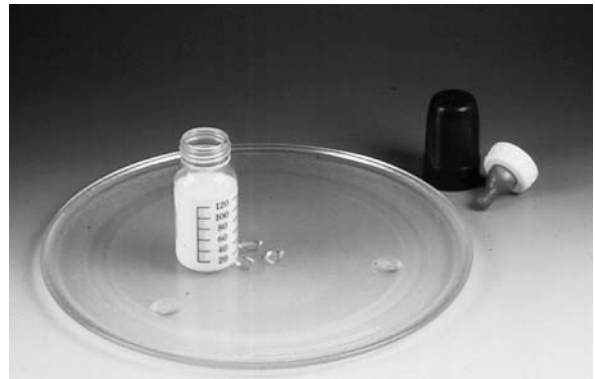


Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication "+" signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et TB leTurbogrill. **C** signifie **Croustiplat préchauffé** (voir page 17). Dans tous les autres cas de cuisson combinée **n'utilisant pas** le Croustiplat, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec le plateau noir. Une cuisson en micro-ondes pures n'utilise bien sûr, que le plateau en verre.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
ENTRÉES APÉRITIVES			
Feuilletés apéritifs (crus)	16 pcs 210 g	CT 210° + 100W 5 min	CT 240° + 100W 12 à 13 min (6)
Gougères	20 pcs 150 g	—	Gril + 600W 1 min 30 s puis 3 min repos C ou CT 200° + 440W 2 min à 2 min 30 s (2)
Saucisses Cocktail	120 g 350 g	2 à 3 min 250W (3) et (4) 4 min 250W (3) et (4)	— 1000 w 6 min (3) (4)
Mini tartelettes	12 pcs	CT 210° 5 min (2)	CT 200° + 100W 5 à 6 min C ou CT 230° + 100W 5 à 6 min (2)
ENTRÉES TRAITEUR			
Bouchée à la reine	1 x 150 g	CT 200° + 100W 7 min C	CT 200° + 440W 10 min C
Crêpes jambon fromage	2 x 50 g 4 x 50 g	— —	Gril + 600W 1 min 40 s (4) C Gril + 600W 3 min (4) C
Crêpe fourrée	1 x 150 g	Gril + 440W 3 min (4) C	Gril + 600W 5 min (4) C
Coquille de poisson	1 x 150 g 1 x 100 g	Gril + 600W 2 min 30 puis 1 min Gril (1) —	Gril + 600W 5 à 7 min (1) TB 180° + 440W 6 min (1)
Escargots	12 pcs 100 g	3 à 4 min 250W (3)	3 à 4 min 440W (3) dans leur barquette
Nem	2 x 75 g	Gril + 250W 2 à 3 min C (4) ou 1000 w 20 à 30 s	Gril + 440W 3 à 4 (4) C ou 1000 w 1 min à 1 min 30 s
Pâtés impériaux	5 pcs (210 g)	Gril + 250W 3 à 4 min (4) C	Gril + 440W 3 à 4 min C (4)
Samossa	1 x 70 g	1000 w 15 à 20 s	1000 w 1 min (4)
Galette oignon lardons	1 x 115 g	—	Gril + 600W 3 à 4 min (4) C
Croissant fromage	1 x 170 g	CT 210° + 250W 3 à 4 min (2)	CT 210° + 440W 4 min (2)
Petit pain garni	1 x 110 g	TB 200° + 250W 3 à 4 min (2)	Gril + 440W 4 à 5 min (2)
Quiche lorraine - Tarte paysanne	1 x 100 - 130 g 1 x 400 g	CT 200° + 250W 3 min C ou CT 200° + 100W 3 min (2) CT 200° + 250W 6 min C ou CT 200° + 100W 4 min 30 s (2)	CT 200° + 600W 3 min 30 s à 4 min C ou CT 200° + 440W 4 à 4 min 30 s (2) CT 200° + 440W 6 min puis repos (2) —
Quiche aux poireaux	1 x 140 g 1 x 1000 g	CT 200° + 440W 3 min C ou CT 200° + 100W 3 min (2) —	CT 200° + 600W 3 min (2) ou Auto (***) quiche CT 180° + 440W 15 min puis 8 min repos (2)
Friand à la viande	1 x 120 g	Gril + 600W 1 min 30 s à 2 min C ou CT 200° + 100W 3 à 4 min (2)	Gril + 600W 2 à 3 min C ou TB 200° + 440W 2 min 30 s (2) CT 250° + 250W 9 min (6)
Friands à la viande (crus) Roulés au fromage Paniers fromage (crus)	2 x 130 g 1 x 130 g 2 x 120 g	— CT 200° + 250W 3 à 4 min (2) —	CT 210° + 440W 4 à 5 min (2) CT 240° + 250W 9 min (6)
Croque monsieur	1 x 150 g	TB 230° + 250W 4 à 5 min (2) (4) ou Gril + 250W 3 à 4 min C (4)	Gril + 600W 4 à 5 min (2) (4) Gril + 600W 3 à 4 min C (4)
Croque chèvre-lardons	1 x 130 g	Gril + 250W 3 min puis Gril 1 min C	Gril + 600W 3 à 4 min C
Croque gratin père Dodu	1 x 100 g	— Gril + 440W 3 min puis 3 min Gril C	Gril + 600W 3 min puis Gril 2 min C —
Crique lardons fromage	1 x 170 g	Gril + 440W 4 min C	Gril + 600W 3 min puis 2 min Gril C

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépied haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépied haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied haut. (7) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied bas.

TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication " + " signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et TB le Turbogril. **C** signifie **Croustiplat préchauffé** (voir page 17). Dans tous les autres cas de cuisson combinée **n'utilisant pas** le Croustiplat, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec le plateau noir. Une cuisson en micro-ondes pures n'utilise bien sûr, que le plateau en verre.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
ENTRÉES TRAITEUR			
Feuilleté jambon/champignons	1 x 120 g 1 x 450 g	CT 200° + 440W 3 min C ou CT 210° + 250W 3 à 4 min (2) CT 230° + 250W 8 à 9 min (2)	CT 200° + 600W 4 min C ou CT 200° + 440W 4 à 5 min (2) Auto Quiche (***) puis 5 min CT 210° (2)
Feuilleté aux écrevisses (cru)	1 x 500 g	—	Préchauffer en CT 250° Cuire CT 230° + 250W 18 à 20 min (6)
Pizza sur la pierre	1 x 160 g	—	Gril + 600W 4 min puis 4 min Gril C
Pizza	1 x 120 g 1 x 250 g 1 x 500 g 1 x 600 g	CT 200° + 250W 3 min 30 s C ou TB 230° + 250W 3 à 4 min (2) TB 230° + 250W 3 min (2) CT 230° + 250W 4 à 5 min puis Gril 2 min (2) CT 230° + 250W 6 min puis Gril 2 min (2)	Gril + 600W 4 min puis 4 min Gril C — Auto (***) pizza Auto (***) pizza Auto (***) pizza
Pizza américaine deep pan	1 x 500 g 1 x 750 g	—	CT 230° + 600W 7 min puis Gril 2 à 3 min (2) CT 230° + 600W 9 min puis Gril 2 à 3 min (2)
Tarte Alsacienne fine	1 x 130 g	Gril + 250W 4 min C	Gril + 600W 3 min puis Gril 2 min C
Tarte flambée	1 x 350 g	TB 250° + 440W 3 min (2)	—
VIANDES			
Saucisse de Toulouse (crue)	1 x 150 g	1000 w 4 min (4) C	1000 w 5 min 30 s (4) C
Cuisse canard confit (cuit)	1 x 210 g	1000 w 5 min C (4)	1000 w 7 min (4) C
Cordon bleu	1 x 100 g	CT 200° + 100W 6 min (4) C	1000 w 4 min (4) C
Nuggets de poulet	10 pcs 220 g	Gril + 440W 4 min C (4)	Gril + 600W 4 min C (4)
Tranches de viandes cuites			
Steack haché	100 g	600W 40 à 50 s	—
Viande blanche	100 g	600W 45 à 55 s	—
Viande rouge	140 g	600W 45 s	—
Cuisse de poulet	170 g	1000 w 1 min 20 s	—
GARNITURES			
Potatoes Country sautées	400 g	—	1000 w 8 min (4) C
Féculents	300 g	1000 w 2 à 3 min	1000 w 4 à 5 min
Légumes (3) (4)	100 g 200 g	1000 w 1 min à 1 min 30 s 1000 w 1 min 30 s à 2 min	— —
Purée (3) (4)			
De pommes de terre	200 g	1000 w 1 min 30 s	1000 w 3 min
De légumes	200 g	1000 w 1 à 2 min	1000 w 3 min 30 s
Riz (3) (4)	100 g 250 g	1000 w 45 s 1000 w 2 min	— —
Spaghetti en sauce (3) (4)	200 g 450 g	1000 w 2 min 1000 w 4 min	— —

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépied haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépied haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied haut. (7) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied bas.

TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication " + " signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et TB le Turbogril. **C** signifie **Croustiplat préchauffé** (voir page 17). Dans tous les autres cas de cuisson combinée **n'utilisant pas** le Croustiplat, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec le plateau noir. Une cuisson en micro-ondes pures n'utilise bien sûr, que le plateau en verre.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
GRATINS-PLATS CUISINÉS			
Lasagne Bolognaise	350 g	TB 200° + 600W 5 min (1)	—
	500 g	—	TB 200° + 600W 15 min (7)
	1000 g	TB 230° + 600W 10 à 11 min (7)	TB 200° + 600W 20 à 22 min (7)
Moussaka	800 g	—	TB 200° + 600W 18 min (7)
	450 g	—	CT 230° + 600W 7 min puis TB 230° + 600W 5 à 6 min (7)
Gratin de chou fleur	350 g	TB 230° + 600W 4 min puis TB 230° 3 min (1)	—
Hachis parmentier	1000 g	—	CT 230° + 600W 18 min puis TB 230° + 600W 4 à 5 min (7)
	400 g	TB 200° + 600W 6 à 7 min (1)	—
Gratin dauphinois aux endives	1 pce 170 g	1000 w 2 min	1000 w 4 à 6 min
Tomate farcie	300 g	1000 w 2 min 30	1000 w 5 à 6 min
Plat en sauce avec ou sans garniture (3) (4)	400 g	1000 w 3 min 30	1000 w 7 min à 7 min 30 s
	1000 g	1000 w 6 à 8 min	—
	500 g	1000 w 4 min 30 s à 5 min	1000 w 8 min
Tripes (3) (4)	2 x 200 g	—	1000 w 7 à 8 min (3) (4)
Poisson en sauce (cru)	400 g	—	TB 230° + 600W 11 à 12 min (7)
Poisson à la bordelaise	4 pces 320 g	440W 4 min	—
Quenelles de volaille (3) (4)	400 g	1000 w 4 min	—
	1000 g	—	1000 w 13 à 14 min
	1200 g	1000 w 8 à 9 min	—
DIVERS			
Aliments pour bébé (petit pot à température ambiante)	30 g	600W 15 s Tester	
	120 g	600W 25 s Tester	
	200 g	600W 40 s Tester	
Viennoiserie (2) (4)	1 pce (60 g)	3 à 4 min en Gril	1000 w 12 s puis 2 min Gril ou Auto *** pain
Pain (four non préchauffé)			
- 1 petit pain (2)	80 g	—	Auto *** pain
- 1/4 boule (5)	250 g	—	Auto *** pain puis 10 min repos
- 1/2 boule (5)	500 g	—	CT 230° + 100W 14 à 15 min
- 1 campagnard (5)	430 g	—	CT 230° + 100W 11 à 12 min puis 2 min Gril
Boissons			
- 1 tasse	235 ml	1000 w 2 min	—
- 2 tasses	470 ml	1000 w 3 min 30 s	—
- 3 tasses	705 ml	1000 w 4 min 30 s	—
- 4 tasses	940 ml	1000 w 6 min	—

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépied haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépied haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied haut. (7) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied bas.

TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication " + " signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et TB leTurbogrill. **C** signifie **Croustiplat préchauffé** (voir page 17). Dans tous les autres cas de cuisson combinée **n'utilisant pas** le Croustiplat, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec le plateau noir. Une cuisson en micro-ondes pures n'utilise bien sûr, que le plateau en verre.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
DIVERS			
Laït			
- 1 bol	250 ml	600W 2 min	
- 1 pot (4)	600 ml	600W 4 min 30 s	
Potage (3) (4)	300 g 400 g 1 litre	1000 w 2 min 1000 w 3 à 4 min 1000 w 6 à 7 min	— — —
DESSERTS PRÉCUITS			
Brownies aux noix	2 x 80 g	—	440W 1 min 30 s puis 5 min repos C (4) ou Gril + 250W 2 min (2) (4)
Gaufre	—	—	1000 w 1 min 30 s (4) C ou Gril + 250W 2 min 30 s (2) (4)
Galette des rois	6 pers 470 g 8 pers 780 g	Gril + 250W 3 min à 3 min 30 s (2) (4) ou Gril + 250W 2 min C puis repos 5 min Gril + 250W 4 min (2) (4) ou Gril + 250W 3 min 30 à 4 min et repos C	CT 200° + 440W 4 à 5 min (2) ou Gril + 600W 2 min 30 s et 5 min repos C CT 200° + 440W 5 min 30 s (2) ou Gril + 600W 5 min et 5 min repos C
Cannelés de Bordeaux	3 pces 180 g	—	Décongélation 3 à 4 min
Croustade aux pommes	400 g	—	CT 200° + 440W 4 min 30 s (2)
Gâteau basque	1 x 660 g	—	CT 200° + 250W 6 min 30 s et 5 m. repos (2)
Tarte au sucre-vergeoise	380 g	—	CT 200° + 440W 3 min puis CT 200° 3 min C ou CT 250° + 250W 3 min (4) (2)
Strudel abricots	300 g	—	TB 200° + 600W 7 à 8 min et repos (4) C
Strudel aux pommes	300 g	—	Gril + 600W 4 min 30 à 5 min et repos (4) C ou TB 200° + 600W 4 min (4) trépied bas
Tarte Tatin (poser côté pommes)	1 x 150 g 1 x 600 g	— —	Gril + 440W 2 à 3 min et repos C Gril + 600W 7 min puis repos C
Tarte pommes-amandes-noisettes	1 x 600 g	—	CT 200° + 600W 9 à 10 min puis 7 min repos C
Crumble aux abricots	1 x 300 g	—	Gril + 600W 5 à 6 min (1)
Muffins	2 x 80 g	—	Décongélation 3 min puis repos 5 min
Pop-corn sucré Action pop	1 x 100 g	—	1000 w 2 min 40 s à 3 min

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépied haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépied haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied haut. (7) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied bas.

TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

LES POTAGES, LES ENTRÉES, LES ŒUFS

Le réchauffage des soupes surgelées ou en boîte

Le réchauffage des soupes congelées ou appertisées se fera sur la puissance 1000 W dans un récipient transparent aux ondes.

Pensez à remuer plusieurs fois pendant le réchauffage. Vous pouvez utiliser la touche automatique Bol pour le

réchauffage des petites quantités de soupe. (300 ml).



Les potages faits maison

Si vous préparez vous-même vos potages, il importe de couper tous les légumes à peu près de la même taille, et les pommes de terre en petits dés. Employer un récipient **suffisamment grand** (au moins 2 fois le volume de soupe à cuire) pour éviter tout débordement. Ajouter **peu de liquide** afin que les micro-ondes cuisent les légumes en priorité. **Couvrir** et cuire sur 1000 W 10 à 15 min. Mixer lorsque les légumes sont bien cuits. Compléter avec du bouillon bien chaud pour obtenir le volume désiré. Si vous voulez ajouter des vermicelles dans votre potage, poursuivez alors la cuisson quelques minutes sur 1000 W.

Les quiches et les tourtes

Afin d'assurer une bonne coloration des fonds de quiche ou de tourte, il est indispensable de **préchauffer le four** en Chaleur Tournante 230°/250° et d'utiliser exclusivement des moules métalliques (avec ou sans revêtement anti-adhésif). Vous pouvez alors cuire vos quiches en Chaleur Tournante 230° en posant le moule sur le trépied haut. **En cas de cuisson combinée** (Chaleur Tournante 210°/230° + 100 W préchauffé), il faut **poser le moule métallique directement sur le plateau noir et non sur le trépied**. Il faut démouler les quiches et les tourtes en fin de cuisson et les faire refroidir sur une grille. Vous éviterez ainsi que la vapeur condensée lors du refroidissement ne ramollisse le fond de pâte.



Les œufs- Le fromage

Ne pas chercher à cuire les œufs dans leur coquille. En effet, en

micro-ondes, ils explosent du fait de la pression qui s'exerce à l'intérieur de la coquille. Cassés, le

jaune explose également si la pellicule qui le recouvre n'est pas percée. Il ne faut donc pas hésiter à enfoncer la pointe d'un cure-dent au centre du jaune ; si l'œuf est bien frais, celui-ci ne s'écoule pas. Le jaune et le blanc réagissent différemment aux ondes et c'est hélas **le jaune qui cuit le plus vite**.

Les œufs pochés : faire chauffer 50 ml d'eau avec du sel et un trait de vinaigre pendant 1 min sur 1000 W. Casser l'œuf dans l'eau bouillante et percer délicatement le jaune et le blanc avec un cure-dent ; cuire sur 600 W 30 à 50 s (selon le calibre de l'œuf). Laisser reposer 1 min avant d'égoutter et de servir.

Les œufs brouillés : mélanger dans un bol 4 œufs crus avec un peu de crème ou de lait, une noix de beurre, du sel et du poivre. Cuire 1 min 30 s sur 1000 W. Sortir et battre énergiquement avec une fourchette. Poursuivre la cuisson sur 1000 W encore 40 s à 1 min. Les œufs doivent rester crémeux.

Les œufs cocotte : casser l'œuf dans un ramequin beurré, saler et poivrer, percer le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajouter les ingrédients désirés (crème, champignons, œufs de lump, etc.). Compter 1 min 10 s à 1 min 30 s de cuisson par œuf sur 440 W (ou 2 min sur DÉCONGÉLATION si vous ne désirez pas percer l'œuf).

Les fromages : réagissent différemment selon leur nature ; plus ils sont gras et plus ils fondent rapidement. S'ils sont cuits trop longtemps, ils durcissent. Lorsque cela est possible, il est préférable d'ajouter le fromage râpé au dernier moment (pour les pâtes, les gratins, etc.).



CAVIAR D'AUBERGINES

1 gros oignon,
2 belles aubergines (env. 500 g),
5 gousses d'ail, sel, poivre,
200 g de fromage blanc ou yaourt (facultatif),
huile d'olive.

Cuisson : 16 à 18 min
Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm

4 pers.- MICRO-ONDES

Hacher finement l'oignon, le faire suer dans 5 c. à s. d'huile d'olive à couvert sur 1000 W pendant 3 min. Ajouter les aubergines lavées et coupées en dés ainsi que les gousses d'ail épluchées et pilées. Faire cuire sur 1000 W 13 à 15 min. Démarrer la cuisson à couvert, à mi-cuisson, sortir,

remuer et terminer la cuisson à découvert afin d'assurer une bonne évaporation de l'eau de végétation. Passer au robot et rectifier l'assaisonnement. Parfait en apéritif sur des canapés ; si cela est trop fort, vous pouvez rajouter, en le mixant, 200 g de yaourt ou de fromage blanc.

CAKE AUX OLIVES

250 g de farine,
1 sachet de levure,
12 cl d'huile d'olive,
10 cl de vin blanc, 4 œufs,
200 g d'olives vertes dénoyautées,
200 g de jambon de Paris,
150 g de gruyère.

Cuisson : env. 35 min
Récipient : moule à cake métallique de 28 cm

8-10 pers. - COMBINÉ

Mélanger la farine, la levure avec l'huile et le vin blanc. Ajouter les œufs un par un puis les olives, le jambon coupé en dés et le fromage râpé. Beurrer ou chemiser le moule et le remplir aux 3/4 car le cake va

gonfler. Cuire 32 à 35 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 230°+100 W, le moule posé sur le plateau noir. Présentez ce cake en tranches ou sous la forme de petits dés pour l'apéritif.

FLAN DE THON ET DE LÉGUMES

1 boîte de 350 g de thon au naturel,
1 boîte de 400 g de macédoine de légumes,
20 cl de crème liquide,
4 œufs,
90 g d'emmental râpé,
3 c. à s. de chapelure,
sel, poivre, ciboulette.

Cuisson : env. 25 min
Récipient : 1 moule à soufflé en pyrex de Ø 18 cm.

6 pers. - COMBINÉ.

Ouvrir et égoutter soigneusement les boîtes de thon et de macédoine. Les mélanger dans un bol avec les autres ingrédients. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de ciboulette hachée. Verser dans le moule beurré. Poser sur le trépied bas sur le

plateau noir et cuire env. 20 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 200° + 440 W. Laisser reposer 10 min avant de démouler. Vous pouvez servir ce flan avec un coulis de tomates.

CROQUES AU THON

8 tranches de pain de mie,
2 c. à s. de câpres,
2 c. à s. de persil haché,
4 c. à s. de mayonnaise,
50 g de fromage râpé,
250 g de thon au naturel,
sel, poivre.

Cuisson : 7 min
Récipient : 1 bol.

4 pers. - COMBINÉ

Blondir légèrement les toasts 1 à 2 min de chaque côté sur GRIL 1 en les posant sur le trépied, ou plus simplement dans un toaster. Mélanger dans un bol tous les ingrédients sauf le fromage râpé.

Assaisonner le mélange et le répartir sur les toasts. Ajouter le fromage râpé. Poser sur le trépied haut et cuire 3 à 5 min en Combi GRIL 1 + 100 W.

TARTE AUX CHAMPIGNONS

1 rouleau de pâte brisée.
Garniture : 500 g de champignons de Paris,
 un peu de lait, 20 g de beurre,
 20 g de farine, 3 œufs,
 2 c. à s. de crème, sel, poivre.

Cuisson : env. 30 min 6 pers. - MICRO-ONDES et CHALEUR TOURNANTE
 Récipients : 1 bol d'un litre + un moule métallique de Ø 28 cm.

Laver et couper les champignons. Les faire cuire à couvert sur 1000 W 10 à 12 min. Égoutter en gardant le jus de cuisson, compléter ce jus avec du lait jusqu'à obtenir 1/4 de litre. Faire fondre le beurre dans un bol 30 s. sur 600 W. Ajouter la farine, mélanger, dessécher 30 s sur 600 W puis ajouter le liquide lait + jus de champignons. Refaire cuire sur 1000 W 3 à 5 min. Fouetter énergiquement, ajouter les

champignons dans cette Béchamel, puis les œufs et la crème. Rectifier l'assaisonnement. Préchauffer le four en Chaleur Tournante 250° avec le plateau noir. Garnir le moule avec la pâte. Verser le mélange de champignons. Enfourner, presser Arrêt avant de cuire 28 à 30 min en Combiné CHALEUR TOURNANTE 210° + 100 W.

TARTE AUX ÉPINARDS

La pâte : 175 g de farine, 75 g de beurre,
 2 c. à s. de parmesan râpé.
Garniture : 300 g d'épinards hachés bien
 égouttés,
 20 cl de crème, 3 œufs,
 80 g de parmesan, sel, poivre, muscade.

Cuisson : env. 30 min 6 pers. - COMBINÉ
 Récipients : 1 bol d'un litre + un moule métallique de Ø 28 cm.

Mélanger dans un bol la farine et le beurre jusqu'à obtention d'une poudre granuleuse homogène. Ajouter 2 c. à s. de parmesan râpé puis suffisamment d'eau pour former une pâte homogène. Laisser reposer 10 min au réfrigérateur puis étaler au rouleau et foncer le moule. Préchauffer en Chaleur tournante 250° avec le plateau noir.

Mélanger dans un bol les épinards, la crème et les œufs, le restant de parmesan, rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée. Verser sur le fond de tarte. Enfourner, presser ARRÊT et cuire en Combi CHALEUR TOURNANTE 210°+ 100 W, 27 à 28 min. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

CROÛTES AU CHÈVRE CHAUD

4 tranches de pain de mie,
 4 fromages de chèvre frais (env. 200 g).

Cuisson : 5 à 7 min 4 pers. - COMBINÉ

Retailer le pain de mie afin d'en enlever la croûte. Couper chaque fromage de chèvre en deux dans le sens de l'épaisseur. Disposer sur les tranches de pain de mie sur le trépied haut, au besoin sur un plat ou une assiette supportant le gril. Cuire 4 à 5

min en Combi GRIL 1 + 250 W. Vous pouvez servir ces croûtes au chèvre chaud à la place du fromage, ou en entrée sur un lit de salade panachée ou avec une salade de pommes de terre à la vinaigrette et aux fines herbes.

1 rouleau de pâte brisée.
Garniture : 3 gros oignons (env. 400g),
40 g de beurre, 1 c. à s. de farine,
3 œufs, 13 cl de lait,
13 cl de crème, 60 g de gruyère râpé,
sel, poivre, muscade râpée.

TARTE À L'OIGNON

Cuisson : env. 40 min

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : un moule à tarte en métal de Ø 28 cm
+ 1 moule à manqué en pyrex de Ø 22cm

Garnir le moule avec la pâte. Émincer finement les oignons. Les faire cuire à couvert avec le beurre sur 1000 W pendant 7 à 9 min en remuant à mi-cuisson. Assaisonner, ajouter la farine et laisser refroidir. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 250° avec le plateau noir.

Garnir le fond de tarte avec la compote d'oignons assaisonnée, le gruyère râpé et l'appareil à flan assaisonné (œufs + lait + crème mélangés) battu au fouet électrique. Enfourner, presser ARRÊT et cuire 30 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 100 W.

250 g d'emmental,
250 g de comté, 250 g de beaufort,
30 à 40 cl de vin blanc sec, 1 gousse d'ail,
1/2 baguette de pain un peu rassis par
personne.

FONDUE SAVOYARDE

Cuisson : 10 à 15 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 petite cocotte.

Enlever la croûte des fromages et les couper en petits cubes. Rassembler dans la cocotte les fromages et le vin blanc. Cuire à couvert sur 600 W 10 à 15 min en remuant 1 à 2 fois pendant la cuisson. Au bout de 10 min, découvrir et poursuivre la cuisson si la fondue n'est pas suffisamment fluide. Rectifier l'assaisonnement avec du poivre

(le fromage étant déjà salé). Transvaser la fondue dans un caquelon préalablement frotté avec une gousse d'ail. Maintenir à consistance désirée sur un réchaud à fondue. Pendant la cuisson de la fondue, vous aurez découpé le pain en cubes. Vous pouvez au moment de servir ajouter un trait de kirsch dans la fondue.

1 rouleau de pâte à pizza.
Garniture : 3 gousses d'ail écrasées,
sel, poivre, 2 gros oignons émincés
et cuits avec 1 c. à s. d'huile d'olive,
5 c. à s. de sauce tomate,
1 c. à s. d'origan,
100 g de fromage à pizza.

PIZZA

Cuisson : env. 20 min

2 à 4 pers. - CHALEUR TOURNANTE

Récipient : 1 bol + 1 tourtière métallique d'env. Ø 30 cm.

Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 250° avec le trépied haut. Étaler alors la pâte avec la main sur la tourtière. Étaler la sauce, les oignons et aromates, enfourner et cuire 20 à 25 min

selon le type de pâte. À mi-cuisson, ajouter le fromage et les autres ingrédients - merguez, œuf, anchois, lardons, selon convenance.

500 g de potiron, 1 pomme de terre,
30 g de beurre, 20 cl de lait,
3 c. à s. de crème, muscade,
persil, sel, poivre.

SOUPE DE POTIRON

Cuisson : 15 à 20 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 grande cocotte.

Cuire à couvert dans la cocotte le potiron coupé en petits cubes, la pomme de terre épluchée et coupée, le beurre, le lait et un peu de muscade râpée, pendant 15 min sur 1000 W. Sortir, ajouter 1/2 litre d'eau très

chaude. Passer au mixer, rectifier l'assaisonnement. Remettre à cuire sur 1000 W 2 à 3 min (jusqu'à ébullition). Ajouter, avant de servir, le persil haché et la crème.

LÉGUMES, PÂTES ET RIZ

Les légumes

Les micro-ondes cuisent parfaitement la plupart des légumes en une fraction du temps nécessaire en cuisson traditionnelle et comme très peu d'eau est ajoutée pour les cuire, ils conservent mieux leurs vitamines et leurs sels minéraux.

Utilisez la touche automatique de cuisson **LÉGUMES** pour cuire sans calcul la plupart des légumes frais (vérifier dans le tableau page 44 les légumes déconseillés pour cette touche). Suivez les instructions du mode d'emploi défilant. **Attention** : il ne faut pas tenir compte du poids de l'eau ajoutée. Seul le poids net de légumes à cuire doit être affiché. En touche Automatique, selon le volume de légumes à cuire, des bips sonores peuvent se faire entendre à mi-cuisson pour vous rappeler de mélanger ou de retourner. Ce faisant, prenez garde de ne pas vous brûler en retirant le couvercle ou le film étirable.

Récipients

Placer les légumes dans un récipient transparent aux ondes **de taille adaptée à la quantité de légumes**. Préférer les larges plats (style grand plat Pyrex à manqué) aux plats hauts et étroits. Évitez les bols, même grands.

• Afin d'obtenir une cuisson homogène, il est recommandé, à chaque fois que cela est possible, d'émincer ou de couper les légumes en petits morceaux ou en rondelles ou encore en tronçons.

• Les légumes ayant des extrémités fragiles comme les asperges ou les brocolis, doivent être disposés de façon à ce que ces extrémités soient au centre du plat et les tiges (nécessitant une cuisson plus longue) vers l'extérieur.

• Les légumes entiers couverts d'une peau, doivent être piqués pour permettre à la vapeur de s'échapper et éviter qu'ils n'éclatent (aubergines, tomates, pommes de terre, etc.)

Accessoire

Pour la cuisson des légumes en micro-ondes pures, et pour la touche Automatique **LÉGUMES**, poser le plat directement sur le plateau tournant en verre.



Pour la cuisson des gratins en Combiné, posez le plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur l'un des trépieds, lui-même posé sur le plateau noir.

Couvercle

En micro-ondes pures, il est important de couvrir les légumes d'un couvercle adapté ou de film étirable **percé**. La vapeur environnante aide le légume à cuire rapidement de façon homogène.



Temps de repos

Il est nécessaire de laisser reposer les légumes au moins 5 min après leur cuisson, sauf pour les légumes très aqueux (courgettes, endives, épinards ou tomates) qui demandent environ 2 min de repos. Il est normal que le légume semble juste cuit au sortir du four, il terminera de cuire à couvert pendant le temps de repos.

Eau ajoutée

Il faut distinguer :

• Les légumes très riches en eau comme : les tomates, les courgettes, les aubergines, les légumes surgelés pour ratatouille, les champignons, les épinards, les endives, les laitues, les oignons, les poivrons, la plupart des fruits, etc. auxquels il faudra ajouter peu ou pas d'eau, la cuisson aux micro-ondes utilisant l'eau contenue naturellement dans les aliments.

• Les légumes raisonnablement riches en eau auxquels il faudra ajouter 4 à 5 c. à s. d'eau pour 500 g, afin de créer de la vapeur qui cuira les légumes et évitera la déshydratation : chou-fleur, poireaux, brocolis, choux de Bruxelles, fenouils, carottes, céleri-rave, asperges, haricots coco, pommes de terre, choux, navets, artichauts, haricots verts, etc.

• Les légumes relativement pauvres en eau auxquels il faudra ajouter 8 à 10 c. à s. d'eau pour 500 g afin de favoriser une bonne hydratation : petits pois, fèves, haricots frais.

Dans tous les cas : les légumes sont cuits sur la puissance 1000 W et **ne sont pas salés avant la cuisson, mais après**. En effet, le sel absorbe l'humidité naturelle du légume et favorise la déshydratation.



RIZ, PÂTES ET LÉGUMES SECS

La cuisson des pâtes, riz et légumes secs aux micro-ondes ne présente pas d'autres avantages que l'économie d'énergie et de vaisselle, la cuisson de ces aliments n'étant pas subordonnée à une température à atteindre, mais à une durée de réhydratation : les temps de cuisson sont sensiblement les mêmes qu'en cuisson traditionnelle. Ne pas utiliser la touche automatique LÉGUMES pour la cuisson de ces aliments. Par contre, ces aliments se réchauffent très rapidement sans prendre le goût de réchauffé, à condition d'être en récipient fermé, mêlés de beurre ou de sauce.

Pour la cuisson, utiliser un grand récipient (afin d'éviter tout débordement). Couvrir très largement d'eau ou de bouillon déjà bien chauds. Couvrir et porter à ébullition sur 1000 W en 5 à 8 min (selon la quantité et la température initiale du liquide) puis poursuivre la cuisson sur une puissance plus douce (440 W ou 250 W)



pour le riz et les légumes secs. Laissez reposer au moins 5 à 8 min après la cuisson.

Le riz :

Une fois le liquide monté à ébullition, compter environ 20 minutes de cuisson sur 250 W pour 250 g de riz.

Les pâtes :

Penser à saler l'eau de cuisson et à remuer une fois en cours de cuisson. Lorsque le liquide bout, compter 7 à 8 min sur 1000 W pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau) et 10 min pour 250 g de raviolis.

Les légumes secs :

Les couvrir généreusement d'eau et laisser tremper une nuit. Le lendemain, rincer et égoutter. Couvrir d'eau à hauteur. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les légumes secs). Compter 10 min sur 1000 W puis 15 à 30 min sur 440 W. Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire, les légumes secs doivent toujours être recouverts de liquide.

CONSEILS POUR LA CUISSON DES LÉGUMES

- Les légumes surgelés ne se décongèlent pas. Ils sont toujours cuits directement. C'est pourquoi vous ne trouverez pas dans ce livre de temps de décongélation pour les légumes.
- Les légumes surgelés ne doivent pas être cuits dans leur sachet d'emballage. Il faut les transvaser dans un récipient transparent aux ondes.
- Lorsque vous faites cuire des mélanges de légumes surgelés, il peut arriver que certains légumes soient moins cuits que d'autres ; cela est dû à la nature différente de ces légumes.
- La plupart des purées surgelées vendues dans le commerce (en tablettes ou en blocs) sont déjà cuites ; les réchauffer 8 à 9 min sur 1000 W en remuant à mi-cuisson (pour 500 g).
- La rapidité ne sera vraiment appréciable que si vous faites cuire de petites quantités (inférieures à 1 kg). En effet, pour des volumes importants, les temps de cuisson deviennent beaucoup plus longs ; il vaut mieux procéder en plusieurs fois.
- Il est INDISPENSABLE de remuer au moins une fois à mi-cuisson les quantités de plus de 1000 grammes. En touche Automatique, un bip sonore se fait entendre pendant la cuisson pour vous le rappeler.
- Les pommes de terre entières avec la peau peuvent être cuites en COMBINÉ afin d'obtenir une peau plus croustillante. Compter 14 à 15 min pour 800 g (environ 4 grosses pièces) sur Combiné GRIL 1 + Chaleur tournante 250° + 600 W non préchauffé en posant les pommes de terre sur le trépied haut.
- Pour faire de la purée, pensez à rajouter quelques minutes de cuisson afin que vos légumes soient très cuits et donc puissent s'écraser en purée. (En touche Automatique, majorer le poids d'environ 20%).
- Certains légumes, selon leur degré de fraîcheur, donnent des résultats moins appréciables lorsqu'ils sont cuits aux micro-ondes. Vous préférerez donc peut-être, pour ces derniers, avoir recours aux méthodes de cuisson traditionnelles (petits pois, carottes entières, fèves, haricots, jardinière de légumes).
- Ne pas cuire ensemble des légumes frais et des légumes congelés, ni des légumes nécessitant des temps de cuisson différents.
- En cuisson micro-ondes, des taches brunes peuvent apparaître parfois sur les légumes riches en fer comme le chou, le chou-fleur, les brocolis. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter.

TEMPS DE CUISSON DES LÉGUMES FRAIS ET SURGELÉS (en min. sur 1000W pour 500 g)

LÉGUMES	frais	surgelés	LÉGUMES	frais	surgelés
Artichauts: -entier (2 pièces) -fond	9-10 9-11	- 12-15	Fenouil: -entier coupé en deux -émincé	10-12 17-20	
Asperges	10-12	12-13	Haricots verts*	12-13	12-13
Aubergines	9-11	-	Haricots coco plat	15-16	-
Betterave*	18-20	-	Printanière de légumes*	-	15-16
Blettes	7-9	13-14	Maïs en épi (2 pièces)*	7-10	12-15
Brocolis	8-9	12-13	Navets	8-10	18-20
Champignons	9-10	12-13	Oignons	9-12	14-16
Carottes: -rondelles -tronçons	8-10 12-14	12-13 -	Petits pois*	20	15-16
Chou*	12-14	-	Pois mange-tout	12-13	-
Chou de bruxelles	9-10	12-13	Poireaux émincés	8-10	15-16
Chou-fleur	8-10	12-13	Poireaux en tronçons	8-10	15-16
Céleri-boule	8-9	-	Potiron	9-10	-
Céleri*	15-17	-	Poivrons	12-13	13-15
Courgettes	8-9	12-13	P. de Terre entières (< 220 g)	8-10	-
Endives	10-12	18-20	P. de Terre coupées	10-11	-
Epinards: -hachés -branches	- 9-10	12 13	Ratatouille	16-18	14-16
Fèves*	16-19	18-20	Salsifis	10-12	14-16
			Tomates*	4-5	-

* : Nous déconseillons l'utilisation de la touche Automatique pour ces légumes.

POMMES DE TERRE FARCIES CHARCUTIÈRES

4 pommes de terre
(pas plus de 200 g chacune),
1 oignon, 20 g de beurre,
50 g de lardons fumés coupés fins,
2 c. à s. de fromage blanc,
50 g de gruyère râpé, sel, poivre.

Cuisson : 20 à 30 min
Récipients : 1 plat Ø 25 cm + 1 bol.

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Laver et piquer la peau des pommes de terre en plusieurs endroits. Disposer sur le pourtour du plateau tournant. Cuire 13 à 15 min sur 1000 W. Sortir et emballer dans du papier aluminium. Laisser reposer au moins 5 min. Entre-temps, cuire à couvert l'oignon haché dans le bol avec le beurre 3 min sur 1000 W, cuire les lardons 30 s. à 1 min sur 1000 W, les égoutter. Mélanger le fromage blanc, le gruyère râpé, l'oignon et les

lardons. Évider avec une petite cuillère l'intérieur des pommes de terre ; rectifier l'assaisonnement. Remplir les pommes de terre avec le mélange. Poser les pommes de terre dans le plat sur le trépied haut, enfourner et cuire 7 à 9 min en Combi GRIL 1 + 440 W (ou 8 à 10 min en Combi GRIL 1 + 600 W si la plat a été préparé à l'avance).

GRATIN DAUPHINOIS

700 g de pommes de terre,
1 gousse d'ail, 20 cl de lait,
20 cl de crème liquide,
70 g d'emmental râpé,
sel, poivre.

Cuisson : env. 30 min
Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

4 pers. - COMBINÉ

Éplucher et couper en rondelles fines les pommes de terre. Éplucher et hacher la gousse d'ail. Disposer les rondelles de pomme de terre dans le plat en les parsemant d'ail haché, de sel et de poivre. Mélanger dans un bol le lait et la crème et

verser sur les pommes de terre. Recouvrir d'emmental râpé. Poser le plat sur le trépied bas et cuire 30 à 35 min (la durée peut varier selon la variété de pomme de terre) en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 250 W.

RIZ PILAF

240 g de riz à grains longs,
1 gros oignon,
30 g de beurre,
1 bouillon cube,
1 bouquet garni, sel, poivre.

Cuisson : env. 20 min
Récipient : 1 cocotte de 2 litres.

4 pers. - MICRO-ONDES

Faire suer l'oignon haché dans le beurre sur 1000 W pendant 3 min. Ajouter le riz. Remettre à cuire sur 1000 W 30 s. Ajouter 40 cl d'eau, le bouquet garni, le bouillon cube, couvrir. Cuire sur 1000 W 4 à 5 min (jusqu'à ébullition) puis sur 440 W pendant

16 min (programmer l'enchaînement des deux cuissons). Laisser reposer 7 à 8 min puis égrener le riz avec une fourchette en rajoutant quelques noisettes de beurre et en rectifiant l'assaisonnement.

FONDS D'ARTICHAUTS FARCIS

6 fonds d'artichauts en boîte
ou surgelés (env. 300 g),
200 g de champignons, 1 échalote,
20 g de beurre, 2 c. à s. de persil,
1 c. à s. de coriandre en grains,
2 tranches de pain de mie, 1 jaune d'œuf,
1 biscotte écrasée ou 10 g de chapelure.

Cuisson : env. 20 min - 4 pers.
Récipients : un plat de Ø 25 cm en pyrex + 1 bol.

MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Si les fonds d'artichauts sont surgelés, les faire cuire bien étalés dans le plat avec 2 c. à s. d'eau, 8 à 9 min sur 1000 W. Hacher dans le robot ménager l'échalote et les champignons lavés. Cuire ce hachis à couvert avec le beurre 4 min sur 1000 W. Ajouter le persil, le coriandre et le pain de mie, hachés. Lier avec le jaune d'œuf et

rectifier l'assaisonnement. Garnir les fonds d'artichauts assaisonnés. Saupoudrer de chapelure. Cuire 7 à 9 min en Combi GRIL 1 + 440 W avec le trépied haut. Vous pouvez ajouter 2 tranches de jambon haché à la farce pour faire de cette recette un plat plus complet.

GRATIN DE CHOU FLEUR

1 chou fleur, 1/2 l de lait,
35 g de beurre, 35 g de farine pour un roux,
70 g de gruyère râpé, muscade râpée,
sel, poivre.

Cuisson : 20 à 25 min.

Récipients : 1 bol + 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Séparer le chou fleur en morceaux de taille égale. Mettre dans le plat avec un demi verre d'eau. Couvrir et cuire 15 à 20 min sur 1000 W (selon la taille du chou fleur). Entre-temps préparer les ingrédients de la sauce béchamel. Sortir, égoutter et assaisonner le chou-fleur, puis le remettre dans le plat. Préparer la sauce béchamel (voir recette au

4 pers.- MICRO-ONDES et COMBINÉ

chapitre des sauces), en ajoutant la moitié du gruyère. Verser sur le chou-fleur, et parsemer du restant de gruyère. Enfourner sur le trépied haut et faire gratiner 8 à 10 min en Combi GRIL 1 + 440 W (ou 8 à 10 min en Combiné GRIL 1 + 600 W si le chou-fleur est refroidi).

GRATIN DE RATATOUILLE

800 g de ratatouille surgelée (ou 1 boîte 4/4),
5 œufs, 1 c. à s. de crème,
150 g de chorizo,
70 g de gruyère râpé, sel, poivre,
4 c. à s. de semoule moyenne.

Cuisson : env. 40 min

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Cuire la ratatouille surgelée avec la semoule, à couvert, 15 min sur 1000 W. Battre les œufs et la crème dans un saladier. Couper le chorizo en rondelles et le faire cuire sur 1000 W 1 min à 1 min 30 s. Égoutter les rondelles et les ajouter dans le saladier ainsi que la ratatouille. Bien

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

mélanger, ajouter le gruyère râpé, rectifier l'assaisonnement et bien mélanger. Verser dans le plat et poser sur le trépied bas sur le plateau noir et cuire 20 à 22 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 440 W.

COURGETTES ET AUBERGINES FARCIES

2 courgettes (env. 500 g),
2 aubergines (env. 500 g),
1 oignon, 1 noix de beurre, 1 gousse d'ail,
2 c. à s. de persil haché,
300 g de restes de viande hachée,
2 œufs, 3 biscottes pour
la chapelure, huile d'olive, sel, poivre.

Cuisson : env. 30 min

Récipients : 1 plat à tarte de Ø 30 cm + 1 bol.

Cuire l'oignon haché dans le bol avec le beurre 2 à 3 min sur 1000 W. Laver et couper en 2 dans le sens de la longueur les courgettes et les aubergines. Évider les légumes avec une petite cuillère. Les disposer sur le plateau tournant et pré cuire sur 1000 W 8 à 10 min (procéder en 2 fois si nécessaire). Entre-temps, préparer la farce : mélanger l'oignon avec l'ail, le persil et la viande, hachés. Lier avec les œufs et rectifier l'assaisonnement. Répartir la farce

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

dans les légumes assaisonnés. Disposer dans le grand plat, saupoudrer de chapelure et arroser chaque légume d'1 c. à s. d'huile d'olive. Poser sur le trépied haut et cuire 6 à 7 min en Combi GRIL 1 + 600 W avec **en surveillant** (selon coloration). Si vous n'avez pas de plat en pyrex de ce diamètre, posez les légumes sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied.

PURÉE DE CÉLERI-RAVE

800 g de céleri-rave,
2 pommes de terre moyennes,
40 g de beurre, 15 cl de lait,
sel, poivre, muscade.

Cuisson : 15 à 18 min

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Éplucher et couper le céleri-rave et les pommes de terre en petits dés. Mettre à cuire avec le beurre et 10 cl d'eau sur 1000 W pendant 15 à 18 min à couvert. Passer au mixeur ou au moulin à légumes, rajouter

4 pers - MICRO-ONDES

du lait jusqu'à obtention de la consistance désirée. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée.

LES VIANDES ET LES VOLAILLES

La cuisson traditionnelle : chaleur tournante, grill, turbogrill.

Vous ne trouverez pas dans ce livre de tableau de temps de cuisson de la viande en mode traditionnel ni de recettes utilisant ce mode. En effet vous pouvez utiliser vos autres livres et recettes de cuisine habituels pour ce mode de cuisson.

•Vous pouvez rôtir dans votre four de façon traditionnelle en préchauffant le four en Chaleur Tournante (pour les viandes blanches et les volailles) ou en turbogrill (pour les viandes rouges, les morceaux de volaille et les pièces de taille moyenne) avant d'enfourner la pièce à rôtir et d'afficher le temps de cuisson. Ce préchauffage est indispensable pour saisir les viandes ou les volailles. (vérifier le tableau des températures page 27).

•Le Gril cuira les pièces de viande de faible épaisseur : saucisses, côtelettes, merguez etc. **Il ne faut pas préchauffer le grill.** Sachez que pour des grillades en petites quantités (1 à 6 pièces) il n'est pas intéressant de combiner des micro-ondes au grill. La coloration extérieure ne sera pas suffisante avant que l'intérieur ne soit cuit.

Note : les viandes ne doivent surtout pas être couvertes, la seule cuisson provenant d'une source de chaleur extérieure.

La cuisson aux micro-ondes pures

Les viandes blanches et les volailles cuisent parfaitement aux micro-ondes, et c'est certainement la méthode la plus rapide qui soit. Les micro-ondes sont particulièrement intéressantes pour les morceaux de viande ou de volaille qui vont être couvertes d'une sauce ou pour terminer rapidement la cuisson d'une fricassée ou d'une pièce saisie au barbecue.

Récipients et accessoires :

Placer les rôtis sur une assiette retournée dans un plat transparent aux ondes et sur le plateau tournant. Il est important que le rôti ne trempe pas dans son jus. L'assiette retournée n'est pas nécessaire pour les morceaux de viande ou de volaille cuits en fricassée.

Couvercle :

Il est conseillé de recouvrir la viande avec un couvercle ou du film étirable afin d'accélérer la cuisson et de prévenir les projections. Il est **normal** de retrouver beaucoup de jus dans le plat en fin de cuisson. La rapidité de la cuisson micro-ondes et l'absence de chaleur irradiante ne permettent pas d'évaporer ce jus comme en cuisson traditionnelle. La perte de poids n'est cependant pas supérieure à celle d'une cuisson traditionnelle.

Temps de repos :

Il est important de faire reposer la viande 10 à 15 min après la cuisson, hors du four, à couvert afin de laisser la chaleur se propager dans la viande. Le découpage en sera facilité.

La cuisson en combiné avec micro-ondes

Les touches Automatiques (volaille, porc/veau, boeuf et agneau)

Les touches automatiques vous permettent de cuire des rôtis sans avoir à calculer le temps de cuisson ni à préchauffer le four. Ces touches fonctionnent en mode combiné avec micro-ondes, c'est-à-dire que selon le type de viande, les temps de cuisson seront réduits d'un quart à la moitié par rapport à une cuisson traditionnelle. Il vous

suffit d'appuyer sur la touche appropriée, puis de suivre les instructions défilantes. Le temps de cuisson s'affichera au bout de quelques secondes dans la fenêtre. Seules les viandes fraîches destinées à être rôties (morceaux tendres de 1ère



catégorie) et *non farcies* conviennent aux Touches Automatiques :

CUISSE/POULET (1 ou 2 pressions) :



selon s'il s'agit de pilons, d'ailes ou de volaille entière, ces touches peuvent rôtir les poulets, pintade, canard, chapon, coquelet (ne convient pas pour la dinde entière, la gigolette ni pour le rôti de dindonneau).

PORC/VEAU (3 pressions) :

rôti sans os dans le filet, la pointe, l'épaule ou l'échine, palette. Carré ou noix de veau.

BŒUF (1 pression) :



rosbif, rumsteack, tende de tranche, filet. Ne convient pas pour la côte de bœuf de moins de d'1 kg.

AGNEAU (2 pressions) :

épaule, gigot, demi-gigot. (ne convient pas pour épaule désossée et roulée).



Accessoires et récipients :

En touche Automatique, respectez absolument l'utilisation des accessoires indiqués page 15 , ainsi que dans la fenêtre d'affichage.

- Il ne faut pas préchauffer le four pour une cuisson en Touche Automatique.
- Avant d'utiliser une Touche Automatique, vérifiez page 15 les poids minima-maxima à respecter. Les Touches Automatiques ne sont pas conçues pour les petites pièces à rôtir (sauf les volailles en morceaux et les coquelets) car les micro-ondes accélérant la cuisson, le four n'aurait pas le temps d'être suffisamment chaud pour colorer la viande.
- La Touche BŒUF est programmée pour une cuisson saignante et la Touche AGNEAU pour une cuisson rosée. Vous pouvez modifier cette cuisson en majorant ou en minorant de 10 à 15 % le poids que vous affichez. Si vous désirez des rôtis très cuits, il sera préférable de programmer votre propre cuisson combinée (consultez le tableau page suivante). Le four ne pouvant faire la différence entre une volaille de batterie et une volaille fermière, la coloration peut parfois varier en conséquence.
- Ne pas faire cuire en Touche Automatique de viandes congelées ni venant juste d'être décongelées, à moins de les laisser reposer à température ambiante 1 à 2 heures après la décongélation. Si vous ne respectez pas ce temps de repos, vos rôtis seront insuffisamment cuits.
- Pensez à retourner les pièces de viande lorsque le bip sonore retentit en cours de cuisson.

La cuisson combinée manuelle

Elle est utilisée lorsque :

- a) les pièces sont trop petites ou trop grosses pour être cuites sur les Touches automatiques (voir tableau récapitulatif en dernière page).
- b) pour certaines pièces : les viandes désossées et roulées, farcies ou non, le gibier, les oies, les dindes, les viandes justes décongelées.
- c) les cuissons particulières : bœuf ou agneau très cuit, ragoût.

Choisissez la combinaison de cuisson désirée et enfin le temps de cuisson (voir page suivante).

Il est préférable de **préchauffer** le four en cuisson combinée manuelle.

Accessoires et récipients

Il est conseillé de poser la viande dans un plat de faible épaisseur, transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépied bas lui-même sur le plateau noir. Les grosses pièces (grosse volaille, gigot entier) seront posées directement sur le plateau noir. Le plat contenant les pièces moins épaisses (volaille en morceaux, côte de bœuf) sera posé sur le trépied haut. **Ne pas couvrir**. Nous déconseillons l'usage des sacs à rôtir vendus dans le commerce.



Conseils pour la cuisson combinée des viandes (mode automatique ou manuel)

- Ne pas saler la viande avant la cuisson mais après.
- Il est important de vérifier à plusieurs reprises la progression de la cuisson (en touche Automatique comme en combiné manuel) afin de pouvoir ajuster le temps de cuisson si nécessaire.
- Il est important de laisser les viandes rôties reposer au moins 10 min emballées dans du papier aluminium après la cuisson hors du four pour terminer la cuisson et faciliter la découpe. Pendant le temps de repos de la viande, déglacer les sucs de cuisson dans le plat ou le plateau noir avec un peu d'eau afin de faire un jus à servir avec le rôti.
- Les parties fines des rôtis et des volailles (ailerons, pilons) peuvent nécessiter une protection en papier aluminium pour éviter une surcuisson. Ce papier aluminium ne doit pas pouvoir toucher les parois du four (2 cm d'espace minimum) ni les accessoires métalliques.
- Disposer les cuisses de volaille de façon à ce que la partie la plus charnue soit vers l'extérieur.



Conseils pour ragoûts et plats mijotés

Il est possible de cuire les ragoûts en micro-ondes pures ou en cuisson combinée aux micro-ondes, mais vous ne gagnerez pas de temps par rapport à une cuisson traditionnelle. Par contre, la viande



ne risque pas d'attacher au fond du récipient, et la dépense énergétique sera moindre. Utiliser des cocottes en Pyrex ou en porcelaine à feu munies d'un couvercle.

AVANT : les légumes de garniture doivent être coupés régulièrement et précuits, ils risquent sans cela d'être encore croquants en fin de cuisson.

Dans de nombreuses recettes de ragoûts, il faut légèrement passer les morceaux de viandes dans la farine afin d'assurer une bonne liaison de la sauce.

PENDANT la cuisson, il est indispensable de maintenir les morceaux de viande immergés à l'aide d'une soucoupe ou d'une assiette retournée (afin d'éviter un dessèchement de la viande). La cuisson des ragoûts étant longue et l'évaporation parfois importante, ne pas hésiter à rajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire.

Recouvrir le récipient d'un couvercle afin de limiter l'évaporation. Amener à ébullition sur 1000 W 10 à 15 min puis poursuivre la cuisson le temps désiré sur Combiné Chaleur tournante 170° + 250 w ou 440 w (pour les quantités importantes). Il n'est pas nécessaire de préchauffer pour cette deuxième étape.

Temps de cuisson des viandes et des volailles (en minutes pour 500 g)

en cuisson micro-ondes ou combinée. C.T = Chaleur Tournante, TB = Turbogril (gril + chaleur tournante).

Type de viande	Micro-ondes pures	Durée	Cuisson combinée (four préchauffé)	Durée
Bœuf -côte (2) -rôti (1) -ragoût	- 1000 W 1000 W puis 250Wj ou 440 W (si > 500 g)	- 4-5 10 puis 60-75 (3)	TB 250° + 100 w TB 250° + 100 w CT 170° + 440 W	7-8 8-9 60 à 90 (3)
Agneau -gigot ou épaule (1) -rôti désossé (1) -ragoût	600 w 600 w 1000 W puis 250W ou 440 W (si > 500 g)	5-7 5-7 10 puis 40-50 (3) -	TB 230°/250° + 250W TB 230° + 250W CT 170° + 440 W	9-10 10-11 50 à 60 (3)
Côtelettes (2)			GRIL1	16-18 (3)
Veau -rôti (1) -ragoût	600 w 1000 W puis 250W ou 440 W	8-9 10 puis 50-60 (3)	TB 220° + GRIL 1 + 440 W CT 170° + 440 W	12-13 50 à 60
Porc -rôti échine (1) -rôti filet (1) -ragoût -côtes (2)	600 w - 1000 W puis 250W ou 440 W -	16-18 - 10 puis 50-60 (3) -	CT 220° + 440 W si > 1200 g TB 220° + GRIL 1 + 440 W si < 1200 g CT 170° + 440 W GRIL 1 + 250W	12-13 (si filet) 13-14 (si échine) 50 à 60 (3) 14-16
Poulet-Pintade-Dinde -rôti entier (1) -morceaux (2) -rôti dindonneau -cuisse de dinde (2)	- 1000 W - -	- 7-8 - -	TB 230° + 440 W si GRIL 1 + 250W Touche Veau Touche Volaille morceaux si < 1000 g Ou TB 230° + 600 w 7-8 min si > 1000 g	7-8 12-14 - -
Canard -rôti entier (1) -cuisses (2) -civet	- - 1000 W puis 440 W ou 250W	- - 10 puis 70 (3)	CT 250° 250W GRIL 1 + 440 W CT 170° + 440 W	11-12 10-11 1h à 1h 15
Lapin	1000 W	7-8	-	-
Gibier -rôti (1) -civet	1000 W 1000 W puis 440 W ou 250Wj	5-6 10 puis 70 (3)	TB 250° + 100 w CT 170° + 440 W	10-12 1 h 15 à 1 h 30 (3)
Chipolatas, merguez (2) Saucisse de Toulouse (2)	1000 W -	3-4 -	TB 250° + 100 w TB 250° + 250W	11 10-12

(1) : plat posé sur le trépied bas si cuisson combinée. (2) plat posé sur le trépied haut en cuisson combinée (3) : quel que soit le poids.

Note : les temps indiqués correspondent aux cuissons de pièces avec os. Pour les viandes désossées ou farcies, prolongez le temps de cuisson d'au moins 10 min. (quel que soit le poids)

*En cuisson combinée, si la coloration vous paraît insuffisante en fin de cuisson, ne pas hésiter à rajouter quelques min en GRIL 1.

CUISSES DE CANARD EN CIVET

4 cuisses de canard, 40 g de farine,
40 g de beurre, 1 oignon,
1 carotte, 75 cl de vin rouge,
1 bouquet garni,
100 g de lardons fumés, 1 gousse d'ail,
sel, poivre.

Cuisson : 1h 15 à 1h 30 - 4 pers.

MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe

Faire colorer des 2 côtés les cuisses généreusement farinées dans une poêle sur le feu. Entre-temps, faire suer dans un peu de beurre, l'oignon et la carotte en cubes 3 min sur 1000 W à couvert. Lorsque les cuisses sont bien dorées des deux côtés, les mettre dans la cocotte, mouiller à hauteur avec le vin rouge ; ajouter la carotte, l'oignon, le bouquet garni, l'ail écrasé, les lardons. Poser une soucoupe

retournée sur l'ensemble. Couvrir. Poser la cocotte sur le plateau noir et cuire 13 min sur 1000 W, puis 50 min à 1h sur Combi Chaleur Tournante 170° + 440 W. En fin de cuisson, la chair du canard doit être moelleuse. Retirer le bouquet garni. Si nécessaire, réserver les cuisses de canard et faire réduire la sauce à découvert sur 1000 W quelques minutes.

BLANQUETTE DE DINDE À LA NORMANDE

800 g d'escalopes de dinde,
3 cl de Calvados, 4 belles pommes,
2 échalotes, 40 g de beurre,
farine, 3 c. à s. de crème,
1 verre de vin blanc ou de cidre, sel, poivre.

Cuisson : env. 20 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Couper les escalopes de dinde en morceaux. Fariner légèrement. Faire suer à couvert les échalotes hachées dans le beurre 2 min sur 1000 W. Ajouter les morceaux de dinde. Mouiller avec le Calvados. Flamber. Ajouter le vin blanc ou le cidre, le sel, le poivre et les pommes pelées, épépinées et coupées en cubes.

Couvrir et cuire sur 1000 W 15 à 17 min. Égoutter et réserver les morceaux de viande recouverts d'un papier aluminium. Ajouter la crème fraîche et faire réduire à découvert sur 1000 W quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement et remettre les morceaux de viande dans la sauce.

BLANQUETTE DE VOLAILLE AU VINAIGRE

1 poulet de 1,2 kg coupé en 8 morceaux, 10 cl de vinaigre de vin vieux ou de Xérès, 2 échalotes, 40 g de beurre, 40 g de farine, 10 cl de vin blanc, 3 c. à s. de crème, sel, poivre.

Cuisson : env. 20 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Dans un plat creux, faire suer à couvert les échalotes ciselées dans le beurre sur 1000 W 2 min. Entre-temps, fariner généreusement les morceaux de poulet avec les 40 g de farine, puis les disposer dans le plat avec les échalotes. Saler et poivrer. Mouiller avec le vinaigre. Couvrir et cuire 15 à 17 min sur 1000 W en remuant à mi-cuisson. Piquer le haut des cuisses avec la

pointe d'un couteau : le jus doit sortir transparent (s'il est rosé, poursuivre la cuisson 2 à 3 min). Égoutter et réserver les morceaux de poulet sur une assiette recouverte d'une feuille d'aluminium. Ajouter le vin blanc. Faire réduire à découvert 3 à 6 min sur 1000 W. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement. Accompagner de pâtes fraîches.

1 poulet de 1,2 kg coupé en 8 morceaux,
1 oignon, 30 g de beurre, 1/2 litre de bouillon
de volaille, 30 g de farine, 5 brins d'estragon,
sel, poivre, 3 c. à s. de crème.

BLANQUETTE DE VOLAILLE À L'ESTRAGON

Cuisson : env. 20 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Récepteur : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Fariner les morceaux de poulet. Faire suer l'oignon haché dans le beurre à couvert 3 min sur 1000 W. Ajouter les morceaux de poulet farinés ; mouiller avec le bouillon ; saler légèrement et ajouter 4 brins d'estragon hachés. Couvrir et cuire 15 à 16

min sur 1000 W. Égoutter les morceaux. Faire réduire la sauce à découvert sur 1000 W quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement ; ajouter la crème et quelques feuilles d'estragon frais.

1 lapin coupé en 8 morceaux,
1 gousse d'ail, 2 échalotes, 50 g de beurre,
2 c. à s. de farine,
2 verres de vin blanc sec,
2 brins de romarin, sel, poivre.

FRICASSÉE DE LAPIN AU ROMARIN

Cuisson : 12 à 14 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Récepteur : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Fariner et assaisonner les morceaux de lapin, et les faire revenir dans une poêle sur le feu, avec une c. à s. d'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés, mouiller avec le vin blanc, puis transvaser dans le moule, ajouter le

romarin haché, l'ail écrasé et les échalotes hachées. Couvrir et cuire 12 à 14 min sur 1000 W. Remuer une fois en cours de cuisson. Laisser reposer 5 min et rectifier l'assaisonnement.

1 lapin coupé en 8 morceaux,
1 c. à s. de farine, 80 g de beurre,
1 oignon, 2 carottes,
1 verre de vin blanc, 16 pruneaux,
1 gousse d'ail, 150 g de lard fumé,
2 c. à s. de crème,
1 bouquet garni, sel, poivre.

LAPIN BRAISÉ AUX PRUNEAUX

Cuisson : 20 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Récepteur : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Faire suer l'oignon et les carottes hachées dans le beurre 3 min sur 1000 W. Mouiller avec le vin blanc, ajouter le bouquet garni, l'ail pilé, le lard fumé coupé en petits dés et les pruneaux préalablement trempés et

dénoyautés. Ajouter les morceaux de lapin farinés et assaisonnés. Couvrir. Cuire 15 à 16 min sur 1000 W. Laisser reposer 5 min. Retirer le bouquet garni. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.

2 magrets de canard (env. 700 g),
2 citrons verts,
10 cl de jus de veau,
1 c. à s. de miel, sel, poivre.

MAGRETS DE CANARD AU MIEL ET AU CITRON VERT

Cuisson : 20 min

4 pers. - COMBINÉ

Récepteur : 1 plat Ø 25 cm

Prélever les zestes d'un citron vert, les mettre dans un bol, couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition sur 1000 W 2 à 4 min. Égoutter puis réserver dans un peu d'eau froide afin d'éviter qu'ils ne se dessèchent. Retirer une partie de la peau grasseuse des magrets (il faut en laisser une faible épaisseur pour protéger la viande). Poser ces magrets dans le plat sur le trépied haut et cuire 10 à 12 min en Combi GRIL 1 + 100 W en retournant à mi-cuisson avec le

trépied haut. Lorsque vous les jugerez à point, réservez-les sur une assiette, recouverts d'une feuille d'aluminium. Déglacer les sucs de cuisson collés dans le plat avec le jus des citrons verts. Faites réduire à découvert sur 1000 W 2 à 3 min. Ajouter le miel et le jus de veau. Réduire encore 1 à 2 min sur 1000 W à découvert si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement et ajouter les zestes.

CÔTE DE BOEUF GRILLÉE

1 côte de bœuf (environ 900 g),
sel, poivre.

Cuisson : env. 30 min

3 pers. - TURBOGRIL

Récipient : 1 assiette pour recueillir le jus

Préchauffer le four en Combi TB 250° avec le trépied haut. Une fois le four chaud, poser la côte de bœuf directement sur le trépied. Poser l'assiette sur le plateau noir

sous le trépied haut. Cuire 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson. Assaisonner et laisser la viande reposer, emballée dans du papier aluminium pendant 8 à 10 min.

POULET BASQUAISE

1 poulet de 1,2 kg coupé en 8 morceaux,
700 g de tomates, 250 g de poivrons,
1 oignon, 4 c. à s. d'huile d'olive,
2 gousses d'ail, persil,
sel, poivre.

Cuisson : env. 30 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Monder, épépiner et concasser grossièrement les tomates. Épépiner et couper en lanières les poivrons. Dans le plat, faire suer à couvert l'oignons haché dans l'huile d'olive 4 min sur 1000 W. Ajouter les poivrons et les tomates ; remettre à cuire sur 1000 W 8 min. Entre-temps, colorer les

morceaux de volaille dans une poêle sur le feu avec un peu d'huile. Disposer ces morceaux avec les gousses d'ail épluchées et pilées sur le lit de poivrons. Couvrir et cuire 15 à 17 min sur 1000 W en remuant à mi-cuisson. Laisser reposer 5 min avant de servir.

JAMBON À L'ANANAS

1 rôti de porc fumé de 800g,
100 g de moutarde,
5 clous de girofle,
1 boîte d'ananas en tranches,
2 c. à c. de Maïzena,
10 cl de vin blanc,
3 c. à s. de crème.

Cuisson : env. 35 min

4 pers. - COMBINÉ.

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22cm.

Piquer le jambon avec les clous de girofle. Poser dans le plat et tartiner de moutarde. Arroser avec le vin blanc et la moitié du sirop d'ananas. Disposer les tranches d'ananas dessus et autour du jambon. Enfourner sur le trépied bas et cuire 25 à 30 min en Combi GRIL 1 + 600 W. En fin de

cuisson, réserver le jambon et les tranches d'ananas dans une assiette couverte. Faire réduire la sauce liée avec la Maïzena à découvert sur 1000 W quelques minutes si nécessaire, ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement. Servir avec du riz.

CURRY D'AGNEAU

600 g à 800 g d'épaule d'agneau désossée,
1 oignon, 2 c. à s. de farine,
2 gousses d'ail, 1 c. à s. de curry,
1 boîte de lait de coco,
200 g de tomates fraîches,
2 c. à s. de crème, 2 pommes,
2 bananes, sel, poivre.

Cuisson : env. 1 heure

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe.

Couper l'épaule en gros cubes. Fariner les morceaux et les faire rissoler dans une poêle sur le feu. Rassembler dans la cocotte les morceaux d'agneau, l'oignon haché, les tomates grossièrement concassées, le lait de coco, le restant de farine, le curry en poudre ainsi que l'ail épluché et pilé. Mouiller à hauteur avec de l'eau. Poser la soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir. Poser sur le plateau

noir et cuire 12 min sur 1000 W puis 40 à 50 min sur Combi CHALEUR TOURNANTE 170° + 440 W. 10 min avant la fin de la cuisson, découvrir, ajouter les pommes et les bananes coupées en dés et rectifier l'assaisonnement. En fin de cuisson, égoutter les morceaux, réduire la sauce à découvert quelques minutes sur 1000 W si nécessaire. Ajouter la crème. Servir avec du riz.

RAGOÛT IRLANDAIS

1 kg de poitrine d'agneau,
800 g de pommes de terre,
4 gros oignons, thym,
laurier, bouillon, sel, poivre,
2 gousses d'ail.

Cuisson : 60 à 75 min

5 à 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe.

Couper l'agneau en morceaux, éplucher et couper en rondelles les pommes de terre et les oignons. Dans un récipient, alterner des couches de viande, de rondelles d'oignons et de rondelles de pommes de terre en émiettant un peu de thym et de laurier. Ajouter l'ail épluché et pilé. Couvrir à mi-hauteur d'eau ou de bouillon. Poser la

soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir et cuire 15 min sur 1000 W puis 1 heure sur Combi CHALEUR TOURNANTE 170° + 440 W. En fin de cuisson, les morceaux doivent être fondants et les pommes de terre s'écraser facilement sous la fourchette. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

MOUSSAKA

4 aubergines,
400 g de restes de viande d'agneau,
60 g de gruyère râpé,
1 oignon,
1 gousse d'ail, thym,
1 boîte de sauce tomate de 400 g,
huile d'olive, persil, sel, poivre.

Cuisson : env. 25 min

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 moule à manqué de Ø 24 cm + 1 bol.

Couper les aubergines en fines tranches dans la longueur. Étaler une partie de ces tranches sur le plateau tournant recouvert de papier sulfurisé. Cuire sur 1000 W env. 10 min ou jusqu'à ce qu'elles cèdent sous la pression du doigt. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des aubergines. Réserver. Faire cuire dans le bol l'oignon haché avec 3 c. à s. d'huile d'olive 3 min sur 1000 W. Ajouter l'ail et la viande hachés ainsi que du thym, du persil haché et la

sauce tomate. Rectifier l'assaisonnement. Alternier dans le plat les couches d'aubergines assaisonnées et de hachis en sauce. Terminer par une couche d'aubergines et verser 4 c. à s. d'huile d'olive sur l'ensemble avant de recouvrir de gruyère râpé. Poser le plat sur le trépied haut et gratiner env. 6 à 8 min sur Combi GRIL 1 + 440 W si le plat est tiède (ou 6 à 8 min en Combi GRIL 1 + 600 W si le plat est froid).

BLANQUETTE DE VEAU

800 g d'épaule de veau désossée ou de tendrons de veau,
1 oignon, 1 carotte,
1/2 poireau, 100 g de petits oignons,
1 gousse d'ail, 40 g de beurre, 1 bouquet garni,
3 c. à s. de crème,
150 g de champignons de Paris,
40 g de farine + 40 g de beurre,
1 jaune d'œuf, 1/2 citron.

Cuisson : environ 1h

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe + 2 bols.

Faire suer le beurre, l'oignon, la carotte, et le poireau épluchés, et coupés en morceaux sur 1000 W à couvert 3 min. Ajouter le veau coupé en gros cubes, le bouquet garni et l'ail. Mouiller à hauteur avec de l'eau. Poser la soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir, poser sur le plateau noir et cuire 10 à 12 min sur 1000 W puis 35 à 40 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 170° + 440 W. Égoutter et réserver à couvert les morceaux de viande. Incorporer 1 litre du bouillon de cuisson au roux (beurre fondu mélangé au même poids

de farine). Mélanger. Recuire sur 1000 W 5 à 7 min. Ajouter la crème battue avec le jaune d'œuf. Ne plus faire bouillir. Assaisonner et ajouter le jus d'un demi citron. Remettre les morceaux de viande dans la sauce et tenir au chaud. Éplucher et laver les petits oignons et les champignons (coupés en quartiers). Les cuire séparément à couvert avec 20 g de beurre (et 2 c. à s. d'eau pour les petits oignons) sur 1000 W 4 à 6 min chacun. Assaisonner. Ajouter dans la blanquette au moment de servir.

ROGNONS DE VEAU AU MADÈRE

2 rognons (env. 600 g),
2 c. à s. de Madère ou de Porto,
1 noix de beurre, 4 brins de persil,
2 c. à s. de crème,
3 échalotes, sel, poivre.

Cuisson : 8 à 10 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Couper les rognons en gros dés après avoir enlevé la fine pellicule qui les entoure et le nerf central. Hacher les échalotes, les faire suer à couvert dans le beurre 2 min sur 1000 W. Ajouter les dés de rognons. Cuire à découvert 2 min sur 1000 W. Mouiller

avec le Madère, saler, poivrer, ajouter la crème, couvrir, cuire sur 600 W 4 à 6 min selon votre goût en remuant à mi-cuisson. Laisser reposer. Parsemer de persil frais haché avant de servir.

OSSO-BUCCO

800 g à 900 g de jarret de veau coupé en tranches avec l'os,
2 carottes, 3 cl de vin blanc, 2 oignons,
1 orange, 1 cube de bouillon de veau,
1 bouquet garni, farine,
2 c. à c. de concentré de tomates,
un peu d'huile, sel, poivre.

Cuisson : env. 1 h

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe.

Hacher les carottes et les oignons. Fariner les tranches de jarret. Les faire dorer à la poêle dans l'huile. Rassembler dans la cocotte la viande, le hachis de carottes et d'oignons, la gousse d'ail épluchée et pilée, le vin blanc, le bouquet garni, le concentré de tomates, le jus et le zeste d'une orange, un bouillon cube. Mouiller à hauteur d'eau. Poser sur l'ensemble la soucoupe

retournée. Couvrir. Poser sur le plateau noir et cuire 10 min sur 1000 W puis 30 à 40 min sur Combi CHALEUR TOURNANTE 170° + 440 W. En fin de cuisson, la viande doit s'écraser facilement. Si nécessaire, égoutter les morceaux de viande et faire épaissir la sauce en la réduisant à découvert sur 1000 W 8 à 10 min. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

ANDOUILLETES À LA MOUTARDE

4 andouillettes (env. 600 g),
1 c. à s. de vinaigre, 2 échalotes,
1 c. à c. de Maïzena, 30 g de beurre,
2 c. à s. de crème fraîche,
2 c. à s. de moutarde,
10 cl de vin blanc, sel, poivre.

Cuisson : 13 à 16 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Faire suer les échalotes hachées avec le beurre 3 à 4 min sur 1000 W. Sortir et rajouter les andouillettes préalablement piquées et tartinées de moutarde. Arroser de vin blanc. Couvrir et cuire env. 8 min sur

1000 W. Lier le jus avec la Maïzena diluée dans le vinaigre. Ajouter la crème fraîche. Assaisonner et remettre à cuire à découvert 3 à 4 min sur 1000 W. Servir très chaud.

LANGUE DE VEAU SAUCE PIQUANTE

1 langue de veau,
1 boîte de coulis de tomate, 1 carotte,
2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 feuille de laurier,
4 cl de vinaigre,
1 c. à c. de Maïzena,
1 clou de girofle, 1 pincée de sucre,
1 dizaine de gros cornichons.

Cuisson : env. 1 h

4 à 6 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe.

Bien rincer la langue à l'eau courante froide. La couper en 2 ou 3 morceaux. Recouvrir d'eau froide à hauteur, ajouter un oignon et une carotte épluchée et coupée en dés ainsi qu'une feuille de laurier et un clou de girofle. Poser une soucoupe retournée, couvrir et cuire sur 1000 W 15 min puis sur 440 W ou 250 W (le liquide ne doit pas déborder, choisir la puissance nécessaire) pendant 40 à 50 min. Éplucher la langue, la couper en tranches, disposer

dans un plat creux et réserver en recouvrant d'une feuille d'aluminium. Mélanger dans un bol l'oignon restant haché et cuit 3 min sur 1000 W, la gousse d'ail pilée, le coulis de tomate, le vinaigre, une pincée de sucre, la Maïzena diluée dans un peu de bouillon de cuisson, et les cornichons coupés en lamelles. Rectifier l'assaisonnement et cuire cette sauce 6 à 8 min sur 1000 W avant d'en napper les tranches de langue.

CANARD À L'ORANGE

1 canette d'env. 1,7 kg, 4 oranges,
1 cube de jus de veau,
5 cl de Grand Marnier ou de Cointreau,
30 g de sucre, 4 cl de vinaigre,
1 c. à c. de Maïzena, sel, poivre.

Cuisson : 25 à 30 min
Récipients : 1 bol.

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Saler et poivrer l'intérieur de la canette. Poser la canette sur le plateau noir et la faire rôtir selon le poids en Touche VOLAILLE en retournant à mi-cuisson ; réserver hors du four en recouvrant d'une feuille aluminium. Dans un bol, rassembler le sucre et le vinaigre, faire caraméliser à découvert sur 1000 W 3 à 5 min. Arrêter la cuisson du caramel avec le jus de deux

oranges. Rajouter un cube de jus de veau et 10 cl d'eau ainsi que la Maïzena diluée dans la liqueur d'orange. Faire cuire sur 1000 W 3 à 4 min jusqu'à épaississement de la sauce. Servir le canard assaisonné, découpé et décoré avec des rondelles d'oranges cannellées et la sauce en saucière.

TRAVERS DE PORC AUX CINQ ÉPICES

1 kg de travers de porc,
10 cl de sauce soja,
1 c. à c. de poudre 5 épices,
1 c. à c. de cannelle,
2 gousses d'ail,
4 c. à c. de miel,
1 c. à c. de gingembre en poudre, 1 oignon.

Cuisson : env. 20 min
Récipient : 1 plat de Ø 30 cm.

4 pers. - COMBINÉ

Mettre à mariner les travers de porc la veille : dans un bol, mélanger l'ail et l'oignon hachés, le miel, la poudre de cinq épices, le gingembre, la cannelle et la sauce soja. Découper la bande de travers de porc en morceaux. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les deux côtés avec la marinade. Étaler dans le plat et verser

dessus le restant de marinade. Recouvrir d'un film étirable et laisser mariner au frais plusieurs heures. Le lendemain, enlever le film étirable, poser le plat sur le trépied haut et cuire 16 à 18 min sur Combi GRIL 1 + 440 W en retournant les morceaux à mi-cuisson. Servir avec du riz blanc.

AILERONS DE POULET GRILLÉS EN PERSILLADE

800 g d'ailerons de poulet,
50 g de beurre, 2 gousses d'ail,
50 g de chapelure, 1/2 botte de persil,
sel et poivre.

Cuisson : 20 min
Récipient : 1 plat de Ø 30 cm.

4 pers. - COMBINÉ

Étaler les ailerons de volaille dans le plat. Mélanger dans un bol la chapelure, le persil haché et l'ail épluché et écrasé. Assaisonner les ailerons et les saupoudrer avec la moitié de la persillade et de

noisettes de beurre. Poser le plat sur le trépied haut, cuire 13 à 15 min en Combi GRIL 1 + 440 W retournant à mi-cuisson et en ajoutant le restant de la persillade. Laisser reposer 3 min avant de servir.

PAUPIETTES DE VEAU AUX MORILLES

6 paupiettes de veau,
15 cl de vin de Noilly-Prat,
3 échalotes, 2 c. à c. de Maïzena,
150 g de crème, 1 noisette de beurre,
20 g de morilles séchées,
sel, poivre.

Cuisson : 15 min

6 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm + 1 bol.

Faire tremper les morilles séchées dans un bol d'eau chaude pendant une demi-heure. Faire colorer les paupiettes sur tous les côtés avec le beurre dans une poêle sur le feu. Rassembler dans le plat les paupiettes, les échalotes hachées, les morilles égouttées et coupées en morceaux (pensez à garder l'eau de trempage des morilles) et la moitié du vin de Noilly. Faire cuire à couvert sur 1000 W 8 à 10 min. Entre-

temps, diluer la Maïzena dans l'eau de trempage des morilles. En fin de cuisson, débarrasser les paupiettes dans le plat de service en les couvrant d'une feuille d'aluminium. Ajouter dans le plat de cuisson la Maïzena diluée, la crème et le restant de Noilly. Faire épaissir cette sauce 5 à 6 min sur 1000 W. Rectifier l'assaisonnement avant de verser sur les paupiettes. Servir ce plat avec des pâtes fraîches.

HACHIS PARMENTIER

Purée en sachet pour 4 pers,
ou purée faite maison,
400 g de viande cuite, 1 gousse d'ail,
1 oignon, 40 g de beurre, persil,
100 g gruyère, sel, poivre.

Cuisson : env. 15 min

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm + 1 bol.

Faire suer dans le bol à couvert l'oignon haché 2 à 3 min sur 1000 W avec la moitié du beurre. Hacher la viande, y ajouter l'oignon, la gousse d'ail écrasée et du persil haché. Répartir dans le moule ce hachis de viande bien assaisonné. Recouvrir de purée puis de gruyère. - Si la purée est encore chaude il suffit de réchauffer la

viande 1 min 30 à 2 min 30 sur 1000 W avant de garnir le plat. Puis poser le plat sur le trépied haut et chauffer 5 à 6 min sur Combi GRIL 1 + 250 W. - Si la viande et la purée sont froides : poser le plat sur le trépied haut et réchauffer 7 à 9 min sur Combi GRIL 1 + 600 W.

ÉPAULE D'AGNEAU RÔTIE ET SA CRÈME D'AIL

Une épaule d'agneau (environ 1,2 kg),
sel, poivre,
2 têtes d'ail frais,
20 cl de crème liquide.

Cuisson : env. 25 min

4 pers. - COMBINÉ et MICRO-ONDES

Récipients : 1 bol + un plat à four.

Poser l'épaule d'agneau dans le plat et, sur le trépied bas, cuire en Touche Automatique AGNEAU en retournant à mi-cuisson ou **préchauffer** en Combi TB 250° + 250 W et cuire 18 à 20 min. Assaisonner et laisser l'épaule d'agneau, emballée dans du papier d'aluminium, reposer 10 min avant de découper. Entre-temps, faire cuire les

gousses d'ail épluchées dans le bol à couvert avec 3 c. à s. d'eau env. 10 min sur 1000 W. Lorsque les gousses s'écrasent bien, passez-les au mixeur avec la crème liquide, réchauffer et rectifier l'assaisonnement avant de servir avec la viande tranchée.

LES POISSONS ET LES CRUSTACÉS

En micro-ondes pures



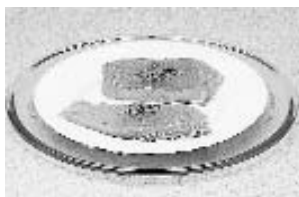
• Avec la touche Automatique POISSON

Suivre les instructions défilantes lorsque vous pressez la touche. Vous cuirez ainsi les filets et les darnes de poisson, ainsi que les poissons entiers ne pesant pas plus de 300 g pièce. C'est l'équivalent d'une cuisson vapeur. Un bip sonore se fait entendre lorsqu'il est nécessaire de retourner les morceaux de poisson (au dessus de 500 g). Cette touche ne convient pas pour les darnes épaisses (> 20 mm) ni pour les darnes de thon ou d'espadon.

• **En mode manuel**, c'est-à-dire en sélectionnant la puissance de Micro-ondes et la durée de cuisson, pour les poissons de plus de 300 g, les crustacés et les coquillages, les terrines de poisson et pour terminer la cuisson des poissons grillés au barbecue. Pour le poisson frais, il est préférable d'utiliser la puissance 600 W afin que la technologie Inverter préserve au mieux la structure et les saveurs du poisson.

Récipients et accessoires

N'utiliser que des plats transparents aux ondes que vous poserez directement sur le plateau tournant en verre. Cette cuisson utilisant peu de liquide, il importe de couvrir le plat d'un couvercle ou de film étirable percé.



Temps de repos :

Le temps de repos est relativement court (2-3 min) après la cuisson, mais il est indispensable pour assurer une cuisson homogène.

En combiné ou en mode traditionnel

• En combiné Turbogril + Micro-ondes

Préchauffer le four en Combiné Turbogril 230° + 250 W ou 100 W (selon la taille des poissons), pour braiser des gros poissons sur le trépied haut.

• En mode traditionnel (Gril, ou Turbogril)

Pour les petits poissons et les brochettes posés sur le trépied haut. Préchauffer.

Récipients et accessoires

En combiné ou au gril, le plat doit être résistant à la chaleur et posé sur l'un des trépieds. Ces modes de cuisson faisant intervenir une chaleur irradiante, il importe de ne pas couvrir le plat.

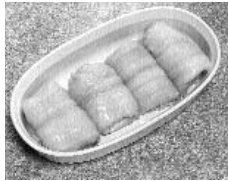


TEMPS DE CUISSON pour 500 g.

Aliment	Frais		Surgelé	
	Puissance (min)	Durée	Puissance	Durée (min)
Poisson en filets fins	600 W	4-5	1000 W	10
Poisson en filets épais	600 W	5-6	1000 W	11-12
Poisson en darnes	600 W	5-7	1000 W	11-13
Poisson entier	600 W	5	1000 W	12
Crevettes*	600 W	4-5	-	-
Moules*	600 W	5-6	-	-
Noix de St Jacques	600 W	6-7	-	-
Calamars*	600 W	5-6	1000 W	11
Tourteaux	600 W	5-6	-	-
Croquettes de poisson (1 pce = 50 g)	-	-	1000 W 1000 W	3 min 30 (2 pces) 5 min (4 pces)

CONSEILS GÉNÉRAUX

Disposition : les darnes de poisson doivent être disposées en cercle de façon à ce que la partie la plus épaisse soit vers l'extérieur. Les filets de poisson irréguliers ou très fins, doivent être roulés ou pliés sur eux-mêmes afin de protéger les parties fines. Les petits poissons entiers (harengs, truites, maquereaux) doivent être disposés tête-bêche.



Liquide : ajouter un peu de fumet ou de vin blanc ou de jus de citron au poisson avant la cuisson. Compter 2 à 3 c. à s. pour 500 g de poisson. Ceci est **indispensable pour la cuisson en touche Automatique**. Retenez qu'un ajout supplémentaire de liquide ralentira la cuisson. Inversement, l'absence de liquide accélérera la cuisson.

Sel : ne pas saler avant de cuire car cela dessèche votre poisson, mais vous pouvez ajouter le poivre et les herbes avant la cuisson.

Composition du poisson : un filet de poisson gras (flétan, saumon, maquereau) cuira plus rapidement qu'un filet de poisson maigre (lieu, merlan, julienne), même en touche Automatique. En tenir compte en rajoutant éventuellement un peu plus de liquide ou en réduisant le temps de cuisson. En touche Automatique, vous pouvez aussi minorer le poids de poisson que vous affichez.

Cuisson : un poisson est cuit lorsqu'il devient opaque, commence à s'émietter sous la pression du doigt.

Bruit : il est normal d'entendre de petits bruits pendant la cuisson (c'est la vapeur enfermée entre la chair et la peau qui s'échappe). Ce bruit est plus fréquent avec les poissons gras tels que le saumon ou le maquereau. Vous pouvez réduire ce phénomène en perçant en plusieurs endroits la peau des poissons entiers.

Rapidité : le poisson cuit très rapidement dans le four micro-ondes ; il ne faut donc le mettre qu'au dernier moment pour éviter d'avoir à le réchauffer.

Coquillages : les coquillages peuvent être mis tels quels au four à micro-ondes, mais il faut les retirer au fur et à mesure qu'ils s'ouvrent sinon ils se dessèchent ; farcis, leur préparation et leur cuisson dépendent de la farce.

Gros poissons (plus de 500 g) : il est conseillé de les retourner à mi-cuisson et de protéger la queue et la tête avec un petit morceau d'aluminium pour éviter une éventuelle surcuisson. (**Attention** : l'aluminium doit être à plus de 2 cm des parois du four).

Papillotes : vous pouvez faire des papillotes de poisson en remplaçant le papier aluminium par du papier sulfurisé (appelé aussi papier cuisson), transparent aux ondes.

LES SAUCES

Conseils généraux:

- Pour faire votre sauce, pensez à utiliser un **grand** récipient pour éviter tout débordement.
- Remuer les sauces **avant, pendant et après** la cuisson pour éviter tout risque de projections différées.
- La cuisson micro-ondes est particulièrement pratique pour les sauces courantes comme la béchamel ainsi que les sauces épaissies à la Maïzena, qui cuisent vite sans attacher au fond du récipient.
- La plupart des sauces peuvent se cuire sur 1000 W sauf les sauces à base d'œuf qui cuiront mieux sur 440 W ou 600 W.
- NE PAS couvrir les sauces, afin de pouvoir les remuer plus aisément.
- NE PAS laisser de cuillère en bois dans le bol pendant la cuisson. Elle risquerait de se dessécher et de brûler. NE PAS laisser de cuillère métallique.
- Réchauffer les sauces émulsionnées (Béarnaise, Hollandaise, beurre blanc) sur la puissance 100 W en surveillant.

700 g de filets de saumon sans peau coupés en 4 parts, 3 échalotes, 40 g de beurre, 10 cl de vin blanc, 1 c. à s. de moutarde de Meaux, 2 c. à s. de crème, 1 c. à c. de Maïzena, sel, poivre.

PAVÉS DE SAUMON À LA GRAINE DE MOUTARDE

Cuisson : 11 à 13 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : 1 bol + 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Faire suer les échalotes finement ciselées dans le beurre à couvert sur 1000 W 2 min. Poser dessus les pavés de saumon assaisonnés et mouiller avec le vin blanc. Couvrir et cuire sur 600 W 8 à 9 min ou sur la Touche POISSON. Débarrasser les pavés sur une assiette, couvrir d'une feuille

d'aluminium et laisser reposer au moins 3 min. Entre-temps, ajouter dans le plat, la moutarde de Meaux, la crème et la Maïzena. Mélanger et cuire à découvert 1 à 2 min sur 1000 W. Servir les pavés de saumon nappés de cette sauce.

1 ou 2 dorades (total : 700 à 800 g -vidée), 1 oignon, 250 g champignons de Paris, 2 tomates, 1 noix de beurre, herbes, sel, poivre.

DORADE BRAISÉE

Cuisson : env. 20 min

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 plat de Ø 30 cm + 1 bol.

Dans le bol, faire suer à couvert l'oignon haché 2 à 3 min sur 1000 W. Disposer dans le plat l'oignon ainsi que les champignons et les tomates émincés ; pré cuire 4 à 5 min sur 1000 W. Rectifier l'assaisonnement, ajouter des herbes et poser la ou les

dorades assaisonnée(s) sur le lit de tomates et de champignons. Parsemer de noisettes de beurre. Poser le plat sur le trépied haut, cuire 10 à 12 min sur Combi GRIL 1 + 440 W en retournant le poisson, si nécessaire.

800 g de thon ou de bonite, 2 gousses d'ail, 1 citron, 10 cl d'huile d'olive, 2 bulbes de fenouil, 1 poivron, 3 tomates, 4 brins de basilic, sel, poivre.

THON AU FENOUIL

Cuisson : env. 30 min

4 pers.- MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Piquer la tranche de thon avec des éclats d'ail. Mettre ce thon à mariner pendant une heure dans l'huile d'olive et le jus de citron avec du sel et du poivre. Éplucher, laver et couper en fines lamelles, le fenouil et le poivron. Peler et épépiner les tomates, en

concasser la pulpe. Hacher le basilic. Étaler les légumes dans le plat, pré cuire 10 min à couvert sur 1000 W, poser dessus le thon et parsemer de basilic haché. Saler très légèrement. Couvrir et cuire 16 à 20 min sur 600 W en retournant à mi-cuisson.

4 truites portions vidées, 50 g de beurre, jus et zeste de 2 oranges, 3 brins d'estragon, 1 orange, sel, poivre.

TRUITES À L'ORANGE ET À L'ESTRAGON

Cuisson : env. 10 min

4 pers.- MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Disposer les truites tête-bêche dans le plat. Ajouter le beurre en noisettes, le jus et le zeste de deux oranges, les feuilles hachées de deux brins d'estragon. Couvrir et cuire

11 à 13 min sur 600 W. Assaisonner et décorer avec l'orange restante découpée en rondelles et quelques feuilles d'estragon.

PAVÉS DE TRUITE ROSE À L'ANETH
 600 g de filets de truite saumonée, 2 échalotes, Cuisson : 15 à 17 min 4 pers.- MICRO-ONDES
 3 tomates, 10 cl de vin blanc, Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm + 1 bol.

Maïzena, 150 g de crème, aneth frais ou séché, sel, poivre.
 Couper les filets de truite en 4 morceaux égaux. Réserver au frais. Préparer la sauce : mettre dans un grand bol les échalotes hachées, les tomates mondées, épépinées et coupées en morceaux avec le vin blanc. Faire cuire sur 1000 W 6 min à découvert. Ajouter 2 c. à c. de Maïzena, 1 c. à c. d'aneth ainsi que la crème ; bien remuer et remettre à cuire sur 1000 W 3 à 4 min. Rectifier l'assaisonnement et réserver. Cuire les pavés de truite à couvert sur 1000 W 5 à 7 min. Sortir et ajouter la sauce. Remettre à cuire à découvert 1 min sur 1000 W afin que la sauce se mélange au jus de cuisson. Servir avec du riz blanc ou une fondue de poireaux.

GRATIN DE POISSON PARMENTIER
 500 g de poisson blanc en filets, Cuisson : 10 à 12 min 4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ
 1 demi jus de citron, 1 gousse d'ail, Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm + 1 bol.

1 oignon, 1 noix de beurre, Faire suer l'oignon haché avec le beurre 3 min sur 1000 W dans le bol. Cuire le poisson dans le moule à couvert sur 600 W 8 min avec le jus de citron, la gousse d'ail écrasée et l'oignon. Entre-temps, hacher les herbes et préparer la purée. Sortir et émietter le poisson, l'assaisonner, ajouter les herbes, recouvrir de purée, puis de fromage râpé et cuire sur le trépied haut 5 à 6 min sur Combi GRIL 1 + 250 W (ou 6 à 8 min sur Combi GRIL 1 + 440 W si le plat a été préparé à l'avance).

PAVÉS DE LOTTE AU SAFRAN, FONDUE DE FENOUIL
 3 bulbes de fenouil (env. 900 g), Cuisson : env. 30 min 4 pers. - MICRO-ONDES
 800 g de filet de lotte, 1 jus de citron, Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm + 1 bol.

1 poivron, 3 échalotes, Couper les bulbes de fenouil en 2 ou 3 morceaux dans la longueur. À l'aide du robot muni de la grille adéquate émincer finement ce fenouil. Mettre à cuire à couvert dans le plat avec 10 c. à s. d'eau, 15 min sur 1000 W. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud. Cuire les échalotes et le poivron hachés dans un bol 4 min sur 1000 W avec l'huile d'olive. Disposer dans le moule le lit d'échalotes et de poivrons, les filets de lotte coupés en 8 pavés, le jus de citron et le vin blanc. Couvrir de film étirable et cuire 8 min sur 1000 W. Égoutter et réserver les morceaux de lotte. Ajouter le safran et la crème liquide et faire réduire à découvert 8 min sur 1000 W. Rectifier l'assaisonnement avant de rajouter les morceaux de lotte et servir avec la fondue de fenouil.

PAPILLOTES DE MAQUEREAUX
 4 maquereaux levés en filets Cuisson : 10 min 4 pers. - MICRO-ONDES
 par le poissonnier (8 filets), Récipients : papier sulfurisé (papier cuisson) + 1 bol.

4 échalotes, 1 noix de beurre, Cuire les échalotes hachées avec le beurre dans un bol à couvert 3 min sur 1000 W. Découper 4 morceaux assez grands de papier sulfurisé. Répartir au centre de chaque carré les échalotes ; rajouter une cuillerée à café de moutarde, disposer 1 filet de maquereau assaisonné et arrosé d'un filet de citron. Ajouter 1 pincée de ciboulette ciselée avant de disposer tête-bêche l'autre filet de maquereau. Assaisonner de nouveau et ajouter une cuillerée à soupe de crème. Fermer la papillote. Procéder de même pour les trois autres papillotes avant de les disposer sur le plateau tournant. Cuire 5 à 6 min sur 1000 W (compter 3 min 30 sec à 4 min pour 2 papillotes).

SAUCE BÉCHAMEL

35 g de farine,
35 g de beurre,
1/2 litre de lait, sel, poivre,
muscade râpée

Cuisson : env. 8 min

Récipient : 1 bol d'1 litre.

Sortir le beurre à l'avance, le mettre en parcelles dans le bol. Faire fondre 20 s sur 1000 W. Ajouter la farine, mélanger et faire cuire 20 s sur 1000 W. Réserver. Faire chauffer le lait dans un récipient à bords hauts sur 1000 W 3 à 4 min. Verser en fouettant sur le mélange beurre + farine. Remettre à cuire 3 à 4 min sur 1000 W en

pour 1/2 litre - MICRO-ONDES

fouettant énergiquement à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée.

Variante : si vous ajoutez 2 jaunes d'œuf et 80 g de gruyère râpé à votre sauce béchamel, vous en faites une sauce Mornay.

SAUCE AU CURRY

1 oignon, 1 c. à s. de farine,
1 pomme, 2 c. à c. de curry, 1 banane,
1/2 litre de bouillon de poulet,
30 g de noix de coco râpée,
1 noisette de beurre.

Cuisson : 20 min

Récipient : 1 bol d'1 litre.

Faire suer dans le bol l'oignon haché avec le beurre à découvert sur 1000 W 2 min. Ajouter les fruits épluchés et coupés en cubes. Remettre sur 1000 W 3 min à découvert. Ajouter la farine et le curry en poudre ainsi que la noix de coco. Mélanger, ajouter le bouillon. Couvrir et cuire sur 1000

4 pers. - MICRO-ONDES

W 5 min puis sur 440 W 10 min (programmer l'enchaînement des 2 cuissons). Passer au mixeur et rectifier l'assaisonnement. Cette sauce accompagne parfaitement l'agneau, le porc, le poulet, ainsi que de nombreux poissons.

SAUCE BÉARNAISE

150 g de beurre,
2 c. à s. d'estragon haché,
3 cl de vinaigre,
3 jaunes d'œuf,
3 cl de vin blanc,
3 échalotes, sel, poivre.

Cuisson : env. 10 min

Récipient : 1 bol d'1 litre.

Mettre dans le bol, les échalotes et l'estragon hachés, le vinaigre, un peu de poivre. Faire réduire sur 600 W, d'abord à couvert, puis à découvert 3 à 4 min ; il doit rester environ deux c. à c. de liquide. Laisser refroidir, puis ajouter les jaunes d'œuf et deux c. à s. d'eau froide. Mélanger et cuire sur 600 W 20 à 30 s. Sortir et fouetter énergiquement. Recommencer 5 à 6 fois jusqu'à obtention d'une émulsion

4 pers. - MICRO-ONDES

crémeuse (le mélange ne doit jamais bouillir). L'émulsion est cuite lorsqu'en fouettant vous voyez le fond du bol. Incorporer alors le beurre mou en parcelles, sans cesser de remuer. Si nécessaire, réchauffer 10 à 20 s. sur 600 W, en cours d'opération. Rectifier l'assaisonnement et rajouter quelques feuilles d'estragon frais. Au besoin, faire réchauffer sur 100 W en remuant.

SAUCE ROQUEFORT

50 g de Roquefort,
20 cl de crème liquide,
2 c. à c. de Maïzena,
sel, poivre.

Cuisson : 4 à 5 min

Récipient : 1 bol d'1/2 litre.

Faire fondre le Roquefort coupé en morceaux 1 min 30 s. sur 600 W. Ajouter la crème et la Maïzena diluée dans 1 c. à s. d'eau. Refaire cuire 3 min à 3 min 30 s. sur

4 pers. - MICRO-ONDES

1000 W en fouettant vigoureusement à mi-cuisson. Rectifier l'assaisonnement avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement les viandes rouges.

SAUCE TOMATE

1 oignon, 1 tige de céleri,
1 carotte, 2 gousses d'ail,
1 boîte 4/4 de tomates pelées,
15 cl de vin blanc, origan, basilic,
sel, poivre, huile d'olive.

Cuisson : env. 25 min
Récipient : 1 bol de 2 litres.

4 pers. - MICRO-ONDES

Faire suer dans le bol l'oignon, le céleri et la carotte hachés dans l'huile d'olive à couvert 5 min sur 1000 W. Ajouter l'ail, le vin blanc et les tomates concassées ainsi qu'une

pincée d'origan et de basilic. Cuire à découvert sur 1000 W 5 min puis sur 600 W env. 15 min. Passer au mixeur puis assaisonner.

SAUCE HOLLANDAISE

2 jaunes d'œuf,
150 g de beurre mou, 1/2 citron,
2 c. à s. d'eau froide, sel, poivre.

Cuisson : 1 à 2 min
Récipient : 1 bol d'1 litre.

4 pers. - MICRO-ONDES

Mettre dans le bol les deux jaunes d'œuf mélangés à deux c. à s. d'eau froide. Cuire 15 à 20 s. sur 600 W. Sortir et fouetter énergiquement. Recommencer 3 à 4 fois jusqu'à obtention d'une émulsion crémeuse qui ne retombe pas (le mélange ne doit

jamais dépasser 65° et encore moins bouillir). Incorporer le beurre mou en parcelles en fouettant puis ajouter le jus d'un demi citron et rectifier l'assaisonnement.

SAUCE VIN BLANC

300 à 400 g de têtes de poisson
maigre et d'arêtes,
1 bouquet garni, 20 cl de vin blanc, 1 oignon,
1/2 poireau, 3 échalotes, 10 cl de crème,
150 g de beurre, sel, poivre.

Cuisson : 20 à 25 min
Récipient : 1 bol de 2 litres.

8 pers. - MICRO-ONDES

Concasser, puis laver les parures de poisson. Rassembler dans le bol les parures de poisson, l'oignon, les échalotes et le poireau hachés plus le bouquet garni. Mouiller avec le vin blanc. Compléter à hauteur avec de l'eau. Cuire sur 1000 W 15 min. Égoutter, jeter les arêtes et la garniture aromatique. Faire réduire le fumet à découvert sur 1000 W (env. 8 min).

Lorsqu'il reste env. 10 cl de liquide, ajouter la crème. Refaire bouillir à découvert sur 1000 W 6 à 8 min. Incorporer le beurre mou en parcelles en remuant. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter éventuellement un trait de vin blanc fruité (vin d'Alsace par exemple) avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement la plupart des poissons.

BEURRE BLANC

200 g de beurre,
5 cl de vin blanc sec
ou de vinaigre de vin,
3 échalotes, sel, poivre.

Cuisson : 4 à 5 min
Récipient : 1 bol d'1 litre.

6 pers. - MICRO-ONDES

Pelez les échalotes, hachez-les très finement. Mettez-les dans le bol avec du sel, du poivre et le vin blanc ou le vinaigre ; faites cuire à découvert 3 à 4 min sur 1000 W. Entre-temps, coupez le beurre en petits cubes. Sortir le bol, incorporez rapidement au fouet la moitié du beurre, faites chauffer

30 s. sur 440 W, puis incorporez en fouettant le restant du beurre. Rectifiez l'assaisonnement. Cette sauce ne doit plus bouillir. Elle accompagne parfaitement les poissons pochés. Peut se faire avec du vin rouge (elle s'appelle alors beurre rouge).

LES DESSERTS - LA PÂTISSERIE

Votre four vous propose plusieurs façons de cuire vos gâteaux selon le résultat désiré.

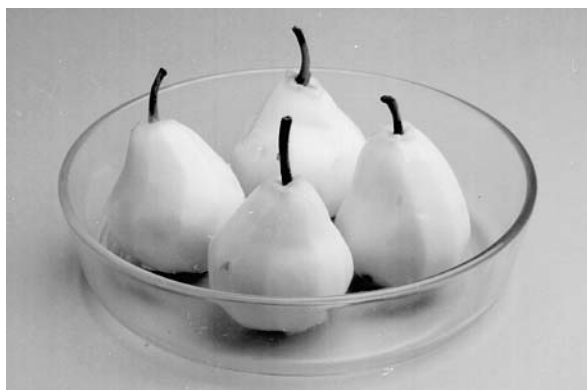
● *La cuisson aux micro-ondes est parfaite et rapide pour les crèmes, les flans, les fruits pochés, les compotes ainsi que les gâteaux contenant de la levure pour lesquels une coloration n'est pas nécessaire (gâteau au chocolat ou génoise à fourrer).*

● *La cuisson Combinée permet de cuire plus rapidement des gâteaux croustillants ou dorés, à pâte levée ou contenant des œufs.*

● *La cuisson traditionnelle (Chaleur Tournante) est indispensable pour réussir certains gâteaux : soufflé, savarin, pâte à chou, biscuit roulé ainsi que les petites pièces, biscuits sablés, petits feuilletés, ainsi que les tartes.*

LA CUISSON AUX MICRO-ONDES PURES :

Les micro-ondes cuisent parfaitement et rapidement les fruits cuits, les compotes, la crème anglaise et pâtissière, la pâte à chou de même que de nombreux cakes (faits maison ou les sachets préparés du commerce). La cuisson est extrêmement rapide, mais la coloration ne se produit donc pas comme en cuisson traditionnelle. Par ailleurs les micro-ondes excellent dans la cuisson des desserts à base de féculents comme le riz au lait, le tapioca, le gâteau de semoule, sans risque de voir le mélange attacher au fond de la casserole. Enfin, dans la préparation des desserts cuits traditionnellement, les micro-ondes s'avèrent très utiles pour la fonte du beurre, du chocolat, de la gelée, ainsi que pour la cuisson du caramel.



Fr-46

Récipients et accessoires :

Poser le récipient *transparent aux ondes* directement sur le plateau tournant en verre. Utiliser de *préférence* des moules à gâteaux ronds ou des moules à baba. Éviter les moules rectangulaires.

Couvercle :

- *gâteaux* : NE PAS couvrir. - *Fruits* : vous pouvez couvrir les compotes de fruit contenant peu d'eau et laisser à découvert les compotes de fruits riches en eau.

- **Les fruits** : pour les fruits pochés, préférez la cuisson aux micro-ondes. Comptez 4 à 5 min de cuisson sur 1000 W à couvert pour 500 g de prunes ou de poires en quartiers avec 5 c. à s. d'eau (les fruits entiers cuiront un peu plus longtemps selon leur calibre). Pour les compotes, comptez 6 à 7 min sur 1000 W pour 500 g de fruits épluchés et coupés en cubes. Ne pas ajouter de liquide. Dans tous les cas, les temps de cuisson varieront selon le degré de maturité du fruit et son taux de sucre.

Si vous introduisez des fruits secs à l'intérieur d'une pâte, prenez toujours le soin de les faire tremper longuement sinon ils carboniseront en raison de leur forte teneur en sucre.

- **Utile à savoir** : en cuisson micro-ondes, les soufflés sont impossibles car ils retombent dès la sortie du four. Les gâteaux en pâte à chou ne gonflent pas, car il ne se forme pas de croûte pour emprisonner l'air. Par contre, les gâteaux en sachet de poudre du commerce cuisent très bien aux micro-ondes. Il faut préparer le gâteau en suivant les instructions au dos du paquet et cuire sur 600 W de 4 à 7 min. dans un moule transparent aux ondes.

LA CUISSON COMBINÉE :

Elle cumule les effets de la chaleur rayonnante qui dore les gâteaux et des micro-ondes qui cuisent rapidement l'intérieur en faisant monter les gâteaux. Il est préférable d'associer une puissance faible (100 W) à une température assez élevée en CHALEUR TOURNANTE (230° à 250° selon la durée de cuisson) afin d'obtenir un résultat satisfaisant. Programmez un temps de cuisson d'au moins la moitié aux deux tiers d'un temps de cuisson traditionnel.

Moules :

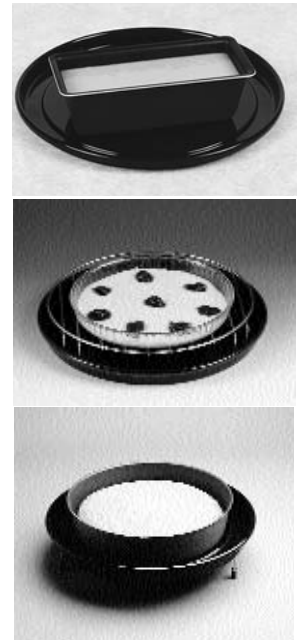
1) Pour les flans, les clafoutis, les gratins, utiliser des moules transparents aux ondes, résistants à la chaleur (pyrex® ou porcelaine à feu) et de préférence ronds (ou moule à baba en pyrex®) ou ovales.

2) Pour les autres gâteaux (4/4, gâteau au yaourt, kouglof), les cakes et les tartes, utiliser des moules **métalliques lisses, non démontables** et de préférence ronds (sauf pour les moules à cake). Ne pas utiliser de moule en aluminium plissé (style barquette aluminium). Nous recommandons l'usage des moules **métalliques lisses, non démontables** afin de favoriser une bonne coloration pour un temps de cuisson réduit et ce, sans risque pour votre four. En effet le pyrex ® ou la porcelaine à feu sont transparents aux ondes mais mauvais conducteurs de chaleur et ne permettent donc pas aux gâteaux ni aux fonds de tarte d'être suffisamment colorés.

3) Pour les tartes, il importe de n'utiliser que des moules métalliques (aluminium ou anti-adhésif) **lisses, non démontables** afin d'assurer une coloration satisfaisante des fonds en pâte. NE PAS COUVRIR dans tous les cas.

Accessoires :

En cuisson combinée, un **moule métallique** ne pourra être posé que sur le plateau noir. Ne pas poser de moule métallique sur les trépieds. Selon la hauteur du moule, ce plateau noir sera posé sur le plateau en verre ou sur le trépied bas. Enfin certaines recettes de gratins ou de flans contenus dans des plats en Pyrex ou en porcelaine à feu pourront être posés directement sur le trépied bas, lui-même posé sur le plateau noir. Cela vous est indiqué dans la recette.



Préchauffage :

1) Pour des brioches, des cuissons courtes (moins de 25 min), des tartes ou des feuilletés, il est indispensable de préchauffer le four avec le plateau noir. Il suffit de choisir la combinaison de cuisson indiquée et de presser la touche Marche. Le préchauffage se fera automatiquement sans émission d'ondes. En fin de préchauffage, il ne vous restera qu'à afficher une durée et presser la touche Marche après avoir enfourné le gâteau.

2) Pour les autres gâteaux (4/4, cake, gâteau au yaourt, etc.), les flans, les clafoutis, il n'est pas nécessaire de préchauffer. Dans tous les cas lorsque le préchauffage est nécessaire dans une recette de ce livre, cela vous est indiqué.

CONSEILS GÉNÉRAUX pour la cuisson en micro-ondes et en combiné :

- **Surveiller la cuisson** : en micro-ondes pures, quelques minutes de cuisson suffisent, chaque minute en trop peut dessécher votre gâteau. Sachez qu'un gâteau qui durcit en refroidissant (sauf s'il s'agit d'un gâteau contenant beaucoup de beurre que l'on conserve au réfrigérateur) a reçu trop de micro-ondes ou cuit trop longtemps.
- **L'à-point de cuisson** se vérifie soit de manière traditionnelle en enfonçant la pointe d'un couteau dans le milieu du gâteau (elle doit ressortir sèche) ou encore en vérifiant si le pourtour du gâteau se décolle facilement des parois du moule.
- **Les récipients** : lors de la réalisation d'une recette, le résultat obtenu sera différent si vous employez un récipient d'une forme très différente de celle indiquée dans la recette (plusieurs ramequins au lieu d'un moule à soufflé, ou un moule à soufflé au lieu d'un moule à tarte). La même quantité cuite dans plusieurs petits moules cuira plus vite que dans un seul moule. *Pensez à chemiser les moules de papier sulfurisé afin de faciliter le démoulage.*
- **Conservation** : une fois le gâteau démoulé et refroidi, pensez à l'emballer dans une feuille de film étirable ou de papier aluminium si vous désirez qu'il reste moelleux plusieurs jours.
- **Les recettes de ce livre** : plusieurs recettes de gâteaux figurant dans ce livre peuvent être cuites en Micro-Ondes pures ou en Combiné. Les résultats sont légèrement différents et les motifs qui doivent guider votre choix sont les suivants :
 - si la coloration importe peu et que par manque de temps, vous désirez une cuisson rapide, optez pour la cuisson aux micro-ondes mais N'OUBLIEZ PAS d'employer un moule en porcelaine ou en pyrex® transparent aux ondes.
 - si vous avez un peu de temps et désirez une coloration appétissante, choisissez la cuisson Combinée aux micro-ondes qui vous fera tout de même gagner beaucoup de temps par rapport à une cuisson traditionnelle. Dans ce cas, utilisez de préférence un moule métallique (que vous placerez sur le plateau noir), meilleur conducteur de chaleur, facilitant ainsi la coloration.
 - **Farine** : pour les recettes comportant de la farine et de la levure, vous pouvez utiliser de la farine à gâteaux, sans avoir à rajouter de levure.

LA CUISSON TRADITIONNELLE EN CHALEUR TOURNANTE

La Chaleur tournante est nécessaire pour la cuisson des pâtisseries particulières telles que savarin, pâte à chou, biscuit roulé, soufflé, meringues etc. Mais vous pouvez aussi l'utiliser pour la cuisson de tous vos gâteaux et tartes que vous ne désirez pas cuire en combiné .

Accessoires :

Les gros gâteaux (soufflé, 4/4, cakes, brioche, kouglof) seront posés directement sur le plateau noir. Le trépied haut posé sur plateau noir sera utilisé le plus souvent pour gratiner et pour la cuisson des tartes ou des galettes. Pour la cuisson des pièces de petite et de moyenne taille (sablés, feuilletés, croissants, biscuits, choux, génoise, gâteau au chocolat) vous pouvez utiliser le trépied bas posé sur plateau noir.



Récipients :

Vous pouvez utiliser tous vos récipients résistant à la chaleur, qu'ils soient en métal (conseillé pour les tartes), en silicone, en pyrex ou en porcelaine à feu (flans, clafoutis). Veillez à ce que leur taille ne gêne pas la rotation du plateau.

Préchauffage :

Il est important de préchauffer lors d'une cuisson en Chaleur tournante (voir page 11).

- **Les tartes** : afin d'obtenir une bonne coloration des fonds de pâte, il est préférable de cuire les tartes dans des moules métalliques en CHALEUR TOURNANTE 230° et en ayant fait préchauffer le four au préalable avec le trépied haut, lui-même posé sur le plateau noir.

ÎLES FLOTTANTES CRÈME ANGLAISE

Blancs : 4 blancs d'œuf avec
40 g de sucre.

Sauce anglaise : 4 jaunes d'œuf,
85 g de sucre semoule, 1/2 litre de lait,
1 gousse de vanille.

Caramel : 50 g de sucre + 1 c. à s. d'eau.

Cuisson : 8 à 10 min
Récipients : 1 bol + 1 assiette + 1 bol d'1 litre.

4 pers. - MICRO-ONDES

Cuire le caramel dans le bol sur 1000 W 3
à 4 min en **surveillant attentivement**.
Arrêter la cuisson du caramel avec 2
cuillerées d'eau **très chaude**.

Verser le lait dans le grand bol. Ajouter la
gousse de vanille fendue en deux. Chauffer
2 à 3 min sur 1000 W (jusqu'à ce que le lait
frémisse). Entre-temps, fouetter les jaunes
d'œufs et le sucre semoule jusqu'à ce que
le mélange blanchisse. Verser le lait
bouillant en fouettant. Remettre à cuire 1

min 30 à 2 min sur 1000 W en fouettant
toutes les 30 secondes. Arrêter la cuisson
dès que la crème épaissit. Retirer la gousse
de vanille et la gratter afin de laisser
quelques grains dans la crème. Laisser
refroidir. Battre les blancs en neige avec
une prise de sel. Incorporer délicatement le
sucre. Mouler des quenelles sur une
assiette et cuire 40 à 60 s sur 1000 W en
surveillant **attentivement**. Laisser refroidir
avant de napper avec le caramel.

FAR AUX PRUNEAUX

200 g de pruneaux dénoyautés,
2 cl de rhum, 25 cl de lait,
60 g de beurre, 20 cl de crème liquide,
100 g de farine, 1 pincée de sel,
100 g de sucre, 3 œufs entiers.

Cuisson : 25 à 30 min
Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm
en pyrex + 1 bol.

6 pers. - COMBINÉ

Faire tremper les pruneaux avec le rhum et
2 c. à s. d'eau en faisant chauffer sur 1000
W 40 s. Laisser gonfler. Faire chauffer le
lait, le beurre et la crème 3 min sur 600 W.
Dans un récipient, mélanger la farine, le sel,
le sucre et les œufs et y verser le lait chaud

en fouettant. Étaler les fruits égouttés dans
le moule puis verser la préparation. Poser
le moule sur le plateau noir et cuire 28 à 30
min sur Combi CHALEUR TOURNANTE
250° + 250 W.

CRÈME CARAMEL

25 cl de lait,
1 gousse de vanille,
2 œufs, 50 g de sucre.
Caramel : 50 g de sucre
+ 1 c. à s. d'eau

Cuisson : env. 15 min
Récipients : 4 ramequins + 1 bol

4 pers. - MICRO-ONDES

Préparer un caramel au fond du bol avec le
sucre et l'eau. Cuire sur 1000 W 2 à 3 min
à découvert en **surveillant** jusqu'à
obtention d'un caramel doré et répartir le
caramel dans les ramequins. Faire chauffer
le lait et la gousse de vanille fendue, jusqu'à
frémissement 2 à 3 min sur 1000 W. Entre-
temps, fouetter, au batteur électrique, dans

un bol les œufs entiers avec le sucre.
Verser le lait bouillant sans cesser de
fouetter. Retirer la gousse de vanille et la
gratter afin de laisser les grains dans le
mélange. Verser dans les ramequins. Cuire
7 à 9 min sur 250 W. Le centre doit être
légèrement pris. Laisser refroidir au moins 2
heures au frais avant de démouler.

CRÈME PÂTISSIÈRE

1/2 litre de lait, 50 g de farine,
100 g de sucre, 3 œufs.

Cuisson : 5 à 7 min
Récipient : 1 bol d'1 litre.

Pour 1/2 litre de crème - MICRO-ONDES

Faire bouillir le lait 3 à 4 min sur 1000 W.
Entre-temps, mélanger dans un bol, le
sucre et la farine. Ajouter les œufs.
Mélanger. Verser le lait bouillant en

fouettant. Cuire sur 1000 W 2 à 3 min en
fouettant énergiquement toutes les
minutes.

Caramel : 50 g de sucre, 2 c. à s. d'eau.
1 petite boîte de lait concentré sucré,
1 boîte de lait coco (400 g),
10 cl de lait, 4 œufs entiers.

FLAN À LA NOIX DE COCO

Cuisson : env. 14 min

6 pers. COMBINÉ

Récipient : 1 moule à manqué en pyrex® de Ø 22 cm.

Mettre le sucre et l'eau dans le moule. Cuire sur 1000 W 4 à 5 min en surveillant jusqu'à obtention d'un caramel. Pencher le moule en tous sens afin de bien répartir le caramel. Mélanger dans un bol le lait condensé, le lait normal, les œufs, et le lait

de coco. Battre au fouet électrique. Verser dans le moule. Enfournier sur le plateau noir et cuire 9 à 12 min en Combi GRIL 1 + 600 W en surveillant la coloration. Servir tiède ou froid.

150 g de chocolat,
50 g de poudre d'amandes,
1/4 sachet de levure chimique,
120 g de sucre,
2 c. à s. de crème,
50 g de farine, 100 g de beurre, 3 œufs.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Cuisson : 25 min

6 pers. - COMBINÉ

Récipients : 1 moule à manqué métallique de Ø 22 cm + 1 bol.

Faire fondre le chocolat en morceaux 1 min 30 s. sur 1000 W. Ajouter le beurre en morceaux, recuire 1 min sur 1000 W. Mélanger les œufs et le sucre, puis rajouter le mélange chocolat/beurre. Ajouter la farine, la poudre d'amandes et la levure, puis la crème. Chemiser le fond du moule d'un rond de papier sulfurisé. Verser la préparation, poser le moule sur le plateau

noir, lui-même posé sur le trépied bas. Cuire 25 min sur Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 100 W. Vérifier la cuisson : la pointe d'un couteau doit ressortir sèche. Démouler et laisser refroidir sur grille. Note : vous pouvez parfumer ce gâteau avec du zeste d'orange et un trait de Cointreau.

150 g de beurre, 3 œufs, 150 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1/2 sachet de levure chimique, 150 g de farine, 3 c. à c. de cacao en poudre pour le gâteau marbré.

QUATRE-QUARTS / GÂTEAU MARBRÉ

Cuisson : 24 min

6 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à cake de 24 cm de long en métal.

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre fondu. Pour le gâteau marbré, séparez la pâte dans 2 récipients et ajouter le cacao en poudre dans l'un. Verser la pâte dans le moule chemisé de papier sulfurisé et beurré (en alternant les couleurs dans le

cas du gâteau marbré). Placer le moule sur le plateau noir, lui-même posé sur le trépied bas. Cuire env. 24 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 100 W. Démouler et laisser refroidir sur une grille

400 g de fromage blanc,
100 g de fromage de brebis frais
(type féta ou ricotta),
2 c. à s. de farine, 150 g de sucre, 3 œufs,
1 zeste d'orange ou de citron.

TARTE AU FROMAGE BLANC

Cuisson : 15 ou 25 min

6 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à tarte de Ø 24 cm en pyrex.

Beurrer le moule. Mélanger tous les ingrédients, battre au fouet électrique et verser dans le moule. Poser sur le trépied

bas et cuire 15 min en Combi GRIL 1 + 440 W 15 min. Laisser refroidir. Cette tarte ne se démoule pas et se mange froide.

GÂTEAU AU NUTELLA

90 g de chapelure fine,
1/2 sachet de levure,
60 g de sucre,
60 g de beurre, 3 œufs,
100 g de Nutella,
200 g de cerises dénoyautées,
crème Chantilly.

Cuisson : 6 à 7 min

6 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué en pyrex® de Ø 22 cm

Mélanger dans un bol la levure, la chapelure et le sucre. Y ajouter le beurre fondu, les œufs entiers et le Nutella. Bien mélanger et ajouter les cerises (sauf 6 pour la décoration). Verser la préparation dans le

moule chemisé d'un rond de papier sulfurisé et cuire 6 à 7 min sur 1000 W. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Décorer avec des rosettes de crème Chantilly et des demi-cerises.

POMMES AU FOUR

2 belles pommes Canada (env. 600 g),
2 c. à c. de miel,
20 g de raisins secs, 40 g de sucre,
30 g de beurre mou,
1 sachet de sucre vanillé.

Cuisson : env. 15 min

2 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 plat d'env. Ø 20 cm.

Éplucher les pommes. Évider l'intérieur et creuser un peu plus avec une petite cuillère. Poser les pommes dans le plat. Préchauffer en Combi Turbogril 250° + 250 W avec le trépied bas sur le plateau noir. Mélanger dans un bol le miel, les raisins secs, le sucre, et le beurre mou. Farcir les

pommes avec ce mélange. Saupoudrer de sucre vanillé et cuire à découvert 12 à 14 min en arrosant les pommes avec le jus de cuisson au bout de 10 min. Laisser reposer au moins 5 min avant de servir.

TARTE PLOUC

100 g de beurre, 100 g de sucre,
1/2 sachet de sucre vanillé,
100 g de farine,
1/2 sachet de levure,
3 œufs, 1 à 2 pommes,
3 c. à s. de gelée d'abricots.

Cuisson : env. 25 min

4 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à tarte métallique de Ø 25 cm + 1 bol.

Ramollir le beurre 15 s sur 1000 W. Ajouter le mélange sucre, farine, levure puis les œufs un par un. Verser cette pâte dans le moule à tarte chemisé d'un rond de papier. Disposer en rosace les pommes épluchées et coupées en lamelles. Enfourner sur le plateau noir, lui même posé sur le trépied

bas. Cuire 25 à 28 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 100 W. Démoulez et faites refroidir sur une grille. Lorsque la tarte est refroidie, faites fondre la gelée dans le bol avec une cuillère à soupe d'eau et badigeonnez la surface de la tarte à l'aide d'un pinceau.

BROWNIES DE BOSTON

100 g de chocolat noir, 100 g de beurre,
100 g de sucre roux, 100 g de farine,
1/4 de sachet de levure,
2 c. à s. de cacao en poudre,
2 œufs, 100 g de noix concassées,
1 sachet de sucre vanillé.

Cuisson : 6 - 8 min

6 pers. - COMBINÉ

Récipients : 1 moule à tarte de Ø 24 cm en pyrex® + 1 bol.

Fondre le chocolat avec le beurre dans le bol 1 à 2 min sur 1000 W. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Verser dans le moule chemisé d'un rond de papier sulfurisé. Enfourner sur le trépied bas et

cuire 5 à 6 min en Combi GRIL 1 + 440 W (le dessus doit être encore un peu humide). Laisser refroidir avant de couper en morceaux.

GÂTEAU AU YAOURT ET À L'ORANGE

100 g de beurre,
3 œufs,
le zeste de 2 oranges,
200 g de farine,
200 g de sucre,
1 sachet de levure,
1 yaourt, le jus d'1 orange.

Cuisson : 25 min

4 à 6 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à manqué métallique de Ø 22cm.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol noir, lui-même posé sur le trépied bas et après avoir fait ramollir le beurre. Verser dans le moule beurré et chemisé d'un rond de papier sulfurisé. Enfourner sur le plateau cuire 25 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 250 W.

CHOUX CHANTILLY

25 cl d'eau, 60 g de beurre,
80 g de sucre, sel,
125 g de farine, 3 œufs,
40 cl de crème liquide **froide**.

Cuisson : 5 + 25 min

8 pers. MICRO-ONDES et CHALEUR TOURNANTE

Récipient : 1 tôle de 32 X 32 cm ou 1 moule à tarte métallique de Ø 32 cm.

Faire fondre le beurre dans l'eau avec une pointe de sel sur 1000 W 3 à 4 min. Ajouter la farine. Mélanger intimement. Remettre à couvert sur 1000 W 1 min. Ajouter les œufs **un par un** en battant énergiquement. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE à 220° avec le trépied bas. Beurrer la tôle (ou poser un papier sulfurisé). Disposer des petits tas de pâte avec une petite cuillère ou une poche à douille unie. Cuire 20 à 25 min, selon la coloration. Renouveler cette opération jusqu'à épuisement de la pâte. Décoller et laisser refroidir sur une grille. Une fois les choux refroidis, découper un chapeau et garnir avec la crème liquide bien froide montée en Chantilly avec le sucre. Garder au frais avant de servir.

KOUGLOF

250 g de farine,
1 sachet **de levure boulangère**,
5 c. à s. de sucre,
sel, 5 cl de lait tiède, 3 œufs,
100 g de beurre, 50 g de raisins secs,
amandes effilées,.

Cuisson : 15 à 30 min

6 pers. - CHALEUR TOURNANTE ou COMBINÉ

Récipient : 1 moule à Kouglof métallique

Rassembler dans un bol la farine, la levure, le sucre, une pincée de sel et le lait tiède. Ajouter les œufs un par un puis le beurre mou. Pétrir 10 min. Ajouter les raisins préalablement trempés dans un peu de rhum et d'eau. Laisser gonfler cette pâte 50 min dans un endroit tiède (si votre cuisine est trop froide, vous pouvez favoriser cette pousse sur 100 W 2 min). Beurrer le moule, plaquer des amandes effilées sur les parois. Rabattre la pâte, la mettre dans le moule. Recouvrir d'un torchon et laisser lever dans un endroit tiède env. 60 min jusqu'à ce que la pâte arrive au bord du moule. Préchauffer le four en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 100 W avec le plateau noir, lui-même posé sur le trépied bas. Cuire le Kouglof 12 à 13 min sur ce Combiné, ou encore, une trentaine de minutes à 180° en CHALEUR TOURNANTE (four préchauffé). Démouler et laisser refroidir sur une grille.

MADELEINE ARDÉCHOISE

100 g de beurre, 100 g de sucre,
200 g de crème de marron (1 petite boîte),
100 g de farine, 3 œufs, 1 c. à s. de rhum,
1/2 sachet de levure.

Cuisson : env. 25 min

6 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à manqué métallique de Ø 22 cm.

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre préalablement ramolli (et non fondu) aux micro-ondes. Verser dans un moule à manqué beurré et chemisé. Cuire sur le plateau noir, lui-même posé sur le trépied bas, env. 25 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 100 W. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

BISCUITS AU MUESLI

50 g de beurre, 50 g de muesli,
2 c. à s. de farine, 70 g de sucre,
1 œuf, 50 g de poudre de biscotte,
2 pincées de cannelle ou gingembre en poudre,
1 c. à c. rase de bicarbonate alimentaire.

Cuisson : 8 min

Récipient : 1 tôle de 34 cm.

pour 15 à 20 pièces - CHALEUR TOURNANTE

Faire préchauffer le four à 250° en CHALEUR TOURNANTE avec le trépied bas posé sur le plateau noir. Mélangez tous les ingrédients dans un bol avec le beurre ramolli. Étalez des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à café sur la tôle beurrée ou recouverte de papier sulfurisé. Tapoter du

bout des doigts pour aplatir les biscuits. Procéder en 2 fois. Cuire à four chaud en CHALEUR TOURNANTE 230° pendant 6 à 8 min en surveillant la cuisson. A l'aide d'une spatule, décollez les biscuits, laissez-les refroidir sur une grille. Ils deviendront croustillants en refroidissant.

GALETTE DES ROIS

2 rouleaux de pâte feuilletée,
40 g de beurre, 150 g de sucre,
1 c. à s. de rhum,
2 petits œufs + 1 pour la dorure,
150 g de poudre d'amandes.

Cuisson : env. 30 min

Récipient : 1 moule à tarte ou une tôle à pâtisserie métallique de Ø 30 cm.

4 à 6 pers. - CHALEUR TOURNANTE

Mélanger tous les ingrédients de la crème d'amandes (sucre + poudre d'amandes + beurre + 2 œufs + rhum). Réserver. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 200° avec le trépied haut posé sur le plateau noir. Étaler un des rouleau sur la tôle. Disposer la crème d'amandes en dôme en laissant 2 cm de

pâte libre tout autour. Badigeonner cette bordure avec de l'œuf battu. Poser dessus la seconde pâte en soudant bien les bords. Badigeonner la galette d'œuf battu et tracer des rayons avec le dos d'une lame de couteau sans percer la pâte. Cuire 28 à 30 min. Faire refroidir sur une grille.

TARTE À LA RHUBARBE

1 botte de rhubarbe (env. 900 g),
100 g de crème, 5 œufs,
230 g de sucre, 1 rouleau de pâte sablée.

Cuisson : 20 + 30 min

Récipient : 1 moule à tarte métallique de Ø 28 cm.

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Couper la rhubarbe en tronçons et la faire cuire à découvert dans un grand moule en pyrex® avec le sucre 20 min sur 1000 W en remuant à mi-cuisson. Rajouter la crème et les œufs. Foncer le moule avec la pâte sablée. Préchauffer en CHALEUR

TOURNANTE 250° avec le plateau noir. Verser la préparation dans le moule. Enfourner, presser la touche ARRÊT et cuire 29 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 210° + 100 W. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

GÉNOISE

125 g de farine,
150 g de sucre,
4 œufs.

Cuisson : env. 10 min

Récipient : 1 moule à manqué métallique de Ø 24 cm.

4 pers. - COMBINÉ ou CHALEUR TOURNANTE

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre dans un bol. Rajouter les blancs d'œufs montés en neige puis la farine tamisée. Verser la préparation dans le moule chemisé d'un rond de papier. Préchauffer avec le plateau noir, lui-même posé sur le

trépied bas en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 100 W et cuire env. 10 min. ou encore 25 min sur le trépied bas en CHALEUR TOURNANTE 180° (four préchauffé)

2 à 4 belles pommes,
350 g de compote de pommes,
un rouleau de pâte sablée ou feuilletée étalée,
gelée de coings ou d'abricots.

TARTE AUX POMMES

Cuisson : env. 30 min

8/10 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à tarte métallique de Ø 30 cm.

Étaler la pâte dans le moule. Faire préchauffer le four en Combiné Chaleur Tournante 250° + 100 W avec le plateau noir. Étaler la compote puis disposer en rosace les pommes épluchées et coupées en tranches fines. Enfourner et cuire 27 à 30 min en Combi CHALEUR TOURNANTE

250° + 100 W. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Faire fondre dans un bol 3 c. à s. de gelée d'abricots additionnée d'une cuillère d'eau sur 1000 W 1 min et badigeonner la tarte aux pommes à l'aide d'un pinceau.

1 rouleau de pâte sablée,
7 belles pommes, 100 g de sucre,
50 g de beurre, 2 c. à s. d'eau.

TARTE TATIN

Cuisson : env. 25 min

6 pers. - COMBINÉ

Récipients : 1 moule à manqué en métal de Ø 24 cm + 1 bol.

Éplucher les pommes, les couper en deux. Dans le bol, rassembler le sucre, le beurre et l'eau et faire caraméliser sur 1000 W 5 à 7 min **en surveillant**. Verser ce caramel dans le moule. Préchauffer le four en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 250 W avec le plateau noir posé sur le

trépied bas. Poser les demi-pommes évidées verticalement dans le moule. Sortir la pâte et l'étaler en cercle. Recouvrir les pommes sans chercher à rentrer la pâte dans le moule. Enfourner et cuire 22 à 25 min. Laisser tiédir avant de démouler. Servir tiède avec une crème anglaise.

4 belles pommes (env. 700 g),
50 g de sucre roux,
1 c. à c. de cannelle en poudre, 75 g de sucre,
75 g de beurre, 75 g de farine,
75 g d'amandes entières.

CRUMBLE AUX POMMES

Cuisson : env. 16 min

4 à 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm.

Rassembler les pommes épluchées et coupées en morceaux avec le sucre roux et la cannelle dans le moule et faire cuire sur 1000 W 7 à 9 min à découvert en remuant à mi-cuisson. Laisser refroidir. Passer au robot les amandes afin de les concasser, rajouter le beurre, la farine et le sucre. Faire tourner le robot par à-coups jusqu'à

obtention d'un mélange granuleux mais non amalgamé. Etaler ce mélange sur les pommes précuites. Poser le moule sur le trépied haut et cuire 4 à 5 min en Combi GRIL 1 + 250 W. La croûte, molle au sortir du four, va devenir croustillante en refroidissant.

12 cl de lait, 20 cl de crème liquide,
3 œufs, 40 g de sucre, 20 g de farine,
90 g de sucre glace,
1 c. à s. de café soluble.

GRATIN AU CAFÉ

Cuisson : 10 min

4 à 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipient : 1 moule à tarte en Pyrex® de Ø 27 cm.

Rassembler dans un bol le lait et la crème. Les faire chauffer sur 1000 W 2 min. Rassembler dans un autre bol les jaunes d'œufs, la farine, le café soluble et le sucre. Rajouter le lait et la crème. Fouetter et remettre à cuire cette crème pâtissière 2 à 3 min sur 1000 W. Laisser tiédir. Battre les

blancs en neige en rajoutant à la fin le sucre glace tamisé. Incorporer délicatement à la crème pâtissière tiédie puis verser dans le moule à tarte. Enfourner sur le trépied haut et cuire 2 à 3 min en Combi GRIL 1 + 250 W en surveillant la coloration. Servir tiède.

LES ASTUCES DU MICRO-ONDES

- **Ramollir le beurre à tartiner au sortir du réfrigérateur**

Faire ramollir 35 à 40 s. sur 100 W (pour 250 g). Retirer au préalable le papier métallisé.

- **Faire gonfler des fruits secs**

Ajouter 6 c. à s. d'eau à 200 g de pruneaux ou de raisins secs, (possibilité de les faire gonfler avec du rhum pour les cakes). Mélanger et faire chauffer sur 1000 W 2 à 3 min. Laisser reposer 2 min.

- **Ramener le fromage à température ambiante**

Le fromage sorti du réfrigérateur doit être placé dans le four et « tiédi » 30 s. à 1 min (selon la taille du fromage) sur 250 W.

- **Monder des amandes ou des noisettes**

Couvrir d'eau chaude à hauteur et cuire 3 à 6 min sur 1000 W (jusqu'à une bonne reprise d'ébullition). Rafraîchir, égoutter, la peau se retire alors facilement.

- **Faire sécher des fines herbes**

Placer du papier absorbant sur le plateau tournant. Bien étaler les herbes fraîches finement hachées sur le papier. Procéder en plusieurs fois si nécessaire. Chauffer sur 1000 W quelques minutes en **surveillant** toutes les 30 s. jusqu'à ce que les herbes commencent à sécher. Il faut faire très attention : si les herbes restent trop longtemps au four, elles risquent de se désagréger et même de s'enflammer. Laisser encore les herbes sèches sur le papier absorbant 2 heures à l'air ambiant puis ranger dans des boîtes hermétiques.

- **Faire un caramel**

Cuisez 100 g de sucre avec 2 c. à s. d'eau dans un bol 2 à 3 min. sur 1000 W en **surveillant** attentivement au bout d'1 min. 30 s. Sortez le caramel avant qu'il ne soit foncé, il terminera de cuire à l'extérieur. Vous pouvez arrêter la cuisson avec 2 c. à s. d'eau très chaude (prendre garde aux projections).

- **Liquéfier du miel durci**

Enlever le couvercle du pot, le poser dans le four et réchauffer sur 250 W 20 à 40 s. selon la quantité. Remuer et renouveler l'opération si nécessaire.

- **Faire durcir des petits croûtons rapidement :**

Couper 2 tranches de pain de mie en petits cubes. Étaler ces cubes sur une assiette. Faire chauffer sur 1000 W 2 min puis laisser reposer 5 min. Vous pouvez frotter une gousse d'ail sur les tranches de pain de mie avant de les découper ou les humecter de quelques gouttes d'huile d'olive.

- **Obtenir plus de jus d'une orange ou d'un citron**

Avant de le presser, passer 1 orange ou 1 citron 30 à 40 s. sur 1000 W, puis pressez-le sans attendre : il donnera plus de jus.

- **Faire fondre du chocolat**

Casser le chocolat dans un bol en petits morceaux et faire chauffer sur 600 W 2 min à 2 min 30 s pour 100 g (la durée peut varier selon la teneur en cacao et en sucre). Remuer au moins une fois en cours de cuisson.

- **Faire fondre du beurre**

100 g de beurre dans un ramequin couvert d'une soucoupe seront fondus en 1min -1min 10 s sur 600 W.

- **Rendre croustillants des chips ou des biscuits apéritifs ramollis par l'humidité**

Étaler une poignée de chips sur un papier absorbant posé sur une assiette et faire chauffer sur 1000 W 40 à 60 s selon la quantité. Attendre quelques instants avant de consommer.

- **Amollir la glace au sortir du réfrigérateur**

La débarrasser si possible de son emballage, la poser sur une assiette. Compter 1 à 2 min sur 250 W pour 1/2 litre et 2 à 3 min pour 1 litre.

- **Faire lever une pâte**

Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer environ 5 min sur 100 W (pour 500 g de pâte). Laisser reposer la pâte à l'intérieur du four (à l'abri des courants d'air), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

- **Faire du vin chaud**

Préparer dans un verre (ou une chope) résistant à la chaleur, 20 cl de vin rouge additionné d'un zeste de citron, une pincée de cannelle, un clou de girofle et 2 à 4 morceaux de sucre selon votre goût. Faire chauffer sur 1000 W 1 min à 1 min 30 s.

- **Désodoriser votre four**

Pour débarrasser votre four d'une odeur de poisson trop tenace, placer à l'intérieur un bol de vinaigre blanc ou d'eau additionnée d'un jus de citron. Chauffer sur 1000 W 5 min. Essuyer la vapeur déposée sur les parois du four à l'aide d'un linge.

- **Préparer une compresse chaude**

Faire chauffer un linge plié, propre et mouillé sur une assiette 1 à 2 min sur 1000 W. Contrôler avant d'appliquer.



La chiave risiede nella tecnologia dell'inverter

La tecnologia dell'inverter per forni a microonde è stata sviluppata in seguito ad un'iniziativa della Panasonic, nell'arco di oltre un decennio. Si tratta della tecnologia chiave, che consente la realizzazione di un tipo di forno a microonde veramente diverso, dotato di tutta una serie di caratteristiche speciali:

- Essa rende possibile la produzione del primo forno del settore in grado di controllare linearmente la quantità dell'energia delle microonde. Il nuovo sistema di distribuzione consente la cottura e lo scongelamento degli alimenti, senza perdita di sapore.
- Fornisce un'efficiente conversione dell'energia elettrica in energia a microonde, con conseguente riduzione di quelli che sono i requisiti energetici, senza penalizzare l'emissione delle microonde.
- Consente anche un considerevole ampliamento delle dimensioni della cavità del forno, persino in un modello compatto, grazie alle dimensioni limitate del circuito dell'invertitore, che sostituisce il voluminoso trasformatore comunemente in uso.
- E, per finire, al termine della vita utile del prodotto, l'assenza degli ingombranti trasformatori di ferro consente il riciclaggio ecologico dei forni inviati alla rottamazione.

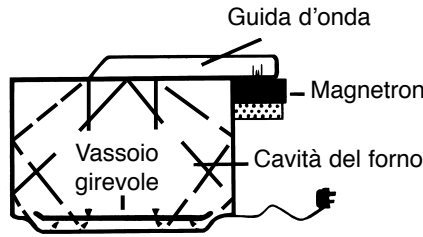
Indice

Manuale di istruzioni	Ricette
Cottura con l'energia delle microonde	Primi piatti
Guida rapida di controllo degli utensili da cucina	Pesce
Istruzioni generali	Carne & pollame
Istruzioni per lo scongelamento	Verdura
Come riscaldare	Salse
Consigli per la cottura a microonde	Dessert
Cottura con forno tradizionale ventilato	Pizza & uova
Cottura con grill o con grill ventilato	Consigli pratici
Cottura con il programma combinato-ventilato + microonde	Domande e risposte
Cottura con il programma combinato	

Cottura con l'energia delle microonde

L'energia delle microonde è stata utilizzata nel nostro paese per cucinare e riscaldare fino dai tempi dei primi esperimenti effettuati con il RADAR. Le microonde in quanto tali sono, di fatto, sempre presenti nell'atmosfera, sia di origine naturale, che generate dall'uomo. Le microonde prodotte dall'uomo comprendono le onde del radar, le onde radio televisive, onde per le telecomunicazioni e per i radiotelefoni per automobili. L'osservanza dei nostri suggerimenti generali e la pulizia regolare del forno, lo renderanno completamente sicuro.

Il forno a microonde converte l'energia elettrica in microonde all'interno del magnetron.



Quando il forno a microonde viene spento, la cottura continua per effetto della conduzione, **NON A CAUSA DELL'ENERGIA DELLE MICROONDE**. Per questa ragione il **TEMPO DI RIPOSO** è molto importante nella cottura a microonde, in modo particolare nel caso di alimenti densi quali carne, torte e pasticcini riscaldati. Il piatto utilizzato per cucinare o riscaldare il cibo si scalderà durante la cottura, in quanto il calore viene trasmesso a partire dagli alimenti. Anche con il forno a microonde è necessario utilizzare gli appositi guanti da forno.

Le microonde vengono **RIFLESSE** dal metallo, rimbalzano quindi sulle pareti e sullo schermo dello sportello metallico e ritornano poi verso gli alimenti.

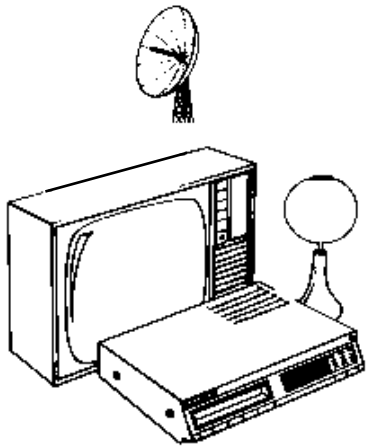
LE MICROONDE NON ATTRAVERSANO IL METALLO, QUINDI GLI UTENSILI METALLICI PER CUCINARE NON POSSONO ESSERE MAI USATI NELLA COTTURA A MICROONDE.

Alimenti non adatti alla cottura a microonde
Budini Yorkshire, soufflé, impasti per torte a doppia crosta

Poiché questi alimenti necessitano di un calore esterno secco per una buona cottura, non si consiglia di provare la cottura a microonde. Le uova sode, complete di guscio, non dovrebbero essere cotte con le microonde, in quanto esploderebbero. Non è possibile neanche la cottura di cibi che richiedono la frittura ad immersione.

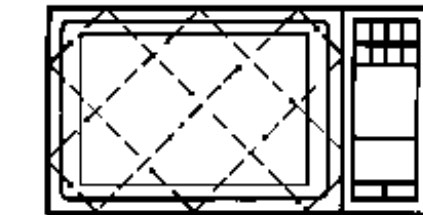
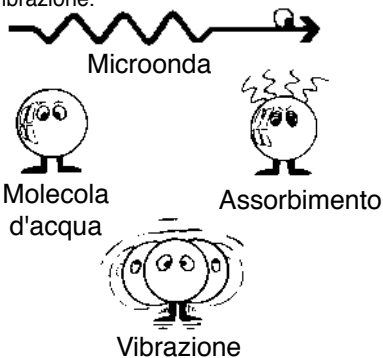
ACCESSORI

Quando si cucina con l'energia delle **MICROONDE** occorre utilizzare sempre soltanto il vassoio di vetro. **NON** utilizzare accessori **METALLICI**, che potrebbero causare l'effetto denominato "arco", che potrebbe danneggiare il forno. (Il vassoio di metallo viene utilizzato con il programma di cottura Combinato).



Molti anni fa si scoprì che uno degli effetti delle microonde era di far **VIBRARE** le molecole dell'acqua molto velocemente.

Poiché tutti gli alimenti contengono acqua in una qualche misura, essi possono essere riscaldati rapidamente dalla frizione generata dalla vibrazione.



Non contengono calore di per sé, ma attraversano il contenitore per la cottura, ovvero vengono trasmesse, per essere poi **ASSORBITE** dalle molecole d'acqua, nonché dallo zucchero e dalle particelle di grasso presenti negli alimenti.



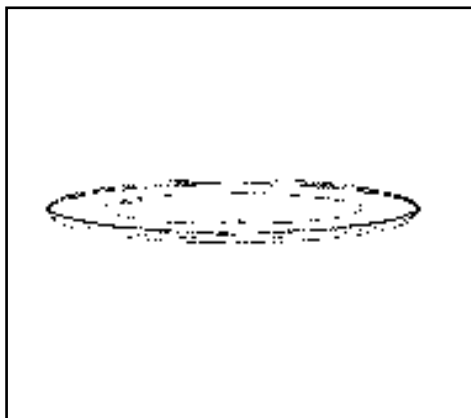
Le microonde sono in grado di penetrare soltanto ad una profondità che non supera i 4 - 5 cm, mentre il calore si diffonde negli alimenti per conduzione, esattamente come in un forno tradizionale, ovvero i cibi cuociono dall'esterno verso l'interno.



Guida rapida di controllo degli utensili da cucina

Microonde

Accessori da forno



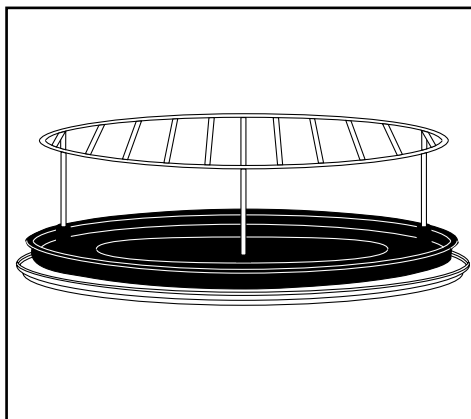
Recipienti per la cottura



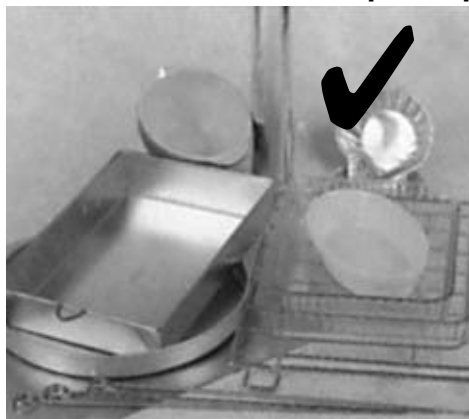
- Utilizzare panni da cucina bianchi soltanto per tempi di cottura brevi.
NON usare canovacci fantasia.
- NON utilizzare piatti di melamina.
Usare piatti di plastica soltanto se espressamente indicati per l'uso in forno a microonde.
- NON cucinare alimenti ricchi di grassi o zucchero, oppure cibi che richiedano lunghi tempi di cottura (quali riso integrale e budino natalizio) in contenitori di plastica.
- I cestini di vimini possono essere utilizzati soltanto per tempi di riscaldamento molto brevi; si consiglia di verificare che non contengano punti metallici.
- Le terraglie richiedono una certa attenzione: NON devono essere utilizzate, se non sono interamente smaltate.
- NON usare accessori di legno, che si seccerebbero e brucerebbero.

Grill

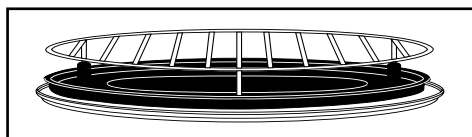
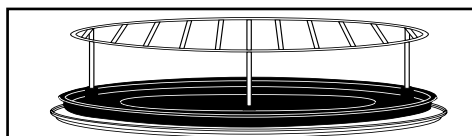
Accessori da forno



Recipienti per la cottura



Accessori da forno



Maggiori informazioni sulla cottura combinata, sono fornite nell'ambito delle istruzioni per il funzionamento.

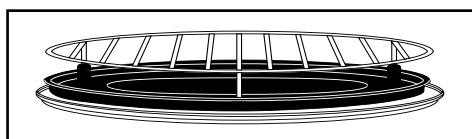
Programma Combinato Recipienti per la cottura



- NON collocare contenitori metallici direttamente sulla grata: disporli, invece, sul vassoio di metallo.
- NON utilizzare teglie con il fondo estraibile per le torte.
- NON utilizzare tortiere smaltate per cuocere pasticcini.

- Se, durante la cottura con il programma Combinato, dovesse verificarsi il fenomeno dell'arco, premere Stop due volte per annullare il programma e proseguire esclusivamente con la cottura per CONVEZIONE.
- NON utilizzare piatti decorati in oro o argento: le decorazioni produrrebbero l'effetto dell'arco e si staccerebbero dal piatto.

Accessori da forno



Convezione Recipienti per la cottura



- NON utilizzare contenitori per microonde in plastica, che non siano specificatamente realizzati per sostenere una temperatura di 250°C.

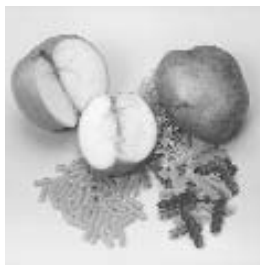
Istruzioni generali



PERFORAZIONE

La buccia o la membrana di alcuni alimenti provocano la formazione di condensa durante la cottura. Questi alimenti devono essere perforati, oppure se ne dovrà asportare

parte della buccia, prima di iniziare la cottura, per consentire la fuoriuscita del vapore. Uova, patate, mele, salsicce ecc. dovranno essere tutti perforati prima della cottura. **NON BOLLIRE LE UOVA CON IL GUSCIO.**



CONTENUTO DI UMIDITÀ

Molti alimenti freschi, quali frutta e verdura, presentano un diverso contenuto di umidità a seconda della stagione. Le patate cotte con la buccia offrono un

caso esemplare di questa realtà. Per questa ragione i tempi di cottura potrebbero dover subire della variazioni nel corso dell'anno. Gli ingredienti secchi, come il riso e la pasta, possono seccare ulteriormente durante la loro conservazione e i tempi di cottura potrebbero essere diversi da quelli degli stessi ingredienti acquistati freschi.



PELLICOLA PER ALIMENTI

La pellicola per alimenti contribuisce a mantenere l'umidità del cibo e il vapore trattenuto contribuisce ad abbreviare i tempi di cottura. Essa dovrebbe essere

comunque perforata prima di iniziare la cottura, per consentire la fuoriuscita del vapore in eccesso. Si presti sempre la dovuta cautela nella rimozione della pellicola dal piatto, in quanto il vapore accumulato è molto caldo. Acquistare sempre pellicola per alimenti, il cui uso per forno a microonde sia dichiarato sulla confezione e utilizzarla soltanto come copertura. Non foderare mai i piatti con la pellicola.

Gli alimenti densi, quali carne, patate cotte con la buccia e torte, richiedono un **TEMPO DI RIPOSO** (all'interno o fuori dal forno) dopo la cottura, per consentire al calore di ultimare la cottura per conduzione nella parte centrale del cibo.



TEMPO DI RIPOSO

TRANCI DI CARNE

Lasciare riposare per 8-10 minuti avvolti in foglio d'alluminio.

PATATE CON LA BUCCIA

Lasciare riposare 5 minuti avvolte in foglio d'alluminio.

TORTE LEGGERE

Lasciare riposare per 5 minuti prima di estrarre dalla teglia.

TORTE COMPATTE RICCHE

Lasciare riposare per 15-20 minuti.

PESCE

Lasciare riposare per 2-5 minuti.

PIATTI A BASE DI UOVA

Lasciare riposare per 2-3 minuti.

CIBI PRECOTTI

Lasciare riposare per 5 minuti.

PIETANZE SU PIATTO

Lasciare riposare per 2-5 minuti.

VERDURE

Le patate bollite acquisite in sapore, se lasciate riposare per 1 - 2 minuti; la maggior parte delle verdure, tuttavia, può essere servita immediatamente.

SCONGELAMENTO

È di fondamentale importanza rispettare un tempo di riposo per completare il processo. Questo può variare da 5 minuti, ad esempio per i frutti di bosco, fino a raggiungere l'ora, per un trancio di carne.

Se l'alimento non risulta ancora cotto trascorso il **TEMPO DI RIPOSO**, lo si dovrà reintrodurre nel forno e cuocere ulteriormente.

Livelli di potenza delle microonde		Uso
Elevato	1000 W	Per riscaldare pietanze e sughi; per cucinare pesce, verdure, salse e conserve di frutta.
Scongelamento	** 270 W	Per lo scongelamento dei cibi surgelati.
Medio	600 W	Per arrostitire; per cucinare salse all'uovo, riscaldare latte e cuocere torte di pan di Spagna.
Basso	440 W	Per spezzatini di pollo e quiche.
Ebollizione lenta	250 W	Per la cottura di stufati e spezzatini, budini di riso, dolci di frutta e crema pasticcera.
Caldo	100 W	Per ammorbidire gelato, burro e formaggio.

Istruzioni generali



MISURA DEL PIATTO

Si consiglia di utilizzare piatti delle dimensioni indicate nelle ricette, in quanto queste influiscono sui tempi di cottura e di riscaldamento. Una determinata quantità di cibo, allargata su di un piatto di dimensioni maggiori, cuocerà e potrà essere riscaldata più velocemente.



QUANTITÀ

Piccole quantità di cibo cuociono più velocemente di grandi quantità e porzioni piccole si riscaldano più velocemente di porzioni grandi.



DENSITÀ

Gli alimenti porosi e ricchi d'aria si riscaldano più velocemente di quelli densi e pesanti.



FORMA

Forme regolari cuociono uniformemente. La cottura a microonde è migliore se il cibo è disposto in un contenitore rotondo, piuttosto che in uno quadrato.



DISPOSIZIONE

Gli alimenti singoli, ad esempio porzioni di pollo o braciole, dovrebbero essere disposti su di un piatto, lasciando le parti spesse verso l'esterno.



DISTANZA

Gli alimenti cuociono più velocemente ed uniformemente se distanziati. **NON sovrapporre MAI i cibi.**



INGREDIENTI

Gli alimenti contenenti grasso, zucchero oppure sale si riscaldano molto velocemente. Il ripieno potrebbe essere molto più caldo dell'impasto. Prestare la dovuta attenzione nella consumazione. Non surriscaldare, anche se l'impasto non sembra essere molto caldo.



TEMPERATURA INIZIALE

Più l'alimento è freddo, più lungo sarà il tempo necessario per riscaldarlo. I cibi estratti dal frigorifero richiedono tempi di riscaldamento più lunghi di quelli che si trovano a temperatura ambiente.



COPERTURA

Gli alimenti possono essere coperti con pellicola trasparente per microonde, oppure con il coperchio su misura del contenitore. Coprire alimenti quali pesce, verdure, pasticci e minestre. Non devono essere coperti, invece, torte, salse, patate con la buccia e pasticceria.



GIRARE E MESCOLARE

Alcuni alimenti richiedono di essere mescolati durante la cottura. La carne ed il pollame dovrebbero essere girati a metà del tempo di cottura.



LIQUIDI

Tutti i liquidi devono essere mescolati **prima e durante** il riscaldamento. Specialmente l'acqua dev'essere mescolata prima e durante il riscaldamento, per evitarne la fuoriuscita. Non devono essere riscaldati liquidi che abbiano bollito in precedenza. **NON SURRISCALDARE.**




PULIZIA

Poiché le microonde agiscono sulle particelle di cibo, il forno dev'essere sempre mantenuto pulito. Le macchie resistenti di cibo possono essere rimosse con un detergente per forni di marca, spruzzato su di un panno morbido. Dopo la pulizia, il forno dev'essere sempre asciugato. Sono da evitare le parti di plastica e la zona dello sportello.



Istruzioni per lo scongelamento

Il problema maggiore dello scongelamento di alimenti nei forni a microonde è dato dalla necessità di scongelare la parte centrale del cibo, prima che inizi la cottura della parte periferica.

Per questa ragione la Panasonic ha predisposto uno SCONGELAMENTO CICLICO; è sufficiente selezionare 270 Watt DEFROST *Min*  ed impostare il tempo necessario. Il forno suddivide questo lasso di tempo in 8 fasi. Dette fasi alternano cicli di scongelamento (per un totale di 4 fasi) a stati di riposo (per un totale di 4 fasi).

Durante le fasi di riposo, nel forno non è presente energia a microonde, anche se la luce rimarrà accesa e il vassoio girevole continuerà a ruotare. I tempi di riposo automatici assicurano uno scongelamento più uniforme e, per quanto concerne gli alimenti di piccole dimensioni, si potrà eliminare il consueto tempo di riposo.

Suggerimenti per lo scongelamento

Lo scongelamento dev'essere controllato a più riprese, anche se si utilizza la funzione automatica. I tempi di riposo devono essere rispettati.

TEMPI DI RIPOSO



Le porzioni di cibo singole possono essere cucinate quasi immediatamente dopo lo scongelamento (per le bistecche si calcoli un tempo di riposo di 5 minuti, 15 minuti per la frutta e gli impasti per dolci). Nel caso di porzioni voluminose, è normale che queste rimangano surgelate nella parte centrale. Prima di

cucinarle occorrerà lasciarle riposare per **almeno un'ora**. Durante questo tempo di riposo la temperatura si distribuisce uniformemente e lo scongelamento avviene per conduzione. N.B.: se il cibo non dev'essere cucinato subito, si consiglia di conservarlo nel frigorifero. Il cibo non deve mai essere nuovamente congelato, senza prima essere cotto.

TRANCI DI CARNE E POLLAME



I tranci dovrebbero essere disposti, di preferenza, su di un piatto capovolto o su di una grata di plastica, per consentire lo scolo dei liquidi. È di fondamentale importanza proteggere le parti delicate e quelle sporgenti dell'alimento con piccoli pezzi di foglio di alluminio, per impedirne la

cottura. L'uso di piccoli pezzi di foglio di alluminio nel forno non è pericoloso, purché **non vengano a contatto con le pareti del forno**.

CARNE TRITA O A DADINI E PESCE



Poiché la parte esterna di questi alimenti si scongela velocemente, è necessario tenerli separati, rompere di frequente i blocchi durante lo scongelamento ed estrarli quando sono scongelati.

PICCOLE PORZIONI DI CIBO



Le bracioline ed i pezzi di pollo devono essere separati prima possibile, per consentire uno scongelamento uniforme. Le parti grasse e le estremità scongelano più rapidamente delle altre. Esse devono essere

disposte in prossimità del centro del vassoio girevole, oppure devono essere protette.

Scongelamento automatico a peso

Questa funzione consente di inserire il peso espresso in grammi: il forno selezionerà automaticamente la durata dello scongelamento. Non utilizzare questa funzione con alimenti porosi, quali pane, torte, piatti pronti ecc.

Il sistema di scongelamento basato sull'inverter, utilizzato con i programmi di scongelamento automatico a peso, impiega una sequenza casuale di energia a microonde ad impulsi. Ciò velocizza e rende più uniforme il processo di scongelamento.

Per informazioni sulla selezione dei grammi, consultare le istruzioni per il funzionamento. Durante lo scongelamento, il forno emetterà un segnale acustico, per ricordare all'utente di controllare gli alimenti, ad esempio per girarli, coprirli o separare i pezzi di cibo, come indicato sopra.

Scongelamento di cibi comuni

Selezionare la potenza di scongelamento a *Min* ^{} 270 W e la durata indicativa fornita di seguito.**

I tempi elencati sono solo indicativi. Occorre controllare continuamente gli alimenti, aprendo lo sportello ed avviando nuovamente il processo. In presenza di grandi quantità, regolare i tempi di conseguenza. Durante lo scongelamento non è fondamentale coprire il cibo.

Cibo	Peso/Quantità	Tempo in minuti	Tempo di riposo (minimo) in minuti
CARNE			
- tranci con l'osso#	500 g	18-20	60
- arrosto di filetto#	500 g	20-22	70
- braciole#	500 g	8-12	15
- costolette#	250 g	6-7	10
- rognone*	250 g	7-8	10
- manzo magro*	430 g (2)	11-12	10
- costata*	150 g	4-6	10
- manzo trito, carne per salsicce, trito di maiale*	500 g	10-12	10
- hamburger*	200 g (2)	6-7	10
	400 g (4)	10-12	10
- carne per stufati o brasati*	500 g	12-14	15
- pollame intero#	500 g	12-13	60
- pollame a pezzi#	1 kg (4)	22-24	30
- pollastrello#	400 g	15	30
- coniglio#	500 g	14-15	30
- salsicce di maiale*	300 g (2)	10-11	15
BURRO	250 g	2	10
PUREA DI FRUTTA*	200 g	3-4	10
FORMAGGIO*	450 g	3	10
FRUTTA ROSSA*	250 g	5-6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
TORTE E BUDINI			
- Torta di pan di Spagna	400 g (1)	7	10
- torta ai frutti di bosco	550 g (1)	4 - 5	15
- bavaresi	110 g (1 porzione)	8 secondi	15
- crostata di lamponi	470 g (1)	10	15
SUCCO DI FRUTTA CONCENTRATO	200 ml	4	4
IMPASTO PER TORTE			
- flan dolce o pasta frolla*	370 g (blocco)	4-5	5
- pasta sfoglia*	300 g (blocco)	3-4	5
PESCE			
- intero#	400 g (2)	10-12	15
- filetti#	500 g (4)	13-14	15
- tranci con osso*	380 g (2)	10	15
- bistecche disossate*	200 g (2)	9	15
- gamberetti o gamberi*	200 g	7	10

NOTE

Girare raggiunta la metà dello scongelamento e coprire le estremità e le parti sporgenti con foglio di alluminio.

* Mescolare oppure separare più volte durante lo scongelamento.

Come riscaldare

In commercio è disponibile ormai tutta una varietà di alimenti confezionati. Ma può anche essere necessario riscaldare piatti preparati in casa, come pure gli avanzi. Ciò può essere fatto in tutta sicurezza con il proprio forno, controllando però il cibo con attenzione, assicurandosi che sia ben caldo prima di servirlo, esattamente come si procederebbe con un forno tradizionale. Si raccomanda anche la corretta conservazione degli alimenti freddi, che dovranno essere riscaldati.

Quale metodo utilizzare per riscaldare gli alimenti?

Il metodo di utilizzo del calore, ovvero soltanto a microonde, oppure il programma **Combinato**, varia a seconda del tipo di cibo che dev'essere riscaldato. Nel caso di alimenti che non richiedono una doratura, sarà sufficiente riscaldare a microonde. Viceversa, se la doratura è necessaria, utilizzare il programma **Combinato**.

Per quanto tempo occorre riscaldare gli alimenti?

Sono disponibili delle tabelle per il riscaldamento a microonde e con il programma **Combinato**; esse forniscono dei tempi che sono SOLTANTO indicativi, poiché la durata esatta dipenderà dal peso dell'alimento, dalle dimensioni del piatto utilizzato e dalla temperatura iniziale del cibo.

Che cosa fare se sulle tabelle non compare l'alimento che si desidera riscaldare?

Non è possibile provare tutti i tipi di alimenti esistenti per includerli nelle tabelle; tuttavia ne è stata scelta una considerevole varietà e riteniamo che, attenendosi alle istruzioni fornite, sia possibile riscaldare in tutta sicurezza ed efficacemente.

Girare e mescolare

Gli alimenti dovrebbero essere mescolati o girati durante il riscaldamento ogni qualvolta ciò è possibile. Ciò contribuisce a riscaldarli in maniera uniforme, sia nella parte periferica che in quella centrale.

Tempo di riposo

Molti alimenti richiedono un TEMPO DI RIPOSO dopo essere stati riscaldati. Il tempo di riposo è un intervallo di tempo che consente al calore di continuare a spostarsi nella zona centrale, eliminando le zone fredde. Se, durante il periodo di riscaldamento, il cibo era coperto, dovrà essere scoperto durante il tempo di riposo. Il tempo di riposo è particolarmente importante per alimenti densi quali lasagne, piatti gratinati, ecc. e alimenti che non possono essere mescolati durante il riscaldamento.

Quando il cibo è caldo al punto giusto?

Gli alimenti riscaldati dovrebbero essere serviti ben caldi, ovvero l'emissione di vapore dovrebbe essere visibile da ogni lato. Se, durante la preparazione e la conservazione del cibo sono state osservate le opportune norme igieniche, il riscaldamento a microonde, oppure con il programma **Combinato**, non comporteranno rischi aggiuntivi.

Gli alimenti che non possono essere mescolati dovrebbero essere incisi con un coltello, per verificare che siano ben caldi anche nelle parti interne.

Pur avendo seguito le istruzioni del produttore o i tempi indicati dalle tabelle, è importante verificare che gli alimenti si siano riscaldati bene. Nel dubbio, li si potrà reinserire nel forno e riscaldarli ulteriormente.

Come riscaldare a microonde

Cibo	Peso/Quantità	Fresco	Surgelato
ANTIPASTI RAFFINATI			
- toast di prosciutto e formaggio	1 pezzo (170 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec-3 min
	2 pezzi (320 g)	MAX 2 min	MAX 5 min
- frutti di mare (1)	1 pezzo (170 g)	MAX 2 min	MAX 3 min
	2 pezzi (220 g)	-	MAX 6-7 min
- frittella senza ripieno (1)	1 pezzo	MAX 30 sec	-
- frittella ripiena (1) (2)	1 pezzo (150 g)	MAX 2 min	MAX 3-4 min
	2 pezzi (300 g)	-	MAX 5 min
- minestra (1) (2)	400 g	MAX 4 min	-
	1 litro	MAX 6-7 min	MAX 11-12 min
- pizza piccola (1)	1 pezzo (160 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec-3 min
- quiche piccola (1)	1 pezzo (130 g)	600 W 1 min 10 sec	MAX 3 min
- Nem, Samosa (2)	2 pezzi (100 g)	MAX 20 - 30 sec	MAX 4 min
PIATTI PRECOTTI			
- pomodori ripieni (1)	1 pezzo (170 g)	MAX 2 min	MAX 6-7 min
- chili con carne (1) (2)	400 g	MAX 3 min 40 sec	-
- Korma di pollo con riso (2) (3)	350 g	-	MAX 6 min
- polpettine di carne o pesce (1) (2)	4 pezzi (320 g)	440 W 4 min	-
	6 pezzi (240 g)	-	600 W 6 min
- lumache (1)	12 pezzi (100 g)	250 W 3 - 4 min	440 W 3 - 4 min nel loro vassoio
- piatti gratinati (contenenti amido e carne) (4)	300 - 400 g	MAX 3 min	MAX 8-10 min
	600 g	MAX 6-8 min	MAX 13-14 min
	1 kg	MAX 10-11 min	MAX 16-18 min

Come riscaldare a microonde

Cibo	Peso/Quantità	Fresco	Surgelato
PIATTI PRECOTTI (continuaz.)			
- verdure gratinate (con o senza carne) (1)	300-400 g	MAX 3 min	MAX 8-10 min
	1 kg	MAX 10-11 min	MAX 16-18 min
- pesce gratinato (1)	450 g	-	600 W 12-15 min
	1 kg	-	MAX 18 min + 250 W 5 min
- pesce in salsa (1)	225 g	-	MAX 6-7 min
RIPieni			
- contenenti amido (1)	300 g	MAX 2-3 min	MAX 4-5 min
- verdure (1)	100 g	MAX 1 min-1 min 30 sec	-
	200 g	MAX 1 min 30 sec-2 min	-
- purea (1) (2) di patate di verdure	200 g	MAX 1 min 30 sec	MAX 4 min 30 sec
	200 g	MAX 1-2 min	MAX 5 min
	400 g	MAX 3 min 30 sec	MAX 8 min
- spaghetti al sugo (1)	210 g	MAX 2 min	-
	450 g	MAX 4 min	-
	1000 g	MAX 7 - 8 min.	-
- riso (1)	150 g	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec
	300 g	MAX 2 min 30 sec	MAX 4 min 30 sec
CARNE			
- hamburger (crudo) (1)	1 pezzo (150 g)	-	MAX 1 min 30 sec
- pezzi di carne cotta carne trita (1)	100 g	600 W 40-50 sec	-
maiale 2 pezzi (1)	130 g	600 W 1 min 30 sec	-
agnello 2 pezzi (1)	160 g	600 W 1 min	-
manzo 2 pezzi (1)	120 g	600 W 50 sec	-
coscia di pollo (1)	205 g	MAX 1 min 40 sec	-
VARIE			
- omogeneizzati (vasetto piccolo a temperatura ambiente)	30 g	600 W 15 sec Assaggiare	-
	120 g	600 W 25 sec Assaggiare	-
	200 g	600 W 40 sec Assaggiare	-
- dolci per la prima colazione (3)	2 x 50 g	-	MAX 30-40 sec oppure 270 W 3 min
- pane (3)			
- fette di pane a cassetta	800 g	-	270 W 8 min **
- fetta	60 g	-	MAX 40 sec
- baguette	150 g	-	MAX 30-40 sec
- 1 pagnotta integrale	500 g	-	MAX 2 min 30 sec + 1/2 ora a riposo
- panino di segale	1 pezzo (85 g)	-	MAX 40 sec
	3 x 85 g	-	MAX 1 min 10 sec

(1) Coprire. (2) Mescolare a metà tempo di cottura. (3) Rimuovere l'imballo ed avvolgere in carta assorbente.

BIBERON e VASI DI VETRO - AVVERTENZA

Il latte e il latte in polvere **DEVONO** essere mescolati o agitati con cura prima di essere riscaldati e nuovamente a riscaldamento avvenuto; devono poi essere **assaggiati attentamente**, prima di essere portati al bambino. Nel caso di 210 - 240 ml di latte alla temperatura del frigorifero, rimuovere il tappo e la tettarella. Riscaldare a MAX (1000 W) per 25 - 30 sec. **PROVARE CON ATTENZIONE.**

Nel caso di 90 ml di latte alla temperatura del frigorifero, rimuovere il tappo e la tettarella. Riscaldare a MAX (1000 W) per 10 - 15 sec. **PROVARE CON ATTENZIONE.**

N.B.: il liquido presente verso la sommità del biberon sarà molto più caldo di quello sul fondo; prima di controllare la temperatura occorrerà agitarlo bene.

Consigli per la cottura a microonde

Per ammorbidire il burro e renderlo facilmente spalmabile appena estratto dal frigorifero

Ammorbidire per 35-40 secondi a 270 W $\frac{**}{\text{d}}$ (per 150 g). Rimuovere preventivamente la pellicola in cui eventualmente è avvolto.

Per ridare forma alla frutta secca

Aggiungere 4 cucchiaini d'acqua a 200 g di uvetta o di prugne (per le torte possono essere gonfiate lasciandole a bagno nel rum). Mescolare e riscaldare a 1000 W per 2-3 minuti. Lasciare riposare per 10 minuti.

Per riportare il formaggio a temperatura ambiente

Il formaggio estratto dal frigorifero dev'essere sistemato nel forno e "riscaldato" per 30 secondi - 1 minuto (a seconda delle sue dimensioni) a 250 W.

Per mondare mandorle o nocchie

Coprire con acqua calda e cuocere 3-6 minuti a 1000 W (riportare ad ebollizione). Fare raffreddare e scolare: la pelle potrà essere rimossa facilmente.

Per essicare le erbe aromatiche

Disporre della carta assorbente sul vassoio girevole. Dopo averle sminuzzate finemente, spargere le erbe fresche sulla carta. Ripetere più volte, se necessario. Riscaldare a 1000 W per alcuni minuti, controllando le erbe ogni 30 secondi, fino a quando incominceranno a seccare. Occorrerà prestare una particolare attenzione, perché le erbe non rimangano nel forno troppo a lungo; in tal caso si disintegrerebbero e potrebbero anche bruciare. Lasciare le erbe sulla carta assorbente per altre 2 ore a temperatura ambiente, quindi riporre in contenitori ermetici.

Per fare il caramello

Cuocere 100 g di zucchero insieme a 2 cucchiaini di acqua in una ciotola per 2-3 minuti a 1000 W e controllare a metà del tempo di cottura. Rimuovere il caramello prima che diventi scuro, poiché continuerà a cuocere anche fuori dal forno. È possibile arrestare la cottura, versandovi sopra due cucchiaini di acqua molto calda (attenzione ai bordi taglienti).

Per sciogliere il miele indurito

Dopo avere rimosso il coperchio del barattolo, disporre quest'ultimo nel forno e riscaldare a 250 W per 30-50 secondi, a seconda della quantità. Mescolare e ripetere, se necessario.

Crostini in pochi minuti

Tagliare due fette di pane bianco a dadini. Allargare i dadini su di un piatto. Riscaldare a 1000 W per 2 minuti, quindi lasciare riposare per 5 minuti. Prima di tagliare le fette di pane si possono inagiare e spruzzare con qualche goccia di olio di oliva.

Come ottenere più succo da un arancio o da un limone

Prima di spremere il frutto, passarlo nel forno a microonde per 30-40 secondi a 1000 W, quindi spremerlo immediatamente; si otterrà una quantità di succo maggiore.

Per fondere il burro

Disporre 100 g di burro in uno stampo coperto con un piattino: si scioglierà in un minuto a 600 W.

Per fondere il cioccolato

Spezzettare in una ciotola 100 g di cioccolato e riscaldare a 600 W per 2 min.-2 minuti e mezzo (la durata varia a seconda del contenuto di cacao e di zucchero). Mescolare almeno una volta durante il procedimento.

Lievitazione dell'impasto

Disporre l'impasto coperto nel forno e riscaldare per circa 5 minuti a 270 W $\frac{**}{\text{d}}$ (per 500 g di impasto). Lasciare l'impasto nel forno (lontano dalle correnti d'aria), fino a quando il volume sarà raddoppiato.

Per fare il vin brulé

In una pirofila di vetro o in un boccale, mescolare 20 cl di vino rosso, la scorza di un limone, un pizzico di cannella, un chiodo di garofano e 2-4 cucchiaini di zucchero, a piacere. Riscaldare a 1000 W per 1 min.-1 minuto e mezzo.

Per eliminare gli odori del forno

Per eliminare il caratteristico odore del pesce, disporre nel forno una ciotola di aceto di vino bianco oppure acqua insieme al succo di un limone. Riscaldare a 1000 W per 5 minuti. Asciugare il vapore che si condenserà sulle pareti.

Per preparare un impacco caldo

Riscaldare un panno pulito, umido ripiegato su di un piatto per 1-2 minuti a 1000 W. Controllare la temperatura, prima di applicare l'impacco.

Cottura con forno tradizionale ventilato



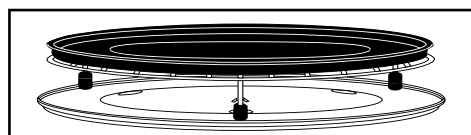
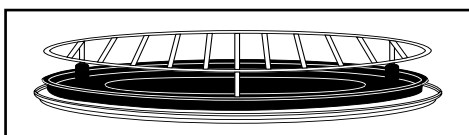
Il forno può essere utilizzato come un tradizionale forno ventilato, operante in modalità CONVEZIONE; questa dispone di un elemento posteriore per il riscaldamento, completo di ventola, per la circolazione dell'aria.

I forni ventilati sono molto efficienti;

utilizzando la modalità CONVEZIONE, la cottura risulta essere molto rapida e necessita di temperature inferiori, con conseguente risparmio di tempo ed energia.

Quando il forno viene usato nella modalità CONVEZIONE, NON vi è emissione di energia a microonde, ovvero esso funziona come un forno tradizionale, consentendo quindi l'uso delle teglie metalliche standard e delle stoviglie da forno.

RICORDARE: se si utilizza la modalità CONVEZIONE, nella maggior parte dei casi sarà necessario ridurre di 20°C la temperatura indicata dagli altri ricettari.



TEMPERATURA	USO (FORNO PRERISCALDATO)
100 - 110°C	Meringhe
120 - 140°C	Paté di carne e pesce, carne conservata, erbe aromatiche da seccare
150 - 170°C	Uova affogate, torte di frutta
180 - 190°C	Quiche, sformati, crème caramel, amaretti, carne bianca, carne brasata e stufata
200 - 220°C	Pasta Maddalena, soufflé, pesce intero, Savarin
230°C	Pollame, choux
240 - 250°C	Pizza, tartine, biscotti, sfogliatine, tartine di frutta, piccole brioche, biscotti arrotolati, carni rosse

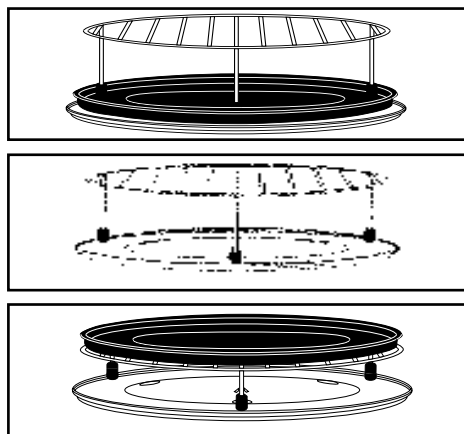
Cottura con grill o con grill ventilato

Grill:

Sono disponibili 3 impostazioni del GRILL contraddistinte dai numeri 1, 2 e 3. La maggior parte degli alimenti può essere cucinata con l'impostazione più calda, GRILL 1. GRILL 2 e GRILL 3 vengono utilizzate per cibi più delicati o per quegli alimenti che richiedono tempi più lunghi, ad esempio le porzioni di pollo. Se non è specificato diversamente in tabella o da una ricetta, utilizzare sempre l'impostazione GRILL 1.

Grill ventilato

Il GRILL ad aria forzata consente di cuocere ed arrostitore efficacemente grandi pezzi di carne, quali carni bianche, e grossi pezzi di pollame, nonché di portare a termine la gratinatura. Il PROGRAMMA GRILL/GRILL VENTILATO NON UTILIZZA L'ENERGIA DELLE MICROONDE.



Tempi approssimativi di cottura al grill (GRILL 1)

	Primo lato	Secondo lato
Bistecca (4 pezzi, ben cotta)	10 - 12 min.	10 - 12 min.
Lombata di maiale (fette)	12 - 14 min.	10 - 12 min.
Costolette di maiale	12 - 14 min.	12 - 14 min.
Kebab	12 - 14 min.	circa 12 min.
Salsicce	7 - 8 min.	6 - 8 min.
Cosce di pollo	15 - 20 min.	15 - 20 min.
Toast	4 - 5 min.	3 - 4 min.

Guida per il grill ventilato

Grill Impostazione	Forno Temperatura (°C)	Cibo
3 (Bassa)	100°C ● 110°C	Meringhe
	120°C	Paté di carne e pesce, erbe aromatiche da seccare
	150°C	Torte di pan di Spagna
2 (Media)	170°C	Quiche, crema pasticcera al forno
	180°C	Soufflé, crème caramel, amaretti
	190°C	Pesce, pezzi grandi di pasticceria, carne brasata, carne stufata
1 (Elevata)	200°C ● 210°C ● 220°C	Carne bianca, choux, anatra, tartine aperte
	230°C	Carne rossa arrosto, pollame, brioche grandi, sfoglie grandi
	240°C ● 250°C	Sfoglie piccole, brioche piccole

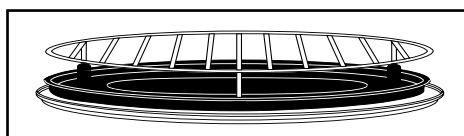
Cottura con il programma combinato - ventilato + microonde

La cottura con il programma Combinato è ideale per molti alimenti. La cottura con l'energia delle microonde è rapida, mentre il forno contribuisce a conferire la doratura e la croccantezza tradizionali. Tutto ciò avviene contemporaneamente, dimezzando o riducendo di un terzo, come conseguenza, i tempi di cottura convenzionali.

Non tutti gli alimenti, però, si prestano a questo tipo di cottura ed in molti casi quelli di piccole dimensioni, che cuociono velocemente per CONVEZIONE, non traggono nessun beneficio dalla cottura con il programma Combinato.

CIBI NON ADATTI ALLA COTTURA CON IL PROGRAMMA COMBINATO

Biscotti
Tranci disossati precotti
Meringhe
Torte di frutta ricche
Soufflé
Pasticcini piccoli con un ripieno molto bagnato
Prosciutto affumicato
Torta di pan di Spagna alla frusta



La tabella seguente indica le temperature del forno e l'energia delle microonde, che consentiranno di adattare le ricette preferite alla cottura con il programma Combinato e di utilizzare i ricettari disponibili per il programma stesso.

Temperatura del forno	Energia delle microonde	Uso
230°C	100 W	Cottura: Porzioni e petti di pollo, patatine croccanti al forno, braciole Riscaldamento: Pizza, pane inagiato, salatini
220°C	250 W	Cottura: Torte di pasta pasticceria, pizza, pane Porzioni di pollo impanate Riscaldamento: Lasagne, cannelloni, formaggio al cavolfiore
190°C	100 W	Cottura: Quiche, tartine con crema pasticceria, budini al pan di Spagna
190°C	250 W	Arrosti: Pollo, anatra, tacchino Cottura: Lasagne, piatti gratinati
170°C	440 W	Arrosto: Tranci di agnello, manzo, maiale
160°C	100 W	Cottura: Torte (quali Madeira, di frutta leggera, ecc.) Pasticci, budini di riso, paté di carne

Dovrebbero essere cotti, con il programma **Combinato + microonde**, quei piatti a base di carne ed uova, in quanto il programma ne riduce il restringimento.

Cottura con il programma combinato

TABELLA PER RISCALDARE CIBI FRESCI O SURGELATI

Istruzioni: il simbolo "+" indica la cottura con il programma Combinato. Per la cottura con il programma Combinato, il forno può essere preriscaldato alla temperatura indicata con il vassoio di metallo. Soltanto la cottura a microonde richiede l'uso esclusivo del vassoio di vetro.

CIBO	PESO O QUANTITÀ	FRESCO	SURGELATO
ANTIPASTI			
Salatini cocktail (crudi)	16 pz. 210 g	210°C + 100 W 5 min. (6)	240°C + 100 W 12-13 min. (6)
Minitartine	12 pz (160 g)	210°C 5 min. (2)	230°C + 100 W 5-6 min. (2)
Frutti di mare	1 x 150 g	GRILL + 600 W 2 min. 30 poi 1 min. GRILL (1)	GRILL + 600 W 5-7 min. (1)
	1 x 100 g	-	180°C + 440 W 5-7 min. (1)
Croissant al formaggio	1 x 170 g	210°C + 250 W 3-4 min. (2)	210°C + 440 W 4 min. (2)
Quiche Lorraine	1 x 100-130 g	200°C + 100 W 3 min. (2)	200°C + 440 W 4-5 min. (2)
	1 x 400 g	200°C + 100 W 4 min. 30 (2)	AutoQuiche (***)
Quiche di porri	1 x 140 g	200°C + 100 W 3 min. (2)	200°C + 600 W 3 min. (2) o AutoQuiche (***)
	1 x 1000 g	180°C + 100 W 7-8 min. (2) poi lasciare riposare	180°C + 440 W 15 min. poi lasciare riposare 8 min. (2)
Rotolo di salsiccia	1 x 120 g	200°C + 100 W 3 - 4 min. (2)	200°C + 440 W 2 min. 30 (2)
Rotolo di salsiccia (crudo)	2 x 130 g	-	250°C + 250 W 9 min. (6)
Croque Monsieur	1 x 140 g	230°C + 250 W 4 - 5 min. (2) (4)	GRILL + 600 W 4 - 5 min. (2) (4)
Sfogliatine di prosciutto o funghi	1 x 120 g	210°C + 250 W 3 - 4 min. (2)	200°C + 440 W 4 - 5 min. (2)
	1 x 450 g	230°C + 250 W 8 - 9 min. (2)	AutoQuiche (***) poi 210°C 5 min. (2)

(1) Disporre in un piatto per microonde e resistente al calore sulla grata superiore (soltanto per la cottura con programma Combinato e Grill). (2) Rimuovere dall'imballo e disporre direttamente sulla grata superiore (soltanto per la cottura con programma Combinato e Grill). (3) Coprire. (4) Girare o mescolare a metà cottura. (5) Disporre sul vassoio di metallo. (6) Disporre su di un foglio di carta da forno sulla grata superiore. (7) Disporre su di un foglio di carta da forno sulla grata inferiore. **Tempo di riposo:** è assolutamente necessario lasciare riposare gli alimenti dopo essere stati riscaldati: da 3 a 6 minuti per gli antipasti, pane, prodotti di pasticceria, liquidi e pietanze su piatto e 10 minuti per piatti gratinati e crostate.

CIBO	PESO O QUANTITÀ	FRESCO	SURGELATO
Pizza	1 x 120 g	o 230°C + 250 W 3 - 4 min. (2)	
	1 x 250 g	230°C + 250 W 3 min. (2)	Autopizza (***)
	1 x 500 g	230°C + 250 W 4 - 5 min. poi GRILL 2 min. (2)	Autopizza (***)
	1 x 600 g	230°C + 250 W 6 min. poi GRILL 2 min. (2)	Autopizza (***)
Pizza alta all'americana	1 x 500 g	-	230°C + 600 W 7 min. poi GRILL 2 - 3 min. (2)
	1 x 750 g	-	230°C + 600 W 9 min. poi GRILL 2 - 3 min. (2)
PIATTI GRATINATI			
Lasagne alla bolognese (1)	300-400 g	200°C + 600 W 5 min. (1)	Autogratin (***)
	1000 g	230°C + 600 W 10 - 11 min. (7)	Autogratin (***)
VARIE			
Mezza forma di pane rotonda	250 g	-	AutoBread (***) poi lasciare riposare 10 min.
1 pane casereccio	500 g	-	230°C + 100 W 14 - 15 min.
	430 g	-	230°C + 100 W 11 - 12 min. poi GRILL 2 min.
DOLCI			
Brownie alle noci	2 x 80 g	-	GRILL + 250 W 2 min. (2) (4)
Wafer	-	-	GRILL + 250 W 2 min. 30 (2) (4)
Sbrisolona	1 x 300 g	-	GRILL + 600 W 5 - 6 min. (1)
Croissant	4 pz.	230°C + 100 W 9 min.	-
Panini al cioccolato	8 pz.	250°C + 100 W 10 min.	-

(1) Disporre in un piatto per microonde e resistente al calore sulla grata superiore (soltanto per la cottura con programma Combinato e Grill). (2) Rimuovere dall'imballo e disporre direttamente sulla grata superiore (soltanto per la cottura con programma Combinato e Grill). (3) Coprire. (4) Girare o mescolare a metà cottura. (5) Disporre sul vassoio di metallo. (6) Disporre su di un foglio di carta da forno sulla grata superiore. (7) Disporre su di un foglio di carta da forno sulla grata inferiore. **Tempo di riposo:** è assolutamente necessario lasciare riposare gli alimenti dopo essere stati riscaldati: da 3 a 6 minuti per gli antipasti, pane, prodotti di pasticceria, liquidi e pietanze su piatto e 10 minuti per piatti gratinati e crostate.

Cottura con il programma combinato - Accessori

Di seguito sono elencati alcuni esempi di alimenti che possono essere cucinati o riscaldati con il programma **Combinato**. L'uso degli accessori adatti è di fondamentale importanza. Se gli alimenti che si desidera cucinare o riscaldare non compaiono fra quelli elencati, si consiglia di cercare un tipo di alimento simile elencato ed utilizzare gli accessori indicati.

Come riscaldare

a. **Pane inagiato.**

b. **Pizza surgelata.** Disporre sul supporto alto, e collocare sul vassoio di metallo. Utilizzando un supporto alto, l'aria potrà circolare contribuendo a rendere croccanti la base ed il contorno.

c. **Le pietanze in contenitori di foglio di alluminio** dovrebbero essere trasferite in una pirofila di

vetro o di ceramica e collocate sul supporto alto da disporre sul vassoio di metallo. **NON** disporre contenitori di metallo o di foglio di alluminio direttamente sul supporto: ciò produrrebbe l'effetto dell'ARCO. Contenitori di alluminio non profondi possono essere disposti direttamente sul vassoio di metallo, se non sono ammaccati o danneggiati.

d. **Pezzi piccoli** dovrebbero essere disposti in pirofile di vetro o ceramica e collocati sul supporto alto.



Cottura

a. **Pasticci** dovrebbero essere cotti in una pirofila resistente al calore e per forni a microonde, oppure in un piatto di ceramica, sul vassoio di metallo.

b. **Quiche** in teglie di ceramica: si consiglia di fare cuocere prima la base senza il ripieno. Disporre la teglia sullo supporto alto.

c. **Forme di pane** in pirofila dovrebbero essere disposte sul vassoio di metallo.

d. **Torte.** Disporre la torta in una teglia apposita metallica leggermente rigata, direttamente sul vassoio di metallo. **NON** utilizzare uno supporto metallico.



Istruzioni per l'uso delle ricette illustrate nel presente manuale

Le nostre ricette indicano il metodo migliore di cottura specifico per ogni ricetta. Si invita a consultare la pagina 2 per informazioni sugli alimenti non adatti alla cottura a microonde e la pagina 14 per gli alimenti non adatti alla cottura con il programma Combinato.

Sovrapposizione e cottura su due livelli

È possibile riscaldare due pietanze su piatto contemporaneamente utilizzando le microonde, disponendoli sull'anello apposito di plastica. Ricordatevi di invertire i piatti a metà del tempo di riscaldamento.

Primi piatti

Uova

UOVA

Bucherellate sempre le uova (albume e tuorlo) prima di cuocerle, per evitare che scoppino.

UOVA SODE

Non tentate di far rassodare le uova con le microonde!!
Potrebbero esplodere.

QUICHES

Cuocete le quiches su potenza MINIMA per evitare la formazione di grumi nell'impasto.

Uova in camicia

1. Riempite i 2/4 di una casseruola (300 ml. ca) con dell'acqua bollente, aggiungendo un pizzico di sale e una spruzzata di aceto (a piacere).
2. Scaldare su MASSIMA per 5 - 7 minuti e portate l'acqua all'ebollizione.
3. Rompete l'uovo nell'acqua. Bucherellate l'albume e il tuorlo più volte.
4. Coprite con un piattino e cuocete su BASSA per 1 minuto. (Se dovete cuocere più di un uovo seguite i consigli riportati in tabella.)
5. Lasciate riposare le uova, con il coperchio, per 1 min. prima di servire.

Uova strapazzate

1. Amalgamate tutti gli ingredienti (uova, latte, burro e pepe) in una brocca in pyrex.
2. Scaldare su potenza MASSIMA utilizzando il 1° tempo di cottura come da tabella sottostante.
3. Mescolate bene.
4. Scaldare su potenza MASSIMA per il tempo suggerito in tabella.
5. Lasciate riposare. Le uova si rapprenderanno dopo il tempo di attesa.

Nr. d'uova	Latte	1° Tempo di cottura	2° tempo di cottura	Tempo d'attesa
1	1 Cucch.	30 sec.	20 sec.	1 min.
2	2 Cucch.	1 min. 10 sec.	30 sec.	1 min.
3	3 Cucch.	1 min. 20 sec.	30 sec.	2 min.

Nr. d'uova	Tempo di cottura su BASSA	Tempo d'attesa
1	1 min.	1 min.
2	1 min. 45 sec.	1 min. 30 sec.
3	2 min. 30 sec.	2 min.

Tabelle di cottura - PASTA, RISO, LEGUMI & CEREALI

Alimenti	Potenza	Tempo (min.)
PASTA (al dente) per 225 gr. + 1 litro di acqua bollente		
Fusilli	MASSIMA	8 - 10
Maccheroni	MASSIMA	10 - 12
Spaghetti	MASSIMA	8
Lasagne	MASSIMA	6 - 8
Tortellini	MASSIMA	12
Tagliatelle	MASSIMA	8 - 9
PASTA (cottura veloce) per 225 gr. + 1 litro di acqua bollente		
Spaghetti	MASSIMA	5 - 7
Pasta (tipi diversi)	MASSIMA	6 - 8
RISO per 300 ml + 550 ml di acqua		
Bianco (comune)	MASSIMA	12 - 14
Integrale	MASSIMA	16 - 18
Superfino bianco	MASSIMA	14 - 17

Alimenti	Potenza	Tempo (min.)
Superfino integrale	MASSIMA	20 - 22
Riso misto	MASSIMA	18 - 20
FAGIOLI E LEGUMI per 220 gr. + 600 ml di acqua		
Ceci	MASSIMA poi BASSA	15 poi 30
Piselli	MASSIMA poi BASSA	3 poi 15

Porridge	Avena (tazze)	Acqua/Latte	Tempo su pot. MEDIA
1 porzione	1/2	1 tazza	2 1/2 min.
2 porzioni	1	2 tazze	4 - 5 min.
4 porzioni	2	4 tazze	8 - 9 min.

Mescolate il porridge a metà cottura.



Primi piatti

Soupe di salmone al rafano

INGREDIENTI

burro 25 gr.
brodo caldo 1/2 litro
vino bianco 3 cucchiari
farina 20 gr.
rafano grattugiato 50 gr.
panna 125 gr.
aneto 1 rametto
sale, pepe q.b.
succo di limone 1 cucchiario
zucchero 1 cucchiario
salmone affumicato 75 gr.

Tempo di cottura: circa 7 - 10 minuti




1. Mettete il burro, il brodo, il vino e la farina in un tegame di vetro. Mescolate bene il tutto e fate bollire nel forno a microonde per 4 - 6 min. sulla posizione  1000 W.
2. Mescolate energicamente. Aggiungete il rafano, mescolate e rimettete nel forno a microonde sulla posizione  440 W per 3 - 4 min.
3. Montate la panna fino a che non è densa e incorporatevi delicatamente l'aneto tritato. Insaporite la soupe con sale, pepe, il succo di limone e lo zucchero.
4. Disponete il salmone tagliato a listarelle lunghe e incorporate la crema di aneto prima di servire.

Zuppa di cozze

INGREDIENTI

cozze 1 kg
verdure assortite per minestra
1 sacchetto (250 gr. netti)
pomodoro pelato 1 (50 gr.)
funghi 100 gr.
aglio 1 spicchio
alloro 2 foglie
vino bianco 375 ml
sale, pepe q.b.
rosso d'uovo 1
panna fresca 1 bicchiere
aneto q.b.

Tempo di cottura: circa 19 - 20 minuti






1. Lavate le cozze e pulitele bene.
2. Mondate la verdura, lavatela e tagliatela a dadini. Tagliate anche i funghi a fettine e i pomodori a dadini. Mettete in un tegame di vetro la verdura con lo spicchio d'aglio tritato, le foglie di alloro, il sale, il pepe e 125 ml di vino.
3. Mettete nel forno a microonde sulla posizione  1000 W per 10 min., chiudendo il recipiente.
4. Aggiungete le cozze e il resto del vino e fate cuocere a recipiente chiuso sulla posizione pesce oppure su  1000 W per circa 8 min.
5. Togliete le cozze dai loro gusci e aggiungetele alla zuppa.
6. Dopo aver sciolto il tuorlo d'uovo nella panna incorporatela nella zuppa.
7. Fate scaldare per 1 - 2 min. sulla posizione  1000 W servite dopo aver spolverato di aneto tritato.

Sformato di riso

INGREDIENTI

riso 250 gr.
acqua 1/2 litro
sale q.b.
cipolle 3 (100 gr.)
burro 20 gr.
prosciutto cotto 250 gr.
funghi 1 scatola (115 gr.)
prezzemolo 1 mazzetto
erba cipollina 1 mazzetto
emmental grattugiato 200 gr.
salsa di soja 1 cucchiario
panna 6 cucchiari

Tempo di cottura: circa 41 - 44 minuti

1. Mettete il riso in una pirofila con acqua e sale e far cuocere su  1000 W per 6 min. e su  250 W per 13 - 15 min.
2. Tritare le cipolle e far rosolare con il burro in una pirofila su  1000 W per 2 - 3 min.
3. Tagliate il prosciutto a dadini, tagliare i funghi, lavare le verdure e tritarle, aggiungendo tutto al riso, insieme al formaggio, la salsa di soja e la panna. Mescolate e versate in una forma per soufflé.
4. Metterla sul piatto girevole e far cuocere senza coperchio con il programma combinato ( 200°C +  440 W) per circa 20 min. A fine cottura lasciar riposare ancora per circa 3 - 5 min. nel forno spento.




Zuppa di verdure con polpettine

INGREDIENTI

il bianco di un piccolo porro q.b.
rapa 150 gr.
carote 250 gr.
verza 150 gr.
sedano 150 gr.
acqua calda $\frac{3}{4}$ di litro
sale, pepe q.b.
dado per brodo 1

polpettine:
carne trita 150 gr.
cipolla piccola 1
uovo 1
prezzemolo tritato 2 cucchiaini
pangrattato 3 cucchiaini
sale, pepe, paprika dolce,
spezie per la carne tritata q.b.
pepe di caienna q.b.
piselli 150 gr.
noce moscata q.b.
salsa worchester q.b.

Tempo di cottura: circa 29 minuti

1. Pulite, lavate e tagliate le verdure a pezzettini.
2. Mettetele in un tegame di vetro con l'acqua il dado, il sale, il pepe e mescolate bene. Coprite e portate ad ebollizione per 9 min. sulla posizione  1000 W.
3. Togliete dal forno, mescolate bene e fate cuocere per altri 15 min. sulla posizione  440 W.
4. Mescolate il trito con gli altri ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Fatene delle polpettine della grandezza di una noce. Mescolate le polpettine e i piselli surgelati con la zuppa, facendo attenzione a non romperle.
5. Coprite e rimettete nel forno a microonde sulla posizione  1000 W per 5 min. Aromatizzate a volontà con sale, pepe, noce moscata e salsa Worcester.

Lasagne







INGREDIENTI

lasagne verdi 100 gr. (4 lasagne)

per il sugo di carne:
cipolla media tritata 1
carne trita 200 gr.
pomodori 1 scatola (250 gr. circa)
aglio spremuto 1 spicchio
sale, pepe
origano 1 cucchiaino

per la besciamella al formaggio:
margarina 30 gr.
farina 30 gr.
latte 4 decilitri
parmigiano grattugiato 30 gr.
emmental grattugiato 30 gr.
noce moscata
parmigiano grattugiato 1 cucchiaino
pangrattato 1 cucchiaino
noci di burro q.b.

Tempo di cottura: circa 36 - 37 minuti

1. Sugo di carne: Soffriggete la cipolla tritata in un tegame di vetro per 2 - 3 min. sulla posizione  1000 W.
2. Aggiungete tutti gli ingredienti necessari per il sugo e fate cuocere per 9 min. sulla posizione  1000 W senza coperchio. Mescolate bene durante la cottura.
3. Besciamella al formaggio: Fate fondere la margarina in un tegame di vetro per 1 min. sulla posizione  1000 W.
4. Incorporatevi prima la farina e poi il latte. Mescolate bene. Fate scaldare 4 min. sulla posizione  1000 W senza dimenticare di mescolare 2 volte durante la cottura. Quando la salsa è calda, incorporate il parmigiano grattugiato. Salate e pepate e mettete un po' di noce moscata.
5. Prendete un tegame per gratinare di dimensioni adatte, imburратelo sul fondo e mettete uno strato di lasagne, uno strato di sugo di carne e uno strato di besciamella.
6. Spolverate di parmigiano e di pangrattato e cospargete con le noci di burro. Mettete sul piatto rotante e cuocete senza coperchio sul programma combinato ( 200°C +  440 W) per ca. 20 min.

Pesce

Il pesce è un alimento particolarmente adatto per la cottura a microonde perchè rimane morbido e non crea il difficile problema dell'odore da togliere all'interno del forno.



FILETTI DI PESCE

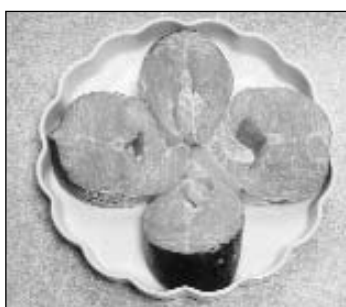
Il pesce in filetti deve essere arrotolato prima della cottura, per evitare che le estremità e la coda cuociano troppo.



PESCE PRECOTTO SURGELATO

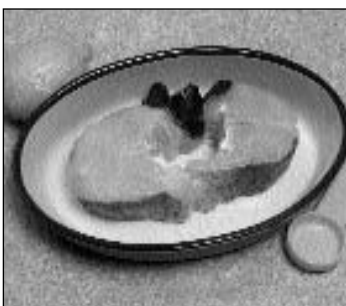
Il pesce precotto surgelato deve essere cotto in 2 fasi. Per porzioni da 150 - 170 gr. aprite la confezione e sistemate il pesce su un piatto. Impostate il programma SCONGELAMENTO per 4 min., lasciate riposare per 2 min., poi cuocete su potenza MASSIMA per 6 min. o fino a completa cottura.

Se avete problemi con un odore di pesce molto forte eliminatelo ponendo nel forno una pentola di acqua (600 ml circa) con un limone tagliato a fette. Fate bollire l'acqua per 20 min., dopodichè pulite le pareti del forno con un panno soffice e umido.



TRANCI DI PESCE

Il pesce in tranci deve essere sistemato in cerchio con le pareti più sottili verso l'esterno per evitare che si brucino.



LIQUIDI

Tutto il pesce fresco dovrebbe essere annaffiato con del limone o vino bianco (2 cucchiaini circa). Potete farlo anche se il pesce è surgelato per ottenere dei risultati di cottura migliori.

SALE

Salate il pesce solo a fine cottura perchè il sale lo rende più secco.

COME SAPERE SE IL PESCE E' COTTO?

Il pesce è cotto quando diventa opaco e si sfalda facilmente.



QUANDO COPRIRE IL PESCE?

E' sempre meglio coprire il pesce con della pellicola per microonde, oppure con coperchi perfettamente aderenti.



PESCE INTERO

Se dovete cuocere 2 pesci interi insieme, sistemateli in modo da avere la testa di uno vicino alla coda dell'altro per avere una cottura più omogenea.

Proteggete la coda e la testa di pesci molto grossi con fogli di alluminio o carta per forno.

Pesce

Come cuocere il pesce con il Grill o la Combinazione

Spennellate il pesce con del burro o dell'olio per mantenerlo morbido durante la cottura.

Sistematelo sulla griglia in metallo ma **NON SALATE**, aggiungete, se necessario, solo del pepe o erbe aromatiche.

Selezionate il livello GRILL appropriato aiutandovi con i suggerimenti riportati nelle tabelle di cottura.

Avrete senz'altro risultati di cottura migliori e più omogenei usando il programma GRILL (2).

Per piccole porzioni di pesce, è consigliato cuocere solo con il programma MICROONDE oppure GRILL.

TEMPO DI ATTESA

Il pesce necessita di un tempo di attesa di circa 2 - 3 min. dopo la cottura.

Tabella di cottura

Alimento	Peso Qta'	Modi di cottura (a scelta)	Tempo (min.)
FRESCO E CRUDO Filetti impanati	300 gr. (2)	GRILL oppure COMBI: Grill + Minima	12 - 14 10 - 12
Filetti	450 gr. (3)	MASSIMA oppure GRILL	3 - 4 12 - 14
A fette (salmone ecc...)	350 gr. (2)	MASSIMA oppure GRILL	3 - 4 10 - 12
Intero	280 gr. (1)	MASSIMA oppure GRILL	3 - 4 12 - 14
Pesce d'acqua dolce	200 gr.	MASSIMA oppure GRILL	6 - 8 6 - 8
SURGELATO CRUDO Filetti impanati	300 gr. (2)	GRILL (1) oppure COMBI: Grill + Minima	16 - 18 13 - 14
Bastoncini	210 gr. (3)	MASSIMA oppure GRILL oppure COMBI: Grill + Manten.	4 - 5 12 - 14 8 - 10
Filetto di merluzzo	380 gr. (4)	MASSIMA GRILL (1)	7 10 - 15
Scampi	255 gr.	GRILL (1) oppure COMBI: Grill + Manten.	10 - 12 8 - 10
Intero	450 gr. (2)	MASSIMA	10 - 12

Pesce

Salmone al “court-bouillon” e all’aneto

INGREDIENTI

salmone 4 tranci (50 gr. ciascuno)
succo di limone $\frac{1}{2}$
sale, pepe bianco q.b.
aneto secco 1 cucchiaino
burro 10 gr.
cipolla tritata finemente 1
vino bianco 4 cucchiaini
salsa olandese in polvere 1 sacchetto
panna fresca 4-6 cucchiaini
aneto secco 1 cucchiaino
tuorlo d'uovo 1

Tempo di cottura: circa 9 - 12 minuti

1. Spruzzate il salmone con il succo di limone, salate, pepate e cospargete di aneto. Mettete il burro e la cipolla tritata finemente in un tegame di vetro e fate cuocere per 2 min. sulla posizione ☞ 1000 W.
2. Disponete i tranci di salmone uno a fianco all'altro nel tegame, aggiungete il vino, coprite e fate cuocere su PESCE oppure su ☞ 1000 W per 7 min.
3. Togliete il pesce dal sugo di cottura e lasciatelo riposare coperto con un foglio di alluminio. Aggiungete $\frac{1}{4}$ l. di acqua al sugo di cottura. Incorporate la salsa in polvere e portate ad ebollizione per 2 - 3 min. sulla posizione ☞ 1000 W, mescolando.
4. Sbattete il tuorlo d'uovo con la panna e aggiungete l'aneto secco legando poi il tutto con la salsa.

Involtini di sogliola alla giardiniera

INGREDIENTI

sogliola 4 filetti (circa 400 gr.)
succo di limone $\frac{1}{2}$
sale q.b.
burro 20 gr.
cipolla tritata 1 piccola
pane a cassetta 1 fetta
cime di broccoli 150 gr.
acqua 4 cucchiaini
dado per brodo $\frac{1}{2}$
sale, pepe, noce moscata q.b.
funghi 200 gr.
burro 30 gr.
vino bianco 8 cucchiaini
panna fresca 4 cucchiaini
salsa bianca in polvere 1 pacchetto

Tempo di cottura: circa 21 - 23 minuti

1. Tagliate i filetti di sogliola per il lungo, spruzzateli di succo di limone e salate. Mettete il burro, la cipolla tritata e i cubetti di pane in un tegame di vetro; coprite e fate cuocere per 3 min. sulla posizione ☞ 1000 W.
2. Lavate le cime dei broccoli. Mettete da parte quattro broccoli e mettete gli altri con quattro cucchiaini di acqua e il dado nel tegame dove avete cotto pane e cipolla. Coprite e fate cuocere per 6 min. sulla posizione ☞ 1000 W.
3. Togliete il tegame e passate le verdure. Salate, pepate e mettete noce moscata a volontà. Spalmate i filetti con questa pasta e arrotolateli tenendoli fermi con uno stuzzicadenti di legno.
4. Pulite, lavate e tritate i funghi; metteteli in un tegame di vetro con 4 cucchiaini di vino e un po' di burro; coprite e lasciate cuocere per 4 min. sulla posizione ☞ 1000 W.
5. Aggiungete il vino, la panna e il sacchetto di salsa bianca e portate ad ebollizione per 2 - 3 min. sulla posizione ☞ 1000 W. Togliete dal forno e mescolate in modo da ottenere una salsa ben amalgamata; aggiungete sale a piacere.
6. Rimettete gli involtini di sogliola e i broccoli nella salsa, coprite e fate cuocere su PESCE oppure su ☞ 1000 W per 6 - 7 min. Servite immediatamente.

Nasello surgelato al vapore

INGREDIENTI

nasello surgelato (senza testa) 750 gr.
succo di limone $\frac{1}{2}$
brodo 125 cl
spezie per pesce 1 cucchiaino
verdure secche per minestra 1 cucchiaino

Tempo di cottura: circa 35 - 38 minuti

1. Far cuocere il pesce su ☞ 600 W per 35 - 38 min. insieme al brodo e alle spezie in una pirofila ovale coperta.
2. A metà cottura voltare il pesce. Lasciar riposare con coperchio per altri 5 - 10 min.




Pesce

Rombo alle cozze

INGREDIENTI

rombo 1 (700 - 800 gr.)
succo di limone 1
sale q.b.
vino 1/8 di litro
cipolla media 1
acqua 1/4 l.
salsa bianca in polvere 1 sacchetto
panna fresca 5 cucchiaini
tuorlo d'uovo 1
polpa di granchio 100 gr.
cozze 1 vasetto (circa 150 gr.)
prezzemolo q.b.

Tempo di cottura: circa 12 - 15 minuti




1. Preparate il pesce, levandogli la testa, la coda, le pinne. Sciacquatelo, sgocciolatelo e mettetelo in un tegame di vetro. Spruzzatelo con succo di limone, salate leggermente.
2. Tagliate le cipolle a fettine e aggiungetele nel tegame con il vino bianco; coprite e fate cuocere per 8 - 10 min. sulla posizione  1000 W.
3. Togliete il pesce dal sugo di cottura e tenetelo al caldo, coperto con un foglio di alluminio.
4. Passate il sugo di cottura e versatevi l'acqua, fino ad ottenere 1/4 di litro di liquido. Mescolatevi la salsa bianca e portate ad ebollizione per 2 - 3 min. sulla posizione  1000 W, in modo da ottenere un miscuglio molto omogeneo.
5. Incorporatevi il tuorlo d'uovo e la panna fresca per legare la salsa; aggiungete alla polpa di granchio, dopo averla sgocciolata, le cozze e fate cuocere per altri 2 min. sulla posizione  1000 W. Servite il pesce guarnendolo di fette di limone circolari e servite la salsa a parte.

Filetti di sogliola surgelati con funghi

INGREDIENTI

Filetti di sogliola surgelati 250 gr.
succo di limone 1/2
sale
burro 1 cucchiaino
cipolle tritate 2 piccole
champignons 1 vasetto piccolo (115 gr.)
vino bianco 125 ml
panna 125 ml
salsa olandese 1/2 confezione

Tempo di cottura: circa 15 - 19 minuti




1. Versate il limone sul pesce e salare. Mettere in una pirofila il burro, insieme ai cubetti di cipolla, e farlo sciogliere su  1000 W per 2 - 3 min.
2. Aggiungere il pesce, gli champignons tagliati a metà e il vino. Far scongelare e cuocere con coperchio su  600 W per 11 - 13 min.
3. Dopo la cottura, togliere i filetti e coprirli con un foglio d'alluminio. Versare nel sugo di cottura la panna e la salsa in polvere e far bollire su  1000 W per 2 - 3 min.
4. Versare la salsa sui filetti di sogliola e servire.

Sufflé di tonno

INGREDIENTI

spinaci surgelati 1 pacchetto
mollica di pane 200 gr.
latte 1/4 di litro
tonno sott'olio 2 scatole
(155 gr. ciascuna)
uova 3
succo di limone 2 cucchiaini
sale, pepe q.b.
formaggio grattugiato 50 gr.

Tempo di cottura: circa 35 - 40 minuti

1. Mettete gli spinaci surgelati in un tegame di vetro e fateli scongelare e cuocere sulla posizione  1000 W per 15 min.
2. Tagliate il pane a pezzettini, ammorbiditelo con il latte e lasciatelo riposare per 10 min.; sgocciolate il tonno e spezzettatelo.
3. Separate i rossi delle uova e montate gli albumi a neve molto densa salando leggermente.
4. Mescolate bene il pane a dadini con il tonno, gli spinaci, il succo di limone, le spezie e tuorli d'uovo.
5. Incorporate i bianchi delicatamente. Versate il preparato in uno stampo per soufflé imburato e cospargete di formaggio grattugiato. Mettete sul piatto rotante e cuocete sul programma combinato ( 190°C +  440 W) per 20 - 25 min. senza coperchio. Lasciare riposare nel forno per 3-5 min.

Carne & pollame

ARROSTI SCONGELATI

Se la carne è stata surgelata, accertatevi prima di cuocerla con le microonde, che si sia del tutto scongelata ed ammorbidita.

Arrosti o grossi pezzi di carne, dovrebbero avere un tempo di attesa di almeno 30 min. prima di essere cotti, per essere certi che si siano scongelati anche le parti interne in modo omogeneo.

PARTI GRASSE

Le grosse quantità di grasso assorbono facilmente l'energia delle microonde. Tutto ciò può causare la cottura o, addirittura, la stracottura delle parti più vicine. Per evitare che ciò accada, scegliete sempre dei tagli di carne magri, e, comunque, non troppo grassi.

COME CUOCERE UN ARROSTO CON LE MICROONDE.

Per cuocere un arrosto con le microonde, sistemate la carne su una griglia adatta alle microonde (non in metallo, quindi) e coprite con un coperchio a pareti alte. Oppure, in alternativa, utilizzate un piatto largo e poco profondo, per raccogliere il grasso in eccesso, e sistemate l'arrosto in un contenitore a pareti alte.



TEMPO DI ATTESA

Dopo la cottura a microonde, carne e pollame necessitano di un TEMPO DI ATTESA di almeno 15 min. avvolti in uno strato di pellicola trasparente o comunque di carta per forno.

Questo permette alla carne di completare la cottura rendendosi così anche più morbida al taglio.

OSSA

Protegete le ossa esterne dei pezzi di carne con dei fogli SOTTILI (piccoli pezzi) di carta per forno o di alluminio per evitare che si brucino.

COME CUOCERE PICCOLI PEZZI DI CARNE CON LE MICROONDE.

Anche i piccoli tagli di carne possono essere cotti con successo nel vostro forno a microonde senza rischiare di farli bruciare.

Poneteli sempre sopra una griglia adatta alle microonde, per lasciarli sgocciolare dal grasso in eccesso.



QUANDO GIRARE LA CARNE

Arrosti e pollame devono essere sempre girati a metà cottura.

PROTEZIONE

Per i grossi pezzi di carne è necessaria una leggera protezione delle parti esterne, per evitare che cuociano troppo.

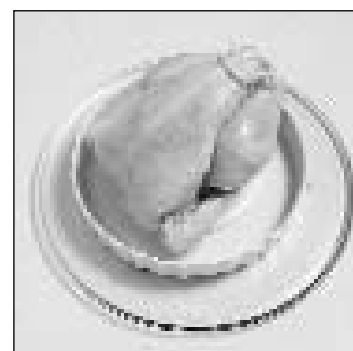
Utilizzate piccoli pezzi di fogli sottili di carta per forno o alluminio, per ricoprire gambe ali e petti di pollo e tacchino.

ASSICURATEVI CHE I FOGLI PROTETTIVI NON TOCCHINO LE PARETI DEL FORNO.

COME CUOCERE UN ARROSTO CON LA COMBINAZIONE

Sistemate la carne in un contenitore a bordi alti e ponetelo su un piatto resistente al calore.

Per gli arrosti è comunque meglio cuocere prima con le microonde e terminare la cottura con il programma Combinato per dare al cibo la doratura finale. Non coprite il cibo.



Carne & pollame

Come cuocere piccoli tagli di carne con il Grill o la Combinazione

Sistemate il cibo sulla griglia in metallo, poi sul piatto rotante in vetro. Usate un piatto da porre sotto la griglia come raccogliogocce per il grasso e i liquidi in eccesso.



Se dovete cuocere dei tagli di carne molto grossi che non riuscite a sistemare sulla griglia in metallo, poneteli in un recipiente resistente al calore, poi sul piatto rotante in vetro: l'azione del grill sarà ugualmente efficace ma probabilmente impiegherà piú tempo.

Tabella di cottura

Alimento	Peso Qta'	Modi di Cottura (a scelta)	Tempo (min.)
POLLO CRUDO Petti disossati	850 gr. (4)	MEDIA oppure GRILL (1) oppure COMBI: Grill (1) + Media	12 - 14 20 - 25 10 - 12
Quarti	850 gr. (4)	MEDIA oppure GRILL (1) oppure COMBI: Grill (1) + Media	20 - 25 30 15 - 20
Intero		MEDIA poi COMBI: Grill (1) + Media	9 - 10 (per 450 gr.) poi 5
MAIALE CRUDO Costate	800 gr. (4)	MEDIA oppure GRILL (1) oppure COMBI: Grill (1) + Media	12 - 14 20 - 25 18 - 20
Lonza	250 gr.	MEDIA oppure GRILL (2) oppure COMBI: Grill (2) + Bassa	5 - 7 20 - 25 10 - 15
Arrosto		MEDIA poi COMBI: Grill (1) + Media	13 - 14 (per 450 gr.) poi 5

Crauti e zampetto di maiale

INGREDIENTI
zampetto da 1 kg. 1
sale, pepe q.b.
crauti 1 scatola (520 gr.)
vino bianco 1/8 litro
foglia di alloro 1

Per 2 persone

Tempo di cottura: circa 36 - 41 minuti

1. Sciacquate bene lo zampetto e asciugatelo. Spolveratelo con pepe e sale mettetelo in un tegame di vetro; coprite e fate cuocere per 8 min. sulla posizione 1000 W.
2. Giratelo e fate dei tagli a croce nella cotenna. Aggiungete i crauti, la foglia di alloro e il vino bianco. Coprite e fate cuocere per 8 min. sulla posizione 1000 W, poi fate cuocere a fuoco lento per 20 - 25 min. sulla posizione 440 W.
3. Dopo la cottura fate riposare per altri 5 - 10 min. a recipiente coperto.






Carne & pollame

INGREDIENTI

lombata di maiale senza ossa 1 kg
miele 1 cucchiaino
senape 2 cucchiaini
coriandolo in polvere 2 cucchiaini
chiodi di garofano macinati 1/2 cucchiaino
curry 2 cucchiaini
cipolle 2 (100 gr.)
sidro 1/4 di litro
mele renette 500 gr.
legante per salsa bruna 2 cucchiaini
pinoli 60 gr.
burro 10 gr.

Arrosto di maiale alle mele

Tempo di cottura: circa 37 - 43 minuti





1. Mettete la carne in un tegame di vetro e fate cuocere per 7 min. sulla posizione  1000 W.
2. Fate un impasto con il miele, la senape e le spezie e spalmateci l'arrosto. Pelate le cipolle e aggiungetele nel tegame con la metà del sidro; coprite e fate cuocere su MAIALE oppure per 22 - 24 min. sulla posizione  440 W.
3. Dopo la cottura, togliete la carne dal tegame e tenetela al caldo, ricoperta da un foglio di alluminio.
4. Lavate le mele, tagliatele in 8 e togliete i semi; mettetele nel tegame con il resto del sidro e fate cuocere sulla posizione  1000 W per 4 - 6 min.
5. Togliete le fette di mela e aggiungete il sugo, il legante per la salsa bruna e fate scaldare per 1 - 2 min. sulla posizione  1000 W.
6. Fate abbrustolire i pinoli con il burro in un piattino per 3 - 4 min. sulla posizione  1000 W. Versateli nella salsa e aggiungete le fette di mela.
7. Tagliate l'arrosto a fette e copritele con la salsa.

INGREDIENTI

lombata di maiale con l'osso 1,2 kg
sale, pepe bianco, paprika dolce q.b.
madera 60 ml
acqua 60 ml
rosmarino in polvere 1 cucchiaino
salvia, basilico q.b.
bianco di porro tritato 2 - 3 cucchiaini
prezzemolo q.b.
parmigiano 5 cucchiaini
succo di limone 1/2
aglio 1 spicchio
pomodori 1 scatola (240 gr.)
panna fresca 3 cucchiaini
legante per salsa bruna 2 cucchiaini
pepe di caienna q.b.

Arrosto di maiale agli aromi

Tempo di cottura: circa 42 - 45 minuti



1. Insaporite la carne con le spezie e mettetela in un tegame di vetro con le costole verso l'alto. Fate cuocere senza coperchio per 8 min. sulla posizione  1000 W.
2. Mescolate in una tazza il madera, l'acqua, le erbe aromatiche, il parmigiano, il succo di limone e lo spicchio di aglio spremuto.
3. Girate la carne e versatevi sopra la miscela. Aggiungete i pomodori con il loro liquido nel tegame e fate cuocere per 4 min. senza coperchio sulla posizione  1000 W. Terminate la cottura lasciando a fuoco lento per 28 - 30 min. sulla posizione  440 W.
4. Togliete la carne dal tegame e tenetela al caldo, coperta con un foglio di alluminio.
5. Rompete i pomodori e deglassate il piatto. Amalgamate la salsa con la panna e il legante per salsa. Portate ad ebollizione per 2 - 3 min. sulla posizione  1000 W.
6. Insaporite con pepe di caienna. Servite l'arrosto tagliato a fette con la salsa a parte.

INGREDIENTI

noce di vitello per arrosto 1 kg.
sale, pepe q.b.
un po' di farina q.b.
uovo 1
noci tritate 100 gr.
per la salsa alle noci e alla panna:
panna 1/8 litro
vasetto di yogurt 150 gr.
aglio spremuto 1 spicchio
sale, pepe

Arrosto di vitello alle noci

Tempo di cottura: circa 30 minuti

1. Salate e pepate l'arrosto e cospargete di farina.
2. Sbattete l'uovo e versatelo sull'arrosto. Spolverate l'arrosto di noci tritate in modo che si formi una crosta.
3. Mettete l'arrosto in un tegame imburato, mettetelo nel forno e fate cuocere scegliendo il programma combinato ( 170°C +  250 W) per 30 - 35 min. senza coperchio.
4. Rigidate l'arrosto a metà cottura. Quando è cotto, avvolgetelo in un foglio di alluminio e lasciatelo riposare per 10 - 15 min.
5. Fate una salsa montando la panna e aggiungendo le noci e gli altri ingredienti. Servite la carne con la salsa a parte.

Carne & pollame

INGREDIENTI

magatello 1,5 kg.
sale, pepe, basilico q.b.
vino bianco 1/8 di litro
formaggio fresco alla erbe 150 gr.
panna fresca 2 cucchiaini
legante per la salsa bianca 2 - 3 cucchiaini

Arrosto di vitello al formaggio

Tempo di cottura: circa 56 - 62 minuti

1. Insaporite l'arrosto con sale, pepe e il basilico. Mettetelo in un tegame, con il lato più grasso verso il basso e bagnatelo con il vino.
2. Mettetelo nel forno scegliendo il programma di cottura combinata (☒ 170°C + ☒ 250 W) per 55 - 60 min.
3. Mescolate accuratamente il formaggio alle erbe e la panna; a metà cottura, togliete la carne dal forno, giratela e spalmatela con questa crema; rimettete nel forno con il vino restante.
4. Alla fine della cottura, avvolgete l'arrosto con un foglio di alluminio e lasciatelo riposare per 10 - 15 min.
5. Raccogliete il sugo di cottura, legatelo con il legante e portate ad ebollizione per 1 - 2 min. sulla posizione ☒ 1000 W.

Panzerotti di carne

Tempo di cottura: circa 20 - 25 minuti

- INGREDIENTI per la pasta:**
- lievito di birra in polvere 1 conf. (7g)
acqua 125 ml
tuorli 2
sale 1 cucchiaino
farin 400 gr.
margarina 80 gr.
- per il ripieno:**
- riso a grana lunga 60 gr.
cipolla tritata 1
peperone rosso a dadini 1 (100 gr.)
brodo 125 ml
arrosto affettato 200 gr.
pistacchi tritati 25 gr.
sale, pepe, paprika q.b.
erbe aromatiche della Provenza q.b.
chiaro d'uovo per spennellare q.b.
1. Preparare una pasta con i relativi ingredienti. Mettere il riso, la cipolla, peperone ed il brodo in una pirofila e cuocere con coperchio su ☒ 1000 W per 5 min e su ☒ 250 W per 15 - 18 min.
 2. Tagliare a dadini l'arrosto affettato e aggiungerlo al riso insieme ai pistacchi, alle erbe aromatiche e all'uovo.
 3. Dividere la pasta in 6 parti uguali e formare dei dischi di 12 cm di diametro.
 4. Distribuire il ripieno e spennellare gli orli con l'uovo. Piegare i dischi a mezzaluna e pressare bene i bordi. Pennellare con uovo sbattuto e mettere sulla lastra da forno ben unta.
 5. Cuocere a convezione nel forno preriscaldato su (☒ 200°C + ☒ 250 W) a 210°C per circa 15 min., inserendo la lastra nella parte inferiore del forno (senza piatto girevole) e infine per circa 15 min. nella parte superiore.

Pollo alla cannella

Tempo di cottura: circa 34 - 39 minuti

- INGREDIENTI**
- pollo 1 (circa 1,3 kg)
sale, pepe q.b.
cannella 1 cucchiaino
cipolline 300 gr.
burro 40 gr.
pomodori senza sugo
1 scatola grande (circa 800 gr.)
concentrato di pomodoro
1 scatoletta (70 gr.)
cannella 2 cucchiaini
panna fresca 1/4 litro
vermouth secco 8 cucchiaini
cannella 1 cucchiaino
1. Tagliate il pollo in 8 pezzi, salatelo, pepatelo e spolverate di cannella.
 2. Fate rosolare le cipolline pelate e tagliate in 4 in un tegame di vetro lungo con il burro per 4 min. sulla posizione ☒ 1000 W. Girate una o due volte durante la cottura.
 3. Mescolate nel tegame i pomodori senza il sugo, il concentrato di pomodoro, la cannella, metà della panna e 6 cucchiaini di vermouth.
 4. Mettete i pezzi di pollo su questo preparato. Fate cuocere nel tegame con il programma combinato (☒ 200°C + ☒ 250 W) per 30 - 35 min. senza coperchio.
 5. Montate il resto della panna, molto densa, insaporitela con il vermouth e la cannella e servire ricoprendo il pollo con questa salsa.

Carne & pollame

INGREDIENTI

pollo 1 (circa 1,2 kg)
sale, pepe q.b.
scalogno 100 gr.
champignons 200 gr.
brandy o Cognac 40 ml
vino bianco 125 ml
brodo 125 ml
dragoncello secco 2 cucchiaini
cerfoglio 1/2 mazzetto
crema di latte 3 cucchiaini
legante per salse chiaro 3 - 4 cucchiaini

Pollo al dragoncello

Tempo di cottura: circa 37 minuti

1. Salare e pepare il pollo.
2. Pelare lo scalogno.
3. Mettere il pollo in una forma per soufflé con il petto verso il basso. Aggiungere lo scalogno e mettere sul piatto girevole.
4. Scegliere il programma di cottura combinata (☒ 250°C + ☒ 440 W) per ca. 35 min. e cuocere senza coperchio.
5. Pulire i funghi, lavarli e eventualmente tagliarli a metà. Mescolare con i brandy, il vino, il brodo e gli aromi.
6. A metà cottura, voltare il pollo e aggiungervi la miscela già pronta.
7. A fine cottura togliere il pollo, aggiungere alla salsa la crema di latte e il legante e far amalgamare su ☒ 1000 W per 2 min.

INGREDIENTI

cipolline 200 gr.
roastbeef 750 gr.
sale, pepe q.b.
burro 30 gr.
vino rosso 250 ml
alloro 3 foglie
panna acida 150 gr.
senape di Digione 1 cucchiaino
legante per salse 1 cucchiaino

Roastbeef alle cipolle

Tempo di cottura: circa 36 - 37 minuti

1. Sbucciare le cipolle e tagliarle in quarti. Incidere in croce il lato grasso del roastbeef.
2. Cospargere la carne di sale e pepe e metterla in una pirofila.
3. Spalmare il burro sulla carne e aggiungere le cipolle, il vino e l'alloro.
4. Mettere il recipiente sul piatto rotante. Cuocere per 35 min. sul programma combinato (☒ 200°C + ☒ 250 W) per ca. 35 min.
5. A fine cottura togliere l'arrosto e tenerlo al caldo avvolgendolo in alluminio. Insaporire il sugo con panna e senape. Aggiungere il legante e riscaldare su ☒ 1000 W per 1 - 2 min.

INGREDIENTI

cipolle 300 gr.
carote 250 gr.
burro 20 gr.
pollo 1 (1,3 kg circa)
sale, pepe q.b.
timo in polvere 1 cucchiaino
alloro 2 foglie
brodo 1/8 litro
panna fresca 1 vasetto (150 gr.)
legante per salse 3 cucchiaini

Pollo alle cipolle

Tempo di cottura: circa 38 - 40 minuti

1. Pelate le cipolle; pelate lavate e tagliate a rondelle le carote; fate cuocere in un tegame di vetro con il burro per 6 - 7 min. sulla posizione ☒ 1000 W.
2. Tagliate il pollo in 4 pezzi, cospargete di sale e pepe e mettetelo sulle verdure, con la pelle verso l'alto. Aggiungete timo, alloro e brodo; cuocere selezionando il programma combinato (☒ 200°C + ☒ 250 W) per ca. 30 min. senza coperchio.
3. Dopo la cottura, togliete i pezzi di pollo, aggiungete al sugo la panna fresca e il legante. Riscaldate il sugo su ☒ 1000 W per 2 - 3 min.

INGREDIENTI

pollo 1 (circa 1,2 - 1,3 kg.)
sale, pepe q.b.
timo 1 mazzetto
rosmarino 1 mazzetto
alloro 2 foglie
patate 500 gr.
aglio 4 spicchi
pernod 1/4 litro

Pollo al pernod

Tempo di cottura: circa 35 minuti

1. Salate e pepate l'interno e l'esterno del pollo.
2. Mettete all'interno il timo, il rosmarino e l'alloro; lavate con cura le patate.
3. Mettete il pollo con il petto in alto in un tegame; disponete le patate attorno ad esso insieme agli spicchi di aglio non pelati.
4. Spruzzate di pernod e fate cuocere scoperto selezionando il programma di cottura combinata (☒ 250°C + ☒ 440 W) per ca. 35 min. Non dimenticatevi di girare il pollo a metà cottura e mescolare le patate.


Carne & pollame

INGREDIENTI

patate 500 gr.
timo 2 mazzeti
maggiorana 2 rametti
sale, pepe q.b.
mela renetta 1 (150 gr.)
anatra 1 (circa 1,6 kg)

Anatra al timo ripiena di patate

Tempo di cottura: circa 40 minuti



1. Lavare le patate, bucare la buccia con una forchetta, metterle in una pirofila senza sbuciarle e cuocerle coperte per 5 min. su  1000 W. Bloccare la cottura con acqua fredda, sbuciarle e tagliarle a dadini. Tritare le erbe e mescolarle con il sale, il pepe e le patate calde.
2. Lavare la mela, togliere il torsolo, tagliarla a dadini e aggiungerla alla miscela. Salare e pepare l'anatra all'interno e all'esterno e riempirla con una parte delle patate. Chiuderla cucendo l'apertura con il filo.
3. Appoggiare l'anatra con il petto verso il basso. Scegliere il programma POLLAME (inserire il peso). A metà cottura voltare.

INGREDIENTI

pollo 1 (circa 1 kg.)
sale, pepe q.b.
cipolla 1 grossa
burro 20 gr.
fegato di pollo 1
uovo sodo 1
riso cotto $\frac{1}{2}$ tazza
pistacchio 30 gr.
uvetta 30 gr.
sale, pepe

Pollo farcito all'orientale




Tempo di cottura: circa 36 - 37 minuti

1. Salate e pepate il pollo all'interno e all'esterno.
2. Pelate e tritate le cipolle; fatele dorare con il burro in un tegame di vetro per 2 - 3 min. sulla posizione  1000 W.
3. Tritate finemente il fegato, aggiungetelo alle cipolle e fate cuocere per un altro minuto sulla posizione  1000 W.
4. Fate un impasto con l'uovo sodo, il riso, i pistacchi e l'uvetta, e aggiungetelo al fegato e alle cipolle; mescolate bene il tutto e aggiungere il sale; riempite l'interno del pollo con questa farcitura e cucitelo.
5. Mettere la lastra antischizzo e la griglia bassa sulla teglia. Cuocere il pollo ripieno con il petto verso il basso sul programma POLLAME. Girare a $\frac{2}{3}$ del tempo di cottura.

Coscia di coniglio all'uva

Per 2 - 3 persone

Tempo di cottura: circa 27 minuti

1. Spalmare le cosce di coniglio con la senape, avvolgerle nello speck e disporle in una pirofila oblunga.
 2. Pulire sedano e carota, tagliuzzarli e aggiungerli alle cosce insieme all'aglio, all'estratto di carne, al timo, all'alloro e al vino rosso. Cuocere su  1000 W per 10 min. senza coperchio.
 3. Pulire le cipolline, dividerle a metà, aggiungerle alle cosce e finire di cuocere con coperchio su  440 W per 13 min.
 4. Dividere a metà i chicchi d'uva e togliere i semi.
 5. A fine cottura, togliere le cosce e avvolgerle in alluminio per mantenerle calde. Far cuocere l'uva, la panna e il legante su  1000 W per 4 min. Diluire la salsa con il Cognac e versarla sulle cosce.
- INGREDIENTI
cosce di coniglio 800 gr.
senape di Digione 1 cucchiaino
speck grasso a fette 100 gr.
sedano 2 gambi (60 gr.)
carota 1 (60 gr.)
aglio tritato 1 spicchio
estratto di carne 1 cucchiaino
timo q.b.
alloro 1 foglia
vino rosso 125 ml
cipollotti freschi 2 mazzi
uva (bianca e nera) 250 gr.
panna 125 ml
legante per salse scure 4 cucchiaini
cognac

Verdura

Tabella di cottura - VERDURA FRESCA E SURGELATA

Sistemate la verdura in contenitori di vetro, aggiungete 90 ml (6 cucch.) di acqua e coprite con un coperchio o della pellicola per microonde.

Selezionate la potenza microonde MASSIMA e il tempo di cottura, seguendo le indicazioni riportate nella tabella qui sotto.

A cottura ultimata mescolate la verdura e lasciate riposare, mantenendo il coperchio, per qualche minuto prima di servire (almeno 3 min. per le verdure tagliate a pezzi e 5 min. per le verdure intere).

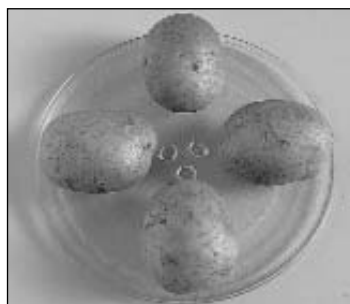
Verdura	Tempi di cottura (min. per 450 gr.)	
	fresca	surgelata
* Asparagi	6 - 8	7 - 8
Barbabietola (MEDIA)	12	-
Broccoli	8	9
Carote: a fette	7 - 9	8
baby (intere)	9	-
intere	-	9
Cavolfiori	9	10
Cavoli in pezzi	-	5 - 6
* Cavolini di Brussels	8 - 9	9 - 10
Fagioli: borlotti	6	8
francesi	7	8 - 9
Funghi	4 - 5	-
Mais	-	7
Melanzane	7	-

Verdura	Tempi di cottura (min. per 450 gr.)	
	fresca	surgelata
* Pannocchia	6 - 7	-
Patate: bollite	6 - 7	-
novelle, intere	6 - 7	-
purea	8	-
Piselli	4 - 6	-
Porri: a fette	7 - 8	-
interi	8 - 9	-
Rapa	11 - 12	-
* Rapa svedese a cubetti	7 - 8	10
Sedano	8 - 9	-
* Spinaci	7	8 - 9
Verdura mista	-	7
Zucca a cubetti	4 - 5	-
Zucchine	5	-

* Le verdure contrassegnate dall'asterisco necessitano di una quantità maggiore di acqua, per ottenere migliori risultati di cottura.

Verdura

PATATE CON LA BUCCIA

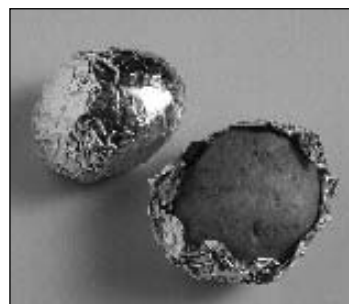


PRIMA DI CUOCERE

Lavate bene le patate e foratele più volte con una forchetta.

Sistematele sulla circonferenza del piatto rotante in vetro.

Le patate cotte con le microonde danno dei risultati diversi, a secondo della loro qualità. Il peso ideale della patata da cuocere con le microonde o la combinazione è di 175 - 225 gr.. La cottura a microonde è senza dubbio più veloce di quella a Combinazione, ma offre risultati meno efficaci. Cuocere le patate nella buccia con la cottura Combinata vi permetterà di avere delle patate dorate e croccanti. Se volete migliorare ulteriormente la doratura, usate, a fine cottura, il programma GRILL seguendo i consigli della tabella qui sotto riportata.



DOPO LA COTTURA

Togliete le patate dal forno ed avvolgetele in un foglio sottile di carta per forno o alluminio per mantenerle al caldo. Lasciatele riposare per 5 min.

QUANTITA'	Minuti su potenza MASSIMA	Minuti su Grill (1) (per dorare)
1	4 - 5	8 - 10
2	6 - 8	10 - 12
4	10 - 13	11 - 13


Verdura

Cavolfiore

INGREDIENTI

cavolfiore (pulito circa 700 gr.) 1
acqua 6 cucchiari
sale, noce moscata q.b.
burro 15 gr.

Tempo di cottura: circa 15 - 17 minuti



1. Pulite il cavolfiore e mettetelo nell'acqua salata; togliete il gambo, le foglie e la parte centrale dura. Mettetelo in un tegame di vetro con l'acqua, un po' di sale e la noce moscata.
2. Coprite e fate cuocere per 15 - 17 min. sulla posizione  1000 W oppure su VERDURA.
3. Non dimenticate di mettere un po' di burro sul cavolfiore prima della cottura. Un nostro consiglio: potete arricchire il vostro piatto, servendo il cavolfiore con salsa olandese o con salsa al formaggio che vi si adatteranno perfettamente.

Pomodori alla panna

INGREDIENTI

pomodori non troppo maturi 800 - 900 gr.
circa
porto 3 cucchiari
zucchero 1 cucchiaino
sale, pepe
formaggio grattugiato 3 cucchiari
panna 1/8 litro

Tempo di cottura: circa 15 - 17 minuti



1. Pelate i pomodori e tagliateli a fette di un centimetro.
2. Mettete le fette di pomodoro in un tegame da forno che avrete imburato.
3. Aggiungete il porto, lo zucchero, sale, pepe, il formaggio e coprite tutto con la panna.
4. Selezionate il programma combinato ( 200°C +  250 W) e fate cuocere per 15 - 17 min. senza coperchio.

Cetrioli gratinati

INGREDIENTI

cetrioli 900 gr. - 1 kg
formaggio grattugiato 4 cucchiari
pepe, rosmarino q.b.
pomodori non troppo maturi 250 gr.
noci di burro q.b.
sale q.b.

Tempo di cottura: circa 20 minuti




1. Mondate i cetrioli, tagliateli in due e levate i semi; tagliateli a rondelle spesse un mezzo centimetro l'una; salate e lasciate sgocciolare per 30 min. e asciugate con un panno.
2. Imburate un tegame per alte temperature, deponetevi sopra le fette di cetriolo e insaporite con pepe e rosmarino.
3. Tagliate i pomodori a fette e spargetele sui cetrioli, condite con il formaggio e cospargete di noci di burro.
4. Selezionate il programma combinato ( 250°C +  440 W) e fate gratinare per 20 min.

Peperoni ai gamberetti

INGREDIENTI

olio d'oliva 2 cucchiari
aglio 1 spicchio
peperoni 1 o 2
gamberetti sgusciati 350 GR.
prezzemolo tritato 3 cucchiari
sale, pepe bianco q.b.

Tempo di cottura: circa 9 - 11 minuti

1. Pulite e lavate i peperoni e tagliateli a dadini.
2. Mettete l'olio in un tegame di vetro e fatelo scaldare 1 - 2 min. sulla posizione  1000 W.
3. Togliete il tegame dal forno, aggiungetevi i peperoni e l'aglio schiacciato, coprite bene e fate cuocere sulla posizione  1000 W mescolando di tanto in tanto per 5 - 6 min. Aggiungete i gamberetti che avete sgocciolato accuratamente e fate cuocere scoperto per altri 3 min. sulla posizione  1000 W.
4. Servite cospargendo di prezzemolo tritato dopo aver salato e pepato a vostro gusto.
UN CONSIGLIO: Potete servire con pane tostato o con filoncini di pane.

Verdura

Sformato di finocchi

INGREDIENTI

finocchi 1,0 kg.
sale q.b.
succo di limone 1/2
acqua 125 ml
mozzarella 150 gr.
pomodori maturi 400 gr.
origano e basilico q.b.
parmigiano grattugiato 3 cucchiaini
fiocchetti di burro q.b.

Tempo di cottura: circa 30 - 35 minuti

1. Pulire i finocchi, lavarli e tagliarli a fette. Metterli con acqua, sale e succo di limone in una pirofila e cuocerli con coperchio su ☒ 1000 W per 15 - 20 min. A fine cottura sgocciolarli bene.
2. Tagliare a fette mozzarella e pomodori.
3. Sistemare una metà dei finocchi in un recipiente per sformati imburato. Appoggiarvi uno strato di mozzarella, poi i restanti finocchi e finire con uno strato di pomodori.
4. Cospargere di parmigiano origano e basilico e mettere qua e là fiocchetti di burro. Mettere infine sul piatto rotante e gratinare senza coperchio sul programma combinato (☒ 250°C + ☒ 440 W) per 15 min.

Sformato di patate

INGREDIENTI

patate di uguale dimensione 750 gr.
uova sode 8
prosciutto cotto 200 gr.
pomodori pelati 250 gr.
uova 2
panna acida 2 conf. (cad. 150 gr.)
sale, pepe, noce moscata q.b.
emmental grattugiato 50 gr.
burro 30 gr.

Tempo di cottura: circa 44 - 45 minuti

1. Forare ripetutamente la buccia delle patate con una forchetta. Lavare le patate e cuocere con coperchio su ☒ 1000 W per 9 - 10 min.
2. Scolare subito il liquido e lasciar riposare ancora per qualche minuto. Passare poi le patate sotto l'acqua fredda, sbucciarle e tagliarle a dadini.
3. Tagliare a dadini anche le uova sode, il prosciutto e i pomodori pelati e mescolarli con le patate. Mettere gli ingredienti in una pirofila imburata.
4. Frullare le uova con la panna acida e insaporire con sale, pepe e noce moscata. Cospargere la salsa sulle patate, cuocere e gratinare senza coperchio sul programma combinato (☒ 250°C + ☒ 440 W) per ca. 35 min.

Torta al prosciutto

INGREDIENTI

per la pasta:

farina 170 gr.
margarina 100 gr.
acqua fredda 1 cucchiaio
sale mezzo cucchiaino

per il ripieno:

farina 50 gr.
margarina 50 gr.
latte 3 dl
formaggio grattugiato 100 gr.
sale, pepe q.b.
senape di Digione 1 cucchiaio
prezzemolo tritato 1 mazzetto
uova 2
prosciutto cotto a dadini 250 gr.

Tempo di cottura: circa 40 - 45 minuti





1. Con tutti gli ingredienti, preparate la pasta e lasciate riposare al freddo per almeno 1 ora.
2. Per il ripieno, fate un impasto con la farina e la margarina, e bagnatelo con il latte senza smettere di girare. Portate ad ebollizione per 2 - 3 min. sulla posizione ☒ 1000 W, poi per 2 - 3 min. sulla posizione ☒ 440 W (senza lasciare bollire). Mescolate energicamente durante la cottura.
3. Aggiungete il formaggio, le spezie, la senape e il prezzemolo alla salsa che avrete lasciato raffreddare. Aggiungete le uova sbattute insieme ai dadini di prosciutto. Imburate uno stampo di vetro (Ø 26 cm), cospargete di pan grattato e rivestitelo con la pasta, avendo cura di fare dei bordi alti.
4. Pungete la pasta con una forchetta e fate cuocere per 15 min. sulla griglia bassa nel forno non preriscaldato a 200°C.
5. Togliere la torta dal forno e riempire con il composto: rimettete nel forno sul programma (☒ 180°C + ☒ 440 W) per 25 - 30 min. Lasciar riposare nel forno per altri 5 min.

Verdura

Torta alle verdure

Tempo di cottura: circa 40 - 45 minuti




- INGREDIENTI**
per la pasta:
farina di grano integrale 200 gr.
margarina 100 gr.
acqua fredda 1 cucchiaino
sale 1/2 cucchiaino
- per il ripieno:**
cipolla molto grossa 1 (450 gr.)
aglio spremuto 1 spicchio
olio 2 cucchiaini
zucchine 2 (250 gr.)
melanzana (300 gr.)
pomodori non troppo maturi 2 (300 gr.)
sale, pepe, timo q.b.
uova sbattute 2
sacchetto di salsa bianca 1
formaggio grattugiato 50 gr.

1. Con gli ingredienti, preparate la pasta e lasciatela in frigo per almeno un'ora.
2. Tritate grossolanamente la cipolla e mettetela in un tegame di vetro con l'aglio e l'olio; fate cuocere per 6 - 7 min. sulla posizione  1000 W.
3. Pulite e lavate le verdure; pelate i pomodori; tagliate il tutto a pezzettini che aggiungerete all'aglio e alla cipolla. Fate cuocere per 12 min. sulla posizione  1000 W coperto; mescolate una volta durante la cottura.
4. Dopo la cottura, aggiungete la metà del pacchetto di salsa bianca in polvere.
5. Lasciate raffreddare il preparato e incorporate delicatamente le uova sbattute. Imburrate e cospargete di pan grattato uno stampo di vetro (Ø 26 cm); rivestite lo stampo facendo attenzione a fare dei bordi alti; pungete la pasta con una forchetta e fate cuocere per 15 min. nel forno non preriscaldato a 200°C.
6. Riempite la pasta con il preparato di verdure, cospargere di formaggio. Cuocere sulla griglia bassa con il programma ( 180°C +  440 W) per 25 - 30 min. Lasciar riposare nel forno per altri 5 min.

Tortino di patate

Tempo di cottura: circa 44 - 50 minuti


- INGREDIENTI**
patate 750 gr.
uova sode 5
prosciutto 200 gr.
pomodori pelati 250 gr.
uova 3
panna fresca 2 vasetti (da 150 gr.)
sale, pepe, noce moscata q.b.
emmental grattugiato 50 gr.
burro 30 gr.

1. Pungete la pelle delle patate con una forchetta. Lavatele e fatele cuocere in un recipiente chiuso per 9 - 10 min. sulla posizione  1000 W.
2. Mettetele in un colapasta e lasciatele ancora qualche minuto coperte. Passatele sotto l'acqua fredda, pelatele e tagliatele a pezzettini.
3. Pelate e tagliate a pezzi i pomodori, aggiungeteli alle patate con le uova sode e il prosciutto a dadini.
4. Mescolate bene e mettete il tutto in un tegame resistente al calore che avrete imburtrato.
5. Stemperate le uova nella panna fresca fino ad ottenere un composto molto morbido, insaporite con il sale, pepe e noce moscata. Versate la salsa, cospargete di formaggio grattugiato e disponetevi sopra qualche noce di burro.
6. Mettete sul piatto rotante e cuocete senza coprire sul programma combinato ( 200°C +  440 W) per 35 - 40 min.

Patate all'inglese

Tempo di cottura: circa 9 - 11 minuti

- INGREDIENTI**
patate 750 gr.
acqua 5 cucchiaini
sale q.b.

1. Pelate le patate e tagliate a fette grosse; mettetele in un tegame di vetro con l'acqua e il sale. Coprite e fate cuocere per 9 - 11 min. sulla posizione  1000 W; sgocciolatele e lasciatele ancora riposare per 3 - 5 min. con un coperchio. Servite subito.
2. Un consiglio: potete preparare un burro al prezzemolo (impastando 20 gr. di burro con del prezzemolo tritato) e coprire con questo le patate prima di servire.

Verdura

Zucchine alla carne gratinate

INGREDIENTI

cipolla 1
burro 20 gr.
carne trita 750 gr.
timo, sale, pepe, rosmarino q.b.
carote 500 gr.
sale, acqua q.b.
pomodori 250 gr.
formaggio grattugiato 200 gr.
pangrattato 2 cucchiari
zucchine 400 gr.

Tempo di cottura: circa 39 - 45 minuti

1. Fate cuocere la cipolla tritata in un tegame di vetro con il burro per 2 - 3 min. sulla posizione 1000 W.
2. Aggiungete la carne trita e fatela cuocere scoperta per 5 - 6 min. sulla posizione 1000 W. Mescolate nel frattempo, salate e pepate a vostro gusto.
3. Pelate le carote, lavatele e tagliatele a rotelline. Aggiungete del sale e 3 cucchiari di acqua. Coprite e lasciate cuocere per 6 - 8 min. sulla posizione 1000 W.
4. Lavate le zucchine, tagliatele a rotelline e fatele cuocere con del sale e 2 - 3 cucchiari di acqua per 6 - 8 min. sulla posizione 1000 W. Sgocciate le verdure. In un tegame per gratinare, stendete a strati successivi le zucchine, le carote e la carne.
5. Lavate e tagliate a fette i pomodori e metteteli sopra l'impasto. Cospargete di formaggio e di pangrattato.
6. Mettete sul piatto rotante e cuocete senza coperchio sul programma combinato (200°C + 440 W) per ca. 20 min. Lasciate riposare nel forno per 3 - 5 min.

Torta di asparagi

INGREDIENTI

per la pasta:
farina 200 gr.
burro 70 gr.
tuorlo 1
acqua fredda 3 cucchiari
sale 1/2 cucchiaino
per il ripieno:
asparagi in scatola 500 gr.
sale q.b.
brodo di dado 200 ml
burro 50 gr.
farina 50 gr.
panna 100 ml
uova 2
emmental grattugiato 50 gr.
polpa di granchio 200 gr.
sale, pepe, noce moscata q.b.
emmental grattugiato 30 gr.
pangrattato da spolverizzare q.b.

Tempo di cottura: circa 45 minuti

1. Con gli ingredienti indicati impastare una pasta frolla e metterla in frigo per almeno 1 ora.
2. Unire al brodo burro e farina. Far cuocere su 1000 W per 2 - 3 min. mescolando vigorosamente. Continuare poi a cuocere su 440 W per 2 - 3 min. (la salsa deve essere molto densa).
3. Sbattere la panna e le uova e versarle nella salsa insieme al formaggio, la polpa di granchio, i pezzetti di asparagi e gli aromi.
4. Ungere il fondo di una tortiera (Ø 26 cm), cospargerlo di pangrattato, foderarlo di pasta frolla e far salire leggermente i bordi. Punzecchiare con una forchetta e far cuocere in forno non preriscaldato sulla griglia bassa a 200°C per circa 15 min.
5. Stendere il ripieno sul fondo, spolverizzare con formaggio e rimettere la tortiera sulla griglia. Cuocere sul programma combinato (180°C + 440 W) per ca. 30 min. A fine cottura lasciar riposare ancora per circa 5 minuti nel forno spento.

Zucchine gratinate

Per 4 - 6 persone

Tempo di cottura: circa 42 - 48 minuti

1. Lavate le zucchine e tagliatele a lamelle molto sottili.
2. Tagliuzzate finemente le cipolline e tritate molto fini le erbe.
3. Spezzettate il formaggio. Mescolatelo con le verdure le erbe, le uova, la farina e le spezie.
4. Imburrate un tegame per alte temperature e mettetevi il preparato; cospargete di piccole noci di burro e di pangrattato.
5. Coprite il tegame con un foglio di alluminio. Scegliete il programma combinato (190°C + 440 W) e fate cuocere per 15 min. con coperchio e per 17 min. senza coperchio.

Verdura

Torta di cozze

INGREDIENTI






per la pasta:

farina 180 gr.
margarina 100 gr.
acqua fredda 1 cucchiaino
sale 1/2 cucchiaino

per il ripieno:

cipolla piccola 1
porro 1 (200 gr.)
olio 1 cucchiaino
panna 1 vasetto (200 gr.)
farina 50 gr.
uova 2
prezzemolo 1 mazzetto
dragoncello 1/2 cucchiaino
aceto 1 cucchiaino
sale, pepe q.b.
uova sode 2
cozze 2 scatole (125 gr. cad.)
poco latte q.b.

Tempo di cottura: 40 - 45 minuti





1. Con gli ingredienti, preparate la pasta e lasciatela riposare almeno un'ora in frigo.
2. Per il ripieno, pelate le cipolle e tagliuzzatele; pulite e lavate i porri, tagliateli a rotelline molto fini. Mettete tutto in un tegame di vetro con l'olio e fate cuocere per 4 min. sulla posizione  1000 W.
3. In un recipiente graduato, versate il liquido delle cozze e la panna fino a raggiungere 1/2 litro.
4. Aggiungete la farina e mescolate energicamente fino ad ottenere una crema vellutata. Portatela ad ebollizione per 3 - 4 min. sulla posizione  1000 W, e poi per 2 - 3 min. sulla posizione  440 W. Mescolate energicamente durante la cottura.
5. Fate raffreddare la salsa, poi incorporatevi delicatamente le uova sbattute, il prezzemolo tritato, il dragoncello, l'aceto, sale e pepe.
6. Tritate le uova sode e aggiungetele al preparato con le cozze e il composto porri-cipolle. Imburrate una tortiera in vetro (Ø 26 cm) e cospargete di pan grattato.
7. Foderate di pasta tenendo alti i bordi. Pungete la pasta con una forchetta e fate cuocere sulla griglia bassa per 15 min. nel forno non preriscaldato a 200°C.
8. Riempite il fondo della torta cotta con il vostro preparato alle cozze e terminate la cottura sulla griglia bassa con il programma combinato ( 180°C +  440 W) per 25 - 30 min. Lasciate riposare nel forno per altri 5 min.

Spinaci gratinati

INGREDIENTI

spinaci 600 gr.
burro 10 gr.
patate 500 gr.
acqua 2 cucchiaini
funghi 250 gr.
panna fresca 1/8 di litro
uova 2
emmental grattugiato 75 gr.
sale, pepe, noce moscata q.b.

Tempo di cottura: circa 33 minuti



1. Levate i gambi delle foglie degli spinaci e lavateli. Metteteli in un tegame di vetro con del burro. Chiudete bene e fate cuocere per 6 min. sulla posizione  1000 W. Lasciateli sgocciolare in un colapasta.
2. Pelate e lavate le patate. Tagliatele a rotelle fini e fatele bollire in acqua per 7 min. sulla posizione  1000 W in recipiente coperto.
3. Mondate e lavate i funghi. Tagliateli a lamelle sottili. In una scodella, sbattete le uova con la panna fresca incorporandovi il formaggio; salate a vostro gusto, mettendo una forte dose di pepe.
4. Imburrate un tegame da forno, disponete a corona le rotelline di patate, poi i funghi e infine, al centro, gli spinaci. Ricoprite il tegame con la salsa alla panna e mettetelo sul piatto rotante.
5. Gratinare sul programma combinato ( 200°C +  440 W) per ca. 20 min. La ricetta si accompagna molto bene col prosciutto affumicato.

Cavoli di bruxelles

INGREDIENTI

cavoli di Bruxelles 500 gr.
acqua 6 cucchiaini
burro 30 gr.
sale q.b.

Tempo di cottura: circa 12 minuti

1. Pulite accuratamente i cavoli e lavateli; metteteli in un tegame di vetro con sale, pepe; coprite e fate cuocere su VERDURA oppure su  1000 W per 6 min. e su  440 W per 6 min.
2. Sgocciolateli in un colapasta, e cospargete di noci di burro prima di servire.

Salse

Salsa besciamella

INGREDIENTI

farina 30 gr.
burro 30 gr.
brodo caldo $\frac{1}{4}$ litro
latte caldo $\frac{1}{4}$ litro
zucchero 1 pizzico
sale, pepe bianco

Tempo di cottura: circa 6 - 8 minuti

1. In un tegame di vetro, sciogliete la farina nel burro, aggiungete il brodo e il latte progressivamente.
2. Portate la salsa ad ebollizione per 4 - 5 min. sulla posizione ☞ 1000 W, e mescolate fino ad ottenere una salsa vellutata. Lasciate cuocere a fuoco lento per altri 2 - 3 min. sulla posizione ☞ 440 W. Mescolate bene un'altra volta, salate e pepate a vostro gusto.

UN CONSIGLIO: Per una salsa primaverile, aggiungete 4 - 6 cucchiaini di erbe aromatiche tritate e mescolate bene la salsa. Per una salsa Mornay (al formaggio), incorporate 50 gr. di formaggio fuso, o di formaggio grattugiato quando la salsa è calda. Per una salsa al curry, insaporite con curry a vostro gusto.

Salsa olandese

INGREDIENTI

burro 125 gr.
rossi d'uovo 2
acqua 2 cucchiaini
succo di limone 1 cucchiaino
sale, pepe bianco
pepe di caienna
zucchero 1 pizzico

Tempo di cottura: circa 4 - 7 minuti

1. Fate fondere il burro in un piccolo tegame di vetro per 1 min. sulla posizione ☞ 1000 W.
2. Sbattete i rossi d'uovo con l'acqua e il succo di limone. Fate scaldare dolcemente questo composto sulla posizione ☞ 250 W per 2 - 4 min.; mescolate più volte rapidamente.
3. Aggiungete il burro (che avrete fatto raffreddare) a piccoli pezzetti, senza smettere di girare rapidamente.
4. Quando tutto il burro è incorporato, salate e pepate a vostro gusto e rimettete nel forno a microonde per far scaldare dolcemente sulla posizione ☞ 250 W per 1 - 2 min.; mescolate ancora e servite.

UN CONSIGLIO: Questa salsa si accompagna bene con tutte le verdure in umido come il cavolfiore, i broccoli o gli asparagi.

Salsa bernese

INGREDIENTI

scalogni o cipolla 2 o 1 piccola
aceto aromatico 3 cucchiaini
pepe bianco 3 grani
estratto per brodo $\frac{1}{2}$ cucchiaino
rossi d'uovo 3
acqua calda 1 cucchiaino
burro 100 gr.
sale, pepe di caienna
zucchero 1 pizzico
dragoncello 3 rametti
dragoncello in polvere 1 cucchiaino

Tempo di cottura: circa 6 - 7 minuti

1. Pelate gli scalogni o le cipolle e tritatele molto fini. Mettetele in un piccolo tegame di vetro con l'aceto e i grani di pepe.
2. Coprite e portate ad ebollizione per 2 min. sulla posizione ☞ 1000 W. Passate al setaccio e mettete da parte.
3. In una seconda scodellina, sbattete i rossi d'uovo, l'estratto per brodo e l'acqua. In precedenza avrete fatto fondere il burro per 1 min. sulla posizione ☞ 1000 W e lasciandolo poi raffreddare.
4. Incorporate delicatamente il burro al preparato, a piccoli pezzetti senza smettere di mescolare. Finite con l'aggiungere le cipolle (o degli scalogni) passate e il dragoncello tritato; mescolate ancora una volta e lasciate scaldare a fuoco lento per 3 - 4 min. sulla posizione ☞ 250 W.

UN CONSIGLIO: La salsa si accompagna bene soprattutto a verdure come cavolfiore e asparagi, ma altrettanto bene con carne alla griglia.

Salse

Salsa alla vaniglia

INGREDIENTI

latte $\frac{1}{4}$ litro
vaniglia 1 baccello
panna $\frac{1}{4}$ litro
fecola o maizena 2 cucchiari
zucchero 2 - 3 cucchiari
rosso d'uovo 1

Tempo di cottura: circa 5 - 7 minuti

1. Mescolate energicamente il latte e la panna in un tegame di vetro; aggiungete il baccello di vaniglia, lo zucchero e la fecola.
2. Portate ad ebollizione per 5 - 7 min. sulla posizione ☒ 1000 W.
3. Mescolate una volta durante la cottura; togliete la salsa e sbattete incorporando il rosso d'uovo. Questa salsa si accompagna perfettamente a dolci al cioccolato.

Crema di filetti di trota

INGREDIENTI

burro o margarina 40 gr.
farina 40 gr.
brodo $\frac{3}{4}$ di litro
pepe bianco q.b.
sale (affumicato, se possibile) q.b.
salsa worchester q.b.
limone $\frac{1}{2}$
cognac o brandy q.b.
panna fresca 1 - 2 cucchiari
filetti di trota affumicata 150 gr.
prezzemolo tritato q.b.

Tempo di cottura: circa 9 - 13 minuti

1. Mettete il burro in un tegame di vetro e coprite. Fate fondere sulla posizione ☒ 1000 W per 1 - 2 min.
2. Aggiungete la farina, mescolate bene e rimettete nel forno a microonde sulla posizione ☒ 1000 W per 1 - 2 min. senza coperchio.
3. Aggiungete il brodo alla farina e al burro e mescolate. Coprite e fate bollire per circa 5 - 7 min. sulla posizione ☒ 1000 W con coperchio. Mescolate più volte.
4. Insaporite a vostro gusto con le spezie, il succo di limone e il liquore. Aggiungete la panna fresca.
5. Levate la pelle dei filetti di trota, tagliateli a pezzettini e metteteli nella zuppa. Coprite e fate scaldare per 2 min. sulla posizione ☒ 1000 W. Cospargete con il prezzemolo tritato prima di servire.

Sugo di carne

INGREDIENTI

margarina 30 gr.
cipolla tritata 1 piccola
aglio 1 spicchio
manzo tritato 500 gr.
sale, pepe q.b.
timo, rosmarino, origano q.b.
passato di pomodoro 1 scatola (140 gr.)
pomodori 1 scatola (240 gr.)

Tempo di cottura: circa 14 - 15 minuti

1. Fate soffriggere la cipolla tagliuzzata e l'aglio in un tegame di vetro con la margarina per 2 - 3 min. sulla posizione ☒ 1000 W.
2. Aggiungete le spezie, la carne tritata, le erbe aromatiche, il passato di pomodoro e i pomodori tagliati a pezzi con il loro liquido; mescolate bene il tutto incorporandovi il trito di aglio e cipolla.
3. Fate cuocere per ca. 12 min. sulla posizione ☒ 1000 W, senza coperchio; mescolate durante la cottura. Questa salsa si accompagna molto bene agli spaghetti e tagliatelle.

Ragù di piselli

INGREDIENTI

piselli secchi sbucciati 250 gr.
acqua 1 litro
lardo 250 gr.
sale, timo q.b.
verdure miste per minestra 1 confez.
patate 400 gr.

Tempo di cottura: circa 42 minuti

1. Fate ammorbidire i piselli sbucciati nell'acqua per tutta la notte.
2. Tagliate il lardo a dadini. In un tegame di vetro, mescolate il lardo, i piselli sgocciolati, l'acqua e le spezie. Chiudete bene e fate cuocere su ☒ 1000 W per 12 min. e su ☒ 1000 W per ca. 30 min.
3. Pulite, lavate e tagliate a pezzettini le verdure per minestra e le patate. 20 min. prima della fine della cottura aggiungete le verdure, mescolate bene, coprite fino alla fine della cottura.

Dessert

Budino al cioccolato con salsa alla vaniglia

INGREDIENTI



per il budino:

latte 0,5 litro
cioccolato in polvere per budini 1 confezione
zucchero 4 cucchiaini

per la salsa:

salsa di vaniglia in polvere 1 pacchetto
latte 0,5 litro
zucchero 2 cucchiaini

Tempo di cottura: circa 8 - 9 minuti



1. Versate la polvere al cioccolato per budino in un tegame di vetro assieme al latte e allo zucchero.
2. Portate ad ebollizione per 5 min. sulla posizione  1000 W; durante la cottura mescolate; lasciate raffreddare.
3. In un altro tegame di vetro sciogliete la salsa alla vaniglia in polvere con il latte e lo zucchero; mescolate energicamente e portate ad ebollizione sulla posizione  1000 W per 3 - 4 min.; mescolate ancora accuratamente durante la cottura.

Dolce di mele bavarese

INGREDIENTI

burro 125 gr.
rossi di uovo 2
acqua 2 cucchiaini
succo di limone 1 cucchiaino
sale, pepe bianco
pepe di caienna
zucchero 1 pizzico

Tempo di cottura: circa 7 - 9 minuti

1. Sbucciare le mele, dividerle in 8 parti ed eliminare il torsolo. Metterle in una pirofila con acqua, succo di limone, zucchero e la stecca di cannella e far cuocere con coperchio su  1000 W per 5 - 6 min. Mescolare una volta.
2. Dopo la cottura, sbattere vigorosamente con la frusta le mele ridotte in puré e lasciarle raffreddare.
3. Mettere le mandorle in una terrina e farle tostare su  1000 W per 2 - 3 min. Voltarle di tanto in tanto durante la tostatura.
4. Montare la panna fino a una buona consistenza. Incorporare il puré di mele freddo con $\frac{2}{3}$ della panna montata.
5. Decorare con la panna rimanente e cospargere di scaglie di mandorle.



Consiglio: al posto della panna montata si possono usare 4 chiare d'uovo montate a neve e al posto zucchero un dolcificante liquido.

Mousse di lamponi

INGREDIENTI

gelatina bianca 5 fogli
lamponi surgelati 2 conf. (250 gr. ciascuno)
zucchero 2 cucchiaini
rossi d'uovo 2
panna 1 dl
bianchi d'uovo 2

Tempo di cottura: circa 5 minuti

1. Fate rinvenire i fogli di gelatina nell'acqua fredda.
2. Mettete un pacchetto di lamponi surgelati in un tegame di vetro e fate scongelare e riscaldare per 4 min. sulla posizione  1000 W. Mescolate i fogli di gelatina (ben sgocciolata) ai lamponi e sbattete energicamente con una frusta a mano.
3. Sbattete i rossi d'uovo e lo zucchero in un piccolo recipiente, fino ad ottenere un composto chiaro e fate scaldare dolcemente per 1 min. sulla posizione  440 W; mescolate durante la cottura.
4. Incorporate il composto zucchero uova al preparato di lamponi e aggiungete il secondo pacchetto di lamponi, che avrete fatto scongelare leggermente. Potete eventualmente lasciare da parte qualche frutto per guarnire.
5. Montate a neve gli albumi, montate la panna e incorporate la crema. Servite decorando con qualche lampone.



Dessert

INGREDIENTI

cioccolato semi amaro 150 gr.
uova 3
caffè solubile 2 cucchiaini
acqua calda 1 cucchiaio
zucchero 3 cucchiaini
Cognac 2 cucchiaini
panna 100 ml
granelli di cioccolato q.b.

Mousse al cioccolato

Tempo di cottura: circa 5 - 6 minuti



1. Spezzettare il cioccolato e far sciogliere in una pirofila su  1000 W per 3 - 4 min.
2. Separare le chiare dai tuorli. In una piccola pirofila, sbattere i tuorli con il caffè sciolto in 1 cucchiaio di acqua calda, con lo zucchero e il Cognac.
3. Riscaldare su  1000 W per 2 min. fino ad ottenere un composto denso. Mescolare spesso.
4. Unire il composto al cioccolato sciolto. Montare separatamente le chiare e la panna e incorporarle alla crema.
5. Accomodare in coppette e guarnire con granelli di cioccolato. Consiglio: chi considera la crema troppo sostanziosa, potrà evitare l'uso della panna.

INGREDIENTI

latte $\frac{1}{2}$ litro
zucchero 20 gr.
sale 1 presa
scorza grattugiata di 1 limone
riso per budini 90 gr.
gelatina bianca 5 fogli
zucchero vanigliato 1 confezione
rum 2 cucchiaini
panna 125 ml
frutti di bosco zuccherati 250 gr.



Budino di riso

Tempo di cottura: circa 27 minuti

1. Mettere latte, zucchero, sale, scorza di limone e riso in una pirofila coperta e portare a ebollizione su  1000 W per 7 min. Mescolare ogni tanto.
2. Far bollire su  250 W per 20 min. Durante l'ebollizione mescolare 1 o 2 volte.
3. Far ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda, strizzarli bene e aggiungerli al riso caldo insieme allo zucchero vanigliato e al rum.
4. Montare la panna e aggiungerla all'impasto del budino, quando comincia a rapprendersi la gelatina. Mettere in una forma per budino precedentemente bagnata con acqua e far raffreddare in frigo. Sformarlo e servirlo con i frutti di bosco.

Pere alla "BELLE HELENE"

Tempo di cottura: circa 8 - 10 minuti



1. Pelate le pere, tagliatele in due, levate il torsolo, e mettetele in un tegame di vetro con il lato piatto verso il basso. Aggiungete il succo di limone, il vino, la cannella e cuocete su  1000 W per 6 - 7 min. con coperchio.
2. Spezzettate il cioccolato a pezzetti piccoli e metteteli in un piccolo tegame di vetro con un po' di acqua; fate fondere per 2 - 3 min. sulla posizione  440 W; mescolate accuratamente e incorporatevi la panna.
3. Mettete il gelato in due coppe individuali, ricoprite con una mezza pera e versatevi sopra il cioccolato caldo.

INGREDIENTI

tuorli 4
albumi 4
zucchero 200 gr.
zucchero vanigliato 1 sacchetto
acqua 4 cucchiaini
fecola 100 gr.
farina 100 gr.
lievito 2 cucchiaini
pangrattato q.b.

Dolce facile

Tempo di cottura: circa 15 minuti

1. Con gli ingredienti, preparate una pasta da biscotti.
2. Prendete uno stampo per dolci in vetro (\varnothing 26 cm), imburратelo e cospargetelo di pan grattato; versatevi il preparato e mettetelo nel forno sulla griglia bassa a cuocere su ( 180°C +  250 W) per ca. 15 min. Quando il dolce si è raffreddato, tagliatelo e guarnitelo a vostro gusto.




Dessert

INGREDIENTI

pere sode 2 (circa 500 gr.)
acqua 3 cucchiari
vino bianco 3 cucchiari
zucchero 50 gr.
liquore alla pera 1 cucchiario
pistacchi tritati 1 cucchiario

Pere “FELICIA”




Tempo di cottura: circa 11 - 13 minuti

1. Pelate le pere, tagliatele a metà e togliete i torsoli. Mettetele in un piccolo tegame di vetro con l'acqua e il vino; coprite e fate cuocere per 6 min. sulla posizione  1000 W.
2. Togliete le pere dal tegame e ripartitele in 4 coppette, conservando il sugo di cottura.
3. In un tegamino fate sciogliere lo zucchero con 1 cucchiario di sugo di pera e lasciatelo caramellare per 3 min. circa su  1000 W, fino a raggiungere un bel colore scuro. Aggiungere al caramello 3 - 4 cucchiari di sugo di pera e il liquore alla pera e fate scaldare su  1000 W per 1 - 2 min.
4. Distribuire la salsa sulle pere e cospargere di pistacchi tritati.

Dolce di mele

Tempo di cottura: circa 35 minuti



INGREDIENT
per la pasta:
farina 300 gr.
lievito in polvere 2 cucchiaini rasi
zucchero 100 gr.
zucchero vanigliato 1 confezione
uovo 1
margarina 150 gr.
per il ripieno:
mele 650 gr.
zucchero 75 gr.
stecca di cannella 1
uvetta 100 gr.
mandorle tritate 50 gr.
vino bianco 2 cucchiari
albume 1
tuorlo 1
latte 2 cucchiari

1. Con gli ingredienti indicati preparate una pasta frolla che lascerete riposare in frigo.
2. Per il ripieno sbucciate le mele, togliete il torsolo e tagliatele a spicchi. Fatele cuocere a tegame coperto per 4 - 5 min. su  1000 W insieme allo zucchero, la cannella, l'uvetta, le mandorle e il vino.
3. Ungere il fondo di una tortiera in vetro e cospargere di pangrattato. Foderare il fondo e il bordo con $\frac{2}{3}$ della pasta, spennellare con l'albume e far cuocere sulla griglia bassa nel forno non preriscaldato a 200°C per ca. 15 min.
4. Versare poi il ripieno nella tortiera. Formare un coperchio con il resto della pasta, appoggiarlo sul ripieno e premere bene sui bordi.
5. Amalgamare bene il tuorlo con il latte e spennellare la torta. Porre la teglia sulla griglia e cuocere su ( 180°C +  440 W) per circa 30 min.

Pasticcio di pere

Tempo di cottura: circa 35 minuti

INGREDIENTI
per la pasta:
farina 190 gr.
fecola 100 gr.
lievito $\frac{1}{2}$ cucchiaino
zucchero in polvere 90 gr.
uovo 1
margarina 150 gr.
per il ripieno:
pere piccole 5
gelatina di ribes 60 gr.
mandorle tritate 40 gr.
chiara d'uovo 1

1. Con tutti gli ingredienti, preparate una pasta brisé e lasciatela riposare al fresco per almeno un'ora.
2. Imburrate uno stampo in vetro (\varnothing 26 cm) e cospargete di pan grattato; rivestite lo stampo con almeno $\frac{2}{3}$ della pasta e pungete il fondo con una forchetta in diversi punti. Cuocere sulla griglia bassa a 200°C nel forno non preriscaldato per ca. 15 min.
3. Pelate le pere, tagliatele in 2 e levate i torsoli; mescolate le mandorle e la gelatina di ribes e, con la pasta omogenea ottenuta, guarnite le pere.
4. Mettete le pere con la parte piatta verso il basso sulla pasta. Stendete la pasta sulle pere; ricalzate ai bordi della circonferenza di modo che le pere siano completamente ricoperte. Pungete la parte superiore del pasticcio in più punti con una forchetta; spennellate con il bianco dell'uovo; mettete lo stampo sulla griglia bassa e fate cuocere per 20 min. sulla posizione ( 180°C +  440 W).

Dessert

INGREDIENTI

per la pasta:

margarina 100 gr.
zucchero 100 gr.
uova 2
farina 200 gr.
lievito 1 cucchiaino
sale 1 pizzico

per il ripieno:

mele 650 gr.
succo di limone 3 cucchiaini
burro 50 gr.
zucchero 75 gr.
uova 3
noce di cocco grattugiata 100 gr.
pangrattato q.b.

Torta di mele alla noce di cocco

Tempo di cottura: circa 45 minuti

1. Lavorate gli ingredienti per preparare la pasta.
2. Imburrate uno stampo per torte in vetro (Ø 24 cm) e cospargetelo con pan grattato. Rivestite lo stampo con la pasta, avendo cura di fare dei bordi alti.
3. Per il ripieno, pelate le mele, grattugiatele grossolanamente e spruzzatele di succo di limone.
4. In una terrina, lavorate il burro, lo zucchero e le uova fino ad ottenere una crema schiumosa. Incorporate delicatamente la noce di cocco e le mele grattugiate. Disponete il preparato sul fondo della torta.
5. Mettete nel forno per 45 min. sulla posizione (☼ 180°C + ☼ 440 W) 200°C.

Torta di amaretti

Tempo di cottura: circa 6 minuti

1. Lavorare in una terrina il burro appena ammorbidito con lo zucchero e quando sarà diventato soffice, unire i tuorli e il cioccolato grattugiato.
2. Quando il composto sarà amalgamato unitevi, via via a cucchiainate, lavorando sempre, la farina e gli amaretti pestati finissimi. Alla fine unite le chiare montate a neve molto soda.
3. Foderate una tortiera di vetro con pellicola trasparente. Versate il composto, coprite con pellicola trasparente e fate cuocere a microonde sulla posizione ☼ 1000 W per 6 min.

INGREDIENTI

burro 250 gr.
zucchero 200 gr.
zucchero vanigliato 1 conf.
uova 3
rum 2 cucchiaini
farina 200 gr.
fecola 65 gr.
lievito in polvere 1/2 bustina
uva passa 50 gr.
noci tritate 50 gr.
cioccolato fondente tritato 50 gr.

Torta reale

Tempo di cottura: circa 20 minuti

1. Con tutti gli ingredienti preparare una pasta che verserete in una forma a cassetta in vetro (Ø 25 cm) precedentemente imburrata e cosparsa di pangrattato.
2. Mettere sulla griglia bassa e cuocere con il programma combinato (☼ 180°C + ☼ 250 W) per ca. 20 min.

INGREDIENTI

panini raffermi 3
tuorli d'uovo 3
burro 50 gr.
zucchero 50 gr.
cannella 1 cucchiaino
cacao in polvere 1 cucchiaino
mandorle macinate 100 gr.
liquore di albicocche 2 cucchiaini
chiare d'uovo 3
burro per la pirofila q.b.
albicocche sciroppate 1 scatola
ben sgocciolate (425 ml)

Sformato di albicocche

Tempo di cottura: circa 20 minuti

1. Ammorbidire i panini nell'acqua.
2. Frullare insieme tuorli, burro, cannella, zucchero, cacao, mandorle e liquore.
3. Battere le chiare a neve e aggiungerle alla miscela insieme ai panini ben strizzati e sminuzzati. Versare il composto in una pirofila imburrata.
4. Appoggiare le albicocche ben sgocciolate sul composto con la parte piatta verso il basso. Mettere il recipiente sul piatto rotante e cuocere sul programma combinato (☼ 190°C + ☼ 400 W) per ca. 20 min.

Dessert

Dolce al burro

INGREDIENTI


per la pasta:

farina 375 gr.
lievito (lievito da panettiere) 30 gr.
zucchero 75 gr.
burro 75 gr.
uovo 1
sale 1 pizzico
noce moscata 1 pizzico
latte $\frac{3}{4}$ litro

per la guarnitura:

burro 75 gr.
zucchero 100 gr.
zucchero vanigliato 1 sacchetto
mandorle sgusciate 100 gr.

Tempo di cottura: circa 20 minuti

1. Preparate, usando gli ingredienti, la pasta che farete poi lievitare.
2. Ungere la teglia e cospargere di pan grattato, mettete la pasta e stendetela bene, pungendola sul fondo con una forchetta. Lasciate lievitare la pasta per 15 min.
3. Fate fondere il burro in una coppetta per 1 min. sulla posizione  1000 W. Spalmatelo sulla pasta; spolverate di zucchero, cannella, zucchero vanigliato, mandorle. Fate cuocere sulla griglia bassa a 190°C nel forno non preriscaldato per ca. 20 min.

Brioche svizzera

INGREDIENTI


per la pasta:

farina 500 gr.
lievito di birra 40 gr.
zucchero 100 gr.
uovo 1
sale 1 pizzico
latte $\frac{1}{8}$ litro

per farcire il dolce:

mandorle sgusciate 200 gr.
uvetta 100 gr.
latte 6 cucchiari
burro 50 gr.

Tempo di cottura: circa 35 minuti



1. Con gli ingredienti, preparate la pasta da far lievitare. Lasciate riposare la pasta e appiattitela con un mattarello, per ottenere un rettangolo di 5 mm di spessore.
2. Per farcire il dolce, mescolate tutti gli ingredienti e stendete questo preparato sulla pasta; arrotolate la pasta su se stessa dal lato più largo e tagliate il cilindro ottenuto in dieci parti di dimensioni uguali.
3. Riempite uno stampo apribile per torta, (Ø 26 cm) imburrito e cosperso di pan grattato, con queste parti di pasta, in modo da costituire il dolce. Lasciate riposare ancora per 20 - 30 min. cuocere sulla griglia bassa nel forno non preriscaldato a 170°C per ca. 35 min.
4. Fate fondere il burro in una coppetta per 1 min. sulla posizione  1000 W e spalmatelo sul dolce quando sarà cotto.

Biscotti di nocciole

INGREDIENTI

tuorli 6
chiare d'uovo 6
zucchero 200 gr.
farina 120 gr.
nocciole tritate 120 gr.

Tempo di cottura: circa 20 minuti

1. Preparate con gli ingredienti indicati una pasta biscuit.
2. Ungere una tortiera di vetro (ø 26 cm), cospargerla di pangrattato e versarci la pasta.
3. Mettere sulla griglia bassa e cuocere sul programma combinato ( 180°C +  250 W) per ca. 20 min. Quando si è fredda, tagliarla e usarla per altre preparazioni.

Pizza & uova

Riscaldamento di pane e pizza

Per tutti i piatti precotti fate riferimento alle tabelle seguenti; se la vostra ricetta non compare, fate riferimento (per tempi e potenze di riscaldamento) a quella piú simile alla vostra.

Vasellame e accessori:

- solo microonde: sistemate il cibo in un recipiente adatto alle microonde e poi sul piatto rotante;

- combinazione: togliete il cibo dall'involucro e sistematelo direttamente sulla griglia. Se rischia di dorarsi un po' durante il riscaldamento coprite la griglia con della carta da forno, prima di

appoggiarvi il cibo. Per tutti gli altri alimenti preferite dei contenitori adatti alle microonde e resistenti al calore che metterete direttamente sulla griglia o sul piatto rotante (in base alla doratura che preferite ottenere). NON appoggiate contenitori in metallo o alluminio direttamente sulla griglia.

Coperchi:

Come regola generale, gli alimenti "umidi" oppure con salse, devono essere coperti con un coperchio adatto o con della pellicola per microonde; gli alimenti da dorare o seccare non devono essere coperti.

Tabella di riscaldamento

Alimento	Peso Qta'	Modi di cottura (a scelta)	Tempo (min.)
PANE Croissants - freschi	1	MASSIMA oppure GRILL (1)	15 - 20 sec. 2 - 3
	4	MASSIMA oppure GRILL (1)	30 - 40 sec. 3 - 5
Panini - freschi	1	MASSIMA oppure GRILL (1)	15 - 20 sec. 3 - 4
	4	MASSIMA oppure GRILL (1)	30 - 40 sec. 4 - 6
Panini (precotti al forno) - surgelato	340 gr. (6)	COMBI: Grill (1) + Minima	5 - 6
Panini all'aglio (precotti al forno) Baguette - surgelata	325 gr. (2)	COMBI: Grill (1) + Minima	5 - 6
PIZZA Con prosciutto (base soffice) - fresca	475 gr.	MASSIMA oppure GRILL (1)	4 - 6
		oppure COMBI: Grill (1) + Manten.	13 - 15 10 - 15
A scelta	370 gr.	MASSIMA oppure GRILL (1)	4 - 5
		oppure COMBI: Grill (1) + Manten.	10 - 12 8 - 10
Con peperoni - surgelata	420 gr.	COMBI: Grill (1) + Bassa	12 - 15

Pizza & uova

Pizza

Tempo di cottura: circa 25 minuti

INGREDIENTI

per la pasta:

farina 250 gr.
lievito da panettiere 20 gr.
acqua 1/4 litro
olio 3 cucchiari
sale 1 pizzico

per il condimento:

pomodori sgocciolati 1 scatola (240 gr.)
timo, basilico, origano, sale, pepe q.b.
funghi 1 scatola piccola (200 gr.)
prosciutto 150 gr.
olive 1 vasetto piccolo
formaggio o mozzarella 150 gr.

1. Con gli ingredienti indicati, preparare la pasta e fatela lievitare. Imburrate la teglia e stendete la pasta.
2. Mettete sulla pasta i pomodori e gli aromi, poi i funghi sgocciolati, il prosciutto, le olive tagliuzzate e il formaggio e lasciate riposare la pasta per 20 min.
3. Mettete sulla griglia bassa nel forno non preriscaldato per 25 - 30 min. sulla posizione (☒) 200°C + ☒ 250 W)

Uova strapazzate

Tempo di cottura: circa 5 minuti

INGREDIENTI

uova 2
latte 8 cucchiari
sale 1 pizzico
noce moscata 1 pizzico

1. Sbattete tutti gli ingredienti con un frullino e ripartiteli in due tazze che avrete già imburrate.
2. Mettete le tazze nel forno a microonde sulla posizione ☒ 440 W e fatele scaldare per 5 min.

Toast hawaiani

Tempo di cottura: circa 12 minuti

INGREDIENTI
fette di pane a cassetta q.b.
prosciutto cotto 4 fette
ananas (sciropato) 4 fette
sottilette 4

1. Mettete le fette di pane e fatele abbrustolire sulla teglia in alto con la posizione "☒ (1)" 5 min., senza preriscaldare.
2. Imburrate il lato non abbrustolito dei toast e coprite ognuno di essi con una fetta di prosciutto, una fetta di ananas e una sottiletta.
3. Fate abbrustolire il tutto sulla posizione ☒ 1 per circa 7 min.

Consigli pratici

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Il cibo si raffredda facilmente dopo la cottura a microonde.	Cibo non cotto perfettamente.	Rimettete nel forno per tempo extra. Ricordate che il cibo appena tolto dal frigorifero necessita di più tempo per cuocere rispetto a quello tenuto a temperatura ambiente.
I cibi in casseruola o il pudding fuoriescono dal contenitore durante l'ebollizione.	Il contenitore è troppo piccolo.	Per i cibi liquidi usate contenitori che abbiano una capacità doppia del cibo da cuocere.
Il cibo cuoce troppo lentamente con le microonde.	Il forno non riceve la potenza richiesta.	Il forno deve avere una presa a sè stante da 16 Amp.
	La temperatura iniziale del cibo è troppo fredda.	Considerate sempre un tempo extra per la cottura di cibi molto freddi.
La carne cotta a microonde o con la Combinazione si indurisce.	La potenza selezionata è troppo alta.	Usate una potenza ridotta per cuocere la carne; es: potenza MEDIA
	La carne è stata salata prima di essere cotta.	Non salate la carne prima di cuocerla ma, se necessario, a cottura ultimata.
Le torte cotte a microonde rimangono crude in centro e cotte esternamente.	Il tempo di cottura, o di attesa, è troppo corto.	Cuocete/lasciate riposare per ulteriore tempo.
Le uova strapazzate o in camicia diventano dure e gomgnose, una volta cotte.	Il tempo di cottura è eccessivo.	Fate attenzione alla cottura delle uova. Una volta cotte troppo non possono essere recuperate.
Le quiches o la crema pasticciera diventano dure e gomgnose, una volta cotte a microonde.	La potenza selezionata è troppo alta.	Usate una potenza ridotta per queste ricette.
	Avete cotto troppo e utilizzato un contenitore più grosso di quello consigliato in ricetta.	Controllate i progressi del cibo durante la cottura.
Le verdure si seccano durante la cottura a microonde.	Avete cotto il cibo senza coprirlo.	Coprite con una pellicola trasparente o un coperchio.
	Avete usato verdure vecchie, non fresche.	Aggiungete altri 2 - 4 cucchiaini di acqua.
	Avete salato le verdure prima di cuocerle.	Salate solo dopo aver cotto, se necessario.
Nel forno si forma del vapore.	Ciò è normale e significa che il cibo cuoce più velocemente della espulsione della condensa dal forno.	Asciugate il forno con un panno soffice e umido.
Sembra che l'aria calda fuoriesca dal portello del forno.	Il portello del forno non è sigillato.	Ciò è normale e non comporta alcun danno al forno o al portello.
Usando degli accessori in metallo appaiono delle scintille.	Non è corretto usare accessori in metallo usando le microonde. Se dovete usare la Combinazione, controllate gli accessori adatti da usare, per non danneggiare il forno.	Spegnete il forno IMMEDIATAMENTE. Non usate accessori in metallo con le microonde.
Il GRILL si ferma periodicamente durante i programmi GRILL e Combinazione.	Ciò è dovuto al fatto che il GRILL ha un funzionamento ciclico, per una cottura omogenea dei cibi.	E' normale.

Domande e Risposte

- D:** Ho fatto funzionare accidentalmente il forno senza cibo all'interno. Si è danneggiato?
- R:** Si raccomanda di non far funzionare il forno senza cibo al suo interno. Se questo avviene per un tempo breve, il forno non subisce danni.
- D:** Perché il mio forno non si accende?
- R:** Quando il forno non si accende, assicuratevi che:
1. La spina è inserita bene? Togliete la spina dalla presa, attendete 10 secondi e reinseritela.
 2. Controllate l'interruttore o il fusibile. Reinserite il rottore se è scattato o rimpiazzate il fusibile se è bruciato.
 3. Se sia il rottore che il fusibile sono a posto, inserite un altro elettrodomestico nella presa. Se l'altro elettrodomestico si accende, il guasto è presumibilmente nel forno; in caso contrario, il mancato funzionamento dipende dalla presa. Se il guasto è presumibilmente nel forno, contattate un servizio assistenza autorizzato.
- D:** Quando accendo il mio forno si sente un rumore che proviene dal vassoio di vetro.
- R:** Il rumore si produce quando l'anello rotante e il fondo del forno sono sporchi. Una pulizia regolare di queste parti dovrebbe eliminare o quanto meno ridurre sensibilmente il rumore.
- D:** Il mio forno a microonde produce interferenze con il mio televisore. È normale?
- R:** È possibile che ci siano interferenze radio o TV, quando il forno è in funzione. Queste interferenze sono simili a quelle causate da piccoli elettrodomestici come frullatore, aspirapolvere, asciugacapelli. Ciò non significa che il forno non funzioni correttamente.
- D:** Il forno non accetta il mio programma. Perché?
- R:** Il forno è progettato per non accettare programmi non corretti. Ad esempio, l'orologio va sempre programmato prima di qualsiasi programma di cottura.
- D:** Perché si accumula vapore sul portello del forno?
- R:** Durante la cottura, una certa quantità di vapore esce dai cibi. La maggior parte viene rimossa dal forno dall'aria stessa che circola all'interno della cavità di cottura. Una parte, tuttavia, si condensa a contatto con le superfici più fredde, come il portello. È normale.
- D:** A volte, dalle prese d'aria, fuoriesce dell'aria calda. Perché?
- R:** Il calore che esce dai cibi durante la cottura riscalda l'aria contenuta nel vano del forno. Quest'aria calda viene convogliata fuori dal forno dallo stesso flusso d'aria che circola all'interno. Questa aria non contiene microonde. Le prese d'aria non devono mai essere ostruite durante la cottura.
- D:** La paro la "Demo" appare sul display e il forno non funziona. Perché?
- R:** È stata programmata la funzione demo: il forno rimane inoperante ma potete visualizzarne le funzioni sul display - per disattivare la funzione demo premete il tasto orologio 3 volte.
- D:** Posso usare il termometro convenzionale nel forno?
- R:** Solamente quando usate i metodi di cottura GRILL. Alcuni termometri in metallo possono provocare delle scintille qualora inseriti nel forno durante la cottura a Microonde o a Combinazione.
- D:** Il mio forno puzza e produce fumo quando si usa il programma, COMBINAZIONE e GRILL, perché?
- R:** Dopo un uso ripetuto, si raccomanda di pulire il forno e poi farlo funzionare senza cibo su Grill-1 per 5 minuti. Questa operazione farà bruciare ogni residuo di cibo o grasso che possono causare odori e/o fumo.
- D:** A fine cottura, mi capita di sentire un rumore proveniente dalla ventola di raffreddamento, anche se il portello del forno è aperto. È normale?
- R:** Tutto ciò è normale: la ventola di raffreddamento funziona per un minuto, a cottura completata, per raffreddare i componenti elettrici del forno.



La clave está en la tecnología de inverter

La tecnología de inverter para hornos microondas se viene desarrollando desde hace más de diez años, fruto de una iniciativa de National/Panasonic. Se trata de la tecnología fundamental para fabricar un tipo de horno microondas muy diferente, que posee cierto número de características especiales:

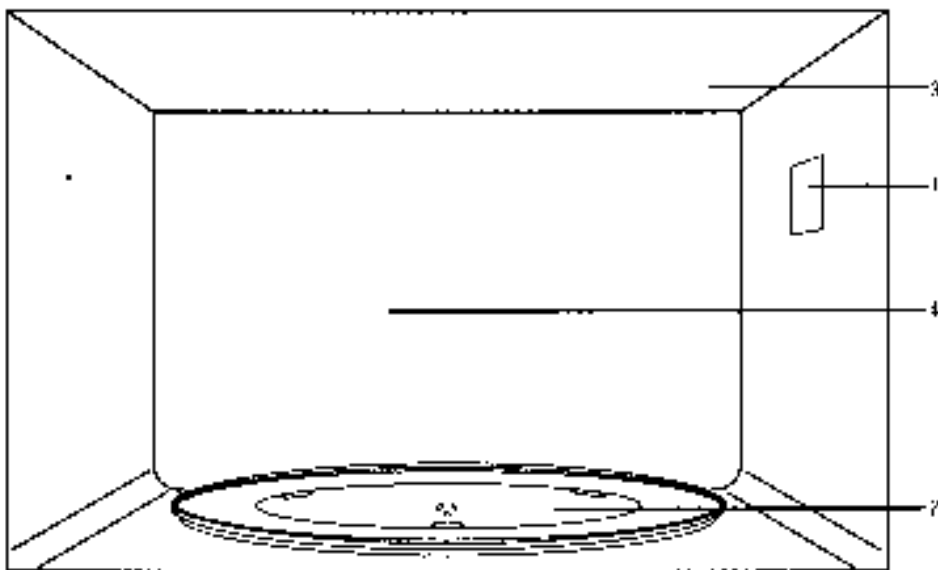
- Hace posible el primer horno del sector que controla la cantidad de energía de microondas de manera lineal. Este nuevo sistema de distribución permite cocinar y descongelar los alimentos sin que éstos pierdan su sabor.
- Ofrece una transformación eficaz de la energía eléctrica en energía de microondas, lo que se traduce en una reducción al mínimo del consumo eléctrico, sin sacrificar la potencia del microondas.
- Permite un espectacular aumento de la capacidad interior del horno, incluso en los modelos más compactos, debido al reducido tamaño del circuito inversor, que sustituye a los voluminosos transformadores empleados en la actualidad.
- Por último, al prescindir de ese voluminoso transformador de hierro, el proceso de reciclaje del horno no daña el medio ambiente al final de la vida útil del producto.

INDICE

	Pág.
MICROONDAS COMBINADO	2
ACCESORIOS	2
MICROONDAS	3
TABLA DE POTENCIAS	3
CONVECCION	4
GRILL	5
LA COCCION COMBINADA	6
COCCION Y RECALENTAMIENTO CON MICROONDAS	7
CONSEJOS PARA COCINAR CON MICROONDAS	8
DESCONGELACION MANUAL	9
DESCONGELACION AUTOMATICA	9
TRUCOS PARA COCINAR CON MICROONDAS	10
TABLA DE COCCION DE VERDURAS FRESCAS	11-12
TABLA DE COCCION DE LAS CARNES	13
TABLA DE CARNES Y AVES AL GRILL	14
TABLA DE COCCION DEL PESCADO	14
TABLAS DE RECALENTAMIENTO	15
	RECETAS
SOPAS	16-17
VERDURAS	18-20
PASTAS Y ARROCES	21
PESCADOS Y MARISCOS	22-23
CARNES Y AVES	24-25
HUEVOS	26
SALSAS	227
POSTRES	28-29

MICROONDAS COMBINADO

Su horno Dimensión 4 Panasonic es mucho más que un buen horno de microondas porque también funciona como horno por convección, dispone de grill y de cocción combinada.



1 - Magnetrón
2 - Plato giratorio

3 - Resistencia
4 - Ventilador

ACCESORIOS

	Bandeja de cristal		Rejilla Redonda		Bandeja de Metálica
--	--------------------	--	-----------------	--	---------------------

	Parrilla baja		Bandeja pizzas
--	---------------	--	----------------

MICROONDAS

QUE SON LAS MICROONDAS

Son ondas electromagnéticas similares a las de radio y TV. Sin embargo, son mucho más cortas que éstas alcanzando una frecuencia de 2.450 megahertzios. Por eso se llaman “micro” o pequeñas ondas.

Cuando las microondas llegan a los alimentos hacen vibrar con gran rapidez sus moléculas de agua, grasa y azúcar produciendo una fuerte fricción que genera calor.

COMO FUNCIONA

Las microondas se producen en un generador llamado “magnetron” y pasan al interior del horno. Una vez en él, las microondas se reflejan hacia todos los sentidos y mediante el plato giratorio la descongelación, cocción o recalentamiento se realizan uniformemente.

Las microondas sólo actúan en el interior del horno, y como medida adicional de seguridad, los hornos Panasonic se desconectan automáticamente al abrir la puerta.

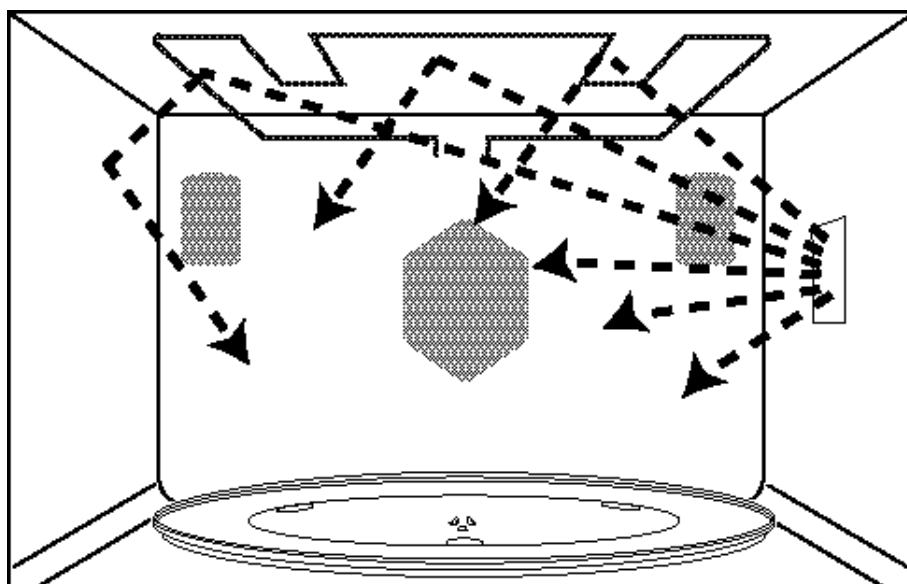


TABLA DE POTENCIAS

POTENCIA	POTENCIA EN W	FUNCIONES
ALTA	1000 W	Calentar líquidos, cocinar pescados y verduras.
DESCONGELACION	** 270 W	Descongelar piezas pequeñas.
MEDIA	600 W	Cocinar asados, salsas a base de huevo, recalentar platos precocinados.
BAJA	440 W	Hacer natillas, fundir chocolate.
COCCION LENTA	250 W	Estofados, guisos, y sopas.
MANTENIMIENTO	100 W	Mantener los alimentos calientes durante períodos cortos.

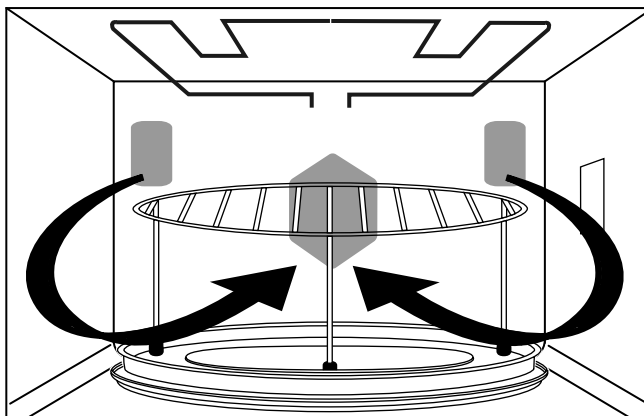
CONVECCION

CONVECCION

Su horno Dimensión 4 puede usarse como un horno tradicional utilizando la función de Convección.

Para conseguir una buena distribución del calor, un ventilador

oculto hace circular el aire caliente por el interior del horno, lo que le permitirá cocinar sus alimentos de la forma más tradicional.



PRECALENTAMIENTO

Recuerde que precalentar el horno es muy importante para cocinar carnes rojas o pastelería.

1. Presione el sensor convección, hasta fijar la temperatura deseada 100°C-230°C.
2. Pulse el sensor de puesta en marcha. Se enciende, una "P" fija en el display, y sólo cuando empiece a parpadear, el horno habrá alcanzado la temperatura deseada.

3. Ponga el alimento en el horno y seleccione el tiempo de cocción. Este se fija en horas y minutos.
 - Si una vez efectuado el precalentamiento Vd. no abre la puerta o no programa e tiempo de cocción, el horno mantendrá la temperatura durante 25 ó 30 minutos y luego anulará automáticamente el programa.

TABLA DE TEMPERATURAS

CONVECCION	FUNCIONES
40°C	Para dejar reposar el pan
100°C	Codornices
110°C	Merengue
120°C	Secado de hierbas
130°C/140°C	Pasteles ricos en frutas
150°C	Pasteles de mediano tamaño
160°C/170°C	Pan de jengibre, masa quebrada
180°C	Galletas, suflés, berenjenas rellenas
190°C	Bizcocho, pescado
200°C/210°C/220°C	Pan, empanadas, hojaldre, pasta choux
230°C/240°C/250°C	Carnes, pizzas

GRILL

GRILL

Al utilizar la función de GRILL se ponen en marcha dos potentes resistencias situadas en la parte superior del horno, lo que le permite dorar y gratinar los alimentos de forma rápida y uniforme.

Hay 3 posiciones de GRILL: 1, 2 y 3. En la mayoría de alimentos puede utilizarse la posición 1 (fuerte). Las posiciones 2 y 3 deberán ser utilizadas para dorar alimentos delicados. Cuando una receta no indica ninguna potencia de grill, utilice GRILL 1.

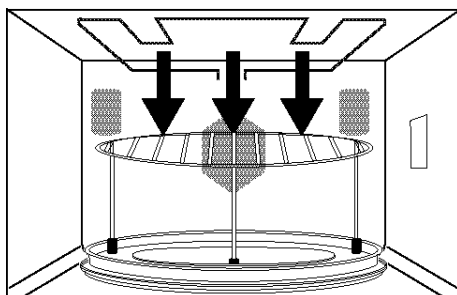


TABLA DE TEMPERATURAS

POTENCIA	PREPARACIONES
BAJA ☼☼☼ 3	Merengues Secado de hierbas, conservas de pescado o carne Tartas de frutas
MEDIA ☼☼ 2	Codillos, huevos al plato Quiches, flanes Caramelo líquido, suflés Pescados y carnes a la plancha, cocidos
FUERTE ☼☼☼ 1	Carnes blancas, pastelillos rellenos, tartas, pato Carnes rojas asadas, aves, tartas de hojaldre Pastas de hojaldre, bollos

CONVECCION + GRILL

El calor producido por las resistencias eléctricas es repartido en el interior del horno mediante un ventilador. De este modo, Vd.

podrá preparar carnes y aves que queden tiernas por dentro y doradas y crujientes por fuera.

LA COCCION COMBINADA

La cocción combinada es ideal para muchos alimentos. La energía del microondas los cuece rápidamente mientras que la convección o el grill les dan un aspecto dorado y crujiente.

Tras pulsar el sensor de combinado tiene que elegir el modo de cocción deseado (convección o grill) y la temperatura. Seguidamente seleccionar la potencia del microondas y el tiempo de cocción (que se fija en horas y minutos).

Finalmente, introducir el alimento en el horno y pulsar la puesta en marcha.

No todos los alimentos son apropiados para cocinar en combinado, en particular las pequeñas piezas que se cuecen rápidamente en cocción tradicional.

Las galletas, los merengues, los suflés las pequeñas pastas y hojaldres, son un ejemplo de alimentos no adecuados para la cocción combinada.

Para las cocciones largas, piezas grandes de carne, la mayoría de pasteles o cocinar a la plancha, es necesario precalentar el horno. Para las piezas pequeñas de carne (menos de 500 g), filetes, tartaletas, no es necesario precalentar el horno antes de introducir el alimento y programar la cocción combinada.

Nota: La función Microondas + Grill no acepta precalentamiento.

Para obtener un mejor resultado en la cocción combinada, se ha limitado la potencia de microondas disponible en estos programas.

Para más información sobre el sistema de cocción combinado, por favor consulte el manual de instrucciones.

TEMPERATURA CONVECCIÓN	POTENCIA MICROONDAS	UTILIZACION
230°C	100 W	Cocinar pollo a cuartos, patatas con piel. Calentar pizza, pan de ajo.
220°C	250 W	Cocinar pizzas y quiches congeladas, buey, cordero.
190°C	100 W	Puddings, estofados, flanes.
190°C	250 W	Cocinar aves, lasaña.
170°C	440 W	Estofados, cerdo, ternera.
160°C	100 W	Pasteles, terrinas de carne.

COCCION Y RECALENTAMIENTO CON MICROONDAS

COCCION

Los selectores de potencia de los hornos PANASONIC actúan como el termostato de un horno tradicional controlando la velocidad de cocción.

Dado que no todos los alimentos se cocinan a la misma potencia, ésta se puede elegir pulsando el selector las veces que sea necesario (el nivel de potencia aparecerá en el display). Tras elegir la potencia se indica el tiempo de cocción y finalmente la puesta en marcha.

Las indicaciones luminosas que aparecen en el display le señalan la marcha seguir.

RECALENTAMIENTO

Ciertos alimentos es preferible no recalentarlos con los programas automáticos.

Se recalientan seleccionando la potencia y el tiempo manualmente.

Este método se recomienda para alimentos especialmente delicados como pueden ser las salsas, dulces y saladas, la carne y los pescados, la leche y los alimentos para los bebés.

COCCION MANUAL EN VARIAS ETAPAS

En la elaboración de varias recetas (sopas y guisos) será necesario utilizar distintas potencias. Para ello, disponemos de tres memorias. Es decir, se pueden programar tres instrucciones distintas que el horno irá cumpliendo sucesivamente según vaya transcurriendo el tiempo de cocción.

Por ejemplo:

Pulsar el selector de potencia alta (una vez) y 10 minutos. A continuación pulsar el selector hasta la potencia lenta (cinco veces) y 35 minutos. Por último, la la potencia alta (una vez) y 5 minutos y la puesta en marcha.

CONSEJOS PARA COCINAR CON MICROONDAS

La puerta del microondas puede abrirse siempre que se desee. El horno se desconectará automáticamente y sólo volverá a funcionar cuando se cierre la puerta y se pulse la puesta en marcha.

En el microondas no debemos cocinar con recipientes que cierren herméticamente pues el vapor de los alimentos producido durante la cocción podría hacerlos estallar. Si utilizamos plástico adhesivo, tendremos que pincharlo con un tenedor o cuchillo para que tenga salida de vapor.

Los alimentos ricos en grasa o en azúcar no deben cocinarse en recipientes de plástico.

Sólo deben utilizarse recipientes de plástico especial para microondas. No use utensilios de melamina.

No introduzca nunca utensilios, envases o recipientes metálicos o los que lleven ribetes o adornos de metal.

Los recipientes de paja o mimbre sólo deben utilizarse durante espacios muy breves de tiempo y después de haber comprobado que no llevan grapas metálicas.

Para el grill y el horno por convección sin microondas, puede utilizar cualquier recipiente que resista el calor como en un horno convencional, además de los que incorpora el horno.

Para el programa combinado, teniendo en cuenta las dos funciones del aparato, no deben utilizarse recipientes metálicos, además del cuidado a tener con plásticos y cristales que no resistan la temperatura.

Es aconsejable que no renuncie a las agarraderas ya que aunque los recipientes no se calientan con las microondas, sí lo hacen por contacto con el alimento caliente. En los programas combinados el recipiente se calienta siempre a causa del calor de las resistencias.

No utilice termómetros de mercurio o similares dentro del microondas porque podrían estallar.

Cocinando con microondas la temperatura exterior de los alimentos es igual a la interior y por eso no se doran. Para ello tendremos que utilizar un programa combinado.

Descongelar los alimentos en un santiamén es otra de las grandes ventajas de los hornos microondas. La calidad final del alimento dependerá del cuidado con que se efectúe la congelación.

Las carnes, aves o pescados deben congelarse lo antes posible tras su adquisición para mantener su total calidad.

Los envoltorios más adecuados para congelar los alimentos son los inodoros y resistentes al vapor y a la humedad. Cada paquete es conveniente que lleve indicado mediante etiquetas la clase y pieza del alimento así como la fecha de congelación y su peso.

DESCONGELACION MANUAL

Los hornos PANASONIC tienen la descongelación cíclica para evitar que el exterior del alimento quede cocido antes de que su interior esté descongelado. El horno divide el tiempo total de descongelación en ocho períodos; 4 de descongelación alternados con 4 de reposo.

Durante los períodos de reposo no hay emisión de microondas pero la descongelación continúa por conducción. Este tiempo de reposo asegura al alimento una descongelación homogénea y evita el tiempo final de reposo en las piezas pequeñas.

TABLA DE DESCONGELACION

ALIMENTO		PESO	MINUTOS	CONSEJOS
PASTELERIA	Panecillos	500 g	3-5	Envuélvalos con papel de cocina o servilletas de papel para que absorba la humedad. Póngalos en un papel o plato en que se van a servir. Sáquelo del envoltorio original.
	Croissants	1	1,5-2	
		2	2-3	
		4	5-6	
Bizcocho	500 g	3-5		
CERDO	Bacon	500 g	6-8	Dar la vuelta a mitad del tiempo de descongelación. Separar a mitad del tiempo de descongelación. Proteja los extremos de la pieza con papel de aluminio.
	Costillas	500 g	12-14	
	Redondo	500 g	12-14	
CORDERO	Costillas	500 g	10-12	Separar y girar a mitad del tiempo. Dar la vuelta a mitad del tiempo de descongelación.
	Redondo	500 g	12-14	
BUEY	Carne picada	500 g	10-12	Dar la vuelta a mitad del tiempo e ir separándola. Proteger los extremos del redondo con papel de aluminio y darle la vuelta a mitad del tiempo. Darle la vuelta a mitad del tiempo de descongelación.
	Redondo	500 g	10-12	
	Solomillo	500 g	12-14	
AVES	Pollo entero	500 g	12-14	Dar la vuelta a mitad del tiempo. Dar la vuelta a mitad del tiempo y separarlas.
	Pechugas	500 g	10-12	
PESCADO	Filetes	500 g	8-12	Dar la vuelta a mitad del tiempo de descongelación. Proteja la cola a mitad del tiempo y dar la vuelta.
	Entero	500 g	10-12	
MARISCO	Cangrejo	500 g	14-16	
	Gambas	500 g	12-14	

DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA

Pulse una vez el primer sensor de descongelación automática para descongelar alimentos en porciones pequeñas. Púlse el segundo para las piezas de mayor tamaño.

La descongelación automática se recomienda para descongelar alimentos crudos (carne, aves, pescado), y nunca para alimentos que ya están cocinados.

Los alimentos deben estar recién salidos del congelador; un alimento que está parcialmente descongelado no necesita el mismo tiempo que uno que está completamente congelado.

Dé la vuelta a los alimentos 2 ó 3 veces durante la descongelación. Separe las chuletas, las hamburguesas, el pollo troceado, la carne picada, las gambas, etc. a mitad del tiempo, y retire lo que ya está descongelado.

Una vez el tiempo de descongelación haya finalizado, es conveniente que deje reposar el alimento durante unos minutos para que pueda acabar de descongelarse.

TRUCOS PARA COCINAR CON MICROONDAS

CANTIDAD

Los tiempos de cocción son proporcionales a la cantidad de los alimentos. Recuerde que a más peso más tiempo.

DENSIDAD

Los alimentos ligeros y porosos se cuecen más rápido que los pesados y densos.

TIEMPO DE REPOSO

Deje reposar la carne y las patatas enteras envueltas en papel de aluminio, así como los pasteles 10 ó 15 minutos fuera del horno una vez finalizada la cocción. La mayor parte de los alimentos continúan cociéndose por conducción de calor cuando el horno ya se ha apagado. Téngalo en cuenta al calcular los tiempos de cocción.

AGUJEREAR

La piel o membrana hermética de ciertos alimentos impide la salida de vapor durante la cocción. Ejem. Los huevos, las patatas con piel, las salchichas, las manzanas, los pimientos, etc. Pinche con un tenedor o cuchillo la piel o membrana de estos alimentos.

INGREDIENTES

Los alimentos ricos en grasa, azúcar o sal se recalientan más rápido. Su interior puede estar mucho más caliente que el exterior; tenga cuidado en no quemarse al comerlos. No los recaliente demasiado ya que según la temperatura exterior puede parecer que no están suficientemente calientes.

TIEMPO DE COCCION

Los tiempos de cocción de los alimentos pueden variar según su temperatura inicial, el tamaño del recipiente empleado, la calidad de los ingredientes y de los gustos personales.

Verifique los alimentos durante la cocción y no olvide que es más fácil de solucionar la falta de tiempo de cocción que el exceso.

TAPAR

Tape los pescados, las verduras, los potajes, los estofados. Deje destapados los pasteles, las salsas, las patatas con piel. Igual que en la cocción tradicional la humedad se evapora durante la cocción por microondas. Tape el recipiente con su tapadera o plástico adhesivo agujereado.

TAMAÑO Y FORMA DEL RECIPIENTE

Las microondas cocerán mejor los alimentos en un plato redondo que en uno cuadrado. La misma cantidad se cocerá mejor en un plato grande y llano que en uno hondo y estrecho. Siga las indicaciones de las recetas. El tiempo de cocción variará según el tamaño y forma del recipiente utilizado.

REMOVER Y GIRAR

Para las grandes cantidades de alimentos es necesario removerlos durante la cocción para que los del exterior pasen al interior y viceversa. Las piezas grandes de carne y aves se deben girar a media cocción para que se doren por los dos lados.

En los programas automáticos un sonido acústico le avisará para que pueda hacerlo.

ESPACIAR

La mayoría de alimentos de tamaño pequeño se cocerán mejor si están dispuestos a igual distancia los unos de los otros, si no están amontonados y si están colocados en el exterior del plato mejor que en el centro.

TEMPERATURA INICIAL

Cuanto más frío esté el alimento inicialmente, más tiempo tardará en recalentarse o cocerse. Los alimentos conservados a temperatura ambiente se recalentarán antes que recién salidos del refrigerador.

DISPOSICION

Las porciones individuales como muslos de pollo, costillas de cerdo, etc. deben ser colocadas en el plato de forma que las partes carnosas queden en el exterior y las menos carnosas, que necesitan menos tiempo de cocción, hacia el centro del plato.

TABLA DE COCCION DE VERDURAS FRESCAS

VERDURA	PREPARACION	CANTIDAD	TIEMPO
PATATAS	1. Pelar y cortar en trozos iguales. Añadir cuatro cucharadas soperas de agua, tapar y dejar cocer.	500 g	7-9 min.
	2. Lavar las patatas y ponerlas a asar con piel. Pinchar la piel, colocar en círculo y dejar reposar envueltas en papel de aluminio.	4 patatas medianas	9-11 min.
COMPOTA DE MANZANAS	Pelar las manzanas y quitarles el corazón. Cortar a trozos. Añadir 4 cucharadas soperas de agua azucarada y dejar cocer.	500 g	4-6 min.
ALCACHOFAS	Cortar el tallo y quitar las hojas duras del exterior. Cortar las puntas de las hojas. Añadir 4 cucharadas soperas de agua y dejar cocer. La alcachofa está cocida cuando las hojas se desprenden.	1	5-6 min.
		2	7-8 min.
		3	12-14 min.
ESPARRAGOS	Cortar las colas, colocarlos en un plato ovalado con las puntas hacia el centro. Añadir 4 cucharadas soperas de agua, cubrir y dejar cocer. Si los espárragos son gruesos, volverlos a mitad del tiempo de cocción.	500 g	6-8 min. 8-10 min.
BERENJENAS	Lavar y cortar a dados. Añadir 4 cucharadas soperas de agua, cubrir y dejar cocer.	1/500 g	4-5 min.
REMOLACHAS	Lavar las remolachas, cortar el tallo y la raíz. Añadir 4 cucharadas soperas de agua, cubrir y dejar cocer. Las remolachas nuevas se cuecen antes que las viejas.	500 g	19-21 min.
COLIFLOR	1. Trinchar y quitar el tronco central. Quitar las hojas, lavar. Añadir 4 cucharadas soperas de agua, tapar y dejar cocer. 2. Lavar los ramitos y hacer cocer sin escurrir.	1 coliflor mediana	8-10 min.
		Ramitos de 1 coliflor	6-7 min.
BRECOL	Lavar y disponer en un plato con las partes más duras hacia el exterior. Añadir 4 cucharadas soperas de agua, tapar y dejar cocer.	500 g	8-10 min.
CHAMPIÑONES	Lavar y cortar a lonchas si lo desea. Cubrir y hacer cocer sin escurrir.	250 g	2-3 min.
CALABACINES	Lavar y cortar en rodajas. Ponerlas en un plato de cristal, añadir 25 g de mantequilla, tapar y dejar cocer.	500 g	7-8 min.
GUISANTES	Desgranar y lavar. Añadir 4 cucharadas soperas de agua, tapar y dejar cocer.	500 g	5-6 min.
COL	Quitar el tronco central y los nervios gruesos. Cortar, añadir 4 cucharadas soperas de agua, tapar y dejar cocer.	500 g	7-8 min.
PANOCHAS DE MAIZ	Quitar las hojas externas y los hilos, lavar, colocar en un plato ovalado, tapar y dejar cocer sin escurrir.	2 unidades	5-7 min.
		4 unidades	10-14 min.

TABLA DE COCCION DE VERDURAS FRESCAS (cont.)

VERDURA	PREPARACION	CANTIDAD	TIEMPO
PUERROS	1. Lavar puerros tiernos, cortar la parte superior. Disponer en un plato ovalado de cristal. Tapar y dejar cocer sin escurrir.	500 g	5-7 min.
	2. Para puerros más gruesos, cortarlos en rodajas, lavar, cubrir, y dejar cocer sin escurrir.	500 g	8-9 min.
JUDIAS TIERNAS	Quitar los hilos, lavar, y si lo desea, cortar. Añadir 4 cucharadas soperas de agua, cubrir y dejar cocer.	500 g	6-7 min.
ESPINACAS	Lavar y poner en un plato de cristal, cubrir y dejar cocer sin escurrir.	750 g	6-7 min.
COLES DE BRUSELAS	Quitar las hojas externas y cortar los tronchos. Añadir 4 cucharadas soperas de agua y cubrir. Dejar cocer.	500 g	8-9 min.
ZANAHORIAS	Pelar, lavar y cortar a rodajas. Añadir 4 cucharadas soperas de agua, cubrir y dejar cocer.	500 g	7-8 min.

- Salar siempre el agua en el plato antes de poner las verduras.
- Los tiempos indicados se entienden para que los alimentos resulten bien cocidos.
- Si desea las verduras cocidas al punto, reste 1 ó 2 minutos.
- Añadiendo 1 ó 2 minutos las verduras resultarán más tiernas.
- No olvide dejar reposar siempre los alimentos de 3-5 minutos antes de servir para finalizar la cocción.

TABLA DE COCCION DE LAS CARNES

TIPO	CORTE	TIEMPO MIN.	MICROONDAS	TIEMPO MIN.	COMBINADO
BUEY	Solomillo	11 por 500 g	600 W	15 por 500 g	220°C+250 W
	Estofado (500 g-700 g)	10+40	1000 W + 250 W	1h 40 min.	170°C+100 W
	Carne picada	12 por 500 g	600 W		
TERNERA	Solomillo, bistec			12 por 500 g	170°C+440 W
	Redondo			20 por 500 g	180°C+250 W
	Estofado (500 g-700 g)	10+30	1000 W + 250 W	1h 20 min.	160°C+100 W
CORDERO	Pierna	13 por 500 g	600 W	18 por 500 g	200°C+440 W
	Espalda	11 por 500 g	600 W	16 por 500 g	220°C+250 W
	Redondo	14 por 500 g	600 W	16 por 500 g	200°C+250 W
	Chuletas, solomillo			13 por 500 g	220°C+250 W
CERDO	Solomillo	10 por 500 g	600 W	20 por 500 g	200°C+100 W
	Chuletas (4)			15	230°C+100 W
	Pierna, lomo entero	14 por 500 g	600 W	25 por 500 g	170°C+250 W
POLLO	Entero hasta 1,5 kg	9 por 500 g	1000 W	20 por 500 g	190°C+250 W
	Entero desde 1,5 kg	10 por 500 g	1000 W	20 por 500 g	190°C+250 W
	Medio pollo entero			25	230°C+100 W
	A cuartos (4)			30-35	230°C+100 W
	Pechuga entera en salsa (4)	20	600 W		
	Pechuga cortada en salsa	15	600 W		
PAVO	Entero, 4 kg máximo			14 por 500 g	190°C+250 W
CAZA	Conejo a cuartos (4)	20	600 W	30-35	190°C+250 W
	Pato entero			12 por 500 g	190°C+250 W
	Faisán entero			10 por 500 g	190°C+250 W
	Faisán a cuartos (4)			1h	160°C+100 W

TABLA DE CARNE Y AVES AL GRILL

PIEZA	PESO CANTIDAD	TIEMPO POR LADO
Bacon a lonchas	75 g (4)	3+1
Hamburguesa	300 g (2)	5+4
Pechugas de pollo	400 g (4)	6+4
Chuletas de cerdo	675 g (4)	6+7
Solomillo de cordero	500 g (4)	6+3
Costillas de cordero	350 g (4)	6+3
Salchichas estrechas	300 g (8)	4+2
Salchichas gruesas	500 g (8)	5+3
Bistec, culata (mediano)	500 g (2)	4+4
Bistec, filete (mediano)	400 g (2)	5+5
CONGELADOS		
Hamburguesas	300 g (4)	4+4
Pechugas en lonchas	400 g (5)	5+4
Bistecs	250 g (2)	6+3

- Recuerde que los tiempos son aproximados.

- Observe el alimento durante la cocción y ajuste los tiempos si es necesario.

TABLA DE COCCION DEL PESCADO

MICROONDAS

		CANTIDAD	MINUTOS
PESCADO FRESCO	Filetes	500 g	3
	Rodajas	500 g	4-5
	Entero	500 g	3-4
PESCADO CONGELADO	Filetes	500 g	8-10
	Rodajas	500 g	7-8
	Entero	500 g	10-12
	Barritas	2	1 min.+40 seg.
		4	2 min.+30 seg.
	6	3 min.+40 seg.	
	8	4	

GRILL

	CANTIDAD	MINUTOS
Fresco Entero	225 g	cara 1-6 min. cara 2-6 min.
Filetes Frescos	300 g/1	cara 1-7 min. cara 2-5 min.
Rodajas Frescas	1-2 cms	cara 1-7 min. cara 2-6 min.
Empanado Fresco	2 piezas 500 g	cara 1-5 min. cara 2-3 min.
Empanado Congelado	2 piezas 500 g	cara 1-6 min. cara 2-4 min.
Pastel de pescado Fresco	4 pasteles	cara 1-5 min. cara 2-3 min.
Pastel de pescado Congelado	4 pasteles	cara 1-5 min. cara 2-4 min.

TABLAS DE RECALENTAMIENTO

MICROONDAS

ALIMENTO	PESO	TEMPERATURA INICIAL	POTENCIA	TIEMPO APROX.
Arroz	250 g	2°C	600 W	1-2 min.
Macarrones	400 g	2°C	600 W	3 min.
Croquetas	200 g	2°C	440 W	1-2 min.
Sandwich	150 g	2°C	1000 W	15 seg.
Estofado	400 g	2°C	600 W	3-4 min.
Estofado	400 g	-18°C	600 W	8 min.
Salsa de tomate	250 g	2°C	600 W	2 min.
Verdura	300 g	2°C	1000 W	2-3 min.
Leche	200 ml	2°C	1000 W	1 min.
Café	100 ml	2°C	1000 W	30 seg.
Sopa	250 ml	2°C	1000 W	2 min.

COMBINACIÓN

ALIMENTO	PESO	TEMPERATURA INICIAL	POTENCIA DE COMBINADO	TIEMPO APROX.
Pan	200 g	-18°C	Grill 1+440 W	3 min.
Pizza	300 g	-18°C	Grill 1+440 W	9 min.
Canelones	400 g	-18°C	250°C+900 W	13 min.
Lasaña	300 g	-18°C	250°C+440 W	13 min.
Conchas de pescado	250 g	-18°C	Grill 1+440 W	9 min.
Pollo con piel	500 g	2°C	250°C+600 W	8 min.

SOPAS

Al hacer sopas o cremas en la función microondas utilice siempre un recipiente mayor y más alto de lo requerido para que no se derramen al hervir o al tenerlas que pasar, en caso necesario, por la batidora. Las cremas hay que removerlas más frecuentemente para mezclar bien las temperaturas y, al igual que las sopas, cocinarlas tapadas.

CALDO DE POLLO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 22 minutos

1000 W 8 minutos 1000 W 8 minutos

1000 W 6 minutos

Ingredientes:

Aproximadamente 200 g de pechuga de pollo

$\frac{1}{8}$ litro de agua, sal

1 manojo de hierbas para el caldo

$\frac{3}{4}$ l caldo de pollo instantáneo

Sal, pimienta blanca

Nuez moscada

Un poco de perejil picado

Preparación:

Colocar la pechuga de pollo con el agua y la sal en una fuente de vidrio y dejar cocer con la tapadera en la posición 1000 W durante 8 minutos. Sacar la carne, deshuesar y cortar en trozos pequeños. Lavar las hierbas para el caldo, cortarlas pequeñas y añadir las al caldo. Dejar cocer tapado durante 8 minutos en la posición 1000 W. Añadir el caldo instantáneo y la pechuga cortada a trozos pequeños y dejar cocer tapado durante 6 minutos en la posición 1000 W. Sazonar con la sal, la pimienta y la nuez moscada y adornar con perejil picado. Consejo: Añadir al caldo, huevo, pasta o arroz ya cocidos.

SOPA DE TOMATE

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 10 minutos

1000 W 5 minutos 1000 W 5 minutos

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ kg de tomates

1 litro de caldo vegetal

2 dientes de ajo

sal, pimienta y orégano

crema de leche

Preparación:

Machacar los ajos en el mortero. Pelar los tomates y triturarlos. Introducir en una cazuela el tomate, los ajos, el orégano, sal y pimienta, y cocer a máxima potencia 1000 W durante 5 minutos. Añadir el caldo caliente, y dejar cocer otros 5 minutos más en la posición 1000 W. Pasar por el pasapurés y servir caliente con un poco de crema de leche por encima.

SOPA DE PESCADO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 43 minutos

1000 W 18 minutos 1000 W 5 minutos

1000 W 13 minutos 1000 W 5 minutos

1000 W 2 minutos

Ingredientes:

500-800 g de desperdicios de pescado (cola, cabeza, espinas)

3 granos de enebro

1 litro de caldo instantáneo

3 cucharadas soperas de aceite de oliva

3 cebollas grandes, ralladas

1 diente de ajo picado

$\frac{1}{8}$ de litro de vino blanco seco

2 tomates (de lata)

1 patata grande

1 hinojo (100 g)

$\frac{1}{2}$ manojo de perejil

Tomillo

Un poco de azafrán

Sal, pimienta blanca

400-500 g de filete de pescado (bacalao, salmón)

75 g de almejas de lata

75 g de gambas

Tabasco, paprika en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de curry

1-2 cucharadas soperas de tomate concentrado

Preparación:

Lavar los restos de pescado y colocarlos con el caldo en una fuente grande de vidrio y dejar cocer 18 minutos en la posición 1000 W tapado. Con un colador, colarlo todo bien. Poner el aceite, la cebolla y el diente de ajo picado en una fuente de vidrio y dejar cocer durante 5 minutos en la posición 1000 W sin tapadera. Lavar el hinojo y las patatas y cortar a trozos. Cortar también el tomate y el perejil. Colocar todo junto con el vino, tomillo, azafrán, sal y pimienta en la fuente. Dejar 13 minutos en la posición 1000 W bien tapado. Todo debe de estar bien mezclado. Cortar los filetes de pescado y añadirlos junto con la salsa que habíamos realizado antes y dejar cocer durante 5 minutos en la posición 1000 W. Añadir las almejas y las gambas y dejar calentar en la posición 1000 W durante 2 minutos. Condimentar con tabasco, concentrado de tomate, sal y pimienta y servir.

SOPA DE CEBOLLA

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 8 minutos

1000 W 5 minutos 600 W 3 minutos

Ingredientes:

2 cebollas medianas
1 litro de caldo de pollo
4 huevos
4 rebanadas de pan tostado
1 diente de ajo
aceite y sal

Preparación:

Cortar las cebollas en aros finos y cocerlas en el horno con un poco de aceite a máxima potencia 1000 W durante 5 minutos. En unas cazuelitas individuales poner en el fondo la cebolla cocida, un huevo entero, una tostada de pan frotada con ajo, y verter el caldo caliente por encima. Introducir en el microondas a potencia media 600 W 3 minutos. Si se desea, añadir queso gruyere por encima y gratinar. Servir caliente.

VICHYSOISE

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 25 minutos

1000 W 8 minutos 440 W 12 minutos

1000 W 5 minutos

Ingredientes:

500 g de puerros
250 g de patatas
2 cebollas grandes
30 g de mantequilla
3 cucharadas soperas de agua
1/2 litro de caldo instantáneo de pollo o gallina
1/8 litro de leche
1/4 litro de nata
Sal, nuez moscada
2 cucharadas soperas de cebolletas picadas

Preparación:

Lavar los puerros, cortar en pequeñas rodajas y lavarlas bien. Pelar las patatas y cebollas y cortarlas en pequeños trozos. Colocar la mantequilla en una fuente de vidrio, añadir los puerros, las patatas, las cebollas y agua. Dejar cocer tapado durante 8 minutos en la posición 1000 W y después durante 12 minutos en la posición 440 W. Añadir el caldo, la nata y la leche y triturar con el pasapurés o batidora. Sazonar con la sal y la nuez moscada y dejar cocer tapado durante 5 minutos en la posición 1000 W. Adornar con perejil cortado pequeño. Consejo: Para refinar la sopa añadir 1/8 litro de nata montada. Sírvese fría.

CALDO DE PESCADO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 30 minutos

 1000 W 30 minutos

Ingredientes:

1/2 cabeza de rape bien limpia a trozos
1/2 kg de espinas de pescado blanco, lenguado, merluza o rape
1 rama de apio cortada a trozos
1 zanahoria a rodajas
Sal
2 litros de agua

Preparación:

Ponerlo todo en cazuela Pyrex de 3 litros tapado durante 30 minutos en la potencia máxima. Colarlo. Hacer un sofrito con aceite, cebolla y tomate y añadirlo al caldo cuando éste hierva. Mezcle bien.

SOPA DE MEJILLONES

Para 4 personas

Tiempo de cocción: Entre 24 y 27 minutos


 1000 W 13-15 minutos  1000 W 10 minutos

 1000 W 1-2 minutos

Ingredientes:

1 kg de mejillones
25 g de Verduras variadas para sopa
50 g de tomates pelados
100 g de champiñones
1 diente de ajo
2 hojas de laurel
3 vasos de vino blanco seco
Sal, pimienta
1 cucharada sopera de vermouth seco
1 yema de huevo
1 vaso de crema de leche
1 ramita de hinojo

Preparación:

Lave los mejillones, ráspelos bien. Limpie las verduras y córtelas a trocitos. Corte también los tomates a trozos. Lave los champiñones y córtelos en láminas. Ponga las verduras con la cabeza de ajo picada, las hojas de laurel, la sal, la pimienta y un vaso de vino en la fuente de cristal. Introdúzcalo tapado en el horno microondas en la posición  1000 W durante 13-15 minutos. Agregue los mejillones a 2 vasos de vino y déjelo cocer unos 10 minutos en recipiente cerrado en la posición 1000 W. Retire los mejillones de sus cáscaras y añádalos a la sopa. Condiméntelos con el vermouth. Una vez desleída la yema del huevo con la crema de leche, incorpórelas a la-sopa. Caliente durante 1-2 minutos en la posición 1000 W. Sírvala una vez espolvoreada con hinojo picado.

VERDURAS

Las verduras cocinadas con microondas, conservan a la perfección su aspecto fresco y apetitoso, y todas sus propiedades y valores nutritivos.

Las verduras se cuecen en un recipiente cerrado y con poca agua. Para que las verduras se cuezan uniformemente, es aconsejable ponerlas en un recipiente de vidrio lo más repartidas posible, y removerlas durante la cocción una o dos veces.

CHAMPIÑONES A LA CREMA

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 21 minutos

1000 W 4 minutos 1000 W 14 minutos

1000 W 3 minutos

Ingredientes:

500 g de champiñones
20 g de mantequilla o margarina
1 cebolla mediana rallada
100 ml de vino blanco
1 vaso de crema de leche (150 g)
1 paquete de salsa holandesa
Sal, pimienta blanca
Salsa Worcester
Zumo de limón
Perejil picado

Preparación:

Lavar y cortar si lo desea los champiñones. Colocar la mantequilla en una fuente de vidrio con la cebolla y dejar dorar durante 4 minutos en la posición 1000 W. Añadir el vino y los champiñones y dejar cocer tapado durante 14 minutos en la posición 1000 W. Añadir la crema de leche y la salsa en polvo, remover y dejar cocer durante 3 minutos en la posición 1000 W. Condimentar con la salsa Worcester, sal, pimienta y zumo de limón. Servir adornado con perejil.

ALCACHOFAS

Para 2 personas

Tiempo de cocción: 12 minutos

1000 W 12 minutos o Programa automático: Verduras

Ingredientes:

1 kg alcachofas
Un poco de zumo de limón
Sal
6 cucharadas soperas de agua

Preparación:

Cortar el tronco de la alcachofa y sacarle las primeras hojas. Lavar a fondo y rociar con el zumo de limón. Colocar el agua y la sal en una fuente de vidrio, introducir las alcachofas y dejar cocer tapado durante 12 minutos en la posición 1000 W o programar <Verduras>. Guarnición: Pan y por ejemplo las hojas restantes de la alcachofa.

PURE DE PATATAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 16 minutos

1000 W 14 minutos 1000 W 2 minutos

Ingredientes:

750 g de patatas
4 cucharadas soperas de agua
Sal
30 g de mantequilla o margarina
 $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ de litro de leche
Nuez moscada, sal
50 g de tocino

Preparación:

Pelar las patatas y cortarlas a trozos iguales. Colocar en una fuente con el agua y la sal y dejar cocer tapado aproximadamente durante 14 minutos en la posición 1000 W. Añadir leche hasta que tenga la consistencia deseada. Condimentar con sal y pimienta. Poner el tocino cortado en una fuente pequeña y dejar derretir 2 minutos en la posición 1000 W. Verter por encima del puré.

PIMIENTOS CON TOMATE

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 10-12 minutos

o Programa automático: Verduras

Ingredientes:

500 g de pimientos verdes
1 cebolla pequeña a rodajas
15 g de mantequilla
Sal, pimienta, ajo en polvo
Orégano, azúcar
500 g de tomates tamizados

Preparación:

Lavar los pimientos y cortarlos a rodajas de 2 cm. Colocarlos en una fuente de vidrio junto con la cebolla, la mantequilla y las especias y dejar cocer tapado durante 10-12 minutos en la posición 1000 W o programar <Verduras>. A mitad de cocción añadir los tomates.

COLINABO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 14 minutos

1000 W 12 minutos 1000 W 2 minutos

Ingredientes:

750 g de colinabo
6 cucharadas soperas de agua
Sal
30 g de mantequilla o margarina
Nuez moscada
Perejil picado

Preparación:

Lavar la col, pelarla, cortarla por la mitad y después a rodajas muy finas. Colocar las rodajas en un recipiente de vidrio con agua y un poco de sal.

Dejar cocer todo tapado durante 12 minutos en la posición 1000 W. De vez en cuando, remover. Verter la mantequilla o margarina sobre la verdura y remover. Condimentar con la sal y la nuez moscada al gusto y dejar cocer durante 2 minutos en la posición 1000 W. Servir adornado con perejil.

APIO CON JAMON

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 22 minutos

1000 W 2 minutos 1000 W 18 minutos

1000 W 2 minutos

Ingredientes:

20 g de mantequilla o margarina
75 g de jamón a tacos
600 g de apio (neto 450 g)
6 cucharadas soperas de agua
Sal
 $\frac{1}{8}$ de litro de nata

3 cucharadas soperas de salsa en polvo

Preparación:

Poner la mantequilla y el jamón en la fuente de vidrio y dejar derretir 1-2 minutos en la posición 1000 W. Lavar el apio. Cortarlo por la mitad y luego en trozos de 1-2 cm de largo. Conservar un poco de apio intacto.

Añadir los trozos de apio, la sal y el agua a la fuente y dejar cocer tapado durante 18 minutos en la posición 1000 W. Colocar la nata y la salsa en polvo, remover y dejar durante 2 minutos en la posición 1000 W.

Cortar del apio restante unas tiras y colocarlas por encima. Servir.

JUDIAS VERDES

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 16 minutos

1000 W 3 minutos 1000 W 13 minutos

Ingredientes:

20 g de margarina
1 cebolla pequeña muy picada
1 paquete de judías verdes congeladas (300 g)
3 cucharadas soperas de agua
Sal, pimienta blanca
Un poco de hierbas para las judías

Preparación:

Colocar la margarina y la cebolla en una fuente de vidrio y dejar dorar sin tapadera durante 3 minutos en la posición 1000 W. Añadir las judías congeladas junto con el agua y las especias a la cebolla. Dejar cocer tapado durante 13 minutos en la posición 1000 W. De vez en cuando remover.

ESPARRAGOS COCIDOS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 18 minutos

1000 W 18 minutos

Programa automático: Verduras

Ingredientes:

500-600 g de espárragos

$\frac{1}{8}$ de litro de agua

Sal

Un poco de azúcar

Unos copos de mantequilla

Preparación:

Pelar los espárragos y colocarlos en una fuente de vidrio alargada. Añadir el agua, la sal y azúcar por encima y dejar cocer durante 18 minutos en la posición 1000 W tapado o programar Verduras. A la mitad del tiempo, dar la vuelta a los espárragos. Transcurrido el tiempo, colocarlos en una fuente de servir alargada, con los copos de mantequilla por encima y servir.

PATATAS SALADAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 10 minutos

1000 W 10 minutos

Ingredientes:

750 g de patatas

3 cucharadas soperas de agua

Sal

Preparación:

Pelar las patatas y cortarlas a trozos iguales. Echar agua y sal en una fuente de vidrio y añadir las patatas. Dejar cocer tapado durante 10 minutos en la posición 1000 W. Sacar el agua y dejar reposar durante 5 minutos tapado y servir en seguida.

Consejo: Añadir perejil y 20 g de mantequilla fundida sobre las patatas ya cocidas.

COLES DE BRUSELAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 12 minutos

1000 W 6 minutos

440 W 6 minutos ó Programa automático: Verduras

Ingredientes:

500 g de coles de Bruselas

6 cucharadas soperas de agua

Sal

30 g de mantequilla o margarina

Preparación:

Lavar la col a fondo. Ponerla con agua y sal en una fuente de vidrio y dejar cocer tapado durante 6 minutos en la posición

1000 W y después durante 6 minutos en la posición

440 W o programar Verduras. Acabada la cocción, sacar el líquido, poner la mantequilla encima y servir.

PATATAS CON PIEL

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 10 minutos

1000 W 10 minutos o Programa automático: Verduras

Ingredientes:

750 g de patatas del mismo tamaño

Preparación:

Lavar bien las patatas y pinchar la piel varias veces con un cuchillo. Colocar las patatas en una fuente y cocer tapado durante 10 minutos en la posición 1000 W o programar Verduras. Escurrir bien y dejar reposar durante unos minutos.

Consejo: Pueden servirse abiertas y cubiertas con all-i-oli o pimienta negra.

TOMATES A LA CREMA

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 15 minutos en programa combinado

Ingredientes:

1000 g de tomates

3 cucharadas soperas de Oporto

1 cucharada café de azúcar

50 g de queso rallado

1/8 de litro de crema de leche

Sal y pimienta

Preparación:

Pele los tomates y córtelos en rodajas de 1 cm. Ponga las rodajas de tomate en una fuente previamente untada con mantequilla. Agregue el Oporto, el azúcar, la sal, la pimienta, el queso y cúbralo todo con la crema de leche. Seleccione el programa combinado (|+ 440 W) y déjelo cocer y gratinar durante 15 minutos, sin tapar.

ESPINACAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 15 minutos

1000 W

Ingredientes:

600 g de espinacas congeladas

Sal

Mantequilla

Pimienta

Nuez moscada

Preparación:

Colocar las espinacas con la mantequilla y las especias en una fuente de vidrio y dejar descongelar y cocer 15 minutos 1000 W.

ZANAHORIAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 13 minutos

1000 W 13 minutos

Ingredientes:

500 g de zanahorias

6 cucharadas soperas de agua

Sal

Un poco de azúcar

2 cucharadas soperas de perejil picado

Preparación:

Lavar y pelar las zanahorias y cortarlas a rodajas muy finas. Colocarlas en una fuente de vidrio junto con el agua, la sal y el azúcar y dejar durante 13 minutos en la posición 1000 W. Remover de vez en cuando.

Transcurrido el tiempo de cocción, añadir el perejil y servir.

PASTAS Y ARROCES

Las pastas y arroces necesitan un tiempo para hincharse. Por ello se cuecen primero en la posición 1000 W y después a una potencia inferior.

El ahorro de tiempo es prácticamente nulo, pues los arroces y pastas necesitan el mismo tiempo de cocción que en el sistema tradicional. Sin embargo la cocción por microondas en estos alimentos los deja más sueltos y esponjosos.

FIDEOS O ESPAGUETTI

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 22 minutos

1000 W 12 minutos 1000 W 6 minutos
440 W 4 minutos

Ingredientes:

1 litro de agua
Sal
250 g de fideos o espaguetti

Preparación:

Echar el agua y la sal en una fuente de vidrio y dejar cocer durante 12 minutos en la posición 1000 W con tapadera. Añadir los fideos, remover y dejar cocer tapado durante 6 minutos en la posición 1000 W. Remover y dejar cocer en la posición 440 W durante 4 minutos. Lavarlos con abundante agua fría, escurrirlos y servirlos acompañados de salsa de tomate.

ARROZ NEGRO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 35 minutos

1000 W 4 minutos 1000 W 4 minutos
1000 W 4 minutos 600 W 15 minutos
440 W 8 minutos

Ingredientes:

200 g de sepia limpia y cortada a trozos
4 cigalas
200 g de almejas
1 cebolla rallada
2 dientes de ajo picados
400 g de arroz
800 ml de caldo de pescado
2 bolsitas de tinta de sepia
Aceite y sal

Preparación:

Poner el aceite en el recipiente junto con la cebolla y los ajos e introducir en el microondas 4 minutos en posición 1000 W. Añadir las cigalas, las gambas y la sepia, y cocer 4 minutos. Verter el caldo caliente y dejar 4 minutos más. Sacar las gambas y las cigalas, y reservar. Incorporar la tinta y el arroz y dejar cocer, tapado, 15 minutos en posición 600 W. Añadir las almejas, las gambas y las cigalas, y cocer 8 minutos en la posición 440 W. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

ESPAGUETTI CON CANGREJO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 19 minutos

1000 W 4 minutos 1000 W 12 minutos
1000 W 2 minutos 1000 W 1 minutos

Ingredientes:

350 g de espaguetti
150 g de queso parmesano rallado
1 taza de nata líquida
4 trocitos de sucedáneo de cangrejo
Albahaca picada al gusto
Sal

Preparación:

Poner la pasta en una cazuela con agua salada hirviendo. Cocinar durante 4 minutos a la potencia máxima. Remover y volver a conectarlo durante 12 minutos más. Colar. Cocinar 2 minutos la nata con el queso en la potencia máxima. Remover y cocinar durante 1 minuto. Poner la pasta en una fuente de servir, cubrir con la nata y el queso y agregar los tronquitos troceados y la albahaca.

ANILLO DE ARROZ CON TOMATE

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 24 minutos

1000 W 6 minutos 250 W 18 minutos

Ingredientes:

250 g de arroz
 $\frac{1}{2}$ litro de caldo instantáneo
20 g de mantequilla
1 lata de tomate concentrado (70 g)
 $\frac{1}{2}$ manojo de perejil

Preparación:

Echar el arroz y el caldo en una fuente de vidrio y dejar cocer tapado durante 6 minutos en la posición 1000 W y después en la posición 250 W durante 18 minutos. Añadir la mantequilla y el concentrado de tomate al arroz ya cocido y remover. Colarlo en un molde redondo (22 cm de diámetro) de vidrio o plástico. Esperar que se enfríe un poco y entonces desmoldarlo. Adornar con perejil picado.

PESCADOS Y MARISCOS

El pescado es especialmente adecuado para ser cocinado en el microondas. Cocinarlos con poca agua o sin nada, su sabor se realza mucho más.

Cuando quiera cocinar piezas pequeñas de pescado congelado, solo tiene que prolongar un poco más el tiempo de cocción. En caso de piezas grandes congeladas, es aconsejable primero descongelar el alimento y luego cocerlo.

RAPE A LA CREMA

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 8 minutos

1000 W 8 minutos

Ingredientes:

8 rodajas de rape

Pimienta rosa al gusto

2 copas de nata líquida

25 g de almendras crudas, molidas

1 cucharada de perejil picado

1 vasito de vino blanco

Sal

Preparación:

Colocar el rape en una fuente. Mezclar el vino con las almendras, el ajo, el perejil y la pimienta. Verter sobre el rape. Introducirlo en el microondas en la posición 1000 W y cocinar durante 4 minutos, dándole la vuelta a mitad de cocción. Añadir la nata líquida mezclándolo con un movimiento de vaivén cocinar durante 3 minutos más.

TRUCHAS

Para 2 personas

Tiempo de cocción: 8 minutos

1000 W 8 minutos

Ingredientes:

2 truchas listas para cocinar de 300 g cada una

100 ml de vinagre

4 cucharadas soperas de agua

Sal

1 cebolla

1/2 limón

1/2 manojo de perejil

Preparación:

Lavar las truchas y colocarlas en una fuente de vidrio alargada. Añadir el vinagre, agua, sal y la cebolla cortada a rodajas. Dejar cocer tapado durante 8 minutos en la posición 1000 W. A los cinco minutos, dar la vuelta al pescado. Sacarlo y servir en una fuente adornado con limón y perejil.

MEJILLONES Y ALMEJAS AL VAPOR

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 8 minutos

1000 W 8 minutos

Ingredientes:

2 limones partidos por la mitad

1 kg de almejas

8 mejillones

Preparación:

Lavar las almejas y los mejillones. Raspar éstos con un cuchillo hasta que queden limpios. Introducir todo en un cazo de Pyrex de 2 litros con tapadera y cocinar a la potencia máxima durante 8 minutos. Servir con otro limón.

SALMON CON SALSA DE ENELDO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 9 minutos

1000 W 7 minutos

1000 W 2 minutos

Ingredientes:

4 rodajas de salmón fresco de 150 g cada uno

El zumo de medio limón

Sal, pimienta blanca

1 cucharada soperas de eneldo seco

4 cucharadas soperas de vino blanco

1 cebolla rallada

1 paquete de salsa holandesa

2 cucharadas soperas de nata

1 cucharada soperas de eneldo seco

Preparación:

Lavar el salmón y rociarlo con el zumo de limón, la sal, la pimienta y el eneldo. Colocar las rodajas de salmón, una al lado de la otra, en la fuente de vidrio. Añadir el vino y la cebolla y dejar cocer tapado durante 7 minutos en la posición 1000 W. Sacar el pescado, colocarlo en una bandeja y taparlo con papel de aluminio. Colar la salsa y añadirle agua hasta conseguir 1/4 de litro de líquido. Añadir la salsa holandesa en polvo y dejar cocer 2 minutos en la posición 1000 W. Agregar la nata y el eneldo restante. Sazonar al gusto con sal y pimienta. Verter un poco de salsa por encima del salmón y servir el resto en una salsera aparte.

BACALAO CON GAMBAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 16 minutos

1000 W 10 minutos 1000 W 3 minutos

1000 W 3 minutos

Ingredientes:

4 filetes de bacalao de 200 g cada uno

Zumo de $\frac{1}{2}$ limón

Sal, pimienta blanca

1 cebolla pequeña

20 g de mantequilla

$\frac{1}{8}$ de litro de vino blanco seco

100 g de champiñones

150 g de gambas

2-3 cucharadas soperas de espesante claro

1 cucharada soperas de crema de leche

Preparación:

Lavar y escurrir el bacalao. Rociar con el zumo del limón y condimentarlo con pimienta y sal. Dejar reposar 10 minutos. Pelar y cortar la cebolla, lavar el perejil y cortarlo grande. Untar una fuente de vidrio con mantequilla o margarina y colocar el bacalao, encima el perejil, la cebolla y un trozo de mantequilla. Echar el vino blanco. Dejar cocer tapado 10 minutos en la posición 1000 W. Sacar el bacalao y dejarlo reposar tapado con papel de aluminio. Guardar la salsa resultante de la cocción del bacalao. Lavar los champiñones y cortarlos a rodajas muy finas. Verter la salsa de cocer el bacalao en una fuente con las gambas y los champiñones. Dejar cocer tapado durante 3 minutos en la posición 1000 W. Añadir el espesante y dejar cocer 3 minutos más en la posición 1000 W. Añadir la crema de leche. Si se desea, puede agregarse más sal y pimienta.

FILETES DE MERLUZA CON CHAMPIÑONES Y LANGOSTINOS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 10 minutos

1000 W 6 minutos 1000 W 4 minutos

Ingredientes:

8 filetes de merluza

8 langostinos

400 g de champiñones

Una copa de vino blanco

Mantequilla para untar la bandeja

Sal y pimienta blanca

Preparación:

Untar la bandeja doradora con la mantequilla. Colocar los filetes de merluza sazonados con sal y pimienta blanca. Verter la copa de vino por encima. Introducir en el horno microondas a la potencia máxima durante 6 minutos. Saltear aparte los champiñones. Sacar los filetes de merluza de la bandeja y reservarlos. En la bandeja doradora

junto con el jugo que ha hecho la merluza y el vino, poner los langostinos y los champiñones ya salteados con el jugo que también han soltado dentro del horno a la potencia máxima durante 4 minutos. Volver a poner los filetes de merluza en la bandeja y servir.

Consejo: Tapar con papel de aluminio los filetes de merluza mientras se reservan para que se mantengan calientes.

CAZUELA DE PESCADO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 7 minutos, 30 segundos

1000 W 7 minutos 600 W 30 sg.

Ingredientes:

4 rodajas de merluza

4 rodajas de rape

4 galeras

4 gambas

100 g de almejas

1 tomate

2 dientes de ajo

$\frac{1}{2}$ vaso normal de vino blanco

aceite y perejil

Salsa:

1 huevo

1 diente de ajo

1 decilitro de aceite

$\frac{1}{2}$ limón

Preparación:

Colocar el pescado en una bandeja. Cortar el tomate en rodajas, picar un ajo y el perejil, y echarlo por encima del pescado junto con un poco de aceite y medio vaso de vino blanco. Introducir en el microondas a máxima potencia 1000 W durante 7 minutos.

Optativo:

Picar mientras el otro en el mortero y hacer un alioli ligando un huevo, 1 dl. de aceite, el ajo, la sal y unas gotas de limón.

Verter la salsa encima del pescado y cocer a potencia media 600 W 30 segundos.

GAMBAS MICROONDAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 7/8 minutos

Ingredientes:

1 kg de gambas

6 cucharadas de aceites

Sal y pimienta

Preparación:

Colocar las gambas en una fuente, con la sal, la pimienta y el aceite. Cocinar de 7 a 8 minutos en la posición 1000 W.

CARNES Y AVES

La elaboración de carnes o aves con un microondas combinado, no tiene límites. Su puede dorar con el grill, hacer succulentas parrilladas, cocinar a la manera tradicional en la función de horno por convección y preparar los asados jugosos y nada resecos, por el sistema combinado que ofrece la rapidez de las microondas y el dorado crujiente de la cocción por convección.

Una vez finalizado el tiempo de cocción, recuerde cubrir la carne o ave con papel de aluminio y dejarla en reposo, preferentemente dentro del horno, durante 5 ó 10 minutos.

ESPALDA DE CABRITO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 40 minutos en programa combinado

Ingredientes:

Una espalda de cabrito
500 g de patatas
2 cucharadas de aceite
1/2 taza de agua
1 taza de vino blanco
2 tomates maduros
Sal, ajo y perejil

Preparación:

Introducir la paletilla con el agua y un poco de aceite en el horno en programa combinado (☺) 190°C + 440 W) durante 40 minutos. Dar la vuelta a la carne a la mitad de la cocción y añadirle las patatas cortadas a trozos grandes, el vino, los tomates, el ajo y el perejil picados y un poco de sal. Dejar terminar de cocer vigilando de vez en cuando y removiendo la patatas.

ROLLOS DE TERNERA

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 17 minutos

(☺|grill 2) 10 minutos, (☺|grill 2) 7 minutos

Ingredientes:

4 escalopas de ternera, de 100 g cada una
4 cucharaditas de mostaza
4 lonchas de jamón cocido
4 lonchas de bacon
Sal, pimienta y perejil

Preparación:

Secar bien con un paño las escalopas, y untar cada una con una cucharadita de mostaza y salpimentar. Poner una loncha de jamón y otra de bacon encima de la escalopa. Enrollar las escalopas, sujetarlas con un palillo, y colocarlas en la parrilla cuadrada. Cocinar en el grill 2 ☺ unos 10 minutos por un lado y 7 por el otro.

Es-24

ASADO DE TERNERA CON NUECES

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 40 minutos en programa combinado

Ingredientes:

1 kg de ternera
1 huevo
100 g de nueces picadas
un poco de harina
Sal y pimienta

Para la salsa:

1/8 litro de crema de leche
50 g de nueces picadas
1 diente de ajo machacado
Sal y pimienta

Preparación:

Salpimentar la carne, espolvorearla con la harina, untarla en el huevo batido y rebozarla con las nueces picadas procurando que formen una especie de costra. Colocar la carne en una fuente untada en mantequilla e introducirla al horno en el programa combinado (☺) 190°C + 440 W) durante 40 minutos. A mitad de tiempo dar la vuelta a la carne y una vez finalizada la cocción, envolverla en papel de aluminio y dejarla reposar 15 minutos. Montar la crema de leche hasta obtener nata y agregarle las nueces y el resto de ingredientes de la salsa. Sirva la carne con la salsa aparte.

PULARDA

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 50 minutos en programa combinado

Ingredientes:

1 pularda (aproximadamente 1200 g)
Sal

Preparación:

Poner la pularda limpia y lista para cocinar, entera o a trozos, en una fuente de vidrio y sazonar. Dejar cocer en la posición <Aves>.

PIERNA DE CORDERO CON FRUTAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 50/60 minutos en programa combinado

Ingredientes:

1 pierna de cordero sin hueso de unos 1.500 g
2 manzanas
1 lata de piña (1/2 para relleno y 1/2 para decorar)
2 peras
70 g de ciruelas secas
2 naranjas (1 para relleno y otra para decorar)
2 plátanos
1 copa de brandi
10/12 cebollas pequeñas
Sal, pimienta y aceite

Preparación:

Pelar y cortar la fruta a dados pequeños. Salpimentar la pierna, rellenarla con la fruta y coserla. Echarle un poco de aceite por encima e introducirla al horno en el programa combinado (☀️ 190°C + 440 W) durante 50/60 minutos. Dar la vuelta a mitad de la cocción, y añadir las cebollitas, el brandi y la mitad del zumo de piña. Terminada la cocción, decorar con las rodajas de naranja o piña.

REDONDO CON PIÑA

Para 5 personas

Tiempo de cocción: 35 minutos en programa combinado

Ingredientes:

1 bolsa de ternera para rellenar
100 g de carne de cerdo picada
100 g de carne de ternera picada
50 g de ciruelas sin hueso
1 lata de piña
50 g de piñones
1 yema de huevo
1 copa de brandi
1 cebolla
Sal y pimienta

Preparación:

Salpimentar la carne picada, añadirle la yema y mezclar. Extender la bolsa de ternera sobre la mesa de cocina y rellenarla con la carne picada, las ciruelas, los piñones y media lata de piña cortada a trozos. Enrollar como si fuera un brazo de gitano y atar. Introducir en el horno en el programa combinado, (☀️ 200°C + 440 W) durante 35 minutos dándole de vez en cuando la vuelta. A mitad de cocción añadir el brandi y el zumo de piña. Decorar con el resto de la piña y gratinarlo un poco.

PINCHOS DE CORDERO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 13 minutos

(☀️|grill 2) 7 minutos, (☀️|grill 2) 5 minutos

Ingredientes:

400 g de carne de cordero (mejor pierna)
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
2 cebollas medianas
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo picados
Sal y pimienta
Hierbas de Provenza

Preparación:

Cortar la carne a tacos de 3 cm aproximadamente. Lavar los pimientos y trocearlos del mismo tamaño. Pelar las cebollas y cortarlas en 4 trozos cada una. Colocar la carne, el pimiento, y la cebolla alternativamente en cada uno de los 6 pinchos. Mezclar el aceite, los ajos, las especias y las hierbas, y untar con un pincel los pinchos. Ponerlos sobre la parrilla. Cocer al grill 2 ☀️, durante 7 minutos por un lado y 5 por el otro.

POLLO RELLENO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 50/60 minutos en programa combinado

Ingredientes:

1 pollo de kilo y medio
100 g de ternera picada
100 g de jamón serrano cortado a dados
1 butifarra
1 huevo
50 g de piñones
1 manzana cortada a dados pequeños

Preparación:

Poner la carne picada en un recipiente, añadirle la carne de la butifarra, los piñones y el huevo, y mezclarlo bien. Agregar la manzana y el jamón, salpimentar y mezclarlo nuevamente. Rellenar el pollo y coserlo. Introducir en el horno, en programa combinado (☀️ 180°C + 250 W) durante 50/60 minutos, poniendo primero el pollo boca abajo y dándole la vuelta a mitad de cocción. Si utilizamos el programa automático, seleccionar "Aves" e indicarle un peso de 2,0 kg debido al peso del relleno.

HUEVOS

No existe ningún problema para cocinar con éxito deliciosas recetas con huevo en el microondas. Sólo hay que tener en cuenta que los huevos no deben cocerse con cáscara ya que la presión que se produce en su interior los haría estallar.

No cocine los huevos a la potencia máxima, haga una cocción lenta. Las recetas que contengan huevo suelen cocerse mucho en el tiempo posterior de cocción, por lo que es aconsejable sacarlos del microondas cuando todavía no estén hechos del todo.

TORTILLA CON FRUTOS

Para 2 personas

Tiempo de cocción: 9 minutos

440 W 4 minutos

440 W 4 minutos

1000 W 1 minuto

Ingredientes:

4 yemas

2 cucharaditas de harina

1-2 cucharadas de azúcar

1 cucharada soperas de agua

Un poco de sal

4 claras

1 cucharadita de mantequilla

2 cucharadas soperas de arándanos u otros frutos

Azúcar en polvo

Preparación:

Batir las claras a punto de nieve. Mezclar las yemas, la harina, el azúcar, el agua y la sal. Verter encima de las claras. Precalentar la bandeja doradora durante 3 minutos en la posición 1000 W. Colocar dentro la mantequilla y la mitad de la masa hecha y dejar cocer durante 4 minutos en la posición 440 W. Sacar la tortilla que estará muy espumosa y poner el resto de la masa en la bandeja doradora. Dejar cocer durante 4 minutos en la posición 440 W. Colocar los frutos dentro de las tortillas y envolver. Disponer las dos tortillas en una fuente y dejar calentar durante 1 minuto en la posición 1000 W. Rociar con el azúcar en polvo y servir.

Consejo: Se pueden rellenar con mermelada en vez de con frutos.

HUEVOS AL PLATO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 3 minutos y medio

440 W 3 minutos y medio

Ingredientes:

1 cucharadita de aceite

4 huevos

Sal, pimienta blanca

Preparación:

Precalentar la bandeja doradora en la posición 1000 W durante 3 minutos. A continuación poner en ella el aceite y los huevos una vez abiertos y dejar cocer durante 3 minutos y medio en la posición 440 W. Condimentar con sal y pimienta blanca y servir.

TORTILLA DE PATATAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 15 minutos

1000 W 10 minutos

1000 W 5 minutos

Ingredientes:

750 g de patatas cortadas en rodajas para una tortilla de patatas (esta cantidad puede variar dependiendo del gusto personal)

Aceite justo al nivel donde lleguen las patatas

5 huevos

Sal

Preparación:

En una cazuela de Pyrex de 1 litro poner las patatas ya peladas y cortadas y el aceite. Tapar y cocer en el microondas durante 10 minutos a la potencia máxima. Batir los huevos y cuando las patatas estén ya hechas, verterlas dentro de los huevos batidos, mezclar bien y echar todo otra vez en la fuente donde hizo las patatas. Conectar el microondas en la potencia 1000 W durante 4 minutos. Dejar reposar durante 5 minutos y si todavía está cruda por el centro, poner en la misma potencia anterior 1 minuto más.

HUEVOS A LAMINAS

Para 2 personas

Tiempo de cocción: 4 minutos

440 W 4 minutos

Ingredientes:

Un poco de mantequilla o margarina para engrasar las tazas

2 huevos

8 cucharadas soperas de leche

Un poco de sal

Nuez moscada

Preparación:

Engrasar ligeramente las tazas. Colocar los huevos con los ingredientes dentro. Dejar cocer durante 4 minutos en la posición 440 W. Girarlos y colocarlos en una bandeja y cortarlos a tacos o a pequeñas tiras.

SALSAS

Prácticamente todas las salsas pueden prepararse a la máxima potencia, excepto las que llevan claras de huevo, alimentos muy grasos, quesos y nata, que se cocinan a una potencia muy baja y removiéndose a menudo.

Todas las salsas que lleven harina o cualquier otro espesante deberán también removerse con frecuencia.

SALSA DE TOMATE CON CARNE PICADA

Tiempo de cocción: 15 minutos

1000 W 4 minutos 1000 W 11 minutos

Ingredientes:

30 g de margarina
1 cebolla pequeña picada
1 diente de ajo
500 g de carne picada de buey
Sal, pimienta
1 lata de tomate concentrado (140 g)
1 lata de tomates (240 g)

Preparación:

Poner la margarina, la cebolla y el diente de ajo picado en la fuente de vidrio y dejar dorar durante 4 minutos en la posición 1000 W. Añadir la carne picada, las especias, el tomate concentrado y los tomates cortados a trozos. Remover todo bien y cocer durante 11 minutos en la posición 1000 W sin tapar. Remover de vez en cuando.
Se sirve con pasta.

SALSA DE CEBOLLA

Tiempo de cocción: 13 minutos

1000 W 5 minutos 1000 W 8 minutos

Ingredientes:

30 g de mantequilla
3-4 cebollas (140 g)
1 cucharada soperas de vinagre
4 cucharadas soperas de vino blanco
 $\frac{1}{4}$ de litro de caldo blanco (instantáneo)
1 cucharadita de concentrado de tomate
1 cucharadita de espesante
Sal, pimienta blanca

Preparación:

Pelar las cebollas y cortarlas a rodajas. Colocar la cebolla y la mantequilla en una fuente de vidrio y dejar dorar durante 5 minutos en la posición 1000 W. Mezclar el vinagre, vino blanco, caldo, pulpa de tomate y espesante y añadir a la fuente. Dejar cocer en la posición 1000 W con la tapadera durante 8 minutos. Remover de vez en cuando y condimentar con sal y pimienta.
Servir con carne asada.

SALSA DE VINO

Tiempo de cocción: 4 minutos y medio

1000 W 4 minutos y medio

Ingredientes:

2 huevos
1 cucharada soperas de espesante
 $\frac{1}{4}$ de litro de vino blanco
1 cucharadita de zumo de limón
La piel de medio limón
 $\frac{1}{2}$ limón
4 cucharadas soperas de azúcar

Preparación:

Colocar los huevos, el vino, el azúcar, el zumo y la piel del limón en una fuente de vidrio y dejar cocer durante 4 minutos y medio en la posición 1000 W. Remover de vez en cuando con energía. Servir con frutas cocidas y con pasteles.

SALSA HOLANDESA

Tiempo de cocción: 8 minutos

1000 W 2 minutos 250 W 4 minutos

250 W 2 minutos

Ingredientes:

125 g de mantequilla
2 yemas
2 cucharaditas de agua
1 cucharadita de zumo de limón
Sal, pimienta blanca
Pimienta cayena
Un poco de azúcar

Preparación:

Poner la mantequilla en una fuente de vidrio pequeña y dejar derretir durante 2 minutos en la posición 1000 W. Colocar las yemas, el agua y el zumo de limón en otra fuente de vidrio y dejar cocer durante 4 minutos en la posición 250 W. Remover con fuerza varias veces. Dejar enfriar la mantequilla y añadirla a copos sobre la masa de huevo. Condimentar con las especias y dejar calentar durante 2 minutos en la posición 250 W. Remover de nuevo con energía varias veces.
Servir con verduras cocidas como la coliflor, el brócoli o los espárragos.
Consejo: Si se hubiese formado en el fondo de la fuente una masa sacar rascando con un cuchillo especial para el hielo.

POSTRES

En microondas pueden hacerse deliciosos pasteles en muy poco tiempo. Recuerde que todos aquellos dulces que contengan harina o espesante como natillas, cremas, etc. se deben remover varias veces durante la cocción (excepto el bizcocho).

Todos los pasteles pueden realizarse en combinado, calcule el doble de tiempo que en microondas solo, y la mitad del tiempo de cocción tradicional.

MANZANAS ASADAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 7 minutos

1000 W 7 minutos

Ingredientes:

4 manzanas medianas (preferentemente reinetas)

2 cucharadas de miel

1 limón

50 g de nueces

4 cucharadas de mermelada de albaricoque

Preparación:

Se vacían las manzanas quitándoles el corazón, se colocan en una fuente y se rocían con zumo de limón, se reparte la miel, las nueces troceadas y se pone una cucharada de mermelada en cada manzana. Asar en el horno durante 7 minutos.

BIZCOCHO DE NARANJA

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 17 minutos

440 W 10 minutos 1000 W 7 minutos

Ingredientes:

150 g de harina

100 g de mantequilla

100 g de azúcar

1 naranja

2 huevos

1 cucharada de levadura en polvo

Para el almíbar: $\frac{1}{4}$ de litro de agua

150 g de azúcar

Preparación:

Batir la mantequilla con el azúcar y añadir los dos huevos, primero uno y luego el otro, hasta que se absorban, luego la harina mezclada con la levadura y por último el zumo de la naranja. Verter la mezcla en un molde y conectar el horno en la posición 440 W durante 10 minutos. Sacar del horno, dejar reposar y hacer el almíbar. Con las dos naranjas cortadas a rodajas con piel, el agua y el azúcar hacer el almíbar conectando el horno en posición 1000 W durante 7 minutos. Desmoldar el bizcocho, rociar con el almíbar y adornar con las naranjas y unas guindas.

Es-28

PERAS CON SALSA DE CHOCOLATE

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 6 minutos

1000 W 4 minutos 1000 W 2 minutos

Ingredientes:

4 peras

1 tableta de 150 g de chocolate fondant

8 cucharadas de agua

4 cucharadas de azúcar


Preparación:

Pelar las peras, sin quitar el rabito, y enteras se colocan en un recipiente con el agua y el azúcar, durante 4 minutos en la posición 1000 W del horno. Sacar las peras del recipiente y pasarlas a la fuente de servir. En el almíbar que han formado las peras, se pone el chocolate cortado a trozos y se introduce en el horno durante 2 minutos en la posición 1000 W, para que se derrita. Sacar, batir bien y verter sobre las peras. Conviene que las peras estén frías y que a la hora de servir, el chocolate esté bien caliente.

GALLETAS DE CHOCOLATE

Para unas 40 galletas

Tiempo de cocción: 15 minutos

 15 minutos

Ingredientes:

300 g de azúcar

3 huevos

100 g de chocolate rallado


100 g de cacao

300 g de almendras molidas

30 g de espesante

Azúcar glas para adornar

Preparación:

Preparar con todos los ingredientes una masa y dejar reposar una hora. Hacer bolas pequeñas y dejar enfriar toda la noche en la nevera. Cubrir la bandeja metálica del horno con papel parafinado, colocar las bolas e introducir en el horno, precalentado a 220 grados.  durante 15 minutos. Espolvorear las bolitas calientes con el azúcar glas.

FLAN DE HUEVO

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 17 minutos

1000 W 2 minutos 1000 W 3 minutos
600 W 2 minutos 440 W 10 minutos

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ litro de leche
6 huevos
6 cucharadas de azúcar
Corteza de limón

Para el caramelo: 2 cucharaditas de azúcar
2 cucharaditas de agua

Preparación:

Poner los ingredientes del caramelo en el molde y cocinar 2 minutos a potencia 1000 W, o hasta que esté caramelizado. Calentar la leche con la corteza de limón 3 minutos. Batir los huevos con el azúcar e ir añadiendo la leche, previamente colada. Verter la preparación sobre el caramelo y entrar en el microondas 2 minutos en posición 600 W y 10 minutos en la posición 440 W.

PERAS FELICIA

Para 2 personas

Tiempo de cocción: 13 minutos

1000 W 6 minutos 1000 W 2 minutos
1000 W 3 minutos 1000 W 2 minutos

Ingredientes:

2 peras (aproximadamente 500 g)
3 cucharadas soperas de agua
3 cucharadas soperas de vino blanco
 $\frac{1}{4}$ de litro de leche fría
2 paquetes de salsa de vainilla en polvo (instantánea)
50 g de azúcar
3-4 cucharadas soperas de zumo de pera
1 cucharada soperas de licor de pera
Pistacho picado

Preparación:

Pelar las peras, cortarlas por la mitad y sacarles el corazón. Ponerlas con agua y vino en una fuente de vidrio y dejar cocer tapado durante 6 minutos en la posición 1000 W. Sacar las peras y el líquido. Poner la leche en un vaso, juntar con la salsa en polvo, remover y dejar calentar durante 2 minutos en la posición 1000 W. Echar el azúcar y una cucharada soperas de zumo de pera en una fuente pequeña y dejar caramelizar aproximadamente durante 3 minutos o hasta que adquiera un color dorado en la posición 1000 W. Verter el caramelo en la salsa de vainilla y mezclar. Añadir 3-4 cucharadas soperas de zumo de pera y el licor y calentar durante 2 minutos en la posición 1000 W. Verter la salsa por encima de las peras y adornar con el pistacho.

CREMA CATALANA

Para 1 persona

Tiempo de cocción: 6 minutos

1000 W 3 minutos 440 W 2 minutos
1000 W 1 minuto

Ingredientes:

$\frac{1}{4}$ de litro de leche
2 yemas de huevo
1 cucharada rasa de almidón flor
50 g de azúcar
Corteza de limón
Canela en rama

Preparación:

Batir las yemas con el azúcar y el almidón. La leche con la corteza de limón y con la canela se ponen a cocer durante 3 minutos en el horno en la posición 1000 W. Añadir a la mezcla anterior la leche colada. Se conecta el horno durante 2 minutos y, una vez finalizados, se bate y se vuelve a poner durante 1 minuto más. Y por último se vuelve a batir. Se deja enfriar y en el momento de servir se espolvorea con una ligera capa de azúcar y se quema con una plancha candente o eléctrica. Servir en cazuelas individuales de barro.

PASTEL DE CHOCOLATE CON ALMENDRAS

Para 4 personas

Tiempo de cocción: 7 minutos

1000 W 1 minuto 1000 W 4 minutos
1000 W 2 minutos

Ingredientes:

50 g de margarina
50 g de chocolate rallado
100 g de almendras
2 huevos
50 g de azúcar
50 g de espesante
 $\frac{1}{2}$ cucharilla de levadura en polvo
1 cucharadita de cacao
1 cucharada soperas de coñac
Margarina para el molde
100 g de chocolate para cubrir
Almendras enteras

Preparación:

Fundir la mantequilla durante 1 minuto en la posición 1000 W en una fuente de vidrio pequeña. Cuando esté deshecha añadir todos los ingredientes y batir con la batidora. Engrasar un molde con margarina y verter la masa. Dejar cocer durante 4 minutos en la posición 1000 W. Transcurrido este tiempo dejar enfriar unos minutos y girar. Cubrir con el chocolate una fuente pequeña y dejar fundir durante 2 minutos en la posición 1000 W. Verter encima del postel y adornar con las almendras enteras.

Matsushita Electric (UK) Ltd
Wyncliffe Road
Pentwyn Industrial Estate
Cardiff
CF23 7XB
UK



E000B6R10EP
M0804-0
Printed in the UK