

Panasonic®

INVERTER



Microwave Cookery Book
Magnetron Kookboek
Mikrowellen Kochbuch
Livre de recettes pour micro-ondes
Recetario para Microondas
Mikrowellen Kochbuch Livre de recettes pour micro-ondes
Książka kucharska dla kuchni mikrofalowej

NN-GD459W / NN-GD469M

English

Nederlands

Deutsch

Français

Italiano

Español

Polski

For further information, please also refer to the operating instructions.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der beigelegten Bedienungsanleitung.

Voor meer informatie verwijzen wij U naar de gebruiksaanwijzing.

Pour plus d'informations veuillez vous référer à notre mode d'emploi.

Para más información, consulte el manual de instrucciones.

Pour plus d'informations veuillez vous référer à notre mode d'emploi.

Bliższe szczegóły dotyczące danego modelu podane są w instrukcji obsługi.



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

Cooking with Microwave Energy.	2	Microwave Cooking Tips.	18
General Guidelines.	2-5	Defrosting Guidelines.	19-20
Quick Check Guide to Cooking Utensils.	6	Defrosting Common Foods.	21-22
Microwave Power Levels.	7	Meat & Poultry.	23-26
Grilling.	7	Fish.	27-28
Combination Cooking.	8	Vegetables.	29-30
Accessories to Use.	8	Eggs & Cheese.	30
Reheating.	9-10	Dry Starchy Foods and Vegetables.	31
Combination Cooking and Reheating Charts.	11-17	Common Queries Answered.	32-33

The items in this book are guidelines only. The total time will vary depending on the starting temperature of the food and the container used. Always check if the food is piping hot before consumption.

Cooking with microwave energy

Microwaves are a form of high frequency electromagnetic waves similar to those used in radios. Electricity is converted into microwave energy by a magnetron tube. The microwaves travel from a magnetron tube to the oven cavity where they are reflected, transmitted or absorbed.

Reflection

Microwaves are reflected by metal similar to the way a ball would bounce off a wall. Most metal cookware and utensils are not recommended for microwave cooking, since they would produce uneven cooking. Also, if a metal dish is placed close to the oven wall (which is also metal), arcing (bluish sparks) could occur. Arcing can damage an oven or cause a fire.

Transmission

Microwaves pass through some materials such as paper, glass and plastic much like sunlight shining through a window. Because these substances do not absorb or reflect the microwave energy, they are ideal materials for microwave cooking containers. However, they will get hot during cooking, because as food cooks, heat is conducted from the food to the dish.

Absorption

Microwaves are absorbed by food. They penetrate to a depth of about 2-4 cm. Microwave energy excites the molecules in the food (especially water, fat and sugar molecules), and causes them to vibrate very quickly. The vibration causes friction and heat is produced. In large foods, the heat which is produced is conducted to the centre to finish cooking the food.

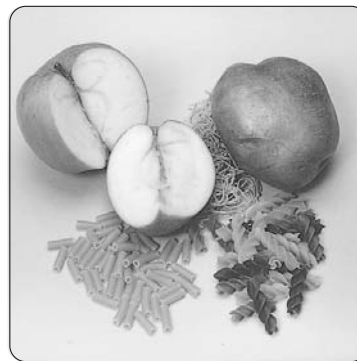
General guidelines



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.

General guidelines



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 the heat to finish conducting to cook the centre completely.



Standing time

Meat joints -

Stand 8 - 10 mins. wrapped in aluminium foil.

Fish, vegetables, egg dishes, convenience foods, cakes - Stand 2 to 5 minutes (wrapped in aluminium foil for jacket potatoes).

Defrosting - It is essential to allow standing time to complete the process. This can vary from 5 mins. e.g. raspberries, to up to 2 hours for a joint of meat.

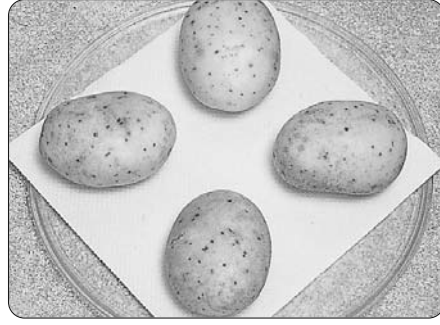
If food is not cooked after **standing time**, return to oven and cook for additional time.

General guidelines



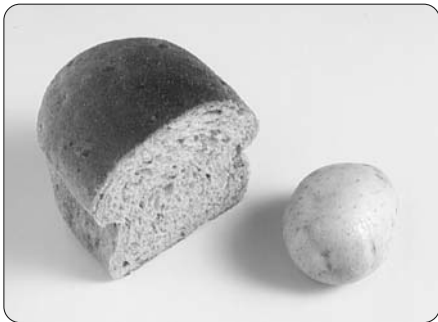
Dish size

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. Food cooks better by microwave when in a round container rather than square.



Quantity

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



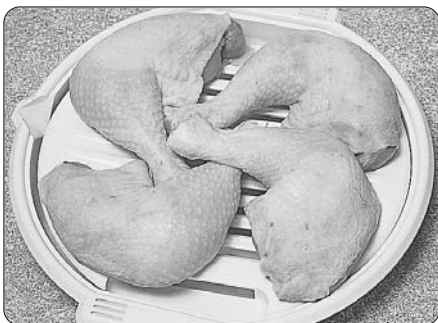
Density

Porous airy foods heat more quickly than dense heavy foods.



Shape

Even shapes cook evenly. Whenever possible, cut the vegetables and other foods in regular pieces.



Arranging

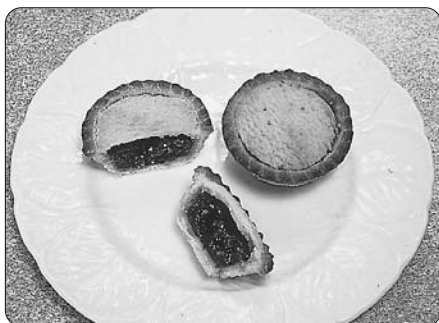
Individual foods e.g. chicken portions or chops, should be placed on a dish so that the thicker parts are to the outside.



Spacing

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

General guidelines



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

It is necessary to stir large quantities during cooking. Meat and poultry should be turned after half the cooking time.



Liquids




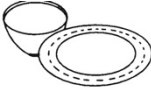



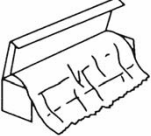

All liquids must be stirred **before** and **during** heating. Water especially must be stirred before and during heating, to avoid eruption. Do not heat liquids that have previously been boiled. **DO NOT OVERHEAT.**






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.

Quick check guide to cooking utensils

Cookware	For Microwave	For Grill	For Combination
Heat resistant glass 	✓	✓	✓
Microwave-safe plastic cookware 	✓	✗	✗
Panacrunch pan 	✗	✓	✓
Heat resistant china and ceramics 	Do not use dishes with a metal rim or pattern; or jugs or mugs with glued handles. ✓	✓	✓
Pottery, Earthenware, Stoneware 	✗	✗	✗
Foil/Metal containers 	✗	✓	✗
Wicker, Wood, Straw baskets 	✗	✗	✗
Cling film 	✓	✗	✗
Aluminium foil 	Small amounts of aluminium foil can be used to SHIELD and prevent food from overheating when cooking or defrosting. Take care that the foil does not touch the sides or top of the oven. ✓	✓	✓

 		Microwave power levels
Power level	Use	
Max. Power: 1000 W	Reheating meals and sauces; Cooking fish, vegetables, sauces, and preserves.	
min  ** 270 W (*)	Defrosting frozen foods	
600 W	Roasting; Cooking egg sauces and sponge cakes; Heating milk	
440 W	Cooking and reheating chicken casseroles and quiches	
250 W	Cooking stews, casseroles, rice puddings, rich fruit cakes, and egg custards	
100 W	For warming up butter, cheeses, fruits or ice-creams; to keep warm your main dishes.	

Note: (*) CYCLIC DEFROST with automatic standing time (see page 19).



Grilling

DO NOT ATTEMPT TO PREHEAT THE GRILL. The quartz Grill on your oven browns and crisps for a wide variety of foods.

The Grill provides 3 Grill Settings:

1 Press Grill 1	1100 W
2 Press Grill 2	950 W
3 Press Grill 3	700 W

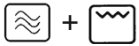
Place food to be grilled on the wire rack or in a shallow dish on wire rack. Place this on the turntable. For large weight foods, place the dish directly on the turntable.

The food being grilled should normally be turned over after half the grilling time.

Never cover foods when grilling.

There is NO MICROWAVE POWER ON THE GRILL ONLY PROGRAM

Approximate Times for Grilling (Grill 1)		
	First side	Second side
Rib of beef 850-900 g	16 to 18 min.	approx. 16 to 18 min
Sausages	8 to 10 min.	approx. 8 min.
1 chicken leg 300 g	13 to 14 min.	13 to 14 min.
Toast	4 min 30 s to 5 min.	3 to 4 min.










Combination cooking

Combination cooking is ideal for many foods. The Microwave power cooks them quickly, while the Grill provides traditional browning and crisping; all of this happening simultaneously. The following 3 combination modes are available:

NOTE:

- Never cover foods when cooking on a Combination program.
- For small quantities do not cook by Combination, cook by Grill or Microwave only for best results.
- Do not preheat the oven on Combination except when preheating the Panacrunch pan.

Grill Level	Microwave power level	Cooking uses
1, 2 or 3	600 W	Cooking pork or turkey (white meats), Whole poultry, preheating the Panacrunch pan, Reheating chilled lasagne or gratins. Baking a quiche from raw on the Panacrunch (G 3 + 600 W)
1, 2 or 3	440 W	Sausages, red meats, fish, reheating chilled lasagne or gratins
1, 2 or 3	250 W or 100 W	Light cakes, egg dishes, poultry pieces, braised fish.

Accessories to Use		
Microwave	Grill	Combination
		
		
		

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**. For crispy foods that require bottom heating to stay crisp, use the Panacrunch. The base of the pan absorbs microwaves and turns them into radiant heat. It is the ideal accessory for reheating chilled or frozen quiches, pizzas, sausage rolls or feuilletés.

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.

The charts on the following pages use microwave only or combination depending on the type of foods. Make sure that you carefully follow the recommended instructions and accessories used to get a fair result and check the food towards the end of reheating.

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. Standing time is particularly important for dense foods e.g. Lasagnes, Gratins, etc and those foods that cannot be stirred during reheating.

Autoprograms:

for food such as chilled or ambient meals, a bowl of soup or a cup of coffee, canned food, frozen lasagne, chilled or frozen pizzas, chilled quiches or frozen potato products, **REMEMBER** that you can use the Autoprograms on your oven (details on pages En-12 -14 of your Operating Instructions).

Reheating with Auto programs:

Please follow the Min/Max weights noted in your Operating Instructions as well as the accessories in display.

Beeps sounds:

it is absolutely necessary to turn or stir the foods at beeps sounds. Failure to do so may affect the results of reheating with Automenus.

Panacrunch pan:

the Automenus for Pizzas, Quiches and Oven fries require the preheating of the Panacrunch pan; Check on page 15 of your Operating Instructions.

Reheating

Auto Menu advice:

Cup/Bowl; the final temperature can vary up to 20°C according to the starting temperature (chilled soup or milk straight from the fridge). Check accordingly and take care to stir before and after reheating. Cover the soups.

Ready meals:

Unpack all foods in vacuumed sealed bags, cover and stir at beeps. The foods that are fatter (sausages), drier (rice, pastas) or in smaller pieces (raviolis, beans) will be much hotter than the foods with sauce or stock or foods containing more water (stuffed courgettes) or with large chunks (whole chicken legs or whole potatoes). Test the food, stop or prolong the reheating consequently. This Automenu can also reheat soups, mashed and cooked vegetables; It doesn't suit the "portionnable" frozen foods.

Pizzas:

On the preheated Panacrunch. Doesn't suit the raw pizzas, nor the Flammekueche, nor the frozen pizzas "bake and rise type" (refer to the charts for the latter). Can reheat the thin already baked salty tartes.

Quiches:

With preheated Panacrunch pan. Doesn't suit the double crust pies nor the very thick quiches. The end temperature can vary between a quiche with lots of cheese and a quiche with lots of vegetables; The latter will be far less hot at end of reheating. The chill quiche Automenu can also reheat Tielles and Tortillas.

Frozen gratins (already cooked):

Depending on the main ingredient (vegetables or pastas) and the amount of cheese on the topping, the final temperature and color may vary. Check before end of reheating and test the core temperature by cutting open with a knife. Rest for 3 to 6 min before serving.

Oven fries:

the Menu can also reheat the pommes Noisettes, Röstis, country potatoes and Pommes allumettes; The final browning varies depending on the brand. Stir at beep. The menu doesn't suit Pommes Croquettes nor big sized Pommes Dauphines.

When is food reheated?

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.

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 1000 W for 25-30 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.

Combination Cooking and Reheating Charts

Microwave heating guide for fresh or frozen food.

Heating instructions: G indicates "Grill", and P indicates using a pre-heated Pizza pan (3 minutes on Combination Setting GRILL 1 + 600 W). Unless marked with "(for cooking)", the foods listed are assumed to have already been cooked and this guide is for heating them. The times indicated for the Pizza pan are for foods with the packaging entirely removed.

Standing time: It is important to allow the food to stand after heating: 3 to 6 minutes for light dishes and snacks, bread, cakes and pastries, liquids and main dishes, and 10 minutes for dishes such as gratins and pies. Preferably, leave to stand in the microwave oven.

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
ENTRÉES TRAITEUR			
Toasted ham and cheese sandwich (P & 5)	100 g 1 pce 150 g 1 pce 200 g 2 pcs	3 min G 1 + 440 W then 2 min G 1 3 min 30 s G 1 + 250 W then 2 min G 1 4 min G 1 + 250 W then 3 min G 1	3 min G 1 + 440 W then 2 min G 1 2 min 30 s G 1 + 600 W then 3 min G 1 4 min G 1 + 440 W then 3 min G 1
Fish served in scallop shells	140 g 1 pce 400 g 4 pcs	Approx 3 min G 1 + 440 W. -	3 min 40 to 4 min G 2 + 600 W. 10 min G 1 + 600 W then 2 min G 1
- Ham/cheese croissant (P) - Puff pastry roll with cheese filling (P) - Gnocchi au gratin (P) - Diced pork baked in puff pastry (P) - Pretzels with grilled cheese (P)	140 g 1 pce 130 g 1 pce 140 g 1 pce 180 g 2 pcs 220 g 2 pcs	3 min 20 s G 1 + 250 W 1 min 40 s G 1 + 600 W 3 min G 1 + 440 W then 2 min stand. 2 min 20 s G 1 + 250 W then 2 min standing time. -	2 min 40 s G 1 + 600 W then 3 min standing time 3 min 10 s G 2 + 600 W then repos 2 min 4 min G 1 + 600 W then 3 min 30 s standing time. - Auto PIZZA ***
Hot Dog Knackis® (Strasbourg) sausage) (P) - Panini (2 & 5) - Hot Pockets (P)	125 g 1 pce 260 g 1 pce 125 g 1 pce	2 min 10 s G 1 + 440 W Approx 4 min G 1 + 250 W -	3 min 20 s G 1 + 600 W then 1 min standing time - 3 min G 1 + 600 W then stand 1 min 30 s or MAX 2 min in its packaging (3) and leave to stand
- Meat pasties (P) - Vegetable pasties (P)	200-240 g 2 pcs 130 -150 g 1 pce 130 g 1 pce	Approx 3 min G 1 + 250 W then 3 min standing time. Approx. 3 min 30 s G 1 + 250 W then 2 min standing time 3 min 10 s G 1 + 250 W then 2 min standing time	Approx 3 min G 1 + 600 W then 3 min standing time 3 min 30 s G 1 + 600 W then 2 min standing time 2 min 50 s G 1 + 600 W then 3 min standing time
Chicken vol-au-vent (P)	150 g 1 pce	2 min G 1 + 600 W then stand 3 min	4 min G 2 + 600 W then 3 min standing time.
Sausage roll (P & 5)	400 g 1 pce	6 min 30 s G 2 + 440 W then 4 min standing time	8 min G 3 + 600 W then 8 min standing time

Microwave heating guide for fresh or frozen food.

Heating instructions: G indicates "Grill", and P indicates using a pre-heated Pizza pan (3 minutes on Combination Setting GRILL 1 + 600 W). Unless marked with "(for cooking)", the foods listed are assumed to have already been cooked and this guide is for heating them. The times indicated for the Pizza pan are for foods with the packaging entirely removed.

Standing time: It is important to allow the food to stand after heating: 3 to 6 minutes for light dishes and snacks, bread, cakes and pastries, liquids and main dishes, and 10 minutes for dishes such as gratins and pies. Preferably, leave to stand in the microwave oven.

Combination Cooking and Reheating Charts

Microwave heating guide for fresh or frozen food.

Heating instructions: The “+” symbol indicates a combination setting, G indicates “Grill”, and P indicates using a pre-heated Pizza pan (3 minutes on Combination Setting GRILL 1 + 600 W). Unless marked with “(for cooking)”, the foods listed are assumed to have already been cooked and this guide is for heating them.

Standing time: It is important to allow the food to stand after heating: 3 to 6 minutes for light dishes and snacks, bread, cakes and pastries, liquids and main dishes, and 10 minutes for dishes such as gratins and pies. Preferably, leave to stand in the microwave oven.

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
LIGHT DISHES AND SNACKS			
- Mini puff pastry snacks (for cooking) (P)	160 g 10 pcs	-	Approx 7 min G 1 + 600 W then 2 min standing time
- Tartlets (P)	300 g 24 pcs	-	3 min 10 s G 1 + 600 W then 2 min standing time
- Mini cheese pastries (P)	225 g 30 pcs	-	1 min 30 s G 1 + 600 W then 2 min standing time
- Savoury breads (olive bread, ham bread etc) (3)	340 g 1 pce	-	5 min G 2 + 600 W then 5 min standing time
- Large nems (P & 5)	150 g 2 pcs	3 min G 1 + 250 W	4 min G 1 + 600 W then 2 min standing time
	270 g 4 pcs	4 min 30 s to 5 min G 1 + 250 W	5 min G 1 + 600 W then 2 min standing time
- Meat samosas (P & 5)	110 g 2 pcs	Approx 3 min G 1 + 250 W	2 min 10 s G 1 + 600 W then 2 min standing time
- Vegetable samosas (P & 5)	120 g 2 pcs	Approx 4 min G 1 + 250 W	2 min 30 s G 1 + 600 W then 2 min standing time
Baked stuffed potatoes (1)	130 - 150 g 1 pce	Approx 5 min 30 s G 1 + 250 W	4 min 40 s G 1 + 600 W then 2 min standing time
Seafood pastries/tarts (P)	330 g 1 pce	Auto fresh QUICHE	-
- Pancakes / Filled baguette (P)	250 g 2 pces	3 min G 1 + 600 W then 1 min standing time.	-
- Savoury filled pancakes (P)	150 g 1 pce	2 min G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Blinis (P & 5)	80 g 2 pcs	1 min G 1 + 250 W	2 min 20 s G 1 + 250 W then 1 min standing time
Snails (3 & 4)	160 g 12 pcs	250 W Approx 4 min	440 W Approx 3 min then 3 min. standing time
Plain or onion omelette (P & 5)	200 g	Auto fresh QUICHE	-
	500 g	Auto fresh QUICHE	-
- Mini-pizzas 3 cheeses (P)	270 g 9 pcs	-	3 min 30 s G 1 + 600 W then 4 min G 1
	90 g 3 pcs	-	4 min G 1 + 250 W then 3 min G 1
	200 g 1 pce	Approx 1 min 40 s G 1 + 440 W then 2 min standing time (5)	Auto PIZZA***
- Tomato and mozzarella pizza (P)	290 g	-	7 min G 1 + 600 W then 3 min G 1
	600 g	-	15 min G 1 + 600 W then 3 min 30 s G 1
- Pizza with uncooked dough (P)	420 g 1 pce	3 min G 1 + 250 W then 2 min standing time	-

Combination Cooking and Reheating Charts

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
LIGHT DISHES AND SNACKS			
Quiche lorraine, vegetable quiche or cheese quiche (P)	100 g 1 pce 160 g 1 pce 400 g 1 pce	Auto QUICHE Auto QUICHE Auto QUICHE	1 min 40 s to 2 min G 2 + 600 W then 4 min standing time 3 min to 3 min 30 s G 2 + 600 W then 4 min standing time
Leek tart (P)	800 g 1 pce	Auto QUICHE (enter 750 g)	5 min 30 s G 2 + 600 W then 4 min standing time
Ham/cheese pie (P)	400 g 1 pce	-	8 min G 3 + 600 W then 6 min standing time
Savoury tart (for cooking) (P)	500 g 1 pce 290 g 1 pce	-	6 min G 2 + 600 W then 4 min standing time 8 min G 1 + 600 W then 7 min standing time Approx 9 min G 1 + 600 W then 2 min rstanding time on wire rack
Bacon, cream and onion flan (P pre-heated for 4 min)	140 g 1 pce	3 min G 1 + 250 W then 3 min G 1	2 min 30 s G 1 + 600 W then 3 min 30 s G 1
MAIN DISHES			
Gratins (potato gratin, moussaka, lasagne, tartiflette, cottage pie, macaroni cheese)	300 - 350 g 1000 g	5 min to 8 min G 1 + 600 W (1) 11 min G 1 + 600 W then 2 min G 1 (1)	Auto GRATIN *** (3) Auto GRATIN *** (3)
- Individual portions of potato gratin (1)	240 g 2 pcs	-	6 min 30 s G 1 + 600 W then 2 min standing time
Vegetable gratin (with or without meat)	1000 g	12 to 13 min G 1 + 600 W (1)	Auto GRATIN *** (3)
Gratins to be used as side dishes (cauliflower cheese, potato gratin, tartiflette) (3)	900 g	-	17 min G 1 + 600 W then 5 min G 1
Quenelles (3,4 & 5) + 2 serving spoons of water		MAX 1 min then 250 W 5 min	-
Stuffed tomatoes (3 & 4)	300 g 2 pcs	MAX 3 min 30 s then 2 min standing time	-
Stuffed cabbage (3,4 & 5)	1000 g 8 pces 1050 g 6 pcs	MAX 10 -11 min	MAX 24 to 25 min
Fish in sauce (3)	400 g	-	9 min G 1 + 600 W then 5 min G 1

(1) Remove packaging and place onto a heat-resistant, microwave-transparent dish on the roller ring. (2) Remove packaging and place onto the roller ring directly or on baking paper. (3) Use a microwave-transparent dish on the glass turntable. (4) Cover dish. (5) Turn or stir half-way through heating time.

Combination Cooking and Reheating Charts

Microwave heating guide for fresh or frozen food.

Heating instructions: The “+” symbol indicates a combination setting, G indicates “Grill”, and P indicates using a pre-heated Pizza pan (3 minutes on Combination Setting GRILL 1 + 600 W). Unless marked with “(for cooking)”, the foods listed are assumed to have already been cooked and this guide is for heating them.

Standing time: It is important to allow the food to stand after heating: 3 to 6 minutes for light dishes and snacks, bread, cakes and pastries, liquids and main dishes, and 10 minutes for dishes such as gratins and pies. Preferably, leave to stand in the microwave oven.

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
SIDE DISHES			
Pasta and pulses (3, 4 & 5)	300 g	600 W 1 min 30 s to 2 min	-
Oven chips, chopped potatoes, potato Rösti, sauteed potatoes and other potato dishes (P & 5)	300-600 g	-	Auto CHIPS ***
- Dauphine/croquet potatoes (P & 5)	200 g - 300 g	-	5 min G 1-600 W then 3 min G 1
Vegetables (3, 4 & 5)	100 g 200 g	MAX 1 min to 1 min 10 s MAX 1 min 30 to 1 min 40 s	- -
Purée/Mash (3, 4 & 5)	200 g 200 g 380 g 1000 g	MAX 1 min 30 s MAX 1 to 2 min MAX 2 min 30 s -	MAX 3 min MAX 3 min 30 s MAX 8 min MAX 12 to 13 min
Rice (3, 4 & 5)	200 g 500 g	MAX 1 min 30 s MAX 3 min 30 s to 4 min	MAX 2 min 30s MAX 6 to 7 min
Spaghetti in sauce (3, 4 & 5)	200 g 500 g 1000 g	MAX 2 min MAX 4 min MAX 7 to 8 min	- - MAX 13 to 14 min
MEAT & FISH			
Duck confit (1)	250 g 1 pce 450 g 2 pcs	7 min 30 to 8 min G 1 + 250 W 9 min to 10 min G 1 + 250 W	- -
Tripe (3, 4 & 5)	500 g	MAX 4 min to 4 min 30 s	MAX 7 to 8 min

Combination Cooking and Reheating Charts

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
MEAT & FISH			
Cocktail sausages (3, 4 & 5)	120 g	440 W 1 min to 1 min 30 s	-
Cooked meat (3, 4 & 5)			
- steak burger	100 g	600 W 30 to 40 s	-
- white meat	100 g 2 slices	600 W 50 to 60 s	-
- red meat	120 g 3 slices	440 W 50 to 60 s	-
- chicken leg	200 g 1 pce	MAX 1 min 30 s	-
- Chicken cordon bleu (P & 5)	110 g 1 pce	2 min G 1 + 600 W	3 min 30 s G 1 + 600 W then rest 1 min
- Chicken nuggets (P & 5)	200 g 10 pcs	2 min 30 s G 1 + 600 W	3 min 30 s G 1 + 600 W
- Breaded fish fillet (P & 5)	100 g 1 pce	2 min 20 s G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Salmon steak (for cooking) (P & 5)	130 g 1 pce	2 min to 2 min 20 s G 1 + 600 W	-
VARIOUS			
Sauce/gravy (4 & 5)	250 g	MAX 2 min	MAX 3 min 30 s
	300 g	MAX 2 to 3 min	-
	500 g	MAX 3 to 4 min	MAX 6 min
Drinks			
- 1 cup	240 ml	MAX 1 min 50 s	-
- 2 cups	480 ml	MAX 3 min. 20 s	-
- 3 cups	700 ml	MAX 4 min 30 s	-
Milk			
- 1 bowl/mug	250 ml	600 W 2 min or Auto BOWL (if 300 ml)	-
- 1 jug (3, 4 & 5)	600 ml	600 W 4 min 30 s	-

(1) Remove packaging and place onto a heat-resistant, microwave-transparent dish on the roller ring. (2) Remove packaging and place onto the roller ring directly or on baking paper. (3) Use a microwave-transparent dish on the glass turntable. (4) Cover dish. (5) Turn or stir half-way through heating time.

Combination Cooking and Reheating Charts

Microwave heating guide for fresh or frozen food.

Heating instructions: The “+” symbol indicates a combination setting, G indicates “Grill”, and P indicates using a pre-heated Pizza pan (3 minutes on Combination Setting GRILL 1 + 600 W). Unless marked with “(for cooking)”, the foods listed are assumed to have already been cooked and this guide is for heating them.

Standing time: It is important to allow the food to stand after heating: 3 to 6 minutes for light dishes and snacks, bread, cakes and pastries, liquids and main dishes, and 10 minutes for dishes such as gratins and pies. Preferably, leave to stand in the microwave oven.

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
VARIOUS			
- Baby food (jar without lid) (4) - at room temperature	130 g	600 W 50 s Stir and test before serving	-
- refrigerated	200 g 130 g 200 g	600 W 60 s to 70 s Test before serving 600 W 60 to 70 s Test before serving 600 W 1 min 20 to 1 min 30 s Test before serving	- - -
- Mini cakes and pastries (pre-cooked) (2 & 5)	50 g 2 pcs 125 g 5 pcs	-	Auto BREAD *** Auto BREAD ***
Bread - Country loaf (3 & 5) - Whole grain loaf (3 & 5)	500 g 400 g	- -	8 min G 1 + 250 W on Auto BREAD*** then 12 min standing time. 5 min 30 s G 1 + 250 W then 8 min standing time or Auto BREAD*** then leave to stand.
DESSERTS			
Coconut balls (3 & 4)	6 pcs	250 W 2 to 3 min (5)	440 W 3 to 4 min (5)
Waffles (2 & 5)	70 g 1 pce 140 g 2 pcs	- -	2 min G 1-250 W 3 min G 1-250 W
Sweet pancakes (3 & 4)	50 g 1 pce 100 g 2 pcs	MAX 20 to 30 s MAX 35 to 40 s	MAX 40 s (5) MAX 80 s (5)
Canneles/small cakes (3)	3 pcs 180 g	-	Defrost 3 to 4 min
Apple crumble (1)	170 g	-	2 min 40 to to 3 min G 1-600 W then 2 min standing time

Combination Cooking and Reheating Charts

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
DESSERTS			
Donuts/fritters (P preheat 4 min & 5)	50 g 1 pce 100 g 2 pcs	- -	40 s G 1 + 250 W then 2 min standing time 1 min 10 s G 1 + 250 W then 2 min standing time
Puff pastry cake (2 & 5)	1 pers 120 g 6 pers 400-500 g	30 s G 1 + 250 W then 2 min G 3 then leave to stand 2 min to 2 min 30 s G 1 + 250 W	1 min 40 s G 1 + 250 W then 2 to 3 min G 3 4 à 5 min G 1 + 440 W then 4 min standing time
Chocolate fondant (P)	470 g 1 pce	-	4 min G 1 + 250 W then 8 min standing time
Macaroons (3)	16 pces 190 g	-	250 W 1 min to 1 min 20 s then 5 min standing time
Chocolate cake with a molten centre (for cooking) (1)	1 pce 70 g 1 pce 100 g 2 pcs 200 g	2 to 2 min 20 s G 1 + 250 W - -	- 2 min to 2 min 10 s G 1 + 440 W Approx 3 min 30 s G 2 + 440 W
- Lemon meringue pie (P) - Thin apple tart (P)	500 g 1 pce 100 g 1 pce 260 g 1 pce	- - -	4 min G 2 + 250 W then 8 min standing time 1 min 40 s G 1 + 600 W then 4 min standing time 3 min 20 s G 1 + 600 W then 3 min standing time on wire rack
- Tarte Tatin (2) (apple side down)	120 g 1 pce 630 g 1 pce 800 g 1 pce	- - -	2 min 20 s G 1 + 440 W then 2 min standing time 6 min G 1 + 600 W then 6 min standing time 10 min G 1 + 600 W then 10 min standing time
- Apple Tart Normande (P) - Apple and rhubarb tart (P)	500 g 1 pce 680 g 1 pce 90 g 1 portion 180 g 2 portions 700 g 6 portions	- - - - -	4 min G 1 + 600 W then 10 min standing time 5 min 40 s G 1 + 600 W then 10 min standing time 2 min G 1 + 250 W then 3 min standing time 3 min G 1 + 250 W then 4 min standing time 7 min G 1 + 440 W then 11 min standing time 7 min G 1 + 440 W then 12 min standing time 2 min 30 s G 1 + 250 W then 5 standing time
- Apple tart (P) - Sugar pie (5)	800 g 350 g	- -	
Popcorn with sugar (3)	1 x 100 g	-	MAX 2 min 30 s to 3 min

(1) Remove packaging and place onto a heat-resistant, microwave-transparent dish on the roller ring. (2) Remove packaging and place onto the roller ring directly or on baking paper. (3) Use a microwave-transparent dish on the glass turntable. (4) Cover dish. (5) Turn or stir half-way through heating time.

Microwave cooking tips

To soften butter for easy spreading on removal from the fridge

Soften for 35-40 seconds on *Min* **♦♦** (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 30 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 glass 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

100 g 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 2-2½ 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 *Min* **♦♦** (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 1-1½ 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.



Defrosting guidelines

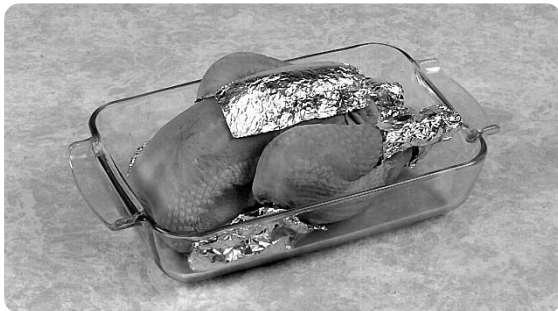
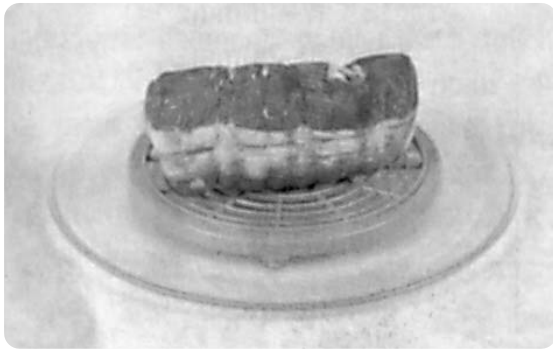
The biggest problem when defrosting food in a microwave is to get the inside defrosted before the outside starts to cook.

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 programs. Observe the standing times.

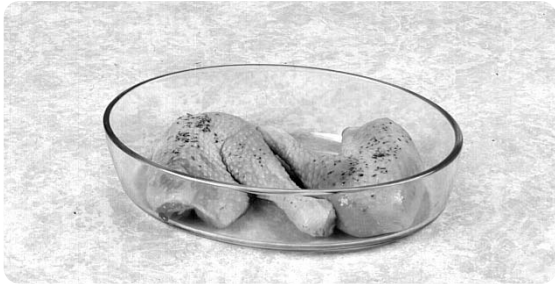


Standing times

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.

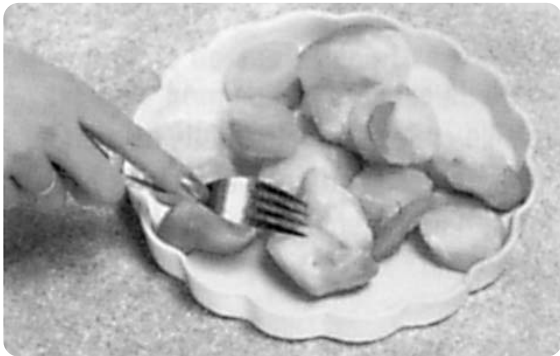
Joints and poultry

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**.



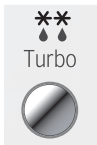
Small portions of food

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.



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.



Auto Weight Defrost

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

There are three categories for Auto Weight Defrost:

BREAD menu - Caution: in order to get a crispy bread result, the Defrost Menu for Bread operates on Combination mode. You must use the rack and take care when taking out or turning the bread pieces as the accessory will be very hot.

Number of program and its uses	Recommended weight (Min. - Max.)
1. Small pieces e.g. Fish/Chops, Sausages, Chicken Portions	200 - 1600 g
2. Big pieces e.g. Meat Joints, Whole Chicken	400 - 2400 g
3. Bread/croissants Sliced Frozen bread, small bread rolls, croissants, chocolate and raisin rolls. Place on wire rack. Turn at beep.	50 - 500 g

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)
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

NOTES

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

* stir, turn or separate several times during defrosting.

Defrosting Common Foods

Food	Weight/quantity	Time in minutes	Standing times (minimum)
BUTTER	250 g	2	10
FRUIT COULIS	200 g	3 - 4	10
CHEESE*	450 g	3	10
RED FRUIT*	200 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	500 g (1)	4 - 5	15
- Bavarois	110 g (1 portion)	8 seconds	15
- Raspberry tart	470 g (1 portion)	10	15
- Opera cake	500 g (1 pce)	5	60
- Lemon tart	110 g (1 pce)	3	5
CONCENTRATED FRUIT JUICE	200 ml	4	4
PASTRY			
- sweet flan or shortcrust*	300 g (block)	4 - 5	20
	250 g (roll)	2 min 30 sec	20
- puff*	250 g (block)	4	20
	250 g (roll)	2 min 30 sec	20
- Pizza*	240 g (block)	4	20
	350 g (roll)	5	20
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) (4)	9	15
- shrimps/prawns*	200 g	7	10
- breaded fish fillets*	120 g (2 pces)	5	10

NOTES

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

* stir, turn or separate several times during defrosting.

Meat & poultry

Defrosted joints

If the meat has previously been frozen, ensure it is properly thawed before cooking by microwave. Defrosted joints of meat must be allowed to **STAND** for a **minimum of 1 hour** before cooking to ensure the centre is fully defrosted.

Fat

Large amounts of fat absorb microwave energy and can cause the meat next to it to overcook. Always choose joints that are not excessively fatty.



Cooking with microwave only

Place joints on an upturned plate in a microwaveable dish and on the turntable. It is important that the joint should not soak in its juice. The upturned plate is not needed for pieces of meat or poultry if fricasseed or cooked with an accompaniment.

It is advisable to cover the meat with a lid or cling-film to speed up cooking and prevent splashes.

Standing time

Meat and poultry require a **minimum of 15 mins. STANDING TIME** wrapped in aluminium foil after cooking by microwave. Roast meat is always easier to carve after **STANDING** and the meat will continue to cook during the **STAND TIME**.

Bone

Bone tips on legs of lamb and crown roasts may need shielding when cooked by microwave, to prevent overcooking.

How to cook small cuts of meat by microwave

Some cuts of meat can be cooked by microwave although due to their short cooking times and no heat source, they will not crisp and brown.

They should always be cooked on a microwave rack to lift them out of their juices. Arrange drumsticks so the fleshiest part is towards the outside.

Turning

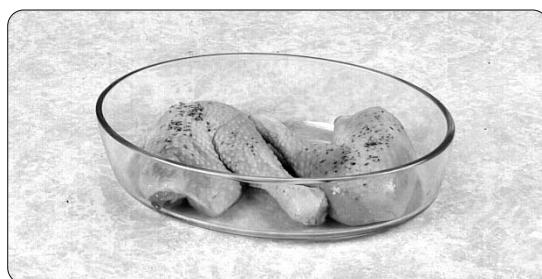
Joints and poultry **should be turned over** halfway through cooking.

Shielding

Large joints may need shielding with pieces of smooth aluminium foil after half the cooking time to avoid overcooking on the outside edges. Turkeys and large chickens should have their breast meat, legs and wings protected. Secure foil with toothpicks and **do not** allow foil to touch the walls of the oven.

How to roast a joint by Combination

Refer to charts on next page when roasting a meat joint; For poultry pieces, use the Auto program Chicken pieces - Take care to use the correct accessory. **DO NOT** cover.



Tips for stews and ragouts

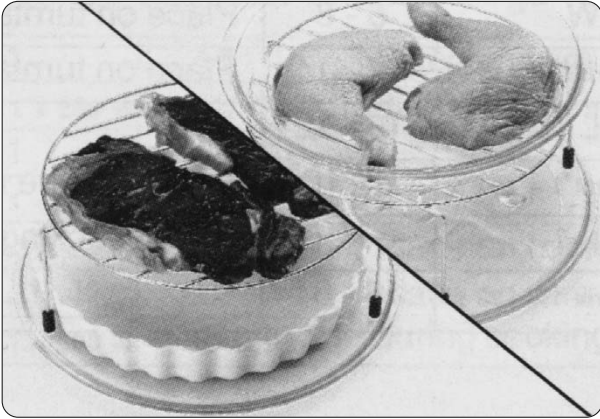
Before: The accompanying vegetables must be cut into regular pieces and pre-cooked, otherwise they may stay crunchy when cooking is completed. Lightly cover the pieces of meat with flour, to ensure the sauce cooks properly.

During cooking, it is essential to keep the pieces of meat covered by the liquid using an upturned saucer or plate (to prevent the meat from drying out). Since cooking stews takes a long time and sometimes there is a lot of evaporation, do not hesitate to add liquid while cooking if necessary. Cover the vessel with a lid to restrict evaporation. Bring to the boil on 1000 W for 10 to 12 mins. then continue cooking for the desired length of time at 250W.

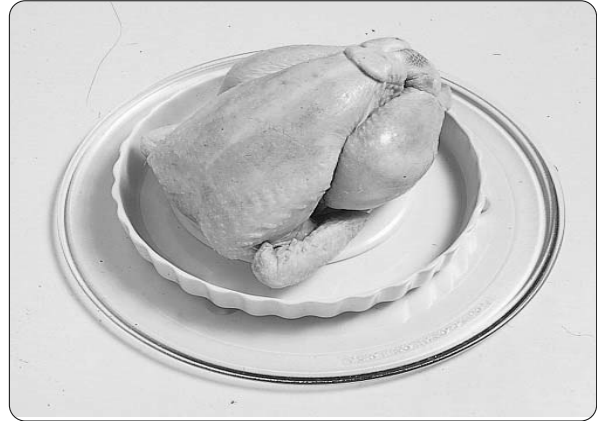
Meat & poultry

Cooking small cuts of meat by Grill or Combination

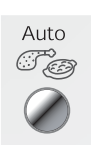
Place food on the wire rack. Place the wire rack on the turntable. Use a heatproof dish to catch grease/drips.



For larger pieces or pieces of meat that will not fit without touching the roof or catching on the grill, place in a heatproof dish on turntable. The grilling action will still brown the food, but may take slightly longer.



The Poultry Pieces Auto program:



This auto program is suitable for chicken, duck or guinea fowl's pieces. It isn't fit for chicken fillets, duck magrets, nor turkey or goose meat. The dish with chicken pieces must be placed on the rack. Turn the pieces at beep. Rest 5 mins at end of roasting.

Meat & poultry

Cooking times for meat and poultry

- As meat will not be browned when cooking with the microwave setting only, the microwave cooking times indicated below are for meat that has first been browned in a frying pan on all sides (pork, veal, lamb and beef) or for meat that does not need to be browned (poultry fillets, rabbit).
- In all cases, meat should be turned during cooking and left to stand after cooking is complete.

Type of meat	Grill or Combination Setting	Duration in minutes	Microwave only	Duration in minutes
Beef				
stew	-	-	Max then 250 W	10-12 then 60 to 75
roasting joint (1)	G 1 + 250 W then G 1	11 -12 per 500 g then 5 min	600 W	5 to 6 per 500 g
1 rib on the bone 850 g (1)	Gril 1 or G 1 + 250 W then G 1	33 - 35 9 then 15-16	-	-
Lamb				
saddle (< 900 g) (1)	G 1 + 600 W	7- 8 per 500 g	600 W	8 - 9 per 500 g
shoulder (> 900 g) (1)	G 1 + 600 W	9 -10 per 500 g	600 W	9 - 10 per 500 g
rolled shoulder (1)	G 1 + 600 W	10-11 per 500 g	600 W	11- 12 per 500 g
stew	-	-	Max then 250 W	10 -12 then 40 to 50
Veal				
shoulder roast (2)	G 1 + 600 W	11-12 per 500 g	600 W	14-15 per 500 g
Pork				
fillet roast (1)	G 1 + 600 W	11-12 per 500 g	600 W	15-16 per 500 g
shoulder roast (1)	G 1 + 600 W	13 - 14 per 500 g	600 W	16-17 per 500 g

Meat & poultry

Type of meat	Grill or Combination Setting	Duration in minutes	Microwave only	Duration in minutes
Chicken - Guinea-fowl -Turkey				
- whole roasting bird (1) (< 1500 g)	G 1 + 600 W	9-10 per 500 g	-	-
- whole roasting bird (1) (> 1500 g)	G 1 + 600 W	10 per 500 g	-	-
- 1 chicken leg 250 - 300 g (1)	Grill 1or G 1 + 250 W or Auto POULTRY pieces	26 to 27 min 11 to 12 min	-	-
- pieces, boned	-	-	Max	7-8 per 500 g
Duck				
- whole roasting bird	G 1 + 600 W then G 1	7 to 8 min per 500 g 5 to 6 min	-	-
1 breast 250-300 g (2)	G 1 + 250 W	Approx 6 min	-	-
Rabbit	-	-	Max	7-8 per 500 g
Other meat				
1 Andouillette sausage (tripe sausage) 125 g	G 1 + 600 W	4 min 30 s	-	-
- fresh (2)	G 1 + 600 W	5 min 30 s	-	-
- frozen (2)				
2 Toulouse sausages 200 g	G 1 + 600 W	3 min 40 s	-	-
- fresh (2)	G 1 + 600 W	5 to 6 min	-	-
- frozen (2)				
- 2 chipolatas 110 g	G 1 + 440 W	3 min 30 s	-	-
- fresh (2)	G 1 + 600 W	3 min 30 s	-	-
- frozen (2)				

NB: For boned or stuffed meat, add at least 7 minutes to the cooking time (for all weights/quantities). (1) : When using a combination setting or grill, if the meat is large enough, place the dish directly onto the roller ring, otherwise use the turntable. (2) Use a pre-heated (3 min on G 1 + 600 W) and oiled Pizza pan on the turntable.

Fish

Fish cooks very well by microwave as it stays moist and the lingering fish smells left in conventional ovens are avoided.

Weight Auto Cook:



REMEMBER that you can use the Fish Auto programm for fresh fish fillets, "pavés" (thick boneless fish cuts) and whole fish (below 300 g). (Check on page En-13 of your Operating Instructions)



Arranging

Thin fillets of fish i.e. plaice, should be rolled up prior to cooking to avoid overcooking on the thinner outside edge and tail.



Covering

Always cover fish with either microwave cling film or use a dish with a self-fitting lid.



Liquid

Fresh fish can be sprinkled with 30 ml (2 tbsp) of lemon juice or white wine. When cooking **Frozen** fish, add liquid as above for even cooking.



Fish steaks

Fish steaks should be arranged in a circle - thicker part to the outside - to avoid overcooking and disintegration of the tail ends.

Big fish (more than 400 g)

You are recommended to turn them over halfway through cooking time and to protect the head and tail with a small piece of aluminium foil to avoid overcooking. (Attention: the aluminium must not touch the walls of the oven).

When is fish cooked?

Fish is cooked when it flakes easily and becomes opaque. Remember that fatty fishes (salmon, mackerel, halibut) are cooked more quickly than leaner fishes (cod, Nile perch, Tilapia,); When using the Auto program, you can either add some wine to the fat fishes in order to slow down the cooking process or slightly reduce the displayed weight to shorten the cooking time.

Fish

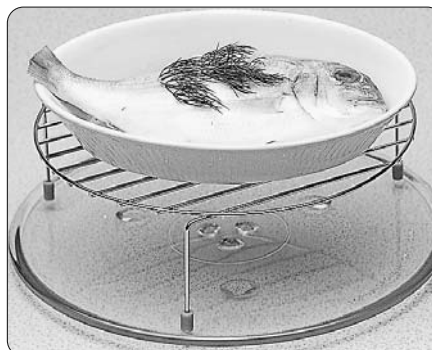
Stand time

Fish should **STAND** after cooking for 2-3 mins. This can be outside the oven to enable the oven to be used for further cooking.



Fish en papillote

You can make papillotes of fish by replacing the aluminium foil with microwaveable greaseproof paper (or parchment paper).



Whole fish

If cooking 2 whole fish together, they should be arranged head to tail for even cooking. Large whole fish must have the tail and head shielded halfway through cooking with smooth pieces of tin foil secured with toothpicks.

Cooking fish by grill or combination

Brush fish with melted butter or oil to keep fish moist. Place on wire rack. **DO NOT** add salt, however sprinkle with pepper or herbs if required. Use Combination Grill 1 + 250 W.

Salt

DO NOT sprinkle salt onto fish before cooking as this may make the fish dry.

Cooking time for 500g in minutes

Food	Fresh		FROZEN	
	Power	Time	Power	Time
Fish in thin fillets	600 W	4 - 5	MAX	10
Fish in thick fillets	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Fish steaks	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Whole fish	600 W	5	MAX	12
Shrimp*	600 W	4 - 5		
Mussels*	600 W	5 - 6		
Scallops*	600 W	6 - 7		
Squid*	600 W	5 - 6	MAX	11
Crab*	600 W	5 - 6		
Fish croquettes (1 piece=50 g)*	-	-	MAX	3 min 30 (2 pces) or 5 min (4 pces)

*We do not recommend cooking with the Auto menu for these fish.

Vegetables

Added water

Very water-rich vegetables such as tomatoes, courgettes, aubergines, frozen vegetables for ratatouille, mushrooms, spinach, endives, lettuce, onions, most fruits, etc., to which little or no water should be added, since microwave cooking uses the water contained in the foods naturally.

Fairly water-rich vegetables, to which 100 ml - 9 to 10 tbsp of water should be added, to create the steam which cooks the vegetables and prevents dehydration:

cauliflower, leeks, broccoli, brussels sprouts, fennel, carrots, celeriac, asparagus, dwarf beans, potatoes, cabbages, turnips, artichokes, etc.

Vegetables containing relatively little water, to which 13 to 15 tablespoons of water should be added to encourage hydration: peas, broad beans, runner beans, French beans.

In all cases: vegetables must be cooked on 1000 W power (except for whole cauliflowers) and **must not be salted before cooking, but after**. This is because the salt absorbs the natural moisture of the vegetable and encourages dehydration.

Where possible, cut the vegetables into even sized pieces. It is important to place the vegetables in an adequate sized container. Cover the container with a lid or pierced cling film. Large containers are preferable to narrow and high ones. When using the auto program, turn at beep.



REMEMBER to use Vegetables Autoprogram for most fresh vegetables (apart from those marked with a star in below chart). See page EN-13 of your Operating Instructions for details.

Fresh/frozen vegetables manual cooking charts - use max power (1000 W) For 500g (time in minutes)

Vegetables	Fresh	Frozen
Artichokes:		
- whole	11 - 12	–
- hearts	10 - 12	13 - 16
Asparagus*	10 - 12	14 - 15
Aubergines	9 - 11	–
Beetroot*	18 - 20	–
Chinese Leaves	8 - 10	14 - 15
Broccoli	8 - 10	13 - 15
Mushrooms	9 - 10	13 - 15
Carrot:		
- round slices	10 - 12	13 - 15
- strips	12 - 14	–
Fennel:		
- whole cut in half	12 - 14	–
- thin cut	17 - 20	–

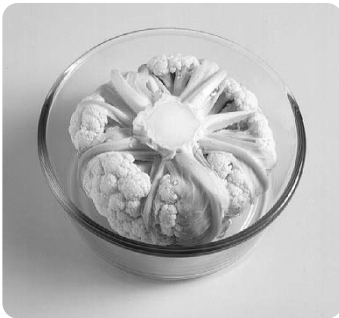
Vegetables	Fresh	Frozen
Cabbage*	12 - 14	–
Brussels sprouts	10 - 12	13 - 15
Cauliflower	10 - 12	13 - 15
Boule celery	9 - 11	–
Celery*	15 - 17	–
Courgettes	8 - 10	13 - 15
Endives	12 - 14	18 - 20
Spinach:		
- Chopped	–	12
- leaves	9 - 10	13
Peas*	20	16 - 18
Mange-tout peas	10 - 12	–
Broad beans	16 - 19	18 - 20
Thin sliced leeks	12 - 14	15 - 16

*We do not recommend cooking with the Auto menu for these vegetables.

*We do not recommend cooking with the Auto menu for these vegetables.

Vegetables	Fresh	Frozen
Green beans*	12 - 13	12 - 13
Dwarf beans	10 - 13	–
Mixed spring vegetables*	–	15 - 16
Corn on cob (2 cobs)*	12 - 14	14 - 17
Turnips	10 - 12	18 - 20
Onions	9 - 12	15 - 18
Parsnip	8 - 10	–
Sweet potato	10 - 11	–

Vegetables	Fresh	Frozen
Leek stalks	12 - 14	15 - 16
Squash	10 - 12	–
Capsicums	12 - 14	14 - 16
Whole potatoes (<220 g)	9 - 12	–
Cut potatoes	10 - 12	–
Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Salsify	12 - 14	14 - 16
Tomatoes*	4 - 5	–
Jerusalem artichokes	8 - 9	–



A whole cauliflower must be cooked head down, on 600 W power, for 18 to 20 mins. (according to size of cauliflower) with 10 tablespoons of water.

Eggs & cheese

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 50 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 50 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 sec 30 to 2 mins 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.).

Dry starchy foods and vegetables

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, wheat, and quinoa

When the water comes to the boil, cook for about 20 minutes at 250 W for any quantity of rice and for 14-18 minutes at 250 W for wheat or quinoa.

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 overnight. 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 200 g -250 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 or directly on the rack for Combination cooking. 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

Quantity	Mins. on Max	Mins. on Combi 600 W + Grill 1 on wire rack
1 pce (220 g)	4-7	8-9
2 pcs (approx. 500 g)	7-10	13-14
3 pcs (600 to 700 g)	8-12	14-15

Common queries answered

Problem	Cause	Solution
Food cools quickly after being MICROWAVED.	Food not cooked through.	Put back in oven for extra time. Remember foods at fridge temperature require more cooking time than food at room temperature.
Rice pudding or casserole boils over during cooking by MICROWAVE.	Container too small.	For liquid foods, use container twice the volume of food.
Food cooks too slowly when cooked by MICROWAVE.	Oven not receiving correct power.	Oven should be on an independent outlet.
	Food temperature from fridge colder than room temperature.	Extra time required for cooking colder foods.
Meat is tough when cooked by MICROWAVE or Combination .	Power setting too high.	Use reduced power level for meats.
	Meat salted before cooking.	Do not salt before cooking. Add salt if necessary, after cooking.
Cake remains uncooked in centre when cooked by MICROWAVE.	Too short a cooking and/or standing time.	Add extra cooking time/standing time.
Scrambled or poached eggs tough and rubbery when cooked by MICROWAVE.	Cooking time too long.	Take care when cooking small quantities of eggs, once spoiled they cannot be saved.
Quiche/Egg Custards are tough and rubbery when cooked by MICROWAVE.	Power level too high.	Use reduced power levels for these items.
Quiche/Egg Custards are tough and rubbery when cooked by Combination .	Cooked too long. Dish size larger than stated in recipe.	Always check progress of food as it cooks.
Cheese sauce is tough and stringy when cooked by MICROWAVE.	Cheese cooked with sauce.	Add cheese at the end of cooking time. The heat of the sauce will melt the cheese.

Common queries answered

Problem	Cause	Solution
Vegetables are dry when cooked by MICROWAVE.	Cooked uncovered.	Cover with a lid or cling film.
	Low moisture content, e.g. old root vegetables.	Add extra 2-4 tbsp. of water.
	Salt added before cooking.	Salt after cooking if necessary.
Condensation appears in the oven.	This is normal and means the food is cooking faster then the moisture can be expelled from the oven.	Wipe off with a soft cloth.
Turntable rotates in both directions.		This is normal.
Warm air is felt coming from the door seal area.	The oven door is not an air-tight seal.	This is normal and does not indicate any microwave leakage.
Blue sparks or arcing is seen when using the metal accessories.	Using metal accessories on MICROWAVE only is incorrect. If using a Combination program check accessories for any damage.	Stop the oven IMMEDIATELY. Do not use the metal accessories on MICROWAVE only. Check minimum weight of food on Auto Programs.
The GRILL periodically turns off during GRILLING or Combination .	During cooking the GRILL will cycle on and off so that the food does not burn before it is cooked through in the centre.	This is normal.
The wordprompt has disappeared on my display, I can only see numbers?	There may have been a power failure, and the wordprompt is disabled.	Unplug the oven for a few seconds, then plug it again. When "88:88" is displayed, press the start pad until your language is displayed. Then set the clock. Refer to page En-7.



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 perrigen 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.

Inhalt

Kochen mit Mikrowellen	2	Auftau-Hinweise	19-20
Generelles	2-5	Auftautabelle	21-22
Kurze Einführung in die Kochutensilien	6	Fleisch & Geflügel	21-26
Mikrowellenleistungsstufen	7	Fisch	26-28
Grill	7	Gemüse	29-30
Kombi-Betrieb	8	Eier und Käse	30
Zusätzliche Kochutensilien	8	Stärkemehlhaltige Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte	31
Erwärmen	9-10	Fragen - Antworten	32-33
Aufwärm- und Gartabellen	11-17		
Tips zum Kochen mit Mikrowelle	18		

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

Prüfen Sie vor dem Verzehr immer, ob das Lebensmittel auch durch und durch heiß ist.

Kochen mit Mikrowellen

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

Reflektion

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

Durchdringen

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

Absorption

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

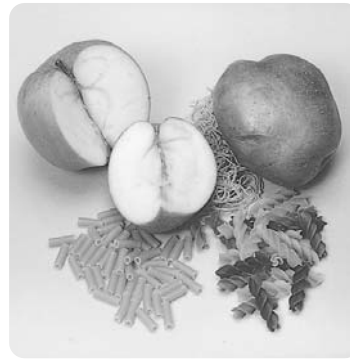
Generelles



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 (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.

Kochen mit Mikrowellen



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

Fisch, Gemüse, Eierspeisen, fertiggerichte, Kuchen: 2 bis 5 Minuten ruhen lassen (Backkartoffeln in Alufolie wickeln).

Auftauen: Um den Auftauprozess zu beenden brauchen die Speisen eine Ruhezeit. Diese kann von 5 Min. (Himbeeren) bis zu 2 Stunde (Braten) variieren.

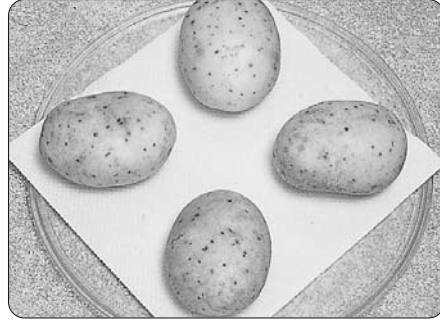
Wenn die Speisen nach der Ruhezeit noch nicht aufgetaut sind, stellen Sie sie nochmals ins Mikrowellengerät und geben noch etwas Auftauzeit hinzu.

Generelles



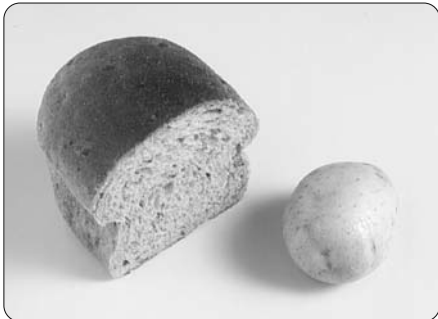
Geschirrgrösse

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



Menge

Kleinere Mengen kochen schneller als größere.



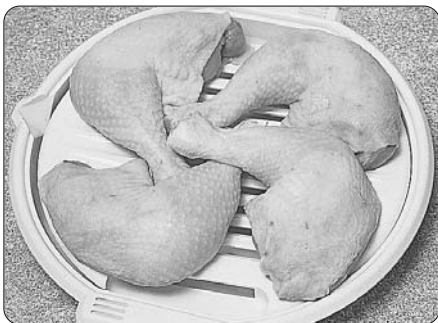
Lebensmittelbeschaffenheit

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



Form

Lebensmittel in einem runden Geschirr kochen besser als in einem eckigen. Schneiden Sie Gemüse und andere Lebensmittel möglichst in gleich große Stücke.



Anordnen

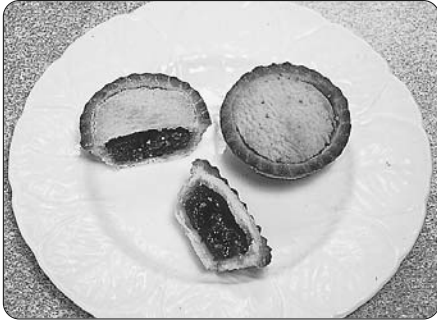
Einzelne Stücke (Geflügel, Fleisch etc.) sollten mit der dickeren Seite nach außen auf das Geschirr gelegt werden.



Platz

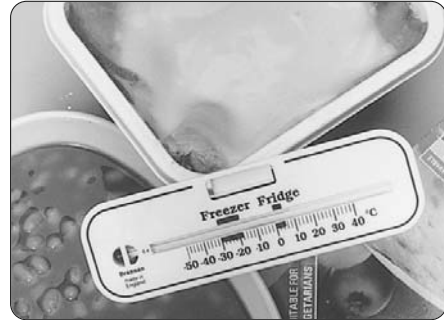
Lebensmittel garen schneller wenn sie gleichmäßig und mit etwas Zwischenraum angeordnet sind.

Generelles



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

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






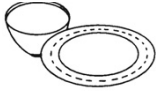



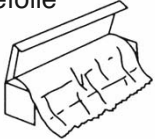

Flüssigkeiten

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 trocken wischen.

Kurze Einführung in die Kochutensilien

Kochgeschirr	Für Mikrowelle	Für Grill	Für Kombination
Hitzebeständiges Glas 	✓	✓	✓
Mikrowellengeeignete Kunststoffbehälter 	✓	✗	✗
Pizzapfanne 	✗	✓	✓
Hitzebeständiges Porzellan oder Keramik 	Kein Geschirr mit Metallring oder muster, Krüge oder Tassen mit geklebten Henkeln benutzen.	✓	✓
Töpferware oder Steingut 	✗	✗	✗
Folien/Metall-Behälter 	✗	✓	✗
Holz; Korbwaren 	✗	✗	✗
Frischhaltefolie 	✓	✗	✗
Aluminiumfolie 	Kleine Mengen Alufolie können während des Kochens oder Auftauens verwendet werden, um die Lebensmittel vor dem Überhitzen zu schützen: bitte beachten, daß die Alufolie nicht mit den Seitenwänden oder der Decke der Mikrowelle in Berührung kommt.	✓	✓



Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowellenleistung	Anwendung
Max. Power: 1000 W	Erwärmen von Mahlzeiten, Saucen, gekochtem Fisch, Gemüse, und Eingemachtem
min ** 270 W (*)	Auftauen
600 W	Rösten; Eiersoßen; Erhitzen von Milch; Backen von Wienerböden
440 W	Geflügel-Eintöpfe Quiches
250 W	Kochen von Eintöpfen und Aufläufen; Milchreis; schwere Früchtekuchen; Puddings
100 W	Erwärmen von Butter, Käse, Obst oder Eiscreme, Warmhalten von Gerichten.

Hinweis: (*) Zyklisches Auftauen mit automatischer Ruhezeit (siehe Seite 19).



Grill

GRILL NICHT VORHEIZEN

Der Quarz-Grill Ihres Geräts dient zum Bräunen und Knusprigbraten verschiedener Speisen.

Der Grill verfügt über 3 Grilleinstellungen.

1-mal drücken - GRILL 1 1100 W

2-mal drücken - GRILL 2 950 W

3-mal drücken - GRILL 3 700 W

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

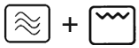
Nach der Hälfte der Grillzeit sollten Sie den Lebensmittel wenden.

Bedecken Sie das Lebensmittel NIE während des Grillens.

DAS GRILLPROGRAMM ARBEITET OHNE MIKROWELLEN.

Ungefähre Grillzeiten (Grill 1)

	Erste Seite	Zweite Seite
Rinderbraten 850-900 g	16 bis 18 min	ca. 16 bis 18 min
Würste	8 bis 10 min.	ca. bis 8 min.
1 Hähnchenschenkel 300 g	13 bis 14 min.	13 bis 14 min.
Toast	4 min. 30s bis 5 min.	3 bis 4 min.



Kombi-Betrieb

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

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

Hinweis:

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

Grillstufe	Mikrowellenleistung	Anwendung
1, 2 oder 3	600 W	Schwein oder Pute (weißes Fleisch), ganzes Geflügel, Vorheizen der Panacrunch-Pfanne, Aufwärmen von gekühlter Lasagne oder Gratin-Gerichten. Backen einer rohen Quiche auf der Panacrunch-Pfanne (G 3 + 600 W)
1, 2 oder 3	440 W	Würstchen, rotes Fleisch, Fisch, Aufwärmen von gekühlter Lasagne oder Gratin-Gerichten
1, 2 oder 3	250 W oder 100 W	Leichte Kuchen, Eierspeisen, Geflügelteile, gedünsteter Fisch

Zusätzliche Kochutensilien

Mikrowelle	Grill	Kombination

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**.

Für Gerichte, deren Boden beim Erhitzen knusprig bleiben soll, verwenden Sie die Pizza pfanne. Der Boden der Pfanne absorbiert Mikrowellen und verwandelt sie in ausstrahlende Wärme. Die Pfanne ist das ideale Zubehör zum Aufwärmen gekühlter oder tiefgefrorener Quiches, Pizzas, Würstchen in Blätterteig oder Teigtaschen.

Wie lange erwärmen?

Untenstehend finden Sie Erwärmstabellen für Mikrowelle und Kombination. Diese Tabellen enthalten Richtzeiten, die jeweils abhängig sind von der 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).

Die Tabellen auf den folgenden Seiten enthalten Angaben zur Verwendung von nur der Mikrowellenfunktion oder der Kombifunktion, je nach Art der Speisen. Halten Sie sich zum Erzielen guter Ergebnisse bitte an die Anleitungen und das empfohlene Zubehör, und prüfen Sie die Speisen gegen Ende des Aufwärmvorgangs.

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.).

Autoprogramme:

ZUR BEACHTUNG: Sie können für eine Reihe von Speisen die Autoprogramme Ihrer Mikrowelle verwenden, wie gekühlte oder zimmerwarme Gerichte, eine Schüssel Suppe oder eine Tasse Kaffee, Dosengerichte, tiefgefrorene Lasagne, gekühlte oder tiefgefrorene Pizzas, gekühlte Quiches oder tiefgefrorene Kartoffelprodukte. (Siehe Angaben auf den Seiten D-12 bis D-14 Ihrer Bedienungsanleitung.)

Aufwärmen mit Autoprogrammen:

Bitte beachten Sie die Angaben zu Mindest- und Höchstgewichten in Ihrer Bedienungsanleitung sowie die Angaben zum Zubehör im Display.

Akustisches Signal:

Speisen beim Ertönen der Signale unbedingt wenden oder umrühren. Ansonsten kann das Aufwärmergebnis mit Auto-Menüs nicht gewährleistet werden.

Panacrunch-Pfanne:

Bei den Auto-Menüs für Pizza, Quiche und Ofen-Pommes muss die Panacrunch-Pfanne vorgeheizt werden. Siehe Seite 15 Ihrer Bedienungsanleitung.

Erwärmen

Tipps zu Auto-Menüs

Tasse/Schüssel: Die Endtemperatur kann je nach Ausgangstemperatur (z. B. Suppe oder Milch aus dem Kühlschrank) um bis zu 20°C variieren. Prüfen Sie also die Temperatur und rühren Sie die Speise vor und nach dem Aufwärmen durch. Suppen sollten abgedeckt werden.

Fertiggerichte:

Nehmen Sie vakuumverpackte Speisen aus der Verpackung, decken Sie sie ab und rühren Sie sie beim Ertönen des Signals um. Speisen, die mehr Fett enthalten (Würstchen), trockener sind (Reis, Nudeln) oder aus kleineren Teilen bestehen (Ravioli, Bohnen), werden sehr viel heißer als Speisen mit Soße oder Brühe, Speisen mit höherem Wassergehalt (gefüllte Zucchini) oder große Teile (ganze Hähnchenschenkel oder Kartoffeln). Überprüfen Sie die Speise und verkürzen oder verlängern Sie die Aufwärmzeit entsprechend. Dieses Auto-Menü ist auch zum Aufwärmen von Suppen und püriertem, gekochtem Gemüse geeignet, aber nicht für portionierbare Tiefkühlgerichte.

Pizza:

Auf der vorgeheizten Panacrunch-Pfanne. Eignet sich nicht für rohe Pizza, Flammkueche oder Tiefkühlpizza, die beim Backen aufgeht (siehe dazu Angaben in den Tabellen). Geeignet für dünnes, fertig gebackenes pikantes Gebäck.

Quiche:

Mit vorgeheizter Panacrunch-Pfanne. Eignet sich nicht für Pasteten mit Teigboden und -decke oder für sehr dicke Quiches. Die Endtemperatur einer Quiche mit viel Käse ist oft höher als die einer Quiche mit viel Gemüse. Das Auto-Menü für gekühlte Quiche kann auch zum Aufwärmen von Tielles und Tortillas verwendet werden.

Tiefkühl-Gratin (fertig gekocht):

Die endgültige Temperatur und Farbe ist abhängig von der Hauptzutat (Gemüse oder Nudeln) und der Käsemenge in der Kruste. Prüfen Sie vor Ende der Aufwärmzeit die Innentemperatur, indem Sie die Speise mit einem Messer aufschneiden. Vor dem Servieren 3 bis 6 Minuten ruhen lassen.

Ofen-Pommes

Mit diesem Menü lassen sich auch Pommes Noisettes, Rösti, Bauernkartoffel und Strohkartoffeln aufwärmen. Der endgültige Bräunungsgrad ist abhängig von der Marke. Beim Ertönen des Signals umrühren. Das Menü eignet sich nicht für Kartoffelkroketten oder große Pommes Dauphines.

Wann ist ein Gericht ausreichend aufgewärmt?

Sofern bei der Zubereitung und Aufbewahrung der Speisen auf die richtige Hygiene geachtet wurde, stellt das Aufwärmen mit der Mikrowellen- oder Kombifunktion kein zusätzliches Sicherheitsrisiko dar.

Bei Speisen, die nicht umgerührt werden können, sollte durch einen Messerschnitt überprüft werden, ob sie vollständig durchgewärmt sind. Auch wenn Sie sich an die Herstelleranweisungen bzw. die in den Tabellen angegebenen Aufwärmzeiten gehalten haben, ist es wichtig zu überprüfen, ob die Speisen auch wirklich kochend heiß sind. Im Zweifelsfall erhitzen Sie sie noch kurz weiter.

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.**

GUT SCHÜTTELN -

TEMPERATURAUSGLEICH.

Erwärmtabellen

Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.

Erwärmen: G bedeutet Grill, P weist auf eine vorgeheizte Pizzapfanne hin (3 Minuten bei Kombination GRILL 1 + 600 W). Sofern nicht anders angegeben ("ungekocht"), wird davon ausgegangen, dass die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht sind und nach dieser Anleitung aufgewärmt werden. Die Zeitangaben für die Pizzapfanne beziehen sich auf Nahrungsmittel ohne jegliche Verpackung.

Ruhezeit: Es ist wichtig, die Nahrungsmittel nach dem Aufwärmen ruhen zu lassen: 3 bis 6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für Gerichte wie Aufläufe und Pasteten. Am besten sollten die Nahrungsmittel in der Mikrowelle ruhen.

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
LEICHTE GERICHTE			
Getoastetes Schinken/Käse-Sandwich (P & 5)	100 g 1 Stck. 150 g 1 Stck 200 g 2 Stck	3 min G 1 + 440 W dann 2 min G 1 3 min 30 s G 1 + 250 W dann 2 min G 1 4 min G 1 + 250 W dann 3 min G 1	3 min G 1 + 440 W dann 2 min G 1 2 min 30 s G 1 + 600 W dann 3 min G 1 4 min G 1 + 440 W dann 3 min G 1
Fisch in Muschelschalen	140 g 1 Stck 400 g 4 Stck	Ca 3 min G 1 + 440 W. -	3 min 40 à 4 min G 2 + 600 W. 10 min G 1 + 600 W dann 2 min G 1
- Schinken/Käse-Croissant (P) - Blätterteigrolle mit Käsefüllung (6) - Überbackene Gnocchi (P) - Blätterteigrolle mit Schweine hack (P) - Mit Käse überbackene Brezeln (P)	140 g 1 Stck 130 g 1 Stck 140 g 1 Stck 180 g 2 Stck 220 g 2 Stck	3 min 20 Sek G 1 + 250 W 1 min 40 Sek G 1 + 600 W 3 min G 1 + 440 W dann 2 min Ruhezeit. 2 min 20 Sek G 1 + 250 W dann 2 min Ruhezeit. -	2 min 40 s G 1 + 600 W dann 3 min Ruhezeit 3 min 10 s G 2 + 600 W puis repos 2 min 4 min G 1 + 600 W dann 3 min 30 s Ruhezeit. - Auto PIZZA ***
Hot-Dog-Würstchen (P) - Panini (2 & 5) - Gefüllte Teigtaschen (P)	125 g 1 Stck 260 g 1 Stck 125 g 1 Stck	2 min 10 Sek G 1 + 440 W Ca 4 min G 1 + 250 W -	3 min 20 s G 1 + 600 W dann 1 min Ruhezeit - 3 min G 1 + 600 W dann 1 min 30 s oder MAX 2 min in der Packung (3) und ruhen lassen
- Fleischpasteten (P)	200-240 g 2 Stck	Ca 3 min G 1 + 250 W puis 3 min Ruhezeit. env. 3 min 30 Sek G 1 + 250 W dann 2 min Ruhezeit.	Approx 3 min G 1 + 600 W dann 3 min Ruhezeit 3 min 30 s G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit
- Gemüsepasteten (P)	130-150g 1 Stck 130 g 1 Stck	3 min 10 Sek G 1 + 250 W dann 2 min Ruhezeit.	2 min 50 s G 1 + 600 W dann 3 min Ruhezeit
Königinnenpastete mit Hähnchen (2)	150 g 1 Stck	2 min G 1 + 600 W dann Ruhezeit 3 min	4 min G 2 + 600 W dann 3 min Ruhezeit.
Würstchen im Schlafrock (P & 5)	400 g 1 Stck	6 min 30 Sek G 2 + 440 W dann 4 min Ruhezeit.	8 min G 3 + 600 W dann 8 min Ruhezeit.

(1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowellendurchlässigem Teller auf den Lauring setzen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Lauring legen. (3) In mikrowellendurchlässigem Behälter auf Glasplatte setzen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren.

Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.

Erwärmen: Das Plus-Symbol (+) bedeutet Kombinationsbetrieb, G bedeutet Grill, P weist auf eine vorgeheizte Pizzapfanne hin (3 Minuten bei Kombination GRILL 1 + 600 W). Sofern nicht anders angegeben ("ungekocht"), wird davon ausgegangen, dass die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht sind und nach dieser Anleitung aufgewärmt werden.

Ruhezeit: Es ist wichtig, die Nahrungsmittel nach dem Aufwärmen ruhen zu lassen: 3 bis 6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für Gerichte wie Aufläufe und Pasteten. Am besten sollten die Nahrungsmittel in der Mikrowelle ruhen.

Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
LEICHTER GERICHTE			
- Mini-Blätterteiggebäck (ungekocht) (P)	160 g 10 Stck	-	Ca. 7 min G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit
- Pikante Törtchen (P)	300 g 24 Stck	-	3 min 10 s G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit
- Mini-Käsegebäck (P)	225 g 30 Stck	-	1 min 30 s G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit
- Brote (Olivenbrot, Schinkenbrot usw.) (3)	340 g 1 Stck	-	5 min G 2 + 600 W dann 5 min Ruhezeit
- Große Frühlingsrollen (P & 5)	150 g 2 Stck	3 min G 1 + 250 W	4 min G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit
- Samosas mit Fleisch (P & 5)	270 g 4 Stck	4 min 30 Sek - 5 min G 1 + 250 W	5 min G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit
- Samosas mit Gemüse (P & 5)	110 g 2 Stck	Ca 3 min G 1 + 250 W	2 min 10 s G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit
	120 g 2 Stck	Ca 4 min G 1 + 250 W	2 min 30 s G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit
Ofenkartoffel mit Füllung (1)	130 -150 g 1 Stck	5 min 30 Sek G 1 + 250 W	4 min 40 s G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit
Pasteten/Törtchen mit Meeressfrüchten (P)	330 g 1 Stck	Auto frische QUICHE	-
- Crepes / Gefüllte Baguette (P)	250 g 2 Stck	3 min G 1 + 600 W dann 1 min Ruhezeit.	-
- Pikante gefüllte Crepes (P)	150 g 1 Stck	2 min G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Amerikanische Pfannkuchen (P & 5)	80 g 2 Stck	1 min G 1 + 250 W	2 min 20 s G 1 + 250 W dann 1 min Ruhezeit
Schnecken (3 & 4)	160 g 12 Stck	250 W Ca 4 min	440 W Ca 3 min dann 3 min. Ruhezeit
Omelette, einfach oder mit Zwiebeln (P & 5)	200 g 500 g	Auto fresh QUICHE Auto fresh QUICHE	- -
- 3-Käse-Mini-Pizza (P)	270 g 9 Stck 90 g 3 Stck	- -	3 min 30 s G 1 + 600 W dann 4 min G 1 4 min G 1 + 250 W dann 3 min G 1 Auto PIZZA*** 7 min G 1 + 600 W dann 3 min G 1 15 min G 1 + 600 W dann 3 min 30 Sek G 1
- Pizza mit Tomaten und Mozzarella (P)	200 g 1 Stck 290 g	Ca 1 min 40 Sek G 1 + 440 W dann 2 min Ruhezeit (5)	-
- Pizza mit ungebackenem Boden (P)	600 g 420 g 1 Stck	- 3 min G 1 + 250 W dann 2 min Ruhezeit	-

Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
LEICHTE GERICHTE			
Quiche Lorraine, Gemüse- oder Käse- quiche (P)	100 g 1 stck 160 g 1 stck 400 g 1 stck	Auto QUICHE Auto QUICHE Auto QUICHE	1 min 40 s to 2 min G 2 + 600 W dann 4 min Ruhezeit 3 min to 3 min 30 s G 2 + 600 W dann 4 min Ruhezeit
Lauchtorte (P) Schinken/Käse-Pastete (P)	800 g 1 stck 400 g 1 stck 500 g 1 stck 290 g 1 stck	Auto QUICHE (750 g) - - -	5 min 30 s G 2 + 600 W dann 4 min Ruhezeit 8 min G 3 + 600 W dann 6 min Ruhezeit 6 min G 2 + 600 W dann 4 min Ruhezeit 8 min G 1 + 600 W dann 7 min Ruhezeit env 9 min G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit on wire rack
Zwiebelkuchen mit Speck (P 4 Min. vorge- heizt)	140 g 1 stck	3 min G 1 + 250 W dann 3 min G 1	2 min 30 s G 1 + 600 W dann 3 min 30 s G 1
HAUPTGERICHTE			
Gratins (Kartoffelgratin, Moussaka, La- sagne, Tartiflette, Hackauflauf, Nudelauf- lauf - Kartoffelgratin in Einzelportionen (1)	300 - 350 g 1000 g 240 g 2 stck	5 min bis 8 min G 1 + 600 W (1) 11 min G 1 + 600 W dann 2 min G 1 (1) -	Auto GRATIN *** (3) Auto GRATIN *** (3) 6 min 30 s G 1 + 600 W dann 2 min Ruhezeit
Gemüsegratin (mit oder ohne Fleisch)	1000 g	12 à 13 min G 1 + 600 W (1)	Auto GRATIN *** (3)
Gratins als Beilage (überbackener Blu- menkohl, Kartoffelgratin, Tartiflette) (3)	900 g	-	17 min G 1 + 600 W dann 5 min G 1
Klößchen (3,4 & 5) + 2 Essl. Wasser		MAX 1 min puis 250 W 5 min	-
Gefüllte Tomaten (3 & 4)	300 g 2 stck 1000 g 8 stck 1050 g 6 stck	MAX 3 min 30 s dann 2 min Ruhezeit MAX 10 -11 min -	- MAX 24 to 25 min
Kohlrouladen (3,4 & 5)			
Fisch in Soße (3)	400 g	-	9 min G 1 + 600 W dann 5 min G 1

(1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowellendurchlässigem Teller auf den Laufring setzen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Laufring legen. (3) In mikrowellendurchlässigem Behälter auf Glasplatte setzen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren.

Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.

Erwärmen: Das Plus-Symbol (+) bedeutet Kombinationsbetrieb, G bedeutet Grill, P weist auf eine vorgeheizte Pizzapfanne hin (3 Minuten bei Kombination GRILL 1 + 600 W). Sofern nicht anders angegeben ("ungekocht"), wird davon ausgegangen, dass die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht sind und nach dieser Anleitung aufgewärmt werden.

Ruhezeit: Es ist wichtig, die Nahrungsmittel nach dem Aufwärmen ruhen zu lassen: 3 bis 6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für Gerichte wie Aufläufe und Pasteten. Am besten sollten die Nahrungsmittel in der Mikrowelle ruhen.

Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
BEILAGEN			
Pasta und Hülsenfrüchte (3, 4 & 5)	300 g	600 W 1 min 30 Sek bis 2 min	-
Ofen-Pommes, Kartoffelviertel, Rösti, Bratkartoffeln und andere Kartoffelvarianten (P & 5)	300-600 g	-	Auto CHIPS ***
- Pommes Dauphines/Kartoffelkroketten (P & 5)	200 g - 300 g	-	5 min G 1-600 W dann 3 min G 1
Gemüse (3, 4 & 5)	100 g 200 g	MAX 1 min bis 1 min 10 Sek MAX 1 min 30 bis 1 min 40 Sek	- -
Püree/Brei (3, 4 & 5) - Kartoffelbrei - Gemüsepüree	200 g 200 g 380 g 1000 g	MAX 1 min 30 Sek MAX 1 bis 2 min MAX 2 min 30 Sek -	MAX 3 min MAX 3 min 30 Sek MAX 8 min MAX 12 to 13 min
Reis (3, 4 & 5)	200 g 500 g	MAX 1 min 30 Sek MAX 3 min 30 Sek bis 4 min	MAX 2 min 30 Sek MAX 6 bis 7 min
Spaghetti mit Sauce (3, 4 & 5)	200 g 500 g 1000 g	MAX 2 min MAX 4 min MAX 7 bis 8 min	- - MAX 13 bis 14 min
FLEISCH UND FISCH			
Enten-Confit (2 & 1)	250 g 1 Stck 450 g 2 Stck	7 min 30 bis 8 min G 1 + 250 W 9 min bis 10 min G 1 + 250 W	- -
Kutteln (3, 4 & 5)	500 g	MAX 4 min bis 4 min 30 Sek	MAX 7 bis 8 min

Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
FLEISCH UND FISCH			
Cocktailwürstchen (3, 4 & 5)	120 g	440 W 1 min bis 1 min 30 Sek	-
Gekochtes Fleisch (3, 4 & 5)			
- Hacksteak	100 g	600 W 30 bis 40 Sek	-
- weißes Fleisch	100 g 2 Scheiben	600 W 50 bis 60 Sek	-
- rotes Fleisch	120 g 3 Scheiben	440 W 50 bis 60 Sek	-
- Hähnchenschenkel	200 g 1Stck	MAX 1 min 30 Sek	-
- Hähnchenbrust Cordon bleu (P & 5)	110 g 1 Stck	2 min G 1 + 600 W	3 min 30 Sek G 1 + 600 W dann Ruhezeit 1 min
- Chicken Nuggets (P & 5)	200 g 10 Stck	2 min 30 Sek G 1 + 600 W	3 min 30 Sek G 1 + 600 W
- Paniertes Fischfilet (P & 5)	100 g 1 Stck	2 min 20 Sek G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Lachssteak (ungekocht) (P & 5)	130 g 1 Stck	2 min bis 2 min 20 Sek G 1 + 600 W	-
VERSCHIEDENES			
Soße (4 & 5)	250 g	MAX 2 min	MAX 3 min 30 Sek
	300 g	MAX 2 bis 3 min	-
	500 g	MAX 3 bis 4 min	MAX 6 min
Getränke			
- 1 Tasse	240 ml	MAX 1 min 50 Sek	-
- 2 Tassen	480 ml	MAX 3 min. 20 Sek	-
- 3 Tassen	700 ml	MAX 4 min 30 Sek	-
Milch			
- 1 Schüssel/Becher	250 ml	600 W 2 min / Auto BOWL (if 300 ml)	-
- 1 Topf (3, 4 & 5)	600 ml	600 W 4 min 30 Sek	-

(1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowellendurchlässigem Teller auf den Laufring setzen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Laufring legen. (3) In mikrowellendurchlässigem Behälter auf Glasplatte setzen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren.

Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.

Erwärmen: Das Plus-Symbol (+) bedeutet Kombinationsbetrieb, G bedeutet Grill, P weist auf eine vorgeheizte Pizzapfanne hin (3 Minuten bei Kombination GRILL 1 + 600 W). Sofern nicht anders angegeben ("ungekocht"), wird davon ausgegangen, dass die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht sind und nach dieser Anleitung aufgewärmt werden.

Ruhezeit: Es ist wichtig, die Nahrungsmittel nach dem Aufwärmen ruhen zu lassen: 3 bis 6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für Gerichte wie Aufläufe und Pasteten. Am besten sollten die Nahrungsmittel in der Mikrowelle ruhen.

Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
VERSCHIEDENES			
- Babynahrung (Glas ohne Deckel) (4) - bei Raumtemperatur	130 g 200 g	600 W 50 Sek. rühren und vor Servieren prüfen 600 W 60 Sek. bis 70 Sek. vor Servieren prüfen	- -
- aus dem Kühlschrank	130 g 200 g	600 W 60 bis 70 Sek. vor Servieren prüfen 600 W 1 min 20 bis 1 min 30 Sek. vor Servieren prüfen	- -
- Kleine Kuchen und Gebäck (vorgebacken) (2 & 5)	50 g 2 Stck 125 g 5 Stck	-	Auto BROT *** Auto BROT ***
Brot - Bauernbrot (3 & 5) - Vollkornbrot (3 & 5)	500 g 400 g	- -	8 min G 1 + 250 W bis Auto BREAD*** dann 12 min Ruhezeit. 5 min 30 s G 1 + 250 W dann 8 min Ruhezeit or Auto BROT*** dann und Ruhezeit
DESSERTS			
Kokosbälle (3 & 4)	6 pro	250 W 2 bis 3 min (5)	440 W 3 bis 4 min (5)
Waffeln (2 & 5)	70 g 1 Stck 140 g 2 Stck	- -	2 min G 1-250 W 3 min G 1-250 W
Pfannkuchen (3 & 4)	50 g 1 Stck 100 g 2 Stck	MAX 20 bis 30 Sek. MAX 35 bis 40 Sek.	MAX 40 Sek (5) MAX 80 Sek (5)
Canneles/Gebäck (3)	3 pro 180 g	-	Auftauen 3 bis 4 min
Apfel-Streuselkuchen (1)	170 g	-	2 min 40 bis 3 min G 1-600 W dann 2 min Ruhezeit

Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
DESSERTS			
Berliner/Schmalzgebackenes (P & 5)	50 g 1 Stck. 100 g 2 Stck.	- -	40 s G 1 + 250 W dann 2 min Ruhezeit 1 min 10 s G 1 + 250 W dann 2 min Ruhezeit
Blätterteigkuchen (2 & 5)	1 pers 120 g 6 pers 400-500 g	30 Sek G 1 + 250 W dann 2 min G 3dann Ruhezeit 2 min bis 2 min 30 Sek G 1 + 250 W	1 min 40 Sek G 1 + 250 W dann 2 bis 3 min G 3 4 - 5 min G 1 + 440 W dann 4 min Ruhezeit
Schokoladenfondant (P)	470 g 1 Stck.	-	4 min G 1 + 250 W dann 8 min standing time
Makronen (3)	16 Stck. 190 g	-	250 W 1 min bis 1 min 20 Sek dann 5 min standing time
Schokoladenkuchen mit weicher Mitte (ungekocht) (1)	1 Stck. 70 g 1 Stck. 100 g 2 Stck. 200 g	2 bis 2 min 20 Sek G 1 + 250 W - -	- 2 min to 2 min 10 Sek G 1 + 440 W Approx 3 min 30 Sek G 2 + 440 W
- Zitronentorte mit Baiserhaube (5) - Dünner Apfelkuchen (P)	500 g 1 Stck. 100 g 1 Stck. 260 g 1 Stck.	- - -	4 min G 2 + 250 W dann 8 min Ruhezeit 1 min 40 Sek G 1 + 600 W dann 4 min Ruhezeit 3 min 20 Sek G 1 + 600 W dann 3 min Ruhezeit on wire rack
- Normannischer Apfelkuchen (P) - Apfel-Rhabarber-Kuchen (P)	120 g 1 Stck. 630 g 1 Stck. 800 g 1 Stck. 500 g 1 Stck. 680 g 1 Stck. 90 g 1 Portionen 180 g 2 Portionen 700 g 6 Portionen 800 g 350 g	- - - - - - - - -	2 min 20 Sek G 1 + 440 W dann 2 min Ruhezeit 6 min G 1 + 600 W dann 6 min Ruhezeit 10 min G 1 + 600 W dann 10 min Ruhezeit 4 min G 1 + 600 W dann 10 min Ruhezeit 5 min 40 Sek G 1 + 600 W dann 10 min Ruhezeit 2 min G 1 + 250 W dann 3 min Ruhezeit 3 min G 1 + 250 W dann 4 min Ruhezeit 7 min G 1 + 440 W dann 11 min Ruhezeit 7 min G 1 + 440 W dann 12 min Ruhezeit 2 min 30 Sek G 1 + 250 W dann 5 Ruhezeit
Popcorn mit Zucker (3)	1 x 100 g	-	MAX 2 min 30 s bis 3 min

- (1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowellendurchlässigem Teller auf den Laufring setzen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Laufring legen. (3) In mikrowellendurchlässigem Behälter auf Glasplatte setzen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren.

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 250 W 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 Min - 1 Min 10 sek 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 ^{min}☹☹ (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 Glas (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.



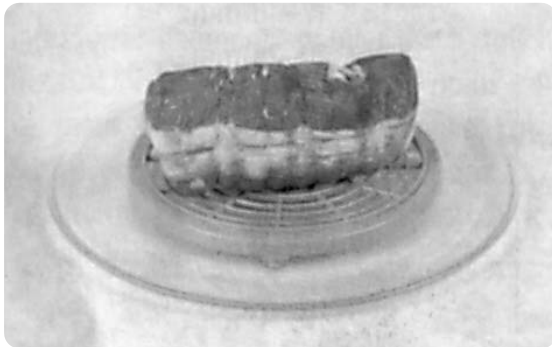
Auftau-Hinweise

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 ^{min} 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.

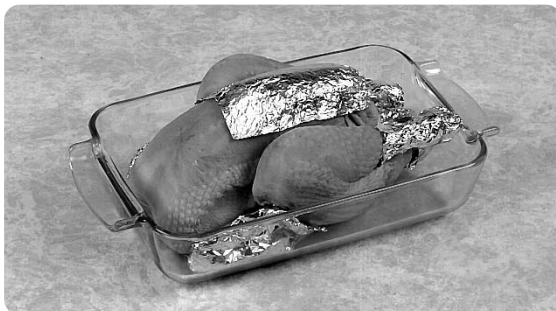
Tips für das Auftauen

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



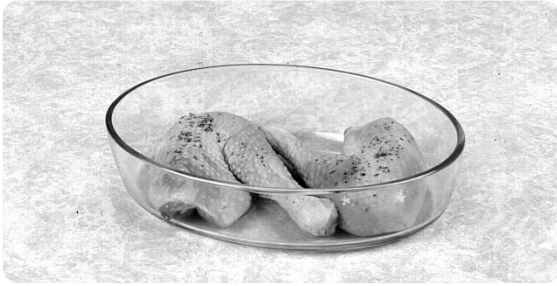
Standzeit

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.



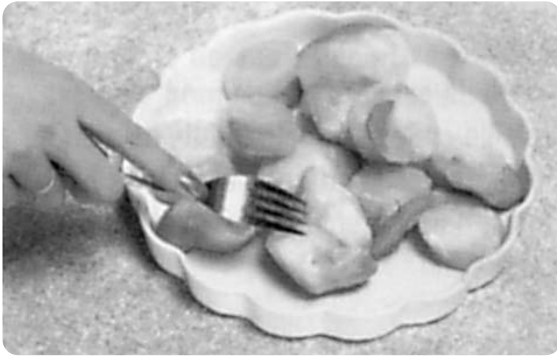
Braten und Geflügel

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 im Ofen zu verwenden, vorausgesetzt sie kommen nicht mit den Garraumwänden in Kontakt.



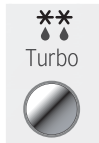
Kleine Lebensmittelportionen

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.



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.



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 auseinandergebröselt werden (siehe oben). Für das Gewichtsauftauen gibt es drei Kategorien:

BROT-Menü – Vorsicht: Um knuspriges Brot zu erhalten, arbeitet das Auftau-Menü für Brot mit der Kombifunktion. Verwenden Sie den Rost und seien Sie vorsichtig beim Herausnehmen oder Wenden der Brotteile – das Zubehör ist sehr heiß.

Nummer des Programms und seine	Empfohlenes Gewicht (Min-Max.)
1. Kleine Stücke z.B. Fisch/Kotelett Würstchen Geflügel- Teile	200 - 1600 g
2. Große Stücke z.B. Braten, Huhn ganz	400 - 2400 g
9. Brot/Croissants Gefrorene Brotscheiben, kleine Brötchen, Crois- sants, Schokoladen- und Rosinenbrötchen. Auf den Rost legen. Beim Ertönen des Signals wenden.	50 - 500 g

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

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.

Auftautabelle

Lebensmittel	Gewicht/Menge	Zeit in Minuten	Standzeit (Minimum)
BUTTER	250 g	2	10
FRUCHTPÜREE	200 g	3 - 4	10
KÄSE*	450 g	3	10
ROTE FRÜCHTE*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
KUCHEN UND NACHSPEISEN			
- Victoria Sandwich Kuchen	400 g (1)	7	10
- Schwarzwälderkirchtorte	500 g (1)	4 - 5	15
- Himbeertorte	470 g (1 Teil)	10	15
- Opernkuchen	500 g (1 Stck.)	5	60
- Zitronentarte	110 g (1 Stck.)	3	5
KONZENTRIERTER FRUCHTSAFT	200 ml	4	4
TEIGWAREN			
- Süßer oder Mürbeteigkuchen*	300 g (Block)	4 - 5	20
	250 g (Rolle)	2 min 30 sek	20
- Blätterteig*	250 g (Block)	4	20
	250 g (Rolle)	2 min 30 sek	20
- Pizza*	240 g (Block)	4	20
	350 g (Rolle)	5	20
FISH			
- 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) (4)	9	15
- Garnelen/Krabben*	200 g	7	10
- Panierte Fischfilets	120 g (2 Stck.)	5	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.

Fleisch & Geflügel

Aufgetaute Stücke

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

Fett

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



Kochen mit Mikrowellenbetrieb

Den Braten auf einen umgedrehten Teller in eine mikrowellengeeignete Form legen und dann auf den Glasdrehteller stellen. Es ist wichtig das der Braten nicht im eigenen Saft liegt. Der umgedrehte Teller ist für einzelne Fleisch- oder Geflügelstücke nicht notwendig, falls dieses frikassiert oder mit einer Beilage zubereitet wurde. Es ist ratsam, das Fleisch mit einem Deckel oder Folie abzudecken, um den Kochvorgang zu beschleunigen und um Spritzen zu vermeiden.

Ausgleichszeit

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

Knochen

Knochen wie Lammkeule, Geflügelbeine etc. in Folie einwickeln.

Zubereitung von kleinen Fleischstücken mit Mikrowellen

Obwohl kleine Fleischstücke sehr gut mit Mikrowellen gegart werden können (kurze Garzeit), werden sie nicht braun und knusprig.

Legen Sie die Stücke auf einen umgedrehten, tiefen Teller, damit sie nicht im Saft liegen.

Wenden

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

Schützen

Große Stücke müssen eventuell nach halber Garzeit mit etwas Folie bedeckt

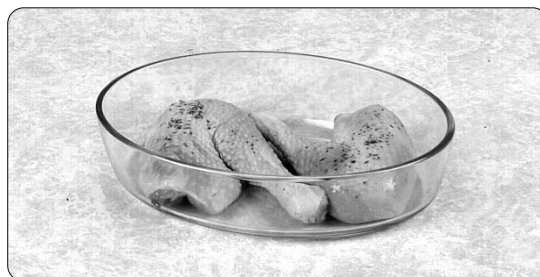
werden, um ein Übergaren (Austrocknen) zu vermeiden. Einem Truthahn oder einem großes Huhn sollten Sie Brust, Beine und Flügel mit Folie bedecken. Die Folie können Sie mit Zahnstochern fixieren. Die Folie darf nicht die Garraumwand berühren.

Zubereitung eines Bratens mit Kombination

Legen Sie das Fleischstück auf einen umgedrehten Teller, der in einer hitzebeständigen Schüssel steht. Fleischstücke werden am besten zuerst mit Mikrowelle gegart und abschließend mit der Kombi-Funktion gebräunt und knusprig gebraten.

NICHT zudecken. Verwenden Sie zum Braten von Geflügel (ganz oder in Stücken) das Autogewicht-Programm.

Legen Sie das Fleischstück auf einen umgedrehten tiefen Teller, der auf einem hitzebeständigen Geschirr steht. Fleischstücke werden zuerst mit Mikrowelle gegart und danach mit Kombination noch gebräunt und knusprig gebraten. NICHT ZUDECKEN.



Tips für Eintöpfe und Ragouts

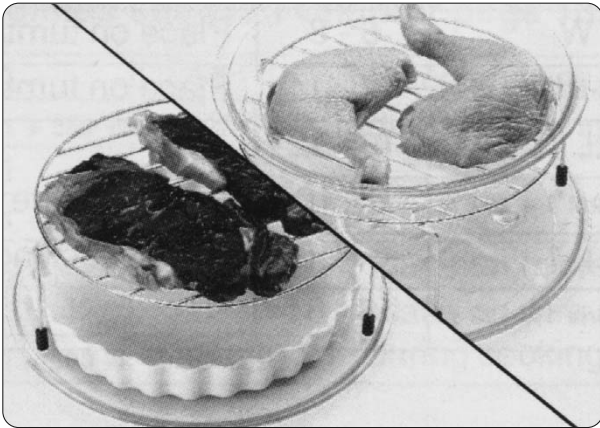
Vor dem Kochen muß das Gemüse in gleichgroße Stücke geschnitten und vorgekocht werden, ansonsten ist es am Ende des Kochvorganges zu hart. Die Fleischstücke mit Mehl bestreuen, um sicherzustellen, daß die Sauce richtig kocht.

Während des Kochens ist es wichtig, daß das Fleisch mit Flüssigkeit bedeckt bleibt; dazu die Lebensmittel mit einer umgedrehten Untertasse oder einem Teller abdecken (um das Fleisch vor dem Austrocknen zu schützen). Da das Zubereiten von Eintöpfen eine lange Zeit benötigt und manchmal viel Flüssigkeit verdampfen kann, bitte wenn nötig Flüssigkeit zufügen. Das Gefäß mit einem Deckel zudecken, um Verdampfen zu verhindern. Auf maximaler Leistung in 10 bis 12 Minuten zum Kochen bringen und dann für den gewünschten Zeitraum auf 250 W fertigmachen.

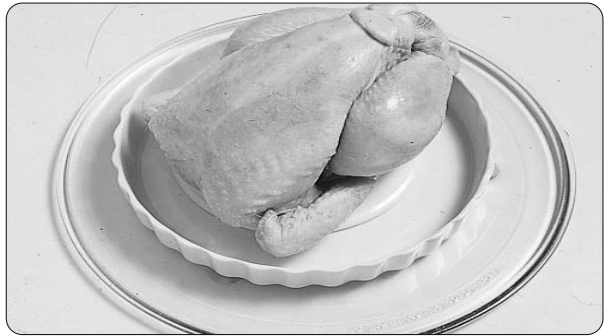
Fleisch & Geflügel

Kleine Fleischstücke mit Grill oder Kombination zubereiten

Legen Sie das Fleisch auf das Gitterrost und stellen Sie dieses auf den Drehteller. Benützen Sie hitzebeständiges Geschirr, um das Fett aufzufangen.



Für größere Stücke, die die Garraumdecke berühren würden, verwenden Sie ein hitzebeständiges Geschirr und stellen dieses auf den Drehteller. Die Grillzeit wird durch den größeren Abstand zum Grill eventuell etwas verlängert.



Auto-Menü Geflügelteile:

Dieses Programm eignet sich für Hähnchen-, Enten- oder Perlhuhnenteile, jedoch nicht für Hähnchenfilets, Entenbrust, Puten- oder Gänsefleisch. Die Schüssel mit den Geflügelteilen muss auf dem Rost stehen. Die Teile beim Ertönen des Signals wenden. Am Ende der Garzeit 5 Minuten ruhen lassen.

Fleisch und Geflügel

Garzeiten für Fleisch und Geflügel

- Da das Fleisch beim Kochen in der Mikrowelle nicht gebräunt wird, beziehen sich die angegebenen Garzeiten in der Mikrowelle auf Fleisch, das vorher in einer Pfanne von allen Seiten angebraten wurde (Schweinefleisch, Kalbfleisch, Lamm, Rindfleisch) oder das keine Bräunung erfordert (Geflügelfilets, Kaninchen).
- Das Fleisch sollte in allen Fällen während des Garens gewendet werden und anschließend eine Zeit ruhen.

Fleischart	Grill oder Kombi	Zeit in Minuten	Nur Mikrowelle	Zeit in Minuten
Rind				
Eintopf	-	-	Max dann 250 W	10-12 dann 60 to 75
Braten (1)	G 1 + 250 W dann G 1	11 -12 pro 500 g dann 5 min	600 W	5 to 6 pro 500 g
1 Rippenbraten mit Knochen, 850-950 g (1)	Grill 1 / G 1 + 250 W dann G 1	33 - 35 9 dann 15-16	-	-
Lamm				
Rücken (< 900 g) (1) Schulter (> 900 g) (1)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W G 1 + 600 W	7- 8 pro 500 g 9 -10 pro 500 g 10-11 pro 500 g	600 W 600 W 600 W	8 - 9 pro 500 g 9 - 10 pro 500 g 11- 12 pro 500 g
Eintopf	-	-	Max dann 250 W	10 -12 dann 40 to 50
Kalb				
Schulterbraten (2)	G 1 + 600 W	11-12 pro 500 g	600 W	14-15 pro 500 g
Schwein				
Filetbraten (1)	G 1 + 600 W	11-12 pro 500 g	600 W	15-16 pro 500 g
Schulterbraten (1)	G 1 + 600 W	13 - 14 pro 500 g	600 W	16-17 pro 500 g

Fleisch und Geflügel

Fleischart	Grill oder Kombi	Zeit in Minuten	Nur Mikrowelle	Zeit in Minuten
Hähnchen - Perlhuhn - Pute				
- ganzer Geflügelbraten (1)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W	9-10 pro 500 g 10 pro 500 g	-	-
- 1 Hähnchenschenkel 250 - 300 g (1)	Gril 1 oder G 1 + 250 W oder Auto GEFLÜGEL Teile	26 bis 27 min 11 bis 12 min	-	
- Teile, mit Knochen (1)	-	-	Max	7-8 pro 500 g
Ente				
- ganzer Geflügelbraten	G 1 + 600 W dann G 1	7 bis 8 min pro 500 g 5 bis 6 min	-	-
1 Brust 250-300 g (2)	G 1 + 250 W	Ca. 6 min	-	-
Kaninchen	-	-	Max	7-8 pro 500 g
Sonstiges Fleisch				
2 Bratwürste 200 g - frisch (2) - tiefgefroren (2)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W	4 min 30 Sek 5 min 30 Sek	- -	- -
- 2 Chipolatas 110 g - frisch (2) - tiefgefroren (2)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W	3 min 40 Sek 5 à 6 min	- -	- -

Hinweis: Für Braten mit Knochen oder Füllung die Garzeit um mindestens 7 Minuten verlängern (für alle Gewichte/Mengen). (1) : Bei Kombi-Betrieb oder Verwendung des Grills den Teller direkt auf den Laufring stellen (wenn das Fleischstück groß genug ist). Ansonsten den Drehteller verwenden. (2) Eine vorgeheizte (3 Min. bei G 1 + 600 W) und eingefettete Pizzapfanne auf dem Drehteller verwenden.

Fisch

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

Autoprogramme nach Gewicht:



ZUR BEACHTUNG: Sie können das Fisch-Autoprogramm für frische Fischfilets, dicke Fischfilets ohne Gräten und ganze Fische (unter 300 g) verwenden. Siehe Seite DE-13 Ihrer Bedienungsanleitungen.



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.



FischSteaks

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

Großer Fisch (mehr als 400g)

Es ist empfehlenswert, größere Fische nach der Hälfte der Kochzeit umzudrehen und den Kopf und Schwanz mit kleinen Stücken Alufolie abzudecken um ein Überkochen zu vermeiden. (Achtung: die Folie darf auf keinen Fall die Wände des Garraums berühren.)

Wann ist Fisch gar?

Der Fisch läßt sich gut teilen und seine Farbe ist weiß oder rosa (je nach Sorte). Beachten Sie, dass fetthaltiger Fisch (Lachs, Makrele, Heilbutt) schneller gar wird als magerer Fisch (Kabeljau, Nilbarsch, Tilapia). Bei Verwendung des Auto-Programms können Sie zu fetthaltigem Fisch Wein dazugeben, um den Garprozess zu verlangsamen, oder das eingegebene Gewicht ein wenig reduzieren, um die Garzeit zu verkürzen.

Fisch

Wann ist der Fisch gar?

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



Ruhezeit

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



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 das Rost. NICHT SALZEN. Würzen Sie ihn lediglich mit Pfeffer und Kräutern, falls erwünscht. Wählen Sie Kombination Grill 1 + 250 W.

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.

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 100 ml Wasser (9 bis 10 Esslöffel) zugefügt werden, damit Dampf entsteht, der das Gemüse gart und Austrocknen vermeidet:

Blumenkohl, Lauch, Brokkoli, Karotten, Sellerie, Spargel, Kartoffeln, Artischocken, Rosenkohl, Fenchel, Weißkohl, Rüben usw.

Gemüse mit geringem Wassergehalt sollten etwa 13 bis 15 Eßlöffel Wasser 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.

Zerschneiden Sie Gemüse möglichst in gleich große Stücke. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Gemüse in einen Behälter von ausreichender Größe geben. Decken Sie den Behälter mit perforierter Klarsichtfolie oder einem Deckel ab. Große Behälter sind besser geeignet als schmale oder hohe. Wenn Sie das Autoprogramm benutzen, wenden Sie das Gemüse bei Ertönen des Signaltons.



ZUR BEACHTUNG:

Das Gemüse-Autoprogramm ist für die meisten frischen Gemüsesorten geeignet (Ausnahmen sind in der folgenden Tabelle mit einem Sternchen versehen). Für genauere Angaben siehe Seite D-13 Ihrer Bedienungsanleitungen.

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

Gemüse	Frisch	Gefroren
Artischocken:		
- ganz	11 - 12	–
- Herz	10 - 12	13 - 16
Spargel*	10 - 12	14 - 15
Auberginen	9 - 11	–
Rote Rüben*	18 - 20	–
Chinakohl	8 - 10	14 - 15
Brokkoli	8 - 10	13 - 15
Pilze	9 - 10	13 - 15
Karotten:		
- runde Scheiben	10 - 12	13 - 15
- Streifen	12 - 14	–
Fenchel:		
- halbiert	12 - 14	–
- dünn hergeschnitten	17 - 20	–

Gemüse	Frisch	Gefroren
Weißkohl*	12 - 14	–
Blumenkohl	10 - 12	13 - 15
Rosenkohl	10 - 12	13 - 15
Sellerie	9 - 11	–
Stangensellerie*	15 - 17	–
Zucchini	8 - 10	13 - 15
Endiviensalat	12 - 14	18 - 20
Spinat:		
- gehackt	–	12
- Blätter	9 - 10	13
Erbsen*	20	16 - 18
Mange-Kündigen Erbsen	10 - 12	–
Saubohnen*	16 - 19	18 - 20
dünn geschnittener Lauch	12 - 14	15 - 16

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

Gemüse	Frisch	Gefroren
Grüne Bohnen*	12 - 13	12 - 13
Zwerghohnen	10 - 13	–
gemischtes Frühlingsgemüse*	–	15 - 16
Maiskolben (2 Kolben)*	12 - 14	14 - 17
Rüben	10 - 12	18 - 20
Zwiebel	9 - 12	15 - 18
Pastinaken	8 - 10	–
Süße Kartoffeln	10 - 11	–

Gemüse	Frisch	Gefroren
Lauch	12 - 14	15 - 16
Kürbis	10 - 12	–
Spanischer Pfeffer	12 - 14	14 - 16
ganze Kartoffeln (<220g)	9 - 12	–
kleingeschnittene Kartoffeln	10 - 12	–
Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Salsify	12 - 14	14 - 16
Tomaten*	4 - 5	–
Jerusalem-Artischocken	8 - 9	–



Ein ganzer Blumenkohl muß mit dem Kopf nach unten bei 600 W in 18 bis 20 Minuten mit 10 Eßlöffeln Wasser gekocht werden (abhängig von der Größe des Blumenkohls).

Eier und Käse

Eier sind empfindliche Lebensmittel die genaue Aufmerksamkeit erfordern. Werden sie nämlich direkt in den Ofen gelegt, explodieren sie aufgrund des Drucks, der innerhalb der Schale entsteht. Bei gebrochener Eierschale explodiert das herauslaufende Eigelb, falls die zur Abdeckung verwendete Folie nicht eingestochen wurde. Deshalb das Eigelb mit der Spitze eines Zahnstochers einstechen; frische Eier sollten dabei nicht auslaufen. Eigelb und Eiweiß reagieren unterschiedlich auf Mikrowellen; leider kocht das Eigelb schneller. Beim Kochen von geschlagenen Eiern (Omelette) sollten die Eier am Rand nach der Hälfte der Kochzeit in die Mitte gebracht werden.

Verlorene Eier

50ml Wasser mit Salz und einem Spritzer Essig für 1 Minute bei 1000 W erhitzen. Das Ei in das kochende Wasser schlagen und vorsichtig das Eigelb mit einem Zahnstocher einstechen; bei 600W 30 bis 50 Sekunden kochen (abhängig von der Eiergröße). Für 1 Minute stehen lassen, dann abtropfen und servieren.

Rühreier

Zwei rohe Eier in einer Schüssel mit etwas Milch, Salz, Pfeffer und einem Stück Butter vermischen. In 40 Sekunden bei 1000 W kochen. Aus dem Ofen nehmen und mit einer



Gabel kräftig durchrühren. Bei 1000 W für 30 bis 50 Sekunden weiterkochen. Die Eier sollten cremig bleiben.

Eierauflauf

Die Eier in eine mit Butter eingeriebene Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Eigelb und Eiweiß mit einem Zahnstocher einstechen. Die gewünschte Füllung (Pilze, Sahne, etc.) dazugeben. Für 1 Minute 30 Sekunden bis 2 Minuten bei 250 W kochen, abhängig von der Größe der Eier und der Menge der Garnierung.

Käse reagiert unterschiedlich, abhängig von der Art des Käses: je fetter, desto schneller schmilzt der Käse. Wird er zu lange gekocht, wird er hart. Wenn möglich ist es vorzuziehen, geriebenen Käse im letzten Augenblick zuzufügen (für Nudelgericht, Aufläufe, etc).

Stärkemehlhaltige Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte

Die Kochzeit für getrocknetes Gemüse in der Mikrowelle ist ziemlich die gleiche wie beim herkömmlichen Kochen. Auf der anderen Seite jedoch erhitzen sich diese Lebensmittel sehr schnell ohne einen

“Wiedererwärmungsgeschmack” anzunehmen - vorausgesetzt sie befinden sich in einem geschlossenen Gefäß und sind mit Sauce oder Butter vermischt.

Zum Kochen ein großes Gefäß verwenden (um Überlaufen zu vermeiden). Komplet mit Wasser oder Brühe bedecken. Nach dem Kochen für mindestens 5 bis 8 Minuten stehen lassen.

Reis, Weizen

Sobald die Flüssigkeit zum Kochen kommt, rechnen Sie ungefähr 20 Minuten auf 250 Watt zum Kochen von Reis und 14 bis 18 Minuten auf 250 Watt zum Kochen von Weizen.

Gries

Gries kocht hervorragend in der Mikrowelle, ohne Gefahr anzubrennen. Einfach Wasser in der gleichen Menge wie Gries zugeben, zugedeckt bei 1000 W in 2 Minuten 30 Sekunden (für 200 g Gries mittlerer Größe mit 0.2l Wasser) kochen und dann bei 250 W für etwa 3 Minuten weiterkochen während der Gries aufquillt.

Nudeln

Das Kochwasser salzen und während des Kochens einmal umrühren. Wenn sich Blasen in der Flüssigkeit bilden 250 g Nudeln in 7 oder 8 Minuten bei 1000 W und 10 Minuten für 250 g Ravioli kochen (1 Liter Wasser).

Getrocknetes Gemüse

Komplett mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abtropfen und wieder mit Wasser abdecken. Nicht vor dem Kochen salzen (dies macht das Gemüse hart). In 10 Minuten bei 1000 W kochen, dann für 15 bis 30 Minuten bei 250 W köcheln lassen. Den Kochvorgang ständig beobachten und wenn nötig Wasser zufügen: das getrocknete Gemüse muß ständig mit Wasser bedeckt sein.

Vor dem Kochen die Kartoffeln waschen und mehrere Male einstechen. Auf die äußere Seite des Drehtellers legen.

Die Garzeiten können je nach Sorte variieren. Die unten angegebenen Kochzeiten sind nur Richtwerte. Die Idealgröße für Gebackene Kartoffeln, mit Mikrowelle oder Kombination gegart, liegt zwischen 200 - 250 g. Die mit Mikrowellen gegarten Kartoffeln sind schneller fertig als mit Kombination, allerdings auch weicher. Mit der Kombination werden sie knuspriger, eventuell etwas trockener. Für eine stärkere Bräunung der Kartoffeln verwenden Sie die Grillstufe 1 (siehe Tabelle unten).

Am äußeren Rand des Drehtellers verteilen oder zum Garen mit Kombifunktion direkt auf den Rost legen. Nach dem Kochen nehmen Sie die Kartoffeln aus der Mikrowelle und wickeln Sie sie in Folie. Ca. 5 Min. ruhen lassen.

Kartoffeln

Menge	Min. auf MAX (1000 W)	Min. auf kombi 600 W + Grill 1 auf Rost
1 Stck (220 g)	4-7	9
2 Stck (Ca. 500 g)	7-10	13-14
3 Stck (600 to 700 g)	11-15	14-15

Fragen - Antworten

Problem	Ursache	Lösung
Das Nahrungsmittel kühlt schnell ab.	Das Nahrungsmittel ist nicht vollständig gegart.	Stellen Sie das Nahrungsmittel zurück ins Gerät und erhitzen es erneut. Beachten Sie, daß Lebensmittel direkt aus dem Kühlschrank mehr Zeit benötigen als solche mit Zimmertemperatur.
Milchreis oder Eintöpfe kochen während des Garens mit Mikrowellen über.	Geschirr ist zu klein.	Für flüssigere Nahrungsmittel empfiehlt es sich, ein doppelt so großes Geschirr (als Menge) zu wählen.
Das Nahrungsmittel gart mit Mikrowellen zu langsam.	Das Gerät bekommt zu wenig Strom.	Das Gerät sollte an einer mit 16A/230V abgesicherten Steckdose angeschlossen sein.
	Nahrungsmittel-Temperatur aus dem Kühlschrank ist kälter als die Raumtemperatur.	Garzeit verlängern.
Das Fleisch ist nach dem Garen mit Mikrowelle oder Kombination zäh.	Mit zu hoher Leistung gegart.	Wählen Sie eine reduzierte Leistung, z.B. halbe Leistung.
	Das Fleisch wurde vor dem Garen gesalzen.	Salzen Sie das Fleisch erst nach dem Garen, falls erwünscht.
Kuchen ist im Innern nicht gar.	Koch- oder Ruhezeit zu kurz.	Geben Sie Koch- oder Ruhezeit hinzu.
Rühreier und gekochte Eier sind nach Garen mit Mikrowelle zäh und gummiartig	Kochzeit zu lang.	Vorsicht beim Garen von kleinen Mengen von Eiern.
Quiche/Eierkuchen sind nach Garen mit Mikrowelle zäh und gummiartig.	Leistung zu hoch.	Wählen Sie für diese Nahrungsmittel eine reduzierte Leistung.
Quiche/Eierkuchen sind nach Garen mit Kombination zäh und gummiartig.	Kochzeit zu lang. Geschirr größer als im Rezept angegeben.	Überwachen Sie den Kochvorgang jeweils genau.
Käsesauce ist nach Garen mit Mikrowelle zähflüssig.	Käse mit Sauce gekocht.	Geben Sie den Käse am Ende des Garvorgangs bei. Die Hitze der Sauce wird den Käse schmelzen lassen.
Die Laufschrift im Display ist verschwunden.	Möglicherweise gab es einen Stromausfall und die Laufschrift wurde deaktiviert.	Trennen Sie das Gerät vom Netzstrom und schließen Sie es wieder an. Drücken Sie die Start-Taste, bis Ihre Sprache erscheint. Stellen Sie dann die Uhrzeit ein. (Lesen Sie auch die Verfahrensbeschreibung auf Seite D-7 Ihrer Bedienungsanleitung.)

Fragen - Antworten

Problem	Ursache	Lösung
Gemüse ist nach Garen mit Mikrowelle trocken.	Nicht zugedeckt gegart.	Mit Deckel oder Klarsichtfolie zudecken.
	Zu geringer Flüssigkeitsgehalt, z.B. Wurzelgemüse.	2-4 EL Wasser begeben.
	Gemüse vor dem Garen gesalzen.	Erst nach dem Garen salzen.
Kondensation im Gerät.	Dies ist normal. Einige Nahrungsmittel produzieren beim Garen viel Dampf.	Wischen Sie den Ofen mit einem weichen Tuch aus.
Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.		Dies ist normal.
Warme Luft steigt um die Türdichtung herum aus.	Das Gerät ist nicht luftdicht.	Dies ist normal und bedeutet kein Mikrowellenleck.
Funken sind zu sehen, wenn das Metallzubehör benutzt wird.	Wenn Sie nur mit Mikrowellen garen, dürfen Sie kein Metallzubehör benutzen. Bei der Kombination sollten Sie das Zubehör auf mögliche Defekte hin prüfen.	Schalten Sie das Gerät unverzüglich aus. Verwenden Sie keine Metallgegenstände beim reinen Mikrowellenbetrieb. Prüfen Sie das Minimalgewicht bei den Automatikprogrammen.
Der Grill schaltet während Grillbetrieb oder Kombination zeitweise ab.	Während des Garens schaltet sich der Grill automatisch ein und aus, um ein Verbrennen des Nahrungsmittels vor dem Garen zu vermeiden.	Dies ist normal.
Die Laufschrift im Display ist verschwunden. Warum kann ich nur Zahlen sehen?	Möglicherweise gab es einen Stromausfall und die Laufschrift wurde deaktiviert.	Trennen Sie das Gerät einige Sekunden vom Netzstrom und schließen Sie es wieder an. Wenn „88:88“ angezeigt wird, drücken Sie die Start-Taste, bis Ihre Sprache erscheint.



Sommaire

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.

Cuisson aux micro-ondes	2	Trucs de cuisson aux micro-ondes	18
Conseils de cuisson	2-5	Conseils pour la décongélation	19-20
Quels récipients utiliser dans votre four? . . .	6	Décongélation des aliments courants . . .	21-22
Niveaux de puissance des micro-ondes	7	Viandes et volailles	23-26
Utilisation du gril	7	Poisson	27-28
Cuisson combinée	8	Légumes	29-30
Accessoires à utiliser	8	Œufs et fromage	30
Réchauffage	9-10	Féculents et légumes secs	31
Tableaux de réchauffage	11-17	Vos questions - Nos réponses	32-33

Les temps de cuisson donnés dans ce livre sont approximatifs. Les facteurs qui peuvent faire varier ces temps de cuisson sont : le degré de cuisson désiré, la température initiale, le volume, la taille et la forme de l'aliment et des récipients utilisés. Dans tous les cas, vérifiez la température de l'aliment avant de le consommer.

Cuisson aux micro-ondes

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

Réflexion

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

Transmission

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

Absorption

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

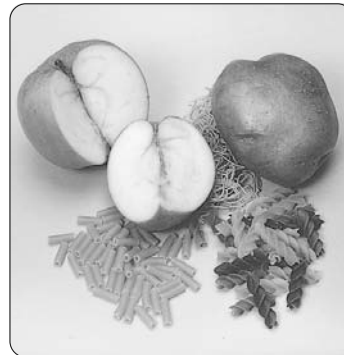
Conseils de cuisson



Percer

Pendant la cuisson, la vapeur peut s'accumuler sous la peau ou la membrane qui recouvre certains aliments. Vous devez donc percer ou peler ces

aliments avant de les cuire afin que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson. Les œufs, les pommes de terre, les pommes, les saucisses, etc. doivent être percés avant d'être cuits. **N'ESSAYEZ JAMAIS DE CUIRE DES ŒUFS À LA COQUE.**



Taux d'humidité

Comme le taux d'humidité des fruits et des légumes frais varie selon la saison, vous devrez parfois ajuster le temps

de cuisson en fonction de la période de l'année. Cela est particulièrement vrai pour les pommes de terre avec la peau. Les aliments secs tels que le riz et les pâtes peuvent sécher davantage encore pendant l'entreposage et le temps de cuisson peut donc varier par rapport aux aliments plus frais.

Conseils de cuisson



Film alimentaire

Le film alimentaire permet de garder les aliments humides tandis que la vapeur ainsi emprisonnée accélère la cuisson. Nous vous conseillons

toutefois de percer le film alimentaire avant la cuisson, afin que le surplus de vapeur puisse être libéré. Lorsque vous retirez le film alimentaire qui recouvre un plat, soyez prudent, car la vapeur qui s'est accumulée est brûlante.

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

Une fois le **temps de repos** écoulé, si les aliments ne sont pas cuits, replacez-les dans le four et cuisez-les encore quelques instants.



Temps de repos

Il est important de laisser reposer tous les aliments après la cuisson ou le réchauffage et ce particulièrement pour les aliments denses. La cuisson se poursuit par conduction. Si l'aliment n'est pas suffisamment cuit après le temps de repos, rajouter quelques minutes de cuisson.

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

Pommes de terre avec la peau poisson, légumes, plats cuisinés, plats aux œufs, gâteaux - Laissez reposer 2 à 5 minutes, enveloppées d'aluminium dans le cas des pommes de terre avec la peau.

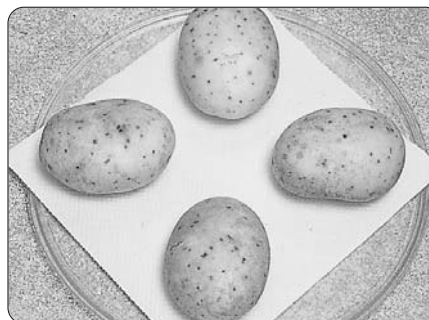
Décongelation - Le cycle de décongelation ne peut être terminé sans le temps de repos. Ce dernier peut varier de 5 minutes (framboises) à 2 heures. (gros rôti ou volaille).

Conseils de cuisson



Taille du récipient

Les aliments disposés dans un plat rond cuiront mieux que dans un plat rectangulaire ou carré. Ils cuiront plus vite dans un plat large et plat que dans un plat haut et étroit. La taille du plat doit être proportionnelle à la quantité d'aliment.



Quantité

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



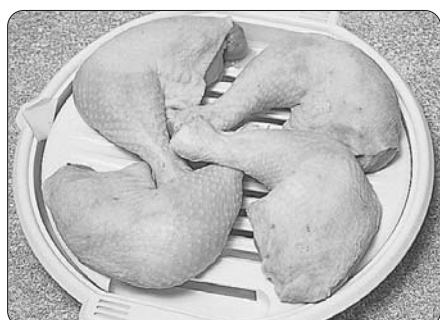
Densité

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



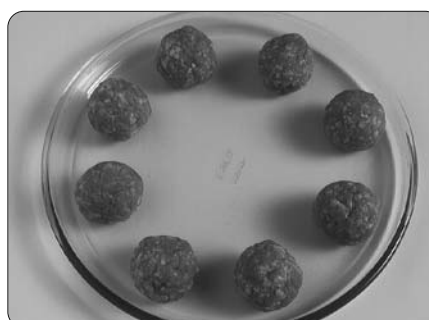
Forme

Les formes régulières permettent une cuisson homogène. Lorsque cela est possible, couper les légumes en tronçons ou en rondelles et les autres aliments en morceaux réguliers.



Disposer

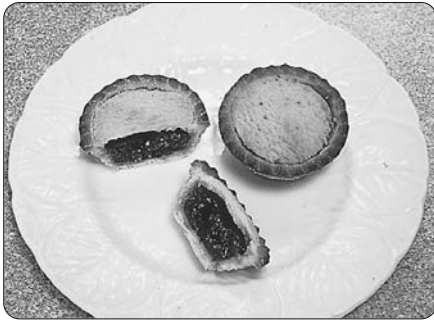
Les portions individuelles telles que les cuisses de poulet, les côtes de porc, etc. doivent être disposées dans un plat de telle sorte que les parties charnues soient vers l'extérieur du plat et les parties moins charnues (nécessitant moins de cuisson) vers le milieu du plat.



Espacer

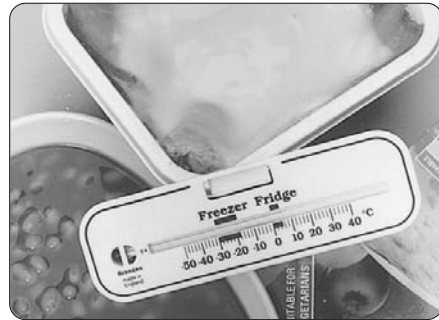
Les aliments cuisent plus rapidement et de manière plus uniforme lorsqu'ils sont séparés et disposés sur le cercle extérieur du plateau tournant, plutôt qu'au milieu. Évitez d'empiler ou de tasser les aliments.

Conseils de cuisson



Ingrédients

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. Faire attention en les mangeant. Ne pas surchauffer même si la croûte ne paraît pas très chaude.



Température initiale

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



Couvrir

Couvrez les aliments à l'aide d'un couvercle adapté ou de film étirable. Couvrez le poisson, les légumes, les ragoûts et les potages, mais pas les gâteaux, les sauces, les pommes de terre avec la peau et les pâtisseries.



Retourner et remuer

Il est **nécessaire** de mélanger les grandes quantités d'aliments 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** être retournées à mi-cuisson.



Liquides




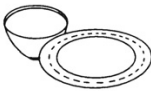



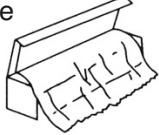
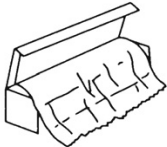
Tous les liquides et les boissons doivent être remués avant et pendant le réchauffage, et ce particulièrement pour l'eau, afin d'éviter des projections brûlantes. Ne pas chauffer des liquides ayant déjà bouilli. **NE PAS SURCHAUFFER.**



Nettoyage

Il est important que votre four soit constamment propre. Les fours peuvent être nettoyés avec de la mousse décapante pour four, pulvérisée sur une éponge douce. Eviter d'appliquer de la mousse sur les parties en plastique et la porte. Prendre soin d'essuyer complètement le four avec un chiffon sec après le rinçage.

Quels récipients utiliser dans votre four?

Matériel de Cuisson	Pour Micro-ondes	Pour Gril	Pour Utilisation Combinée
Plat en verre résistant à la chaleur 	✓	✓	✓
Récipient en plastique résistant aux micro-ondes 	✓	✗	✗
Panacrunch 	✗	✓	✓
Porcelaine et céramique résistants à la chaleur 	N'utilisez pas de plats comportant des décors métalliques ou des dorures ou des anses fixées par de la colle.	✓	✓
Plats en poterie/terre-cuite 	✗	✗	✗
Papier aluminium/plats métalliques 	✗	✓	✗
Paniers en paille/bois/tressés 	✗	✗	✗
Film étirable 	✓	✗	✗
Papier aluminium 	Le papier aluminium peut être utilisé en petites quantités pour protéger la viande ou le poisson. Cela permet de protéger certaines parties d'une surcuisson ou d'une décongélation excessive. Prendre garde à ce que l'aluminium ne touche ni les parois ni la voûte.	✓	✓



Niveaux de puissance des micro-ondes

Niveau de puissance	Utilisation
Puissance Maximum 1000 W	Réchauffer des sauces, des féculents, des plats cuisinés, des liquides et cuire des compotes, des légumes.
min ** 270 W (*)	Décongélation des aliments surgelés, crus ou cuits et pour toutes les décongelations ne pouvant se faire par touche Auto.
600 W	Cuisson du poisson, des viandes blanches, des volailles, des cakes, des sauces ; réchauffage du lait et des plats en sauce surgelés.
440 W	Mélanges délicats avec des œufs, quiches, réchauffage des aliments pour bébé, ragoûts.
250 W	Cuissons longues, civets, pâtés, réchauffage des viandes rouges.
100 W	Remise en température du beurre, des fromages, des fruits ou de la glace. Pour garder les plats au chaud.

Remarque: (*) DECONGELATION CYCLIQUE avec temps de repos automatique (voir page Fr- 19).



Utilisation du grill

Ne prechauffez jamais le grill.

Le grill à quartz de votre four permet de colorer le dessus des aliments sans nécessiter de préchauffage.

Vous pouvez choisir 3 puissances de Gril.

1 pression	Gril 1	1100 W
2 pressions	Gril 2	950 W
3 pressions	Gril 3	700 W

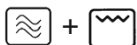
Posez les aliments à griller sur le trépied, lui-même posé sur le plateau tournant.

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

Ne couvrez jamais les aliments que vous grillez. Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode GRIL.

Durées de cuisson (en Gril 1)

	Premier côté	Deuxième côté
Côte de boeuf 850-900 g	16 à 18 min.	16 à 18 min.
Saucisses	8 à 10 min.	environ 8 min.
1 cuisse de poulet (300 g)	13 à 14 min.	13 à 14 min.
Tranche de pain de mie	4 min 30 s à 5 min.	3 min à 3 min 30 s



Cuisson combinée

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

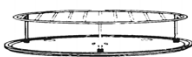






Vous disposez des 3 modes combinés suivants :

Remarques:

- Ne couvrez jamais les aliments que vous cuisinez à l'aide d'un programme combiné.
- N'utilisez pas les programmes combinés pour cuire des petites quantités. Préférez plutôt le gril ou les micro-ondes uniquement.
- En mode de cuisson combinée, seul le plat Panacrunch peut être préchauffé.

Puissance de Gril disponible	Puissance de Micro-ondes	Utilisations
Gril 1,2 ou 3	600 W	Viandes blanches, volaille entière, préchauffage du Panacrunch, réchauffage de gratin surgelé, cuisson d'une quiche sur le Panacrunch (G3 + 600W).
Gril 1,2 ou 3	440 W	Saucisses, viandes rouge, réchauffage de gratin frais
Gril 1,2 ou 3	250 W ou 100 W	Gâteau style 4/4, gratins avec des œufs, morceaux de volaille, poisson.

Accessoires à utiliser

Micro-ondes	Gril	Cuisson combinée
		
		
		

Réchauffage

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

Quel mode utiliser pour réchauffer des aliments?

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

Enfin pour des aliments devant rester croustillants, optez pour une cuisson combinée avec le Panacrunch. La base de ce dernier absorbe les micro-ondes et les restitue sous forme de chaleur. C'est l'accessoire idéal pour réchauffer les quiches, les pizzas, les feuilletés et les friands, frais ou surgelés.

Combien de temps réchauffer les aliments?

Vous trouverez dans les pages ci-après des tableaux de réchauffage en micro-ondes ou en combiné, selon le type d'aliment. Respectez scrupuleusement les accessoires indiqués dans les notes (trépied, Panacrunch préchauffé ou plateau tournant) pour obtenir un bon résultat et surveillez la fin du réchauffage.

Les durées mentionnées dans ces tableaux sont fournies à titre indicatif UNIQUEMENT. Les durées exactes varient en fonction du poids des aliments, de la taille du récipient utilisé et de la température initiale.

Retourner et remuer

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

Temps de repos

Dans la plupart des cas, vous devez LAISSER REPOSER les aliments après les avoir réchauffés afin de permettre à la chaleur de se propager jusqu'au cœur des aliments et d'uniformiser ainsi leur température. Si vous avez couvert les aliments pendant le réchauffage, laissez le couvercle en place pendant le temps de repos. Ce temps de repos est particulièrement important lors du réchauffage d'aliments denses tels que des lasagnes ou des gratins, voire tout aliment que vous ne pouvez pas remuer pendant le réchauffage.

Les touches automatiques :

Pour des aliments tels que les plats cuisinés réfrigérés, un bol de soupe ou une tasse de café, les plats en conserve, les gratins surgelés, les pizzas réfrigérées ou surgelées, les quiches réfrigérées et les frites à four surgelées, PENSEZ à UTILISER les touches automatiques selon le poids (détails pages Fr- 12 à 15 de votre mode d'emploi)

Respectez les poids Min/Max recommandés indiqués dans le mode d'emploi ainsi que les accessoires apparaissant dans l'afficheur.

Bips sonores: il est absolument nécessaire de retourner ou remuer les aliments lorsque vous entendez un bip sonore en cours de réchauffage. Le non respect de cette consigne compromet sensiblement les résultats des réchauffages en touches AUTO.

Panacrunch: les touches AUTO des quiches, des pizzas et des frites à four nécessitent le préchauffage du Panacrunch. Voir page Fr-15 de votre mode d'emploi.

Réchauffage

Conseils pour les réchauffages en touches AUTO:

Tasse/Bol:

selon la température de départ (soupe sortie du réfrigérateur ou Brick de lait venant d'être ouvert), la température finale peut varier de 20 °C. Tenez-en compte et prenez garde de mélanger avant et après le réchauffage. Couvrir les soupes.

Plat cuisiné déjà cuit:

déballer les aliments en sachets, couvrir et remuer aux bips. Les aliments plus gras (saucisses), plus secs (pâtes, riz) ou plus fractionnés (chili con carne, raviolis) seront beaucoup plus chauds que les plats en sauce (pot au feu), les plats plus aqueux (courgettes farcies) ou avec de gros morceaux (Petit salé, cuisse de poulet, p. de terre entière). Tester, interrompre ou prolonger le réchauffage en conséquence. Convient aussi au réchauffage de soupe, de purées, et de légumes cuits. Ne convient pas aux plats surgelés portionnables

Pizza:

sur le Panacrunch préchauffé. Ne convient pas aux pizzas crues, aux Flammekuches, ni aux pizzas surgelées à pâte «Cuit et lève». (voir tableaux de réchauffage pour ces dernières). Peut convenir pour les tartes fines cuites.

Quiche:

ne convient pas pour les tourtes ni les quiches très épaisses. La température atteinte peut varier sensiblement entre une quiche à base de fromage ou une quiche à base de légumes. Cette dernière sera bien moins chaude. Peut convenir pour les Tielles et les Tortillas.

Gratins surgelés:

(déjà cuits) : selon l'ingrédient principal (légumes ou pâtes) et la quantité de fromage à la surface, la température et la coloration finale peuvent varier sensiblement. Surveiller la fin de la cuisson pour la coloration et tester le centre du gratin en le coupant avec un couteau pour vérifier la température. Laisser reposer 3 à 6 min.

Frites à four:

convient aussi pour les pommes noisettes, Röstis, Country potatoes, pommes allumettes. La coloration finale varie assez selon les marques. Mélanger au Bip. Ne convient pas pour les pommes croquettes ou les pommes dauphines de gros calibre.

Quand les aliments sont-ils réchauffés?

Aussi longtemps que les règles d'hygiène élémentaires ont été respectées pendant la préparation et le stockage des aliments, le réchauffage à l'aide des micro-ondes ou de la cuisson combinée ne présente aucun risque supplémentaire pour la santé. Nous vous conseillons de couper à l'aide d'un couteau les aliments qui ne peuvent pas être remués pour vérifier s'ils sont correctement réchauffés. Outre le respect des instructions du fabricant et des durées mentionnées dans les tableaux de réchauffage ci-après, nous vous recommandons vivement de vérifier si les aliments sont "chauds". En cas de doute, replacez les aliments dans le four et réchauffez-les encore pendant quelques instants.

BIBERONS POUR BEBES - ATTENTION -

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

Dans le cas d'un biberon de lait de 210-240 ml conservé au réfrigérateur, retirez le capuchon et la tétine, faites chauffer le lait à la puissance MAX pendant 25 à 30 sec., puis **CONTROLEZ SOIGNEUSEMENT SA TEMPÉRATURE.**

Remarque:

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

Tableaux de réchauffage

Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.

Mode d'emploi: G désigne le Gril, et P le Panacrunch préchauffé (3 minutes Combi GRIL 1 + 600 W). Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer. Les temps indiqués sur le Panacrunch concernent des aliments entièrement déballés.
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. De préférence dans le four.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTRÉES TRAITEUR			
Croque-monsieur (P & 5)	100 g 1 pce 150 g 1 pce 200 g 2 pcs	3 min G 1 + 440 W puis 2 min G 1 3 min 30 s G 1 + 250 W puis 2 min G 1 4 min G 1 + 250 W puis 3 min G 1	3 min G 1 + 440 W puis 2 min G 1 2 min 30 s G 1 + 600 W puis 3 min G 1 4 min G 1 + 440 W puis 3 min G 1
Coquille de poisson (1)	140 g 1 pce 400 g 4 pcs	env. 3 min G 1 + 440 W. -	3 min 40 à 4 min G 2 + 600 W. 10 min G 1 + 600 W puis 2 min G 1
- Croissant jambon-fromage (P) - Roulé au fromage (P) - Gnocchi gratiné (P) - Petit pâté lorrain (P) - Bretzels gratinés (P)	140 g 1 pce 130 g 1 pce 140 g 1 pce 180 g 2 pcs 220 g 2 pcs	3 min 20 s G 1 + 250 W 1 min 40 s G 1 + 600 W 3 min G 1 + 440 W puis 2 min repos 2 min 20 s G 1 + 250 W puis 2 min repos. -	2 min 40 s G 1 + 600 W puis 3 min repos 3 min 10 s G 2 + 600 W puis 2 min 4 min G 1 + 600 W puis 3 min 30 s repos. - Auto PIZZA ***
- Hot Dog Knackis® (P) - Panini (2 & 5) - Hot Pocket (P)	125 g 1 pce 260 g 1 pce 125 g 1 pce	2 min 10 s G 1 + 440 W env. 4 min G 1 + 250 W -	3 min 20 s G 1 + 600 W puis 1 min repos - 3 min G 1 + 600 W puis repos 1 min 30 s ou MAX 2 min dans l'emballage (3) et repos
- Friand à la viande (P)	200-240 g 2 pcs 130 -150 g 1 pce	env. 3 min G 1 + 250 W puis 3 min repos env. 3 min 30 s G 1 + 250 W puis 2 min repos	env. 3 min G 1 + 600 W puis 3 min repos 3 min 30 s G 1 + 600 W puis 2 min repos
- Feuilleté légumes (P)	130 g 1 pce	3 min 10 s G 1 + 250 W puis 2 min repos	2 min 50 s G 1 + 600 W puis 3 min repos
Bouchée à la reine (P)	150 g 1 pce	2 min G 1 + 600 W puis repos 3 min	4 min G 2 + 600 W puis 3 min repos.
Saucisson brioché (P & 5)	400 g 1 pce	6 min 30 s G 2 + 440 W puis 4 min repos	8 min G 3 + 600 W puis 8 min repos

(1) déballer, plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur trépied. (2) déballer, poser direct ou sur papier cuisson sur trépied.
 (3) plat transparent aux ondes sur plateau de verre (4) couvrir. (5) retourner ou remuer à mi-réchauffage.

Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.

Mode d'emploi: l'indication " + " signifie une cuisson combinée, G désigne le Gril, et P le Panacrouch préchauffé (Combi GRIL 1 + 600 W 3 minutes). Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.

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. De préférence dans le four.

Tableaux de réchauffage

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTRÉES TRAITEUR			
- Feuilletés apéritifs (à cuire) (P)	160 g 10 pcs	-	env.7 min G 1 + 600 W puis 2 min repos
- Tartelettes apéritives (P)	300 g 24 pcs	-	3 min 10 s G 1 + 600 W puis 2 min repos
- Mini gougères (P)	225 g 30 pcs	-	1 min 30 s G 1 + 600 W puis 2 min repos
- Cake salé (olive, jambon etc) (3 & 5)	340 g 1 pce	-	5 min G 2 + 600 W puis 5 min repos
- Nems gros (P & 5)	150 g 2 pcs	3 min G 1 + 250 W	4 min G 1 + 600 W puis 2 min repos
	270 g 4 pcs	4 min 30 s à 5 min G 1 + 250 W	5 min G 1 + 600 W puis 2 min repos
- Samossas viande (P & 5)	110 g 2 pcs	env. 3 min G 1 + 250 W	2 min 10 s G 1 + 600 W puis 2 min repos
- Samossas légumes (P & 5)	120 g 2 pcs	env. 4 min G 1 + 250 W	2 min 30 s G 1 + 600 W puis 2 min repos
Pommes de terre farcies (1)	130 -150 g 1 pce	env 5 min 30 s G 1 + 250 W	4 min 40 s G 1 + 600 W puis 2 min repos
Tielle ou tourte sétoise (P)	330 g 1 pce	Auto Quiche fraîche	-
- Crêpe/ Ficelle roulée garnie (P)	250 g 2 pces	3 min G 1 + 600 W puis 1 min repos.	-
- Galette plate garnie (P)	150 g 1 pce	2 min G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Blinis (P & 5)	80 g 2 pcs	1 min G 1 + 250 W	2 min 20 s G 1 + 250 W puis 1 min repos
Escargots (3 & 4)	160 g 12 pcs	250 W env. 4 min	440 W env. 3 min puis repos 3 min.
Tortilla nature ou oignon (P & 5)	200 g 500 g	Auto QUICHE fraîche Auto QUICHE fraîche	- -
- Mini-pizzas 3 fromages (P)	270 g 9 pcs	-	3 min 30 s G 1 + 600 W puis 4 min G 1
	90 g 3 pcs	-	4 min G 1 + 250 W puis 3 min G 1
- Pizza Cascione- portfeuille (P)	200 g 1 pce	env 1 min 40 s G 1 + 440 W puis 2	Auto PIZZA***
- Pizza « cuit et lève » (P)	290 g 600 g	min repos (5)	7 min G 1 + 600 W puis 3 min G 1
	420 g 1 pce	-	15 min G 1 + 600 W puis 3 min 30 s G 1
- Fougasse (2 & 5)		3 min G 1 + 250 W puis 2 min repos	-

Tableaux de réchauffage

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTRÉES TRAITEUR			
Quiche lorraine, paysanne, fromage ou saumon (P)	100 g 1 pce 160 g 1 pce 400 g 1 pce 800 g 1 pce 400 g 1 pce 500 g 1 pce 290 g 1 pce	Auto QUICHE Auto QUICHE Auto QUICHE Auto QUICHE (afficher 750 g) - - -	1 min 40 s à 2 min G 2 + 600 W puis 4 min repos 3 min à 3 min 30 s G 2 + 600 W puis 4 min repos 5 min 30 s G 2 + 600 W puis 4 min repos 8 min G 3 + 600 W puis 6 min repos 6 min G 2 + 600 W puis 4 min repos 8 min G 1 + 600 W puis 7 min env 9 min G 1 + 600 W puis 2 min repos sur grille
Quiche aux légumes (P) Tourte jambon-fromage (P & 5) Tarte fine salée à cuire (P préchauffé 4 min)			
Tarte alsacienne/ Flammekueche (P préchauffé 4 min)	140 g 1 pce	3 min G 1 + 250 W puis 3 min G 1	2 min 30 s G 1 + 600 W puis 3 min 30 s G 1
PLATS CUISINÉS			
Gratins (dauphinois, moussaka, lasagnes, tartiflette, hachis-parmentier, macaronis) - dauphinois individuels (1)	300 - 350 g 1000 g 240 g 2 pcs	5 min à 8 min G 1 + 600 W (1) 11 min G 1 + 600 W puis 2 min G 1 (1) - -	Auto GRATIN *** (3) Auto GRATIN *** (3) 6 min 30 s G 1 + 600 W puis 2 min repos
Gratin de légumes (avec ou sans viande)	1000 g	12 à 13 min G 1 + 600 W (1)	Auto GRATIN *** (3)
Gratin portionnable (chou-fleur, p. de T, tartiflette.) (3)	900 g	-	17 min G 1 + 600 W puis 5 min G 1
Quenelles (3,4 & 5) + 2 c. à s. eau		MAX 1 min puis 250 W 5 min	-
Tomates farcies (3 & 4)	300 g 2 pcs 1000 g 8 pcs	MAX 3 min 30 s puis 2 min repos MAX 10 -11 min	- -
Choux farcis (3,4 & 5)	1050 g 6 pcs	-	MAX 24 à 25 min
Poisson à la bordelaise ou florentine (3)	400 g	-	9 min G 1 + 600 W puis 5 min G 1

(1) déballer, plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur trépied. (2) déballer, poser direct ou sur papier cuisson sur trépied. (3) plat transparent aux ondes sur plateau de verre (4) couvrir. (5) retourner ou remuer à mi-réchauffage.

Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.

Mode d'emploi: l'indication " + " signifie une cuisson combinée , G désigne le Gril, et P le Panacrunch préchauffé (Combi GRIL 1 + 600 W 3 minutes). Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.

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. De préférence dans le four.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
GARNITURES			
Féculents (3, 4 & 5)	300 g	600 W 1 min 30 s à 2 min	-
Frites à four, pommes quartiers, Rösti, Pommes Noisettes et autres dérivés de pommes de terre (P & 5)	300-600 g	-	Auto FRITES ***
- Dauphines (P & 5)	200 g - 300 g	-	5 min G 1-600 W puis 3 min G 1
Légumes (3, 4 & 5)	100 g 200 g	MAX 1 min à 1 min 10 s MAX 1 min 30 à 1 min 40 s	- -
Purée (3, 4 & 5) - de pommes de terre - de légumes	200 g 200 g 380 g 1000 g	MAX 1 min 30 s MAX 1 à 2 min MAX 2 min 30 s -	MAX 3 min MAX 3 min 30 s MAX 8 min MAX 12 à 13 min
Riz (3, 4 & 5)	200 g 500 g	MAX 1 min 30 s MAX 3 min 30 s à 4 min	MAX 2 min 30s MAX 6 à 7 min
Spaguettis en sauce (3, 4 & 5)	200 g 500 g 1000 g	MAX 2 min MAX 4 min MAX 7 à 8 min	- - MAX 13 à 14 min
VIANDES et POISSON			
Confit de canard (1)	250 g 1 pce 450 g 2 pcs	7 min 30 à 8 min G 1 + 250 W 9 min à 10 min G 1 + 250 W	- -
Tripes (3, 4 & 5)	500 g	MAX 4 min à 4 min 30 s	MAX 7 à 8 min

Tableaux de réchauffage

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
VIANDES et POISSON			
Saucisses Cocktail (3, 4 & 5)	120 g	440 W 1 min à 1 min 30 s	-
Viande cuite (3, 4 & 5)			
- steak haché	100 g	600 W 30 à 40 s	-
- viande blanche	100 g 2 tranches	600 W 50 à 60 s	-
- viande rouge	120 g 3 tranches	440 W 50 à 60 s	-
- cuisse de poulet	200 g 1 pce	MAX 1 min 30 s	-
- Cordon bleu (P & 5)	110 g 1 pce	2 min G 1 + 600 W	3 min 30 s G 1 + 600 W puis repos 1 min
- Nuggets de poulet (P préchauffé 4 min & 5)	200 g 10 pcs	2 min 30 s G 1 + 600 W	3 min 30 s G 1 + 600 W
- Filet de poisson pané (P & 5)	100 g 1 pce	2 min 20 s G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Pavé de saumon à cuire (P & 5)	130 g 1 pce	2 min à 2 min 20 s G 1 + 600 W	-
DIVERS			
Sauce (4 & 5)	250 g 300 g 500 g	MAX 2 min MAX 2 à 3 min MAX 3 à 4 min	MAX 3 min 30 s - MAX 6 min
Boissons			
- 1 tasse	240 ml	MAX 1 min 50 s	-
- 2 tasses	480 ml	MAX 3 min. 20 s	-
- 3 tasses	700 ml	MAX 4 min 30 s	-
Lait			
- 1 bol	250 ml	600 W 2 min ou Auto Bol (si 300 ml)	-
- 1 pot (3, 4 & 5)	600 ml	600 W 4 min 30 s	-

(1) déballer, plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur trépied. (2) déballer, poser direct ou sur papier cuisson sur trépied.
 (3) plat transparent aux ondes sur plateau de verre (4) couvrir. (5) retourner ou remuer à mi-réchauffage.

Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.

Mode d'emploi: l'indication " + " signifie une cuisson combinée , G désigne le Gril, et P le Panacuruch préchauffé (Combi GRIL 1 + 600 W 3 minutes). Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.

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. De préférence dans le four.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
DIVERS			
- Aliments pour bébé (pot sans couvercle) (4)	130 g	600 W 50 s Remuer et Tester	-
- à température ambiante	200 g	600 W 60 s à 70 s Tester	-
- réfrigéré	130 g	600 W 60 à 70 s Tester	-
	200 g	600 W 1 min 20 à 1 min 30 s Tester	-
- Mini Viennoiserie cuite (2 & 5)	50 g 2 pcs 125 g 5 pces	-	Auto PAIN *** Auto PAIN ***
Pain			
- Boule campagnarde (3 & 5)	500 g	-	8 min G 1 + 250 W ou Auto PAIN*** puis 12 min repos.
- Pain aux céréales (3 & 5)	400 g	-	5 min 30 s G 1 + 250 W puis 8 min repos ou Auto PAIN*** puis repos.
DESSERTS			
Boules de coco asiatiques (3 & 4)	6 pcs	250 W 2 à 3 min (5)	440 W 3 à 4 min (5)
Gaufre (2 & 5)	70 g 1 pce 140 g 2 pcs	- -	2 min G 1-250 W 3 min G 1-250 W
Crêpes sucrées (3 & 4)	50 g 1 pce 100 g 2 pces	MAX 20 à 30 s MAX 35 à 40 s	MAX 40 s (5) MAX 80 s (5)
Cannelés de Bordeaux (3)	3 pcs 180 g	-	Décongélation 3 à 4 min
Crumble aux pommes (1)	170 g	-	2 min 40 s à 3 min G 1-600 W puis repos 2 min

Tableaux de réchauffage

Tableaux de réchauffage

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
DESSERTS			
Donuts/Beignets (P préchauffé 4 min & 5)	50 g 1 pce 100 g 2 pcs	- -	40 s G 1 + 250 W puis 2 min repos 1 min 10 s G 1 + 250 W puis 2 min repos
Galette des rois (2 & 5)	1 pers 120 g 6 pers 400-500 g	30 s G 1 + 250 W puis 2 min G 3 puis repos 2 min à 2 min 30 s G 1 + 250 W	1 min 40 s G 1 + 250 W puis 2 à 3 min G 3 4 à 5 min G 1 + 440 W puis 4 min repos
Fondant au chocolat (P)	470 g 1 pce	-	4 min G 1 + 250 W puis 8 min repos
Macarons (3)	16 pces 190 g	-	250 W 1 min à 1 min 20 s puis repos 5 min
Moelleux au chocolat à cuire (1)	1 pce 70 g 1 pce 100 g 2 pcs 200 g	2 à 2 min 20 s G 1 + 250 W - -	- 2 min à 2 min 10 s G 1 + 440 W env 3 min 30 s G 2 + 440 W
- Tarte citron meringuée (P) - Tarte fine pommes-abricots (P préchauffé 4 min)	500 g 1 pce 100 g 1 pce 260 g 1 pce	- - -	4 min G 2 + 250 W puis 8 min repos 1 min 40 s G 1 + 600 W puis 4 min repos 3 min 20 s G 1 + 600 W puis 3 min repos sur grille
- Tarte Tatin (P) poser côté pommes	120 g 1 pce 630 g 1 pce 800 g 1 pce	- - -	2 min 20 s G 1 + 440 W puis repos 2 min 6 min G 1 + 600 W puis 6 min repos 10 min G 1 + 600 W puis 10 min repos
- Tarte Normande (P)	500 g 1 pce 680 g 1 pce	- -	4 min G 1 + 600 W puis 10 min repos 5 min 40 s G 1 + 600 W puis 10 min repos
- Tarte Pommes-Rhubarbe (P)	90 g 1 part 180 g 2 parts 700 g 6 parts	- - -	2 min G 1 + 250 W puis 3 min repos 3 min G 1 + 250 W puis 4 min repos 7 min G 1 + 440 W puis 11 min repos
- Tarte aux pommes (P) - Tarte au sucre (P)	800 g 350 g	- -	7 min G 1 + 440 W puis 12 min repos 2 min 30 s G 1 + 250 W puis 5 min repos
Pop corn sucré (3)	1 x 100 g	-	MAX 2 min 30 s à 3 min

(1) déballer, plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur trépied. (2) déballer, poser direct ou sur papier cuisson sur trépied.
(3) plat transparent aux ondes sur plateau de verre (4) couvrir. (5) retourner ou remuer à mi-réchauffage.

Conseils de cuisson aux micro-ondes

Ramollir le beurre à tartiner au sortir du réfrigérateur

Faire ramollir 35 à 40 sec. sur ^{min} ** (pour 150 g). Retirer au préalable le papier métallisé d'emballage.

Faire gonfler des fruits secs

Ajouter 4 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 Max 2 à 3 min. Laisser reposer 30 min.

Ramener le fromage à température ambiante

Le fromage sorti du réfrigérateur doit être placé dans le four et tiédi 30 sec. 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 Max (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 Max quelques minutes en surveillant toutes les 30 sec. 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 Max en surveillant attentivement au bout d'1 min 30 sec. 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 30 à 50 sec. 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 Max 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 sec. sur Max, puis pressez-la sans attendre : elle donnera plus de jus.

Faire fondre du beurre

100 g de beurre dans un ramequin couvert d'une soucoupe seront fondus en 1 min. - 1 min. 10 sec. sur 600 W.

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 sec 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 lever une pâte

Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer environ 5 min. sur ^{min} ** (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 Max 1 min. à 1 min. 30 sec.

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 Max 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 Max. Contrôler la température avant d'appliquer.

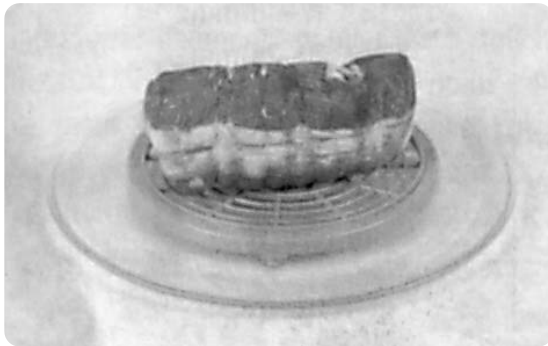
** Conseils pour la décongélation

Le plus difficile dans la décongélation est d'obtenir l'intérieur de l'aliment décongelé avant que l'extérieur ne soit cuit.

^{min} ** C'est pourquoi, la décongélation sur les fours PANASONIC fonctionne sur un mode cyclique : le four divise le temps de décongélation total en 8 périodes passant de la décongélation effective (4 périodes) au temps de repos (4 périodes).

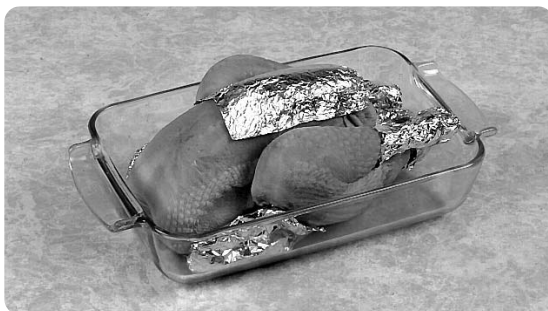
Pendant les périodes de repos, il n'y a pas d'émission de micro-ondes, même si le plateau tourne et la lumière reste allumée, et la décongélation se poursuit par conduction. Ce repos assure à l'aliment une décongélation homogène et permet de réduire le temps de repos après décongélation, au moins pour les petites pièces.

Contrôlez à plusieurs reprises la décongélation de l'aliment, même lorsque vous utilisez les touches Automatiques. Respectez un temps de repos.



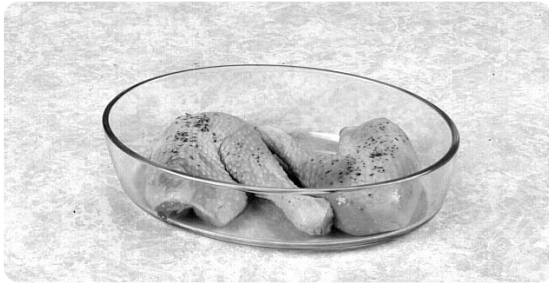
Temps de repos

Les petites pièces peuvent être cuites presque immédiatement après la décongélation (5 min de repos pour des steaks, 15 min pour les fruits et les pâtes). Il est normal que les grosses pièces soient encore congelées au centre. Il faut leur laisser **au minimum 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.



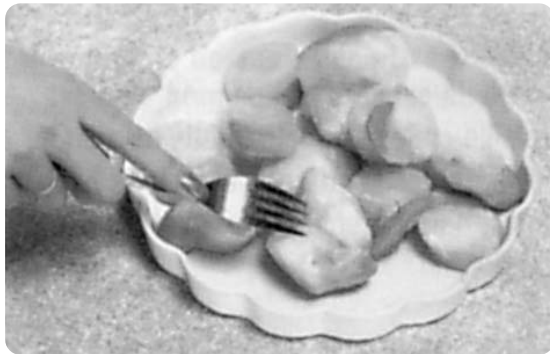
Les rôtis avec os et les volailles entières

Il est préférable de placer les rôtis sur soucoupe retournée ou bien une passoire en plastique afin qu'ils ne trempent pas dans le liquide d'exsudation. Il est indispensable 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.



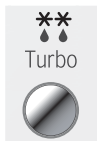
Petites pièces

Les côtelettes et les morceaux de poulet doivent être séparés sitôt que possible pour faciliter une décongélation homogène. Les parties grasses et les extrémités décongèlent plus rapidement. Placez-les vers le centre du plateau ou protégez-les.



La viande hachée ou en cubes, les petits crustacés

Les parties extérieures de ces aliments décongelant rapidement, il faut les séparer, briser les blocs en morceaux à plusieurs reprises pendant la décongélation et les retirer au fur et à mesure qu'ils sont décongelés.



Décongélation automatique selon le poids des aliments

Cette touche vous permet de décongeler selon leur poids des viandes ou des poissons crus surgelés ainsi que du pain, des viennoiseries. Ne pas l'utiliser pour d'autres aliments. 3 programmes vous sont proposés. La combinaison de la technologie Inverter et de la logique floue dans le calcul des temps d'émission d'ondes permet d'accélérer sensiblement le processus de décongélation (jusqu'à 40 % pour certains poids).

PAIN - ATTENTION : afin d'obtenir un résultat croustillant, la touche Décongélation du pain fonctionne en Combiné avec le gril. Il vous faut utiliser le trépied et prendre garde de ne pas vous brûler en retournant ou en sortant les petits pains ou les viennoiseries.

Numéro du programme et utilisation	Poids recommandé (Min.-Max.)
1. petites pièces de viande ou de volaille, escalopes, saucisses, viande hachée, darnes, côtelettes.	200-1600 g
2. grosses pièces de viande ou de poisson, rôtis, volaille entière; pensez à retourner au bip sonore.	400- 2400 g
3. pain congelé en morceaux, petits pains et croissants, pains au chocolat et aux raisins. Pensez à retourner aux bips sonores.	50-500 g

Décongélation des aliments courants

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

Les durées ci-dessous sont mentionnées à titre indicatif uniquement. Contrôlez à plusieurs reprises la décongélation de l'aliment. Adaptez la durée de décongélation au poids et au volume de l'aliment. Il n'est pas nécessaire de couvrir les aliments pendant que vous les décongelez.

Aliment	Poids ou Quantité	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)	11 - 12	10
- entrecôte*	150 g	4 - 6	10
- viande hachée, chair à saucisse*	500 g	10 - 12	10
- hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- morceaux pour ragoût*	500 g	12 - 14	15
- volaille entière#	500 g	12 - 13	60
- volaille en morceaux#	1 kg (4)	22 - 24	30
- coquelet#	400 g	15	30
- lapin#	500 g	14 - 15	30
- andouillette*	300 g (2)	10 - 11	15

REMARQUES

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

Protégez les bords et les extrémités de ces aliments.

Décongélation des aliments courants

Aliment	Poids ou Quantité	Durée en min.	Temps de repos (min)
BEURRE	250 g	2	10
COULIS DE FRUIT	200 g	3 - 4	10
FROMAGE*	450 g	3	10
FRUITS ROUGES* (disposés en faible épaisseur et remués plusieurs fois)	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
GÂTEAUX CUITS			
- Génoise	400 g (1)	7	10
- Forêt Noire	500 g (1)	4 - 5	15
- Bavarois	110 g (1 portion)	8 seconds	15
- Tarte framboises	470 g (1)	10	15
- Opéra	500 g (1 pce)	5	60
- Tartelette au citron	110 g (1 pce)	3	5
JUS DE FRUIT CONCENTRÉ	200 ml	4	4
PÂTE			
- Sablée ou brisée*	300 g (bloc)	4 - 5	20
	250 g (roulée)	2 min 30 sec	20
- Feuilletée*	250 g (bloc)	4	20
	250 g (roulée)	2 min 30 sec	20
- À pizza*	240 g (boule)	4	20
	350 g (roulée)	5	20
POISSON			
- Entier#	400 g (2)	10 - 12	15
- Filets#	500 g (4)	13 - 14	15
- Darnes*	380 g (2)	10	15
- Pavés*	200 g (2) (4)	9	15
- Crevettes*	200 g	7	10
- Poisson pané*	120 g (2 pces)	5	10

REMARQUES

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

Protégez les bords et les extrémités de ces aliments.

Viandes et volailles

Rôtis décongelés

Si la viande a été congelée, assurez-vous qu'elle est complètement dégelée avant de la cuire à l'aide des micro-ondes. Vous devez laisser reposer les rôtis dégelés pendant 30 min à 1 heure 30 min avant de les cuire, afin d'être certain que le cœur de la viande est complètement dégelé.

Graisse

Les parties graisseuses absorbent l'énergie des micro-ondes et peuvent entraîner une surcuisson de la viande adjacente. Choisissez toujours des rôtis qui ne sont pas trop gras.

La cuisson en micro-ondes pures



Placer les rôtis sur une soucoupe retournée dans un plat transparent aux ondes sur le plateau tournant. Il est important que la viande ne trempe pas dans son jus. Cette soucoupe n'est pas nécessaire dans le cas des viandes braisées ou cuites en fricassée.

Il est préférable de recouvrir le plat d'un couvercle ou de film étirable afin d'accélérer la cuisson et de prévenir les projections.

Temps de repos

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

Os

Quand vous cuisez une épaule d'agneau ou une palette de porc avec os dans votre four à micro-ondes, vous devez parfois couvrir l'extrémité de l'os afin d'éviter que la viande adjacente ne soit trop cuite.

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

Si certains morceaux de viande peuvent être facilement préparés au four à micro-ondes, la réduction du temps de cuisson et l'absence d'une source de chaleur empêchent ceux-ci d'être croustillants et dorés. Il est préférable de cuire ces viandes dans une sauce.

Retourner

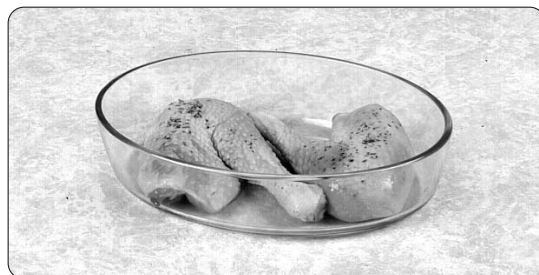
Les rôtis et la volaille doivent être retournés à mi-cuisson.

Protection

Les extrémités des rôtis doivent parfois être protégées avec une feuille d'aluminium à mi-cuisson afin d'éviter que les bords extérieurs ne cuisent de manière excessive. Dans le cas d'une grosse volaille, vous devez protéger les pilons et les bouts des ailes. Fixez la feuille d'aluminium à l'aide de bâtonnets et évitez qu'elle touche les parois du four.

Comment cuire un rôti une viande en cuisson combinée ?

Pour la volaille en morceaux, utilisez la touche Auto selon le poids - respectez les accessoires. Pour les autres viandes, reportez-vous au tableau page suivante. NE COUVREZ PAS.



Conseils pour ragoûts et plats mijotés

Il est possible de cuire les ragoûts en micro-ondes pures, 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.

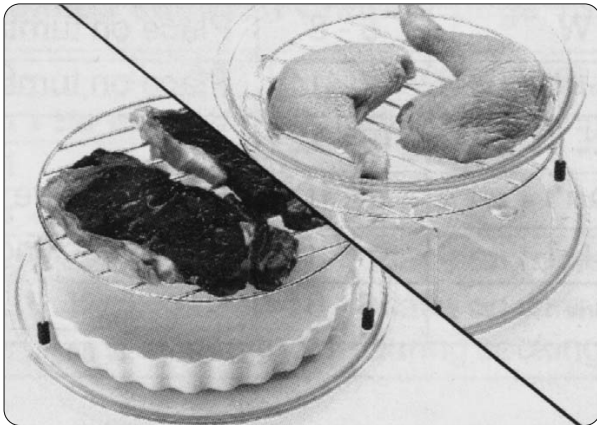
Avant: les légumes de garniture doivent être coupés régulièrement et précuits, ils risquent sans cela d'être encore croquants en fin de cuisson. Fariner légèrement les morceaux de viande à saisir afin d'assurer une bonne liaison de la sauce.

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 Max 10 à 12 min puis poursuivre la cuisson le temps désiré sur 250 W.

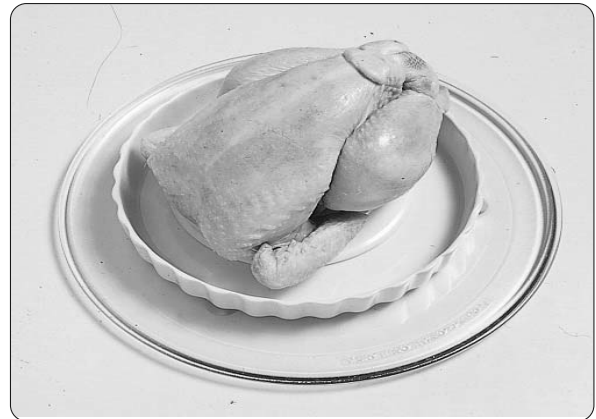
Viandes et volailles

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

Placez la viande sur le trépied, lui-même posé sur le plateau tournant. Utilisez un plat résistant à la chaleur pour récolter les graisses fondues.



Pour les morceaux plus volumineux ou les rôtis, risquant de toucher la voûte du four, ou les volailles entières, placez-les dans un plat résistant à la chaleur posé sur le plateau tournant. Le gril parviendra à dorer la viande, mais cela risque de prendre un peu plus de temps.



La touche AUTO Volaille en morceaux : convient pour le poulet, la pintade ou le canard. Ne conviennent pas pour les filets de volaille, les magrets de canard, ni la dinde, le dindonneau ou l'oie. Le plat contenant les morceaux de poulet doit être posé sur le trépied. N'oubliez pas de retourner les cuisses au bip sonore. Laisser reposer dans le four 5 à 8 min en fin de cuisson.

Viandes et volailles

Temps de cuisson des viandes et des volailles

- La cuisson micro-ondes uniquement ne colorant pas du tout la viande, les temps de cuisson indiqués (porc, veau, agneau, bœuf) en Micro-ondes s'appliquent à des viandes préalablement rissolées de tous côtés dans une poêle ou encore à des viandes ne nécessitant pas de coloration (filets de volaille, lapin).
- Dans tous les cas, pensez à retourner la viande en cours de cuisson et à laisser reposer après cuisson.

Type de viande	Cuisson Gril ou Combi	Durée en min	Micro-Ondes Uniquement	Durée en min
Bœuf				
râgout	-	-	Max puis 250 W	10-12 puis 60 à 75
rôti (1)	G 1 + 250 W puis G 1	11 -12 par 500 g puis 5 min	600 W	5 à 6 par 500 g
1 côte à l'os de 850 g (1)	Gril 1 ou G 1 + 250 W puis G 1	33 - 35 9 puis 15-16	-	-
Agneau				
selle (< 700 g) (1)	G 1 + 600 W	7- 8 par 500 g	600 W	8 - 9 par 500 g
épaule (> 900 g) (1)	G 1 + 600 W	9 -10 par 500 g	600 W	9 - 10 par 500 g
épaule roulée (1)	G 1 + 600 W	10-11 par 500 g	600 W	11- 12 par 500 g
râgout	-	-	Max puis 250 W	10 -12 puis 40 à 50
Veau				
rôti épaule (2)	G 1 + 600 W	11-12 par 500 g	600 W	14-15 par 500 g
Porc				
rôti filet (1)	G 1 + 600 W	11-12 par 500 g	600 W	15-16 par 500 g
rôti épaule (1)	G 1 + 600 W	13 - 14 par 500 g	600 W	16-17 par 500 g

Viandes et volailles

Type de viande	Cuisson Gril ou Combi	Durée en min	Micro-Ondes uniquement	Durée en min
Poulet-Pintade				
Dinde				
- rôti entier (< 1500 g)	G 1 + 600 W	9-10 par 500 g	-	-
- rôti entier (> 1500 g)	G 1 + 600 W	10 par 500 g	-	-
-1 cuisse poulet 250 - 300 g (1)	Gril 1ou G 1 + 250 W ou Auto Volaille morceaux	26 à 27 min 11 à 12 min	-	-
- morceaux, désossés	-	-	Max	7-8 par 500 g
Canard				
- rôti entier	G 1 + 600 W puis G 1	7 à 8 min par 500 g 5 à 6 min	-	-
- 1 magret 250-300 g (2)	G 1 + 250 W	env 6 min	-	-
Lapin	-	-	Max	7-8 par 500 g
Charcuterie-Divers				
1 Andouillette 125 g	G 1 + 600 W	4 min 30 s	-	-
- fraîche (2)	G 1 + 600 W	5 min 30 s	-	-
- surgelée (2)				
2 Saucisses Toulouse 240 g	G 1 + 600 W	3 min 40 s	-	-
- fraîches (2)	G 1 + 600 W	5 à 6 min	-	-
- surgelées (2)				
- 2 chipolatas 110 g	G 1 + 440 W	3 min 30 s	-	-
- fraîches (2)	G 1 + 600 W	3 min 30 s	-	-
- surgelées (2)				

Notes : pour les viandes désossées ou farcies, prolongez le temps de cuisson d'au moins 7 minutes (quel que soit le poids). (1) : en cuisson combinée ou gril, plat posé sur le trépied, si l'épaisseur de la viande le permet, sinon, sur le plateau tournant. (2) sur le Panacrunch huilé et pré-chauffé (3 min sur G 1 + 600 W) posé sur le plateau tournant.

Poisson

Le four à micro-ondes est le mode de cuisson par excellence du poisson. En effet, non seulement il cuit le poisson sans le dessécher, mais cette cuisson vapeur Express exalte le goût du poisson frais.



Disposition

Les filets de poisson irréguliers ou très fins doivent être roulés ou pliés sur eux-mêmes afin d'éviter que la queue et les bords extérieurs moins épais cuisent de manière excessive.



Liquide

Le poisson frais peut être arrosé de 30 ml (2 cuillerées à soupe) de jus de citron ou de vin blanc.

Gros poissons (plus de 400 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 ne doit pas toucher les parois du four).

Cuisson AUTO selon le poids



PENSEZ à UTILISER la touche automatique pour les filets et les pavés de poisson frais et les poissons entiers individuels (moins de 300 g). Ne convient pas pour les darnes ni les filets très épais (> 28 mm). Retourner le poisson au bip sonore et laisser reposer 3 à 5 min en fin de cuisson. Voir page Fr-13 de votre mode d'emploi.



Couvrir

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



Darnes de poisson

Nous vous conseillons de disposer les darnes de poisson en rond, en plaçant la partie plus épaisse vers l'extérieur, afin d'éviter une surcuisson des extrémités.

Quand le poisson est-il cuit?

Le poisson est cuit lorsqu'il s'émiette facilement et que sa chair devient opaque. Sachez que les poissons gras (saumon, maquereau, flétan) cuisent nettement plus rapidement que les poissons maigres (lieu, tilapia, colin, perche). En touche AUTO, vous pouvez, soit ajouter du vin blanc aux poissons gras afin de ralentir la cuisson ou bien minorer légèrement le poids affiché afin que la cuisson soit plus courte.

Poisson

Temps de repos

En fin de cuisson, vous devez laisser reposer le poisson à l'intérieur ou à l'extérieur du four pendant 2 à 3 minutes.



Papillotes

Vous pouvez faire des papillotes de poisson en remplaçant le papier aluminium par du papier sulfurisé (ou papier cuisson), transparent aux ondes.



Poisson entier

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

Sel

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

Le poisson au grill ou en combiné

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

Placez-le sur le trépied. N'AJOUTEZ PAS DE SEL. Si nécessaire, poivrez ou ajoutez des aromates. Utilisez le Combiné Gril 1 + 250 W.

Temps de cuisson pour 500 g en minutes

Aliment	FRAIS		SURGELÉ	
	Puissance	Temps	Puissance	Temps
Poisson en filets fins	600 W	4 - 5	MAX	10
Poisson en filets épais	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Poisson en darnes*	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Poisson entier	600 W	5	MAX	12
Crevettes*	600 W	4 - 5		
Moules*	600 W	5 - 6		
Noix de St Jacques*	600 W	6 - 7		
Calamars*	600 W	5 - 6	MAX	11
Tourteaux*	600 W	5 - 6		
Croquettes de poisson (1 pce=50 g)*	-	-	MAX	3 min 30 (2 pces) ou 5 min (4 pces)

* : Nous déconseillons l'utilisation de la touche Automatique pour ces poissons.

Légumes

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, oignons, 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.



PENSEZ à UTILISER la touche AUTO selon le poids pour la plupart des légumes frais.

(exceptions notées dans le tableau ci-dessous). Voir page FR-13 de votre mode d'emploi.

Les légumes raisonnablement riches en eau auxquels il faudra ajouter 100 ml soit 9 à 10 c. à s. d'eau, 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 verts, pommes de terre, choux, navets, artichauts, etc.

Les légumes relativement pauvres en eau auxquels il faudra ajouter 13 à 15 c. à s. d'eau afin de favoriser une bonne hydratation : petits pois, fèves, haricots frais, haricots verts.

Dans tous les cas : les légumes sont cuits sur la puissance Max (sauf chou-fleur entier) et ne sont pas salés avant la cuisson, mais après. En effet, le sel absorbe l'humidité naturelle du légume et favorise la déshydratation.

Lorsque c'est possible, coupez les légumes en morceaux réguliers.

Il est **IMPORTANT** de cuire les légumes dans un plat de taille proportionnelle à la quantité de légumes à cuire et de couvrir ce plat d'un couvercle adapté ou d'un film étirable percé.

Préférez les plats larges plutôt que hauts. En touche Auto, pensez à mélanger les légumes au bip sonore.

Temps de cuisson des légumes frais et surgelés (durée en minutes pour 500 g sur puissance MAX 1000 W)

Légumes	Frais	Surgelés
Artichauts :		
- entier	11 - 12	–
- fond	10 - 12	13 - 16
Asperges*	10 - 12	14 - 15
Aubergines	9 - 11	–
Betterave*	18 - 20	–
Blettes	8 - 10	14 - 15
Brocolis	8 - 10	13 - 15
Champignons	9 - 10	13 - 15
Carottes :		
- rondelles	10 - 12	13 - 15
- tronçons	12 - 14	
Fenouil:		
- entier coupé en 2	12 - 14	–
- émincé	17 - 20	–

Légumes	Frais	Surgelés
Chou**	12 - 14	–
Choux de Bruxelles	10 - 12	13 - 15
Chou-fleur	10 - 12	13 - 15
Céleri-boule	9 - 11	
Céleri*	15 - 17	–
Courgettes	8 - 10	13 - 15
Endives	12 - 14	18 - 20
Épinards :		
- hachés	–	12
- branches	9 - 10	13
Petits pois*	20	16 - 18
Pois mange-tout	10 - 12	–
Fèves*	16 - 19	18 - 20
Poireaux émincés	12 - 14	15 - 16

* : Nous déconseillons la cuisson en touche Automatique pour ces légumes.

* : Nous déconseillons la cuisson en touche Automatique pour ces légumes.

Légumes	Frais	Surgelés
Haricots verts*	12 - 13	12 - 13
Haricots coco plats	10 - 13	–
Printanière de légumes*	–	15 - 16
Maïs en épis (2 p)*	12 - 14	14 - 17
Navets	10 - 12	18 - 20
Oignons	9 - 12	15 - 18
Panais	8 - 10	–
Patate douce	10 - 11	–

Légumes	Frais	Surgelés
Poireaux tronçons	12 - 14	15 - 16
Potiron	10 - 12	–
Poivrons	12 - 14	14 - 16
Pommes de terre entières (< 220 g)	9 - 12	–
Pommes de terre coupées	10 - 12	–
Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Salsifis	12 - 14	14 - 16
Tomates*	4 - 5	–
Topinambours*	8 - 9	–



Un chou-fleur entier peut être cuit la tête en bas en utilisant la puissance 600 W pendant 18 à 22 min (selon la taille du chou-fleur) avec 10 c. à s. d'eau.

Œufs et Fromage

Les œufs sont des produits délicats nécessitant une attention spéciale. En effet : mis tels quels dans le four, 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. Lorsque les œufs sont battus (omelette), il est nécessaire, à mi-cuisson, de ramener les bords vers le centre.

Les œufs pochés :

faire chauffer 50 ml d'eau avec du sel et un trait de vinaigre pendant 1 min sur Max. 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 sec (selon le calibre de l'œuf). Laisser reposer 1 min avant d'égoutter et de servir.

Les œufs brouillés :

mélanger dans un bol 2 œufs crus avec un peu de crème ou de lait, une noix de beurre, du sel et du poivre. Cuire 40 sec sur Max. Sortir et battre énergiquement avec une fourchette. Poursuivre la cuisson sur Max encore 30 à 50 sec. 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 lompe, etc.). Compter environ 2 min de cuisson par œuf sur 250 W selon le calibre de l'œuf et la quantité de garniture.

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.).

Féculents et légume secs

Les temps de cuisson des légumes secs aux micro-ondes sont sensiblement les mêmes qu'en cuisson traditionnelle. 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. Laissez reposer au moins 5 à 8 minutes après la cuisson.

Le riz, le blé, le quinoa

Une fois le liquide monté à ébullition, compter environ 20 minutes de cuisson sur 250 W quelque soit la quantité de riz et 14 à 18 min sur 250 W pour le blé ou le quinoa.

La semoule

La semoule cuit parfaitement sans risque de brûler aux micro-ondes. Il suffit de rajouter le même volume d'eau que de semoule, de porter à ébullition à couvert sur Max 2 min 30 sec (pour 200 g de semoule à grain moyen avec 2 dl d'eau) puis de faire gonfler sur 250 W environ 3 min.

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 minutes sur Max pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau) et 10 minutes pour 250 g de raviolis.

Les légumes secs

Recouvrir 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 minutes sur Max puis 15 à 30 minutes sur 250 W. Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire ; les légumes secs doivent toujours être recouverts de liquide.

Pommes de terre avec la peau

Pour la cuisson au micro-ondes ou la cuisson combinée, le poids idéal des pommes de terre est compris entre 200 g et 250 g. Les pommes de terre avec la peau cuisent plus rapidement aux micro-ondes qu'en mode combiné, mais elles sont plus molles. En revanche, la cuisson combinée permet d'obtenir une texture plus sèche et plus croustillante. En fin de cuisson si vous souhaitez dorer davantage vos pommes de terre, utilisez le mode GRIL (voir le tableau ci-dessous).

Avant la cuisson

Lavez les pommes de terre et percez la peau en plusieurs endroits. Disposez les pommes de terre sur le pourtour du plateau tournant ou directement sur le trépied pour une cuisson combinée.

Après la cuisson

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

Laissez-les reposer pendant 5 minutes.

Pommes de terre avec la peau - Tableau de cuisson manuelle

Quantité	Temps de cuisson en minutes sur Max (1000 W)	Temps de cuisson en minutes en Combiné Gril 1 + 600 W (sur trépied)
1 pce (220 g)	4-7	8-9
2 pcs (env. 500 g)	7-10	13-14
3 pcs (600 à 700 g)	8-12	14-15

Vos questions - Nos réponses

Problème	Cause	Solution
Les aliments cuits aux micro-ondes refroidissent trop vite.	Les aliments ne sont pas complètement cuits.	Remplacez-les dans le four pendant quelques instants supplémentaires. N'oubliez pas que les aliments sortants du réfrigérateur doivent cuire plus longtemps que ceux conservés à température ambiante.
L'aliment déborde pendant la cuisson aux micro-ondes.	Le récipient est trop petit.	Pour les aliments liquides, utilisez un récipient d'une capacité deux fois supérieure au volume des aliments.
Les aliments cuisent trop lentement dans le four à micro-ondes.	Les aliments sortant du réfrigérateur sont plus froids que ceux conservés à la température.	Plus les aliments sont froids, plus le temps de cuisson doit être augmenté.
La viande cuite à l'aide des micro-ondes ou de la cuisson combinée est dure.	La puissance de cuisson est trop forte. Vous avez salé la viande avant de la cuire.	Ne salez jamais la viande avant de la cuire. Ne salez qu'en fin de cuisson.
En cuisson micro-ondes, le centre du gâteau n'est pas cuit.	Temps de cuisson et/ou temps de repos insuffisants.	Augmentez le temps de cuisson et/ou le temps de repos.
Les œufs, les flans et les quiches sont durs et caoutchouteux.	Le temps de cuisson est trop long ou la puissance trop forte.	Soyez prudent lorsque vous cuisez des œufs en petites quantités, car lorsqu'ils sont trop cuits, vous ne pouvez plus remédier à la situation.
La sauce béchamelle est élastique.	Le fromage a cuit dans la sauce.	N'ajoutez le fromage qu'en fin de cuisson. La température de la sauce fera fondre le fromage.
Le mode d'emploi défilant a disparu de mon four, je ne vois plus que des chiffres ?	En raison d'une coupure secteur, le mode d'emploi défilant a été désactivé.	Débranchez votre four quelques instants, puis rebranchez-le. Lorsque "88:88" s'affiche, pressez la touche Marche plusieurs fois jusqu'à ce que "français" s'affiche et remettez votre four à l'heure. Voir page Fr-7 du mode d'emploi.

Vos questions - Nos réponses

Problème	Cause	Solution
Les légumes sont secs lorsqu'ils sont cuits dans le four à micro-ondes.	<p>Vous avez cuit les légumes sans les couvrir et/ou sans ajouter d'eau.</p> <p>Le taux d'humidité est bas (notamment parce que les légumes ne sont plus frais).</p> <p>Vous avez salé les légumes avant de les cuire.</p>	<p>Couvrez-les à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.</p> <p>Ajoutez 2 à 4 cuillerées à soupe d'eau supplémentaires.</p> <p>Ne salez qu'en fin de cuisson.</p>
Présence de condensation dans le four	Cela est tout à fait normal et signifie que la vitesse de cuisson des aliments est supérieure à la vitesse d'évacuation de la vapeur accumulée à l'intérieur du four.	Essuyez les parois avec un linge.
Le plateau tournant pivote dans les deux sens.		Cela est tout à fait normal.
De l'air chaud semble s'échapper par le joint de la porte.	La porte du four n'est pas équipée de joint hermétique.	Cela est tout à fait normal et ne signifie pas que le four à micro-ondes présente une fuite.
Des étincelles bleuâtres ou des arcs apparaissent lorsque j'utilise des accessoires métalliques.	En mode micro-ondes uniquement, vous ne pouvez pas utiliser d'accessoire en métal. En mode de cuisson combinée, vérifiez si les accessoires n'ont pas été endommagés.	Mettez IMMEDIATEMENT le four hors tension. N'utilisez jamais d'accessoire métallique en mode micro-ondes uniquement. Vérifiez le poids minimum des aliments ou les programmes automatiques.



La chiave si trova nella tecnologia dell' Inverter

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

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

Indice

Cottura con l'energia delle microonde	2	Consigli per la cottura nel	
Istruzioni generali	2-5	forno a microonde.....	18
Guida rapida di controllo degli utensili da		Istruzioni per lo scongelamento	
cucina	6	dei cibi	19-20
Livelli di potenza del microonde.....	7	Come scongelare cibi ordinari.....	21-22
Cottura al grill.....	7	Carne e pollame	23-26
Cottura con il programma Combinato.....	8	Pesce	27-28
Accessori da utilizzare	8	Verdure	29-30
Come riscaldare	9-10	Uova e formaggio	30
Tabelle per la cottura ed		Alimenti e verdure amidacei asciutti	31
il riscaldamento	11-17	Risposte a quesiti comuni	32-33

Le informazioni contenute in questo manuale devono essere considerate a titolo indicativo. Il tempo totale varia a seconda della temperatura iniziale del cibo e del contenitore che viene utilizzato. Verificare sempre che il cibo sia ben cotto e bollente prima di consumarlo.

Cottura con l'energia delle microonde

Le microonde sono una forma di onde elettromagnetiche ad alta frequenza simili a quelle utilizzate nelle trasmissioni radio. L'elettricità viene convertita in energia di microonde da un magnetron. Le microonde si spostano delle guida d'onda del magnetron, alla cavità dal forno dove sono riflesse, trasmesse o assorbite.

Riflessione

Le microonde vengono riflesse dal metallo in maniera simile a una palla che rimbalza su un muro. La maggior parte delle pentole e degli utensili da cucina di metallo non sono raccomandati per la cottura a microonde in quanto il risultato finale sarebbe poco uniforme. Inoltre, se un piatto di metallo viene posto in prossimità delle pareti del forno (che sono ugualmente di metallo) si potrebbe creare l'effetto arco (scintille bluastre). Il quale può danneggiare il forno o causare un incendio.

Trasmissione

Le microonde attraversano materiali quali carta, vetro e plastica, in maniera simile ai raggi solari che passano attraverso il vetro di una finestra. Le sostanze suddette non riflettono né assorbono l'energia delle microonde e proprio per questo motivo sono materiali ideali da usare come contenitori per la cottura al forno a microonde. Tali materiali peraltro si riscaldano durante la cottura poiché, mentre il cibo si cuoce, il calore viene condotto dal cibo al piatto contenitore.

Assorbimento

Le microonde sono assorbite dal cibo. Esse penetrano ad una profondità di circa 2-4 cm. L'energia delle microonde stimola le molecole del cibo (in special modo le molecole di acqua, grassi e zuccheri) e le porta a un alto livello di vibrazione. La vibrazione causa una frizione e pertanto viene prodotto calore. In grandi quantità di cibo il calore prodotto viene condotto al centro per ultimare la cottura del cibo.

Istruzioni generali



Perforare

La pelle o la membrana di alcuni cibi provocano la formazione di condensa durante la cottura. Questi cibi devono

essere perforati o parte della pelle deve essere rimossa prima della cottura per consentire alla condensa di liberarsi. Uova, patate, mele, salicce, ecc. devono tutti essere perforati prima della cottura. **NON TENTARE DI BOLLIRE LE UOVA NEL LORO GUSCIO.**



Contenuto di umidità

Molti cibi freschi come le verdure e la frutta variano nel loro contenuto di umidità a seconda della stagione dell'anno.

Le patate intere con la buccia ne sono un esempio particolare. Per tale ragione i tempi di cottura devono essere modificati nel corso dell'anno. Gli alimenti asciutti, come il riso e la pasta, possono seccarsi ulteriormente durante la conservazione e il tempo di cottura necessario potrebbe essere diverso da quello consigliato per alimenti appena acquistati.

Istruzioni generali



Pellicola trasparente per alimenti

La pellicola trasparente per alimenti mantiene l'umidità del cibo e la condensa trattenuta favorisce una cottura

del cibo più rapida. Tuttavia anche questa pellicola deve essere perforata prima della cottura per consentire all'eccesso di umidità di uscire. Usare sempre estrema cautela nel rimuovere la pellicola trasparente dal cibo appena cotto in quanto la temperatura del vapore formatosi all'interno è molto elevata. Acquistare sempre la pellicola per alimenti specificamente concepita per la cottura a microonde e utilizzarla solo per coprire i cibi. Non foderare mai il piatto con la pellicola.

Tempo di riposo

Tranci di carne -

Lasciare riposare il trancio per 8-10 minuti avvolto in carta d'alluminio.

Pesce, verdura, uova, cibi precotti, dolci - Lasciare riposare per 2-5 minuti (avvolte in carta stagnola nel caso delle patate con la buccia).

Cibi densi, ad esempio carne, patate intere con la buccia e torte, richiedono, a cottura ultimata, un TEMPO DI RIPOSO (all'interno o all'esterno del forno) per consentire alla conduzione di calore al centro del cibo di terminare il suo ciclo e ultimare la cottura.



Scongelare - È essenziale prevedere un periodo di riposo per completare il processo. Il tempo può variare da 5 minuti, ad esempio per scongelare frutti di bosco, fino a 2 ore per un trancio di carne.

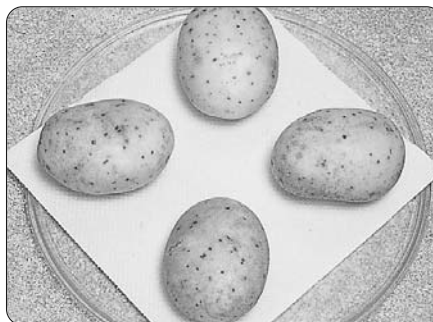
Se il cibo non è completamente cotto dopo il tempo di riposo, rimettere in forno e cuocere ulteriormente.

Istruzioni generali



Dimensione del piatto

Osservare le raccomandazioni relative alla dimensione dei piatti fornite nel ricettario, in quanto queste hanno un effetto sui tempi di cottura e di riscaldamento dei cibi. Un alimento allargato su un piatto di dimensioni maggiori cuoce e si riscalda più rapidamente.



Quantità

Piccole quantità di cibo cuociono più rapidamente di grosse quantità; inoltre pasti di piccole dimensioni vengono riscaldati più rapidamente di pasti voluminosi.



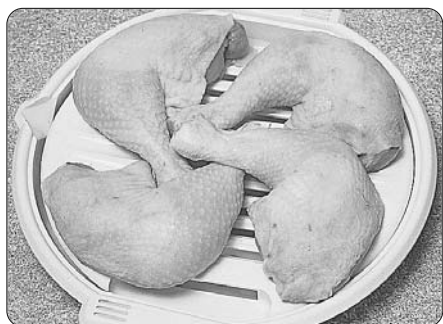
Densità

Cibi porosi e ad alto contenuto di aria cuociono più rapidamente di cibi densi e pesanti.



Forma del cibo

I cibi di forma regolare cuociono uniformemente. Tutti i cibi cotti al microonde cuociono meglio se posti in un contenitore rotondo piuttosto che quadrato. Quando è possibile, tagliare verdure e altri alimenti a pezzetti regolari.



Disposizione del cibo

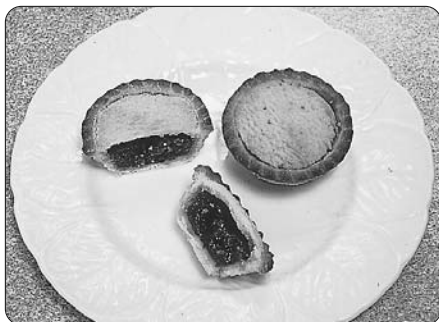
Singole porzioni di cibo, ad esempio pezzi di pollo o costole di maiale, devono essere disposte sul piatto in modo che le porzioni più voluminose rimangano sulla parte esterna del piatto.



Allargare

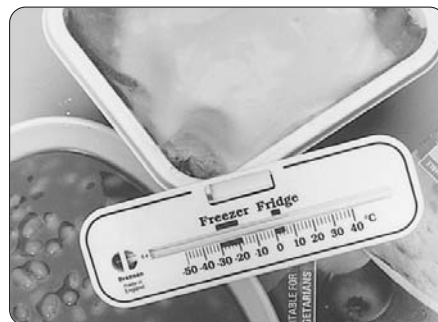
Gli alimenti cuociono più velocemente e uniformemente se ben allargati nel piatto. Non sovrapporre MAI i cibi.

Istruzioni generali



Ingredienti

I cibi contenenti grassi, zuccheri o sale si riscaldano molto velocemente. Il ripieno potrebbe essere molto più caldo della pasta. Fare attenzione quando lo si mangia. Non riscaldare eccessivamente anche se la pasta non sembra essere molto calda.



Temperatura iniziale

Più il cibo è freddo, più richiede tempo per riscaldarsi. Il cibo estratto da un frigorifero richiede un tempo maggiore per riscaldarsi che non il cibo a temperatura ambiente.



Coprire

Coprire i cibi con la pellicola per alimenti per microonde o con un coperchio di esatte proporzioni. Coprire alimenti quali pesce, verdure, pasticci, minestre. Non coprire torte, salse, patate intere con la buccia e pasticceria.



Rigirare e mescolare

È necessario mescolare grandi quantità durante la cottura. Alcuni cibi devono essere mescolati durante la cottura. La carne e i polli devono essere rigirati a metà cottura.



Liquidi




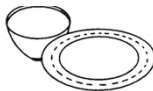



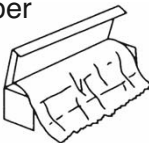

Tutti i liquidi devono essere mescolati prima e durante il riscaldamento. In special modo, l'acqua deve essere mescolata prima e durante il riscaldamento, per evitare che fuoriesca dal contenitore. Non riscaldare i liquidi che sono stati precedentemente bolliti. **NON SURRISCALDARE.**



Pulizia

Dato che le microonde agiscono sulle particelle di cibo, tenere il forno sempre pulito. Le macchie di cibo resistenti possono essere rimosse utilizzando un detergente per forni di marca, spruzzato su di un panno morbido. Asciugare sempre il forno dopo averlo pulito. Evitare le parti in plastica e l'area dello sportello.

Guida rapida di controllo degli utensili da cucina

Recipienti per la cottura	Per la cottura al microonde	Per la cottura al grill	Per la cottura con il programma Combinato
Vetro resistente al calore 	✓	✓	✓
Contenitori di plastica per forno a microonde 	✓	✗	✗
Piatto grigliante 	✗	✓	✓
Porcellane e ceramiche resistenti al calore 	Non utilizzare piatti con bordi o decorazioni di metallo, né caraffe e tazze con manici incollati.	✓	✓
Terraglie e terrecotte 	✗	✗	✗
Contenitori di lamina d'alluminio e di metallo 	✗	✓	✗
Cestini di vimini, legno e paglia 	✗	✗	✗
Pellicola per alimenti 	✓	✗	✗
Carta di alluminio 	È possibile utilizzare piccole quantità di carta di alluminio per PROTEGGERE il cibo ed evitare che si riscaldi eccessivamente durante la cottura o lo scongelamento. Assicurarsi che l'alluminio non tocchi le pareti o la parte superiore del forno.	✓	✓



Livelli di potenza del microonde

Livello di potenza	Uso
Potenza massima: 1000 W	Per riscaldare pietanze e sughi. Per cuocere pesce, verdure, sughi e conserve.
min ** 270 W (*)	Per scongelare cibi congelati.
600 W	Per arrostitire. Per cuocere salse all'uovo e dolci. Per riscaldare latte.
440 W	Per cuocere e riscaldare casseruole di pollo e torte salate.
250 W	Per cuocere spezzatini, pasticcini, budini di riso, dolci alla frutta e creme pasticciere.
100 W	Per riscaldare burro, formaggi, frutta o gelati; per mantenere caldi i piatti principali.

Nota: (*) SCONGELAMENTO CICLICO con tempo di riposo automatico (ved. a pag. 19).



Cottura al grill

NON TENTARE DI PRERISCALDARE IL GRILL.

Il grill al quarzo nel forno consente la doratura e gratinatura di un'ampia varietà di cibi.

1 pressione per	GRILL 1 a	1100 W
2 pressioni per	GRILL 2 a	950 W
3 pressioni per	GRILL 3 a	700 W

Disporre il cibo da cuocere al grill sul supporto di metallo. Porre il supporto sul vassoio rotante.

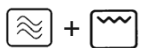
Normalmente il cibo cotto al grill deve essere rigirato a metà cottura.

Non coprire mai i cibi che devono essere cotti al grill.

Non esiste nessuna emissione di microonde durante il programma con il grill.

Tempi di cottura al grill 1 (approssimativi)

	Primo lato	Secondo lato
Costoletta di manzo 850-900 g	16 a 18 min.	Circa. 16 a 18 min.
Salsicce	8 a 10 min.	Circa. 8 min.
1 coscia di pollo 300 g	13 a 14 min.	13 a 14 min.
Pane affettato	4 min. 30 s a 5 min.	3 a 4 min.



Cottura con il programma Combinato

La cottura con il programma Combinato è ideale per molte varietà di cibi. La potenza del microonde consente di cuocere velocemente e il grill provvede a dorare e a rendere croccante la pietanza. Tutto ciò accade simultaneamente.

Sono disponibili i seguenti 3 modi di programma Combinato:

NOTA:

- Non coprire mai i cibi da cuocere con il programma Combinato.
- Se le quantità sono piccole, non cuocere con il programma Combinato, bensì cuocere al grill o al microonde per ottenere risultati migliori.
- Non preriscaldare il forno con il programma Combinato ad eccezione che per il preriscaldamento della teglia Panacrunch.

Livello grill	Livello potenza microonde	Utilizzi di cottura
1, 2 o 3	600 W	Cottura di maiale o tacchino (carni bianche), polli interi, preriscaldamento della teglia Panacrunch, riscaldamento di lasagne o gratin refrigerati. Cottura di una quiche cruda sulla teglia Panacrunch (G 3 + 600 W).
1, 2 o 3	440 W	Salsicce, carne rossa, pesce, riscaldamento di lasagne o gratin refrigerati.
1, 2 o 3	250 W o 100 W	Torte leggere, piatti di uova, pezzi di pollame, pesce brasato.

Accessori da utilizzare

Microonde	Grill	Programma Combinato

Come riscaldare

Oggi si trovano in commercio molti cibi precotti. Spesso è inoltre necessario riscaldare cibi cotti a casa o pietanze avanzate dal giorno prima. Tutto ciò può essere fatto agevolmente con il vostro forno, tuttavia è necessario controllare il cibo con attenzione per assicurarsi che sia ben caldo prima di servirlo, esattamente come si farebbe con un forno tradizionale. Anche i cibi freddi da riscaldare devono essere controllati correttamente.

Come scegliere il metodo con cui riscaldare il cibo?

Il metodo di utilizzo del calore, cioè solo al microonde o con il programma **Combinato**, dipende dal tipo di cibo che si desidera riscaldare. Per i cibi che non richiedono una doratura, è sufficiente riscaldare al microonde. Per i cibi che invece richiedono una doratura, riscaldare con il programma **Combinato**. Alcuni alimenti congelati quali involtini, tortini e quiche (torte salate) contengono della pasta non del tutto cotta che richiede una vera e propria cottura, oltre che essere riscaldati. Se cotti al microonde o con il programma **Combinato** questi alimenti avranno una base morbida, pertanto devono essere cotti in maniera tradizionale.

Per cibi che devono essere riscaldati dal basso per rimanere croccanti, utilizzare la teglia del Piatto grigliante. La base della teglia assorbe le microonde e le trasforma in calore radiante. È l'accessorio ideale per riscaldare quiche, pizze, rustici o dolci di pasta sfoglia.

Per quanto tempo bisogna riscaldare i cibi?

Ciò può essere verificato nelle tabelle per riscaldare al microonde o con il programma **Combinato**: queste tabelle forniscono dei tempi che sono SOLO dei suggerimenti, in quanto il tempo esatto dipende dal peso del cibo, dalla dimensione del piatto utilizzato e dalla temperatura iniziale del cibo.

Le tabelle nelle pagine successive utilizzano cottura solo in modalità microonde o combinazione, a seconda del tipo di cibo. Assicurarsi di attenersi attentamente alle istruzioni e di utilizzare gli accessori consigliati per ottenere un buon risultato. Controllare la pietanza quando il riscaldamento è quasi ultimato.

Che fare se il cibo che si desidera riscaldare non è contemplato nelle tabelle?

Non è possibile testare la totalità dei cibi esistenti per la compilazione di queste tabelle, tuttavia è stata selezionata un'ampia varietà di cibi e crediamo che seguendo le direttive indicate sia possibile riscaldare i cibi correttamente ed efficacemente.

Rigirare e mescolare

Quando possibile, i cibi devono essere mescolati o rigirati mentre vengono riscaldati. Ciò serve per assicurare che il cibo venga riscaldato in maniera uniforme all'esterno e all'interno.

Tempo di riposo

Molti alimenti richiedono un TEMPO DI RIPOSO una volta riscaldati. Il tempo di riposo permette al calore all'interno del cibo di continuare a trasferirsi verso il centro eliminando in tal modo i punti freddi. Se il cibo è stato coperto mentre veniva riscaldato, lasciare tale copertura anche durante il tempo di riposo. Il tempo di riposo è particolarmente raccomandato per cibi densi, quali lasagne, pasticci di carne e pietanze che non possono essere mescolate quando vengono riscaldate.

Programmi automatici

Per alimenti quali pasti refrigerati o a temperatura ambiente, un piatto di zuppa o una tazza di caffè, cibo in scatola, lasagne congelate, pizze refrigerate o congelate, quiche refrigerate o prodotti di patate congelati. RICORDARE che si possono utilizzare i programmi automatici sul forno (dettagli a pagina It 12-14 del Manuale di Istruzioni).

Riscaldamento con i programmi automatici

Osservare i pesi min./max. segnati nel Manuale di Istruzioni e gli accessori sul display.

Segnali acustici

È assolutamente necessario girare o mescolare gli alimenti quando vengono emessi dei segnali acustici. La non osservanza di questa indicazione può risultare in uno scorretto riscaldamento con i menu automatici.

Teglia Panacrunch

I menu automatici per pizza, quiche e patate fritte per forno richiedono il preriscaldamento della teglia Panacrunch; controllare a pagina 15 del Manuale di Istruzioni.

Come riscaldare

Consigli per i menu automatici

Tazza/scodella: la temperatura finale può variare fino a 20 °C in base alla temperatura iniziale (zuppa o latte provenienti da frigo). Controllare di conseguenza e assicurarsi di mescolare prima e dopo il riscaldamento. Coprire le zuppe.

Cibi pronti

Rimuovere eventuali sacchetti sottovuoto, coprire e mescolare quando vengono emessi segnali acustici. Gli alimenti con maggiore contenuto di grassi (salsicce), più secchi (riso, pasta) o in pezzi più piccoli (ravioli, fagioli) saranno molto più caldi dei cibi con sugo o dado o di alimenti contenenti più acqua (zucchine ripiene) o a pezzi grandi (cosce di pollo o patate intere). Assaggiare il cibo, interrompere o prolungare il riscaldamento come necessario. Questo menu automatico può anche riscaldare zuppe, purè di verdure e verdure cotte. Non è adatto per cibi surgelati da dividere in porzioni.

Pizza

Su teglia Panacrunch preriscaldata. Non è adatto per pizze crude, pizza alsaziane o pizze surgelate del tipo "cuoci e lievita" (fare riferimento alla tabella per queste ultime). Può riscaldare le crostate salate sottili pre-cotte.

Quiche

Con teglia Panacrunch preriscaldata. Non è adatto per crostate salate a doppia crosta o per quiche molto spesse.

La temperatura finale può variare tra una quiche con molto formaggio e una quiche con molte verdure. Quest'ultima sarà molto meno calda al termine del riscaldamento. Il menu automatico per quiche refrigerate può anche riscaldare tielle e tortilla.

Gratin congelati (pre-cotti)

La temperatura e il colore finali possono variare in base all'ingrediente principale (verdure o pasta) e la quantità di formaggio in cima al piatto. Controllare prima della fine della cottura e tagliare al centro con un coltello per determinare la temperatura. Far riposare da 3 a 6 minuti prima di servire.

Patate fritte per forno

Il menu può anche riscaldare patate noisette, rösti, patate al forno con buccia e patate allumette. La doratura finale varia in base al tipo. Mescolare all'emissione del segnale acustico. Il menu non è adatto per croquette o patate dauphine di grandi dimensioni.

Quando è riscaldato l'alimento?

Se durante la preparazione e la conservazione dell'alimento si sono seguite le normali indicazioni igieniche, il riscaldamento tramite microonde o con il programma Combinato non presenta alcun rischio aggiuntivo per la sicurezza.

Gli alimenti che non possono essere mescolati devono essere tagliati con un coltello per verificare se si sono riscaldati in modo corretto.

Anche se si sono seguite le istruzioni o i tempi indicati nelle tabelle di riscaldamento fornite dal produttore, è sempre importante verificare che l'alimento sia caldo fumante. Nel dubbio, rimettere l'alimento nel forno per un ulteriore periodo di riscaldamento.

BIBERON E VASETTI DI VETRO - AVVERTENZA

Il latte o latte in polvere per neonati Devono essere mescolati o sbattuti perfettamente, prima di riscaldarli, e di nuovo una volta riscaldati è necessario oltretutto, assaggiarli con molta attenzione prima di darli al bambino. Per 210 - 240 ml di latte a temperatura da frigorifero, rimuovere il tappo e il ciuccio. Riscaldare a 1000 W per 25 - 30 secondi. **VERIFICARE CON MOLTA CAUTELA.**

N.B. Il liquido che si trova sulla parte superiore del biberon è molto più caldo di quello nella parte inferiore, pertanto è necessario scuotere bene la bottiglia prima di controllare la temperatura.

Tablelle per il riscaldamento

Guida per il riscaldamento di alimenti freschi o surgelati.

Istruzioni per il riscaldamento: G indica "Grill" e P indica il Piatto grigliante preriscaldato (3 minuti combinazione GRILL 1 + 600 W). Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati. I tempi indicati per il Piatto grigliante si intendono riferiti ad alimenti privi di confezione.

Riposo: è indispensabile lasciare riposare l'alimento dopo averlo scaldato. Saranno sufficienti 3 - 6 min. per gli antipasti, il pane, i prodotti da forno, i liquidi e i piatti pronti e 10 min. per le pietanze gratinate e le torte. È preferibile lasciar riposare nel forno a microonde.

Alimento	Peso o quantità	Fresco	Surgelato
ANTIPASTI			
Toast (P e 5)	100 g 1 pzo	3 min G 1 + 440 W poi 2 min G 1	3 min G 1 + 440 W poi 2 min G 1
	150 g 1 pzo	3 min 30 s G 1 + 250 W poi 2 min G 1	2 min 30 s G 1 + 600 W poi 3 min G 1
	200 g 2 pzi	4 min G 1 + 250 W poi 3 min G 1	4 min G 1 + 440 W poi 3 min G 1
Barchetta di pesce	140 g 1 pzo	Approx 3 min G 1 + 440 W.	3 min 40 to 4 min G 2 + 600 W.
	400 g 4 pzi	-	10 min G 1 + 600 W poi 2 min G 1
- Croissant al formaggio o al prosciutto (P) - Pasta sfoglia con ripieno al formaggio (P) - Gnocchi al gratin (P) - Pasta sfoglia con ripieno di maiale (P) - Pretzel con formaggio alla griglia (P)	140 g 1 pzo	3 min 20 s G 1 + 250 W	2 min 40 s G 1 + 600 W poi 3 min di riposo
	130 g 1 pzo	1 min 40 s G 1 + 600 W	3 min 10 s G 2 + 600 W poi 2 min di riposo
	140 g 1 pzo	3 min G 1 + 440 W poi 2 min di riposo.	4 min G 1 + 600 W poi 3 min 30 s di riposo.
	180 g 2 pzi	2 min 20 s G 1 + 250 W poi 2 min di riposo	-
	220 g 2 pzi	-	Automatico PIZZA ***
Hot Dog Knackis ® (P) - Panini (2 e 5) - Hot pocket (P)	125 g 1 pzo	2 min 10 s G 1 + 440 W	3 min 20 s G 1 + 600 W poi 1 min di riposo
	260 g 1 pzo	Circa 4 min G 1 + 250 W	-
	125 g 1 pzo	-	3 min G 1 + 600 W poi 1 min 30 s di riposo or MAX 2 min nella confezione (3) poi riposo
- Fagottini di carne (P)	200-240 g	Automatico 3 min G 1 + 250 W poi 3 min di riposo	Approx 3 min G 1 + 600 W poi 3 min di riposo
	2 pcs	Automatico 3 min 30 s G 1 + 250 W	3 min 30 s G 1 + 600 W poi 2 min di riposo
	130 -150 g 1 pce	poi 2 min di riposo	
- Fagottini di verdura (P)	130 g 1 pzo	3 min 10 s G 1 + 250 W poi 2 min di riposo	2 min 50 s G 1 + 600 W poi 3 min di riposo
Vol au vent di pollo (P)	150 g 1 pzo	2 min G 1 + 600 W poi di riposo	4 min G 2 + 600 W poi 3 min di riposo
Salsiccia in crosta (P e 5)	400 g 1 pzo	6 min 30 s G 2 + 440 W poi 4 min di riposo	8 min G 3 + 600 W poi 8 min di riposo

(1) Eliminare la confezione, collocare su un piatto resistente al calore per la cottura a microonde e metterlo sul piatto girevole. (2) Eliminare la confezione e collocare sul piatto girevole direttamente o su carta da forno. (3) Collocare un piatto per la cottura a microonde sul piatto di vetro girevole. (4) Coprire il piatto. (5) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento.

Guida per il riscaldamento di alimenti freschi o surgelati.

Istruzioni per il riscaldamento: il simbolo “+” indica una cottura combinata, G indica “Grill” e P indica il Piatto grigliante preriscaldato (3 minuti combinazione GRILL 1 + 600 W). Salvo diversa indicazione (“da cuocere”), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

Riposo: è indispensabile lasciare riposare l’alimento dopo averlo scaldato. Saranno sufficienti 3 - 6 min. per gli antipasti, il pane, i prodotti da forno, i liquidi e i piatti pronti e 10 min. per le pietanze gratinate e le torte. È preferibile lasciar riposare nel forno a microonde.

Tablelle per il riscaldamento

Alimento	Peso o quantità	Fresco	Surgelato
ANTIPASTI			
- Mini stuzzichini con pasta sfoglia (da cuocere) (P)	-	-	-
- Tartine (P)	160 g 10 pzi	-	Circa 7 min G 1 + 600 W poi 2 min di riposo
- Prodotti da forno mignon al formaggio (P)	300 g 24 pzi	-	3 min 10 s G 1 + 600 W poi 2 min di riposo
- Pani gustosi (pane con olive, pane al prosciutto e così via) (3)	225 g 30 pzi	-	1 min 30 s G 1 + 600 W poi 2 min di riposo
	340 g 1 pzo	-	5 min G 2 + 600 W poi 5 min di riposo
- Involtini (P e 5)	150 g 2 pzi	3 min G 1 + 250 W	4 min G 1 + 600 W poi 2 min di riposo
- Samosa di carne (P e 5)	270 g 4 pzi	4 min 30 s to 5 min G 1 + 250 W	5 min G 1 + 600 W poi 2 min di riposo
- Samosa di verdure (P e 5)	110 g 2 pzi	Circa 3 min G 1 + 250 W	2 min 10 s G 1 + 600 W poi 2 min di riposo
	120 g 2 pzi	Circa 4 min G 1 + 250 W	2 min 30 s G 1 + 600 W poi 2 min di riposo
Patate ripiene al forno (1)	130 -150 g 1 pzo	Circa 5 min 30 s G 1 + 250 W	4 min 40 s G 1 + 600 W poi 2 min di riposo
Tartine/sfoglie ai frutti di mare (P)	330 g 1 pzo	Automatico QUICHE fresca	-
- Pancake / baguette ripiene (P)	250 g 2 pzi	3 min G 1 + 600 W poi 1 min di riposo	-
- Pancake ripieni (P)	150 g 1 pzo	2 min G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Blinis (P e 5)	80 g 2 pzi	1 min G 1 + 250 W	2 min 20 s G 1 + 250 W poi 1 min di riposo
Lumache (3 e 4)	160 g 12 pzi	250 W Circa 4 min	440 W Circa 3 min poi 3 min. di riposo
Omelette semplici o alla cipolla (P e 5)	200 g	Automatico QUICHE fresca	-
	500 g	Automatico QUICHE fresca	-
- Pizzette ai 3 formaggi (P)	270 g 9 pzi	-	3 min 30 s G 1 + 600 W poi 4 min G 1
	90 g 3 pzi	-	4 min G 1 + 250 W poi 3 min G 1
- Pizza margherita (P)	200 g 1 pzo	Circa 1 min 40 s G 1 + 440 W then 2 min di riposo (5)	Auto PIZZA***
	290 g	-	7 min G 1 + 600 W poi 3 min G 1
	600 g	-	15 min G 1 + 600 W poi 3 min 30 s G 1
- Pizza con impasto da cuocere (P)	420 g 1 pzo	3 min G 1 + 250 W poi 2 min di riposo	-

Tablelle per il riscaldamento

Alimento	Peso o quantità	Fresco	Surgelato
ANTIPASTI			
Quiche lorraine, alle verdure o al formaggio (P)	100 g 1 pzo 160 g 1 pzo 400 g 1 pzo	Automatico QUICHE Automatico QUICHE Automatico QUICHE	1 min 40 s to 2 min G 2 + 600 W poi 4 min di riposo 3 min to 3 min 30 s G 2 + 600 W poi 4 min di riposo 5 min 30 s G 2 + 600 W poi 4 min di riposo 8 min G 3 + 600 W poi 6 min di riposo 6 min G 2 + 600 W poi 4 min di riposo 8 min G 1 + 600 W poi 7 min di riposo Approx 9 min G 1 + 600 W poi 2 min di riposo sulla griglia
Torta ai porri (P)	800 g 1 pzo	Automatico QUICHE (immettere 750 g)	
Torta con formaggio/prosciutto (P)	400 g 1 pzo	-	
Torte salate (da cuocere) (P)	500 g 1 pzo 290 g 1 pzo	-	
Bacon, crema e flan di cipolle (P pre-riscaldato per 4 min)	140 g 1 pzo	3 min G 1 + 250 W poi 3 min G 1	2 min 30 s G 1 + 600 W poi 3 min 30 s G 1
PIATTI PRINCIPALI			
Gratin (patate, moussaka, lasagne, tartiflette, cottage pie, pasta al forno) - Porzioni singole di gratin di patate (1)	300 - 350 g 1000 g 240 g 2 pzi	5 min to 8 min G 1 + 600 W (1) 11 min G 1 + 600 W poi 2 min G 1 (1) -	Automatico GRATIN *** (3) Automatico GRATIN *** (3) 6 min 30 s G 1 + 600 W poi 2 min di riposo
Gratin di verdure (con o senza carne)	1000 g	12 - 13 min G 1 + 600 W (1)	Automatico GRATIN *** (3)
Gratin come contorni (cavolfiore con formaggio, gratin di patate, tartiflette) (3)	900 g	-	17 min G 1 + 600 W poi 5 min G 1
Quenelles (3, 4 e 5) + 2 cucchiaini d'acqua		MAX 1 min poi 250 W 5 min	-
Pomodori ripieni (3 e 4)	300 g 2 pzi	MAX 3 min 30 s poi 2 min di riposo	-
Cavolo ripieno (3, 4 e 5)	1000 g 8 pzi 1050 g 6 pzi	MAX 10 - 11 min -	MAX 24 to 25 min
Pesce in salsa (3)	400 g	-	9 min G 1 + 600 W poi 5 min G 1

(1) Eliminare la confezione, collocare su un piatto resistente al calore per la cottura a microonde e metterlo sul piatto girevole. (2) Eliminare la confezione e collocare sul piatto girevole direttamente o su carta da forno. (3) Collocare un piatto per la cottura a microonde sul piatto di vetro girevole. (4) Coprire il piatto. (5) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento.

Guida per il riscaldamento di alimenti freschi o surgelati.

Istruzioni per il riscaldamento: il simbolo “+” indica una cottura combinata, G indica “Grill” e P indica il Piatto grigliante preriscaldato (3 minuti combinazione GRILL 1 + 600 W). Salvo diversa indicazione (“da cuocere”), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

Riposo: è indispensabile lasciare riposare l'alimento dopo averlo scaldato. Saranno sufficienti 3 - 6 min. per gli antipasti, il pane, i prodotti da forno, i liquidi e i piatti pronti e 10 min. per le pietanze gratinate e le torte. È preferibile lasciar riposare nel forno a microonde.

Tablelle per il riscaldamento

Alimento	Peso o quantità	Fresco	Surgelato
CONTORNI			
Farinacei (3, 4 e 5)	300 g	600 W 1 min 30 s - 2 min	-
Patate fritte da forno, patate a spicchi, Röstli, patate saltate e altri piatti a base di patate (P e 5)	300-600 g	-	Automatico PATATE ***
- Patate dauphine e crocchette (P e 5)	200 g - 300 g	-	5 min G 1-600 W poi 3 min G 1
Verdure (3, 4 e 5)	100 g 200 g	MAX 1 min - 1 min 10 s MAX 1 min 30 - 1 min 40 s	- -
Passati/purè (3, 4 e 5)	200 g 200 g 380 g 1000 g	MAX 1 min 30 s MAX 1 - 2 min MAX 2 min 30 s -	MAX 3 min MAX 3 min 30 s MAX 8 min MAX 12 - 13 min
Riso (3, 4 e 5)	200 g 500 g	MAX 1 min 30 s MAX 3 min 30 s - 4 min	MAX 2 min 30s MAX 6 - 7 min
Spaghetti al sugo (3, 4 e 5)	200 g 500 g 1000 g	MAX 2 min MAX 4 min MAX 7 - 8 min	- - MAX 13 - 14 min

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso o quantità	Fresco	Surgelato
CARNE E PESCE			
Mix di salsicce (3, 4 e 5)	120 g	440 W 1 min to 1 min 30 s	-
Carne cotta (3, 4 e 5)			
- hamburger	100 g	600 W 30 - 40 s	-
- carne bianca	100 g 2 fette	600 W 50 - 60 s	-
- carne rossa	120 g 3 fette	440 W 50 - 60 s	-
- cosce di pollo	200 g 1 pzo	MAX 1 min 30 s	-
- Cordon bleu (P e 5)	110 g 1 pzo	2 min G 1 + 600 W	3 min 30 s G 1 + 600 W poi 1 min di riposo
- Boccoccini di pollo (P e 5)	200 g 10 pzi	2 min 30 s G 1 + 600 W	3 min 30 s G 1 + 600 W
- Tranci di pesce impanati (P e 5)	100 g 1 pzo	2 min 20 s G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Trancio di salmone (da cuocere) (P e 5)	130 g 1 pzo	2 min - 2 min 20 s G 1 + 600 W	-
VARIE			
Salse/sughi (4 e 5)	250 g 300 g 500 g	MAX 2 min MAX 2 - 3 min MAX 3 - 4 min	MAX 3 min 30 s - MAX 6 min
Bevande	240 ml 480 ml 700 ml	MAX 1 min 50 s MAX 3 min. 20 s MAX 4 min 30 s	- - -
Latte	250 ml 600 ml	600 W 2 min o Auto SCODELLA (se 300 ml) 600 W 4 min 30 s	- -

(1) Eliminare la confezione, collocare su un piatto resistente al calore per la cottura a microonde e metterlo sul piatto girevole. (2) Eliminare la confezione e collocare sul piatto girevole direttamente o su carta da forno. (3) Collocare un piatto per la cottura a microonde sul piatto di vetro girevole. (4) Coprire il piatto. (5) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento.

Guida per il riscaldamento di alimenti freschi o surgelati.

Istruzioni per il riscaldamento: il simbolo “+” indica una cottura combinata, G indica “Grill” e P indica il Piatto grigliante preriscaldato (3 minuti combinazione GRILL 1 + 600 W). Salvo diversa indicazione (“da cuocere”), gli alimenti cotti di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

Riposo: è indispensabile lasciare riposare l'alimento dopo averlo scaldato. Saranno sufficienti 3 - 6 min. per gli antipasti, il pane, i prodotti da forno, i liquidi e i piatti pronti e 10 min. per le pietanze gratinate e le torte. È preferibile lasciar riposare nel forno a microonde.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso o quantità	Fresco	Surgelato
VARIE			
- Omogeneizzati (vasetti senza coperchio) (4)	130 g	600 W 50 s Mescolare e controllare prima di servire	
- a temperatura ambiente	200 g	600 W 60 s - 70 s Controllare prima di servire	-
- refrigerati	130 g	600 W 60 - 70 s Controllare prima di servire	-
	200 g	600 W 1 min 20 to 1 min 30 s Controllare prima di servire	-
- Piccoli prodotti da forno (precotti) (2 e 5)	50 g 2 pzi 125 g 5 pzi	-	Automatico PANE *** Automatico PANE ***
Pane			
- Pagnotta rustica (3 e 5)	500 g	-	8 min G 1 + 250 W Automatico PANE*** poi 12 min di riposo.
- Pane ai cereali (3 e 5)	400 g	-	5 min 30 s G 1 + 250 W poi 8 min di riposo ou Automatico PANE *** poi lasciar riposare.
DESSERT			
Palline al cocco (3 e 4)	6 pzi	250 W 2 - 3 min (5)	440 W 3 - 4 min (5)
Wafer (2 e 5)	70 g 1 pzo 140 g 2 pzi	-	2 min G 1-250 W 3 min G 1-250 W
Pancake dolci (3 e 4)	50 g 1 pzo 100 g 2 pzi	MAX 20 - 30 s MAX 35 - 40 s	MAX 40 s (5) MAX 80 s (5)
Cannelé/piccole torte (3)	3 pzi 180 g	-	Scongolare 3 - 4 min
Crumble di mele (1)	170 g	-	2 min 40 - 3 min G 1-600 W poi 2 min di riposo

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso o quantità	Fresco	Surgelato
DESSERT			
Donut/ciambelle ripiene (P e 5)	50 g 1 pzo 100 g 2 pzi	- -	40 s G 1 + 250 W poi 2 min di riposo 1 min 10 s G 1 + 250 W poi 2 min di riposo
Galette des rois (2 e 5)	1 pers 120 g 6 pers 400-500 g	30 s G 1 + 250 W poi 2 min G 3 poi lasciar riposare 2 min - 2 min 30 s G 1 + 250 W	1 min 40 s G 1 + 250 W poi 2 to 3 min G 3 4 à 5 min G 1 + 440 W poi 4 min di riposo
Torta al cioccolato (P)	470 g 1 pzo	-	4 min G 1 + 250 W poi 8 min di riposo
Amaretti (3)	16 pzi 190 g	-	250 W 1 min to 1 min 20 s poi 5 min di riposo
Torta al cioccolato fuso al centro (da cuocere) (1)	1 pzo 70 g 1 pzo 100 g 2 pzi 200 g	2 - 2 min 20 s G 1 + 250 W - -	- 2 min to 2 min 10 s G 1 + 440 W Approx 3 min 30 s G 2 + 440 W
- Meringata al limone (P) - Crostata di mele (P)	500 g 1 pzo 100 g 1 pzo 260 g 1 pzo	- - -	4 min G 2 + 250 W poi 8 min di riposo 1 min 40 s G 1 + 600 W poi 4 min di riposo 3 min 20 s G 1 + 600 W poi 3 min di riposo sulla griglia
- Tarte tatin (2) poggiare dalla parte delle mele - Tart Normande (P) - Torta di mele e rabarbaro (P)	120 g 1 pzo 630 g 1 pzo 800 g 1 pzo 500 g 1 pzo 680 g 1 pzo 90 g 1 porzione 180 g 2 porzioni 700 g 6 porzioni 800 g 350 g	- - - - - - - - -	2 min 20 s G 1 + 440 W poi 2 min di riposo 6 min G 1 + 600 W poi 6 min di riposo 10 min G 1 + 600 W poi 10 min di riposo 4 min G 1 + 600 W poi 10 min di riposo 5 min 40 s G 1 + 600 W then 10 min di riposo 2 min G 1 + 250 W poi 3 min di riposo 3 min G 1 + 250 W poi 4 min di riposo 7 min G 1 + 440 W poi 11 min di riposo 7 min G 1 + 440 W poi 12 min di riposo 2 min 30 s G 1 + 250 W then 5 di riposo
- Torta di mele (P) - Sugar pie (5)	800 g 350 g	- -	MAX 2 min 30 s - 3 min
Pop-corn dolci (3)	1 x 100 g	-	

(1) Eliminare la confezione, collocare su un piatto resistente al calore per la cottura a microonde e metterlo sul piatto girevole. (2) Eliminare la confezione e collocare sul piatto girevole direttamente o su carta da forno. (3) Collocare un piatto per la cottura a microonde sul piatto di vetro girevole. (4) Coprire il piatto. (5) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento.

Consigli per la cottura nel forno a microonde

Per ammorbidire il burro e renderlo facilmente spalmabile appena tolto dal frigorifero

Ammorbidire per 35 - 40 secondi al min^{**} (per 250 grammi). Prima rimuovere eventuali pellicole che lo ricoprono.

Per fare gonfiare la frutta secca

Aggiungere 2 cucchiaini da tavola di acqua a 200 grammi di uvette o prugne secche (per le torte, possono essere fatte gonfiare aggiungendo del rum). Mescolare e riscaldare a 1000 W da 2 a 3 minuti. Lasciare riposare per 10 minuti.

Per riportare il formaggio a temperatura ambiente

Il formaggio tolto dal frigorifero dovrà essere messo nel forno e "riscaldato" per 10 secondi - 1 minuto (a seconda delle dimensioni del formaggio) a 250 W.

Per mondare le mandorle o le nocciole

Coprire con acqua calda e cuocere per 3-6 minuti al Massimo (riportare a ebollizione). Fare raffreddare, scolare, e la pelle potrà essere tolta facilmente.

Per essiccare le erbe aromatiche

Collocare della carta assorbente sul piatto girevole. Disporre con cura le erbe fresche tagliuzzate finemente sulla carta. Ripetere diverse volte, se necessario. Scaldare al massimo per alcuni minuti, controllando le erbe ogni 30 secondi finché non cominciano a seccarsi. Occorrerà prestare particolare attenzione per evitare che le erbe restino nel forno troppo a lungo; in tal caso, si disintegrerebbero o potrebbero prendere fuoco. Lasciare le erbe sulla carta assorbente per altre 2 ore a temperatura ambiente, quindi riporle in contenitori ermetici.

Per fare il caramello

Cuocere 100 grammi di zucchero con 2 cucchiaini da tavola di acqua in una ciotola per 2 o 3 minuti al massimo, controllando a metà del tempo di cottura. Togliere il caramello prima che diventi scuro poiché continuerà a cuocere una volta tolto dal forno. Potete arrestare la cottura con 2 cucchiaini da tavola di acqua molto calda (fare attenzione ai bordi taglienti).

Per sciogliere il miele indurito

Togliere il coperchio dal barattolo, metterlo nel forno e scaldare 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 in piccoli cubetti. Disporre i cubetti su un piatto. Riscaldare al massimo per 2 minuti, quindi lasciare riposare per 5 minuti. Potete strofinare uno spicchio d'aglio sulle fette di pane prima di tagliarle o spruzzarle con qualche goccia d'olio d'oliva.

Come ottenere più succo da un'arancia o un limone

Prima di spemerli, mettere l'arancia o il limone nel forno a microonde regolato a 1000 W per 30 - 40 secondi, quindi spremere immediatamente; daranno più succo.

Per fondere il burro

100 grammi di burro in uno stampo coperto con un piattino si scioglieranno in circa 1 minuto a 600 W.

Per fondere il cioccolato

Fare a pezzi 100 grammi di cioccolato in una ciotola e riscaldare a 600 W per 2-2 minuti e mezzo (il tempo può variare a seconda del contenuto di cacao e zucchero). Durante la cottura mescolare almeno una volta.

Per fare lievitare l'impasto

Mettere l'impasto coperto nel forno e riscaldare per circa 5 minuti al min^{**} (per 500 grammi d'impasto). Lasciare l'impasto nel forno (lontano da correnti d'aria) finché il suo volume non è raddoppiato.

Per fare il vin brulé

In una pirofila di vetro (o una caraffa) mescolare 20 centilitri di vino rosso, la scorza di un limone, un pizzico di cannella, un chiodo di garofano e 2 - 4 cucchiaini di zucchero a seconda del gusto. Riscaldare a 1000 W per 1-1 minuto e mezzo.

Come "deodorare" il vostro forno

Per togliere dal vostro forno quell'odore "di pesce", mettere una ciotola di aceto di vino bianco o di acqua con il succo di un limone dentro il forno. Riscaldare a 1000 W per 5 minuti. Togliere con uno straccio il vapore che si formerà sulle pareti del forno.

Per preparare un impacco caldo

Riscaldare uno straccio pulito, umido e piegato su un piatto per 1 - 2 minuti a 1000 W. Controllare la temperatura prima di applicare l'impacco.

** ISTRUZIONI PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Il problema maggiore che si incontra quando si scongela in un forno a microonde è scongelare l'interno dell'alimento prima che le parti esterne comincino a cuocere.

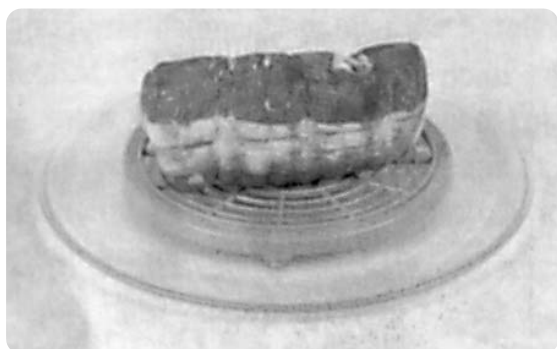
Per tale motivo Panasonic ha concepito la tecnologia cosiddetta a SCONGELAMENTO CICLICO (CYCLIC DEFROST). È sufficiente selezionare 270 watt DEFROST ^{min} ** e impostare il tempo richiesto. Il forno divide il tempo selezionato in 8 fasi.

Queste fasi alternano cicli di scongelamento (4 fasi totali) e cicli di riposo (4 fasi totali).

Durante le fasi di riposo non vi è alcuna emissione di microonde all'interno del forno, sebbene la luce rimanga accesa e il vassoio rotante continui a girare. I tempi di riposo automatici assicurano uno scongelamento più uniforme; per piccole quantità di cibo è possibile eliminare il tempo di riposo.

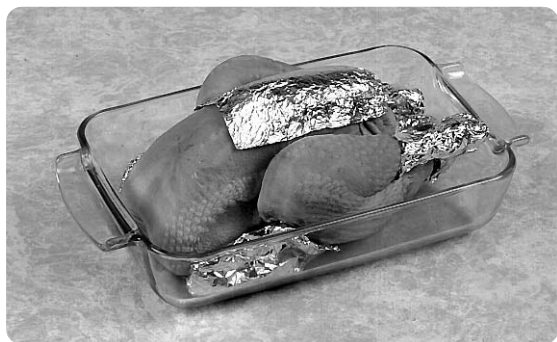
SUGGERIMENTI PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Controllare diverse volte il grado di scongelamento, anche se si utilizzano i pulsanti automatici. Rispettare i tempi di riposo.



Tempi di riposo

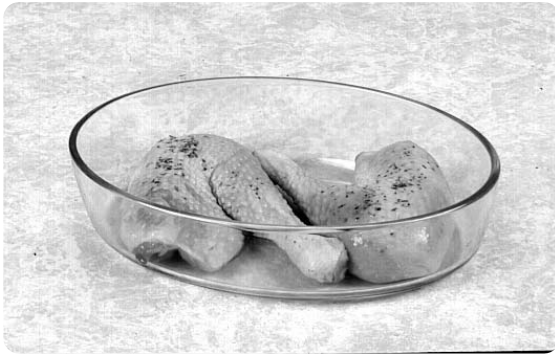
Singole porzioni di cibo possono essere cucinate quasi immediatamente dopo lo scongelamento (5 minuti di tempo di riposo per le bistecche, 15 minuti per la frutta e l'impasto per dolci). È normale che porzioni grandi di cibo restino congelate nel mezzo. Prima di cucinarle, lasciarle a temperatura ambiente per almeno un'ora. Durante il tempo di riposo, la temperatura si distribuirà uniformemente e il cibo si scongelerà per conduzione. N.B. Se il cibo non deve essere cotto immediatamente, metterlo in frigorifero. Non congelare mai di nuovo cibi scongelati senza prima averli cotti.



Tranci di carne e pollame

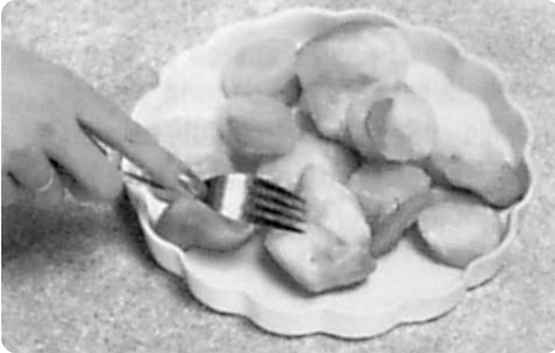
È preferibile mettere i tranci di carne su una piattino rovesciato o su una griglia di plastica per evitare che non rimangano nel sangue prodotto.

E' indispensabile proteggere le parti delicate o sporgenti di questo cibo con piccoli pezzi di foglio di alluminio per evitare che tali parti cuociano. Non è pericoloso utilizzare piccoli pezzi di foglio nel forno, a condizione **che non entrino in contatto con le sue pareti.**



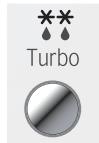
Piccole porzioni di cibo

Le bracioline e i pezzi di pollo devono essere separati il più presto possibile, in modo che possano scongelare in maniera uniforme anche all'interno. Le parti grasse e le estremità si scongelano più velocemente. Metterle vicino al centro del piatto girevole o proteggerle.



Carne trita o dadini di carne e pesce

Dato che la parte esterna di tali cibi si scongela velocemente, è necessario separarli, rompere parecchie volte i blocchi in pezzi durante lo scongelamento e toglierli dal forno una volta scongelati.



Scongelamento automatico a peso

Questa caratteristica permette di inserire il peso dell'alimento in grammi e il forno seleziona automaticamente il corretto tempo di scongelamento per il cibo selezionato. Non utilizzare per cibi di tipo poroso, quali pane, torte, cibi confezionati, ecc.

Durante il processo di scongelamento il forno emette segnali sonori per ricordare all'utente di verificare il progresso del cibo, cioè di rigirarlo, proteggerlo o spezzettarlo, come indicato più sotto.

Ci sono tre categorie di Scongelamento automatico a peso:

Menu Pane - Avvertimento: al fine di ottenere un risultato del pane croccante, utilizzare il menu scongelamento pane in modo combinato. Dovete utilizzare la griglia e fare attenzione quando la tirate fuori o girate il pane, perchè gli accessori sono caldi.

Numero di programmi e loro usi	Peso raccomandato (Min.- Max.)
1. Piccole quantità, es. porzioni di pesce, costolette, salsicce, pollo	200 - 1600 g
2. Grosse quantità, es. tranci di carne, polli interi.	400 - 2400 g
3. Pane/Croissant Fette di pane surgelato, panini, croissant, panini al cioccolato e all'uvetta. Posizionare sulla griglia di metallo. Girare al segnale acustico.	50 - 500 g

Come scongelare cibi ordinari

Selezionare la potenza di scongelamento ^{min} **270 W** e quindi il tempo approssimativo indicato nella tabella seguente.

I tempi indicati nella tabella sono solo indicativi. Controllare sempre il progresso del cibo aprendo la porta del forno e ricominciando il processo.

Per quantità più voluminose, regolare i tempi in maniera opportuna. Non è indispensabile coprire i cibi durante lo scongelamento.

Cibo	Peso/Quantità	Tempo in minuti	Tempi di riposo (minimo)
CARNE			
- Tranci di carne#	500 g	18 - 20	60
- Arrosto disossato#	500 g	20 - 22	70
- Bracioline#	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
- Carne trita, carne per salsicce*	500 g	10 - 12	10
- Hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- Carne per stufati / brasati*	500 g	12 - 14	15
- Pollame intero#	500 g	12 - 13	60
- Pollame in 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

NOTE

Girare questo alimento a metà della fase di scongelamento, proteggere le estremità e i bordi.

* Mescolare, girare, o separare diverse volte durante la fase di scongelamento.

Come scongelare cibi ordinari

Cibo	Peso/Quantità	Tempo in minuti	Tempi di riposo (minimo)
BURRO	250 g	2	10
PUREA DI FRUTTA	200 g	3 - 4	10
FORMAGGIO*	450 g	3	10
FRUTTA ROSSA*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
TORTE E BUDINI			
- 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 s	15
- Raspberry tart	470 g (1 porzione)	10	15
- Torta opera	500 g (1 pzo)	5	60
- Torta al limone	110 g (1 pzo)	3	5
SUCCO DI FRUTTA CONCENTRATO		4	4
PASTA PER TORTE			
- Flan dolce o pasta frolla*	300 g (blocco)	4 - 5	20
	250 g (rotolo)	2 min 30 s	20
- Pasta sfoglia*	250 g (blocco)	4	20
	250 g (rotolo)	2 min 30 s	20
- Pizza*	240 g (blocco)	4	20
	350 g (rotolo)	5	20
PESCE			
- Intero#	400 g (2)	10 - 12	15
- Filetti#	500 g (4)	13 - 14	15
- Tranci di pesce*	380 g (2)	10	15
- Pezzi*	200 g (2) (4)	9	15
- Gamberetti / gamberi*	200 g	7	10
- Filetti di pesce impantati	120 g (2 pzi)	5	10

Carne e Pollame

Indicazioni

TRANCI DI CARNE SCONGELATI

Se la carne è stata congelata precedentemente, assicurarsi che sia completamente scongelata prima di cuocerla nel forno a microonde. I tranci di carne scongelati devono essere lasciati **RIPOSARE** per un minimo di 60 minuti prima di passare alla cottura per assicurare che la parte centrale sia completamente scongelata.

GRASSO

Grandi quantità di grasso assorbono l'energia delle microonde e possono causare un'eccessiva cottura della carne in prossimità del grasso. Scegliere sempre tranci di carne non eccessivamente grassi.

Cottura soltanto con forno a microonde



Mettere i tranci di carne su un piattino rovesciato in un piatto adatto per forno a microonde e, porre sul piatto girevole. È importante che il trancio di carne non sia immerso nel proprio sangue. Il piattino rovesciato non è necessario per pezzi di carne e di pollame se in fricassea o cucinati con un contorno.

Si consiglia di coprire la carne con una pellicola aderente o con un coperchio per accelerare i tempi di cottura ed evitare spruzzi.

TEMPO DI RIPOSO

La carne e i pollami richiedono **un minimo di 15 minuti di TEMPO DI RIPOSO** avvolti in carta di alluminio subito dopo la cottura al microonde. Sarà molto più facile affettare la carne arrostita se la si è lasciata riposare; infatti la carne continua a cuocere durante il TEMPO DI RIPOSO.

OSSI

Gli ossi delle estremità delle zampe dell'agnello dovrebbero essere protetti, se cucinati nel forno a microonde, per evitare una eccessiva cottura.

Come cuocere piccoli tranci di carne al microonde

Alcuni tranci di carne possono essere cotti al microonde sebbene il risultato finale non sarà un piatto croccante e dorato, a causa del breve periodo di cottura richiesto e della mancanza di fonte di calore. Tali tranci di carne devono sempre essere posti su un supporto adatto alle microonde, per non lasciarli a contatto con i loro succhi.

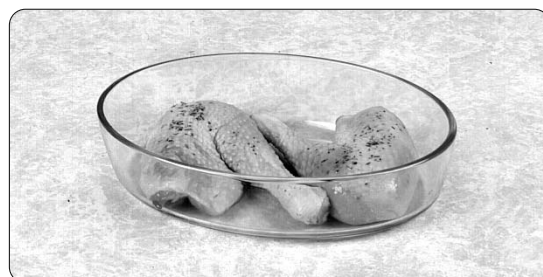
RIGIRARE

Carni e pollami **devono essere rigirati** a metà cottura.

PROTEGGERE

Potrebbe essere necessario proteggere grossi tranci di carne con fogli di alluminio a metà cottura per evitare che le zone esterne cuociano eccessivamente. I tacchini e i grossi volatili dovrebbero essere protetti nelle zone del petto, delle zampe e delle ali. Assicurare i fogli di alluminio con stuzzicadenti ed evitare che tocchino le pareti del forno.

Come arrostiti un trancio di carne con il programma Combinato



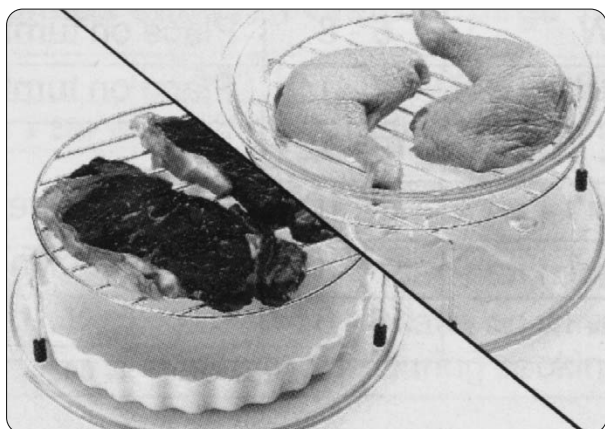
Porre il trancio su un piattino rovesciato. Porre il piattino in un piatto a prova di calore. La cottura di tranci di carne riesce meglio solo al microonde. Per dorare e renderli croccanti passare alla fase finale di cottura con il programma Combinato. **NON** coprire.

Consigli per stufati e ragù

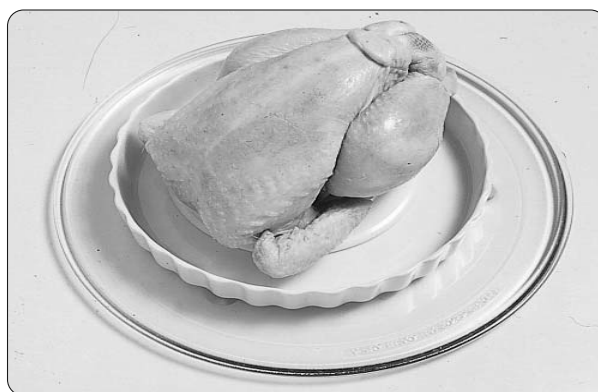
PRIMA: le verdure presenti nella preparazione devono essere tagliate in pezzi regolari e precotte, altrimenti potrebbero restare dure una volta terminata la cottura della carne. Infarinare leggermente i pezzi di carne affinché la salsa cuocia correttamente.

Carne e pollame

DURANTE la cottura. È indispensabile che i pezzi di carne siano coperti dal liquido di cottura; per fare ciò utilizzare un piatto piano o una fondina rovesciati (per evitare che la carne si secchi). Dato che la cottura degli stufati è lunga e a volte c'è molta evaporazione, non esitare ad aggiungere del liquido durante la cottura, se necessario. Coprire il contenitore con un coperchio per limitare l'evaporazione. Portare a ebollizione a 1000 W per 10 – 12 minuti, quindi proseguire la cottura per il tempo desiderato a 250 W.



Per tranci di carne voluminosi, disporre la carne in un piatto a prova di calore e porre sul vassoio rotante. L'azione del grill avrà un effetto di doratura sull'alimento benché potrebbero essere necessario un tempo di cottura superiore.



Programma automatico per pezzi di pollame

Questo programma automatico è adatto per pezzi di pollo, anatra o faraona. Non è adatto per filetti di pollo, filetto d'anatra, carne di tacchino o d'oca.

Il piatto con i pezzi di pollo deve essere posizionato sulla griglia. Girare i pezzi all'emissione del segnale acustico. Far riposare per 5 minuti alla fine dell'arrostimento.

Carne e pollame

Tempi di cottura di carne e pollame

- La cucina esclusivamente a microonde non conferisce alla carne la classica colorazione. I tempi di cottura indicati per il microonde si applicano a carni precedentemente rosolate in padella (maiale, vitello, agnello, manzo) o a carni che non necessitano di colorazione (filetti di pollame, coniglio).
- In ogni caso, girare la carne durante la cottura e lasciar riposare a cottura completata.

Tipo di carne	Cottura Grill o combinata	Durata in minuti	Solo microonde	Durata in minuti
Manzo				
spezzatino	-	-	Max poi 250 W	10-12 poi 60 to 75
arrosto (1)	G 1 + 250 W poi G 1	11 -12 per 500 g poi 5 min	600 W	5 - 6 per 500 g
1 bistecca con osso, 850 - 950 g (1)	Gril 1 or G 1 + 250 W poi G 1	33 - 35 9 poi 15-16	-	-
Agnello				
sella (< 900 g) (1)	G 1 + 600 W	7- 8 per 500 g	600 W	8 - 9 per 500 g
sella (> 900 g) (1)	G 1 + 600 W	9 -10 per 500 g	600 W	9 - 10 per 500 g
spalla rotolata (1)	G 1 + 600 W	10-11 per 500 g	600 W	11- 12 per 500 g
spezzatino	-	-	Max poi 250 W	10 -12 poi 40 to 50
Vitello				
filetto arrosto (1)	G 1 + 600 W	11-12 per 500 g	600 W	14-15 per 500 g
Maiale				
filetto arrosto (1)	G 1 + 600 W	11-12 per 500 g	600 W	15-16 per 500 g
spalla arrosto (1)	G 1 + 600 W	13 - 14 per 500 g	600 W	16-17 per 500 g

Carne e pollame

Tipo di carne	Cottura Grill o combinata	Durata in minuti	Solo microonde	Durata in minuti
Pollo - Faraona - Tacchino				
- Arrosto intero (1) (< 1500 g)	G 1 + 600 W	9-10 per 500 g	-	-
- Arrosto intero (1) (> 1500 g)	G 1 + 600 W	10 per 500 g	-	-
- 1 coscia di pollo 250 - 300 g (1)	Gril 1 o G 1 + 250 W o Automatico POLLAME	26 - 27 min 11 - 12 min	-	-
- Pezzi, disossati (1)	-	-	Max	7-8 per 500 g
Anatra				
- Arrosto intero	G 1 + 600 W poi G 1	7 - 8 min per 500 g 5 - 6 min	-	-
1 petto 250 - 300 g (2)	G 1 + 250 W	Circa 6 min	-	-
Coniglio	-	-	Max	7-8 per 500 g
Altre carni				
1 andouillette 125 g - fresca (2) - surgelata (2)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W	4 min 30 s 5 min 30 s	- -	- -
2 salsicce di Tolosa 200 g - fresche (2) - surgelate (2)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W	3 min 40 s 5 to 6 min	- -	- -
- 2 chipolata 110 g - fresche (2) - surgelate (2)	G 1 + 440 W G 1 + 600 W	3 min 30 s 3 min 30 s	- -	- -

N.B.: per le carni disossate o farcite, prolungare i tempi di cottura di almeno 7 minuti (indipendentemente dal peso). (1) : in cottura combinata o grill, con il piatto sul vassoio girevole, se lo spessore della carne lo consente, altrimenti sul vassoio girevole. (2) sul Piatto grigliante unto e preiscaldato (3 min G 1 + 600 W) poggiato sul vassoio girevole.

Pesce

Il pesce cuoce molto bene nel forno a microonde in quanto mantiene la sua umidità e l'odore che viene comunemente lasciato nei forni tradizionali non viene prodotto.



Come disporre sul piatto

I filetti di pesce, ad esempio la passera di mare, dovrebbero essere arrotolati prima di cuocerli, per evitare la cottura eccessiva delle zone più sottili, alle estremità e ai lati.



Liquidi

Il pesce fresco dovrebbe sempre essere spruzzato con 30 ml (2 cucchiaini) di succo di limone o di vino bianco. Quando si cuoce pesce congelato aggiungere del liquido come descritto sopra per ottenere una cottura più omogenea.

Pesci grandi (più di 400 grammi)

Si consiglia di girarli a metà del tempo di cottura e di proteggere la testa e la coda con un piccolo pezzo di (foglio di) alluminio per evitare che cuociano eccessivamente. (Attenzione: l'alluminio non deve toccare le pareti del forno).

Cottura automatica con pesatura:



RICORDARSI che si può utilizzare il Programma automatico Pesce per filetti freschi, tranci di pesce e pesci interi (sotto i 300 g). Controllare alla pagina It-13 del Manuale di istruzioni.



Coprire

Coprire sempre il pesce con la pellicola aderente per microonde o con un coperchio adatto.



Tranci di pesce

I tranci di pesce dovrebbero essere disposti in circolo con le parti più spesse rivolte verso l'esterno per evitarne una cottura eccessiva e il disfacimento delle estremità più sottili.

Quando si può considerare cotto il pesce?

Il pesce è cotto quando si scaglia facilmente ed è di colore opaco. Ricordare che i pesci grassi (salmone, sgombro, halibut) si cucinano più velocemente dei pesci più magri (merluzzo, pesce persico del Nilo, Tilapia). Quando si utilizza il programma automatico, si può aggiungere del vino ai pesci grassi per rallentare la cottura oppure ridurre il peso esposto per accorciare il tempo di cottura.

Pesce

Tempo di riposo

Dopo la cottura è necessario lasciare riposare il pesce per 2-3 minuti. Fare riposare il pesce fuori dal forno per potere utilizzare quest'ultimo per altri scopi.



Pesce al cartoccio

Potete preparare cartocci di pesce sostituendo il foglio d'alluminio con carta oleata per microonde.



Pesce interi

Quando si cuociono due pesci interi simultaneamente, disporli in senso contrario l'uno con l'altro per ottenere una cottura più omogenea. A metà cottura è necessario proteggere la coda e la testa di pesci interi di grosse dimensioni con fogli di alluminio lisci, da assicurare con stuzzicadenti.

Sale

NON aggiungere del sale sul pesce prima della cottura in quanto ciò potrebbe renderlo troppo asciutto.

Cottura del pesce con il grill o con il programma combinato

Spennellare il pesce con burro fuso o con olio per mantenerne l'umidità. Porre il pesce sul supporto di metallo del forno. NON aggiungere sale, tuttavia, se si desidera, si possono aggiungere pepe e erbe.

Cuocere piccole quantità di pesce, solo al MICROONDE o al GRILL, per ottenere i risultati migliori. Usare la combinazione Grill 1 + 250 W.

Per 500 g (Tempo in minuti).				
CIBO	FRESCO		CONGELATO	
	Power	Time	Power	Time
Filetti di pesce (sottili)	600 W	4 - 5	MAX	10
Filetti di pesce (spessi)	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Tranci di pesce	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Pesce intero	600 W	5	MAX	12
Gamberetti*	600 W	4 - 5		
Cozze*	600 W	5 - 6		
Pesce in conchiglia*	600 W	6 - 7		
Calamari*	600 W	5 - 6	MAX	11
Granchio*	600 W	5 - 6		
Crocchette di pesce (1 pezzo = 50 g)*	-		MAX	3 min 30 (2 pezzi) or 5 min (4 pezzi)

*Per questi pesci non è consigliabile cucinare con il menu automatico.

Verdure

Aggiunta di acqua

Le verdure molto ricche di acqua come i pomodori, le zucchine, le melanzane, le verdure congelate per la ratatouille, i funghi, gli spinaci, l'indivia, la lattuga, le cipolle, la maggior parte della frutta, ecc., non richiedono l'aggiunta di acqua, oppure solo di una quantità minima, in quanto la cottura al microonde utilizza l'acqua contenuta naturalmente nei cibi.

Verdure abbastanza ricche di acqua alle quali si dovrebbero aggiungere 100 ml – da 9 a 10 cucchiaini di acqua per creare il vapore che cuoce le verdure e previene la disidratazione:

Le verdure abbastanza ricche di acqua quali: cavolfiori, porri, broccoli, cavolini di Bruxelles, finocchi, carote, sedano, asparagi, fagiolini nani, taccole, patate, cavoli, rape, carciofi, ecc. richiedono l'aggiunta di 7 - 8 cucchiaini da tavola di acqua per ogni 500 grammi, per generare il vapore che cuoce le verdure e impedisce la disidratazione.

Le verdure contenenti relativamente poca acqua, quali piselli, fave, fagiolini, richiedono l'aggiunta di 8 -10 cucchiaini da tavola di acqua

per ogni 500 grammi per aiutare l'idratazione: In tutti i casi: le verdure devono essere cotte a una potenza di 1000 W (con l'eccezione dei cavolfiori interi) e non devono essere salate prima della cottura, bensì dopo. Questo perché il sale assorbe l'umidità naturale della verdura e incoraggia la disidratazione.

Dove possibile, tagliare le verdure a pezzi regolari. È importante posizionare le verdure in un contenitore delle dimensioni adatte. Coprire il contenitore con un coperchio o con un foglio di pellicola bucato. I contenitori larghi sono preferibili rispetto a quelli stretti e alti. Quando si utilizza il programma automatico, girare al segnale acustico.



RICORDARSI di usare il Programma automatico Verdura per gran parte delle verdure fresche (tranne quelle contrassegnate da un asterisco nella tabella sottostante). Vedere la pagina IT-13 del Manuale di istruzioni per maggiori dettagli.

Tabelle di cottura manuale per verdure fresche e congelate Utilizzare la potenza massima (1000 W) Per 500 g (Tempo in minuti).

Verdure	Fresco	Congelato
Carciofi:		
- interi	11 - 12	–
- cuori	10 - 12	13 - 16
Asparagi*	10 - 12	14 - 15
Melanzane	9 - 11	–
Barbabietole*	18 - 20	–
Insalata cinese	8 - 10	14 - 15
Broccoli	8 - 10	13 - 15
Funghi	9 - 10	13 - 15
Carote:		
- fette rotonde	10 - 12	13 - 15
- strisce	12 - 14	
Finocchi:		
- interi tagliati a metà	12 - 14	–
- tagliati sottili	17 - 20	–

Verdure	Fresco	Congelato
Cavolo*	12 - 14	–
Cavolini di Bruxelles	10 - 12	13 - 15
Cavolfiore	10 - 12	13 - 15
Sedanorapa	9 - 11	
Sedano	15 - 17	–
Zucchine	8 - 10	13 - 15
Indivia	12 - 14	18 - 20
Spinaci:		
- tagliati	–	12
- foglie intere	9 - 10	13
Taccole*	20	16 - 18
Porri a fette sottili	10 - 12	–
Fave*	16 - 19	18 - 20
Porri interi	12 - 14	15 - 16

* Per queste verdure non è consigliabile cucinare con il menu automatico.

Verdure	Fresco	Congelato
Fagiolini*	12 - 13	12 - 13
Fagiolini nani	10 - 13	–
Misto di verdure primavera*	–	15 - 16
Pannocchia di mais (2 pannocchie)*	12 - 14	14 - 17
Rape	10 - 12	18 - 20
Cipolle	9 - 12	15 - 18
Pastinaca	8 - 10	–
Patate dolci	10 - 11	–

Verdure	Fresco	Congelato
Porri (Gambo)	12 - 14	15 - 16
Zucchini	10 - 12	–
Peperoni	12 - 14	14 - 16
Patate intere (< 220 grammi)	9 - 12	–
Patate a pezzi	10 - 12	–
Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Scorzonera	12 - 14	14 - 16
Pomodori*	4 - 5	–
Carciofi alla giudea	8 - 9	–



Un cavolfiore intero deve essere cotto a testa in basso, a una potenza di 600 W, per 18 – 22 minuti (a seconda delle dimensioni del cavolfiore) con 10 cucchiaini di acqua.

Uova e formaggio

Le uova sono alimenti delicati che richiedono attenzioni speciali. Questo perché, se vengono collocate direttamente nel forno, esploderanno a causa della pressione che si crea all'interno del guscio. Anche se le uova vengono rotte, il tuorlo esplosione se la pellicola che lo ricopre non viene forata. Per cui, inserire la punta di uno stuzzicadenti al centro del tuorlo: se l'uovo è fresco, il tuorlo non si romperà. Il tuorlo e l'albume reagiscono in maniera diversa alle microonde e, purtroppo, il tuorlo cuoce più velocemente. Quando le uova sono sbattute (omelette), i bordi dovranno essere portati al centro a metà del tempo di cottura.

Uova in camicia

Riscaldare 50 ml d'acqua con una spruzzata d'aceto per 1 minuto al massimo. Rompere l'uovo nell'acqua in ebollizione e perforare con cura il tuorlo e l'albume con uno stuzzicadenti; cuocere a 600 W da 30 a 40 secondi (a seconda delle dimensioni dell'uovo). Lasciare riposare per 1 minuto, quindi scolare e servire.

Uova strapazzate

Mescolare 2 uova crude con poca panna o latte, una noce di burro, sale e pepe. Cuocere per 40 secondi a 1000 W. Togliere dal forno e sbattere energicamente con una forchetta. Riprendere la cottura a 1000 W per altri 30– 40 secondi. Le uova devono rimanere cremose.



Uova in casseruola

Rompe l'uovo in una formina imburrata, condire con sale e pepe, perforare il tuorlo e l'albume con uno stuzzicadenti. Aggiungere gli ingredienti desiderati (panna, funghi, uova di lompo, ecc.). Cuocere da 1 minuto e mezzo fino a 2 minuti ogni uovo, a seconda delle dimensioni dell'uovo e della quantità di condimento.

I **formaggi** reagiscono in modo diverso a seconda del tipo: più sono grassi, più fondono velocemente. Se vengono cucinati troppo a lungo, diventano duri. Ove possibile, è preferibile aggiungere formaggio grattugiato all'ultimo momento (per la pasta, i gratin, ecc.).

Alimenti e verdure amidacei asciutti.

I tempi di cottura delle verdure essiccate nel forno a microonde sono molto simili a quelli della cucina tradizionale. D'altra parte, questi alimenti si possono riscaldare molto velocemente senza che prendano un sapore di cibo riscaldato, a condizione che siano in un contenitore chiuso, mescolati con burro o salsa.

Per la cottura, utilizzare un contenitore grande (per evitare traboccamenti). Coprire abbondantemente con acqua o brodo. Dopo la cottura, lasciare riposare per almeno 5 – 8 minuti.

Riso, grano e quinoa.

Dopo che il liquido ha raggiunto il punto d'ebollizione, cuocere per circa 20 minuti a 250 W, indipendentemente dalla quantità di riso.

Semolino

Il semolino cuoce perfettamente nel forno a microonde, senza il pericolo di bruciarlo. Semplicemente aggiungere un volume di acqua pari a quello del semolino, portare a ebollizione (coprendo) a 1000 W per 2 minuti e mezzo (per 200 grammi di semolino a grana media con 0,2 litri d'acqua), quindi cuocere a 250 W per circa 3 minuti mentre si gonfia.

Pasta

Ricordare di salare l'acqua di cottura e di mescolare una volta durante la cottura. Da quando il liquido sta bollendo, cuocere per 7 o 8 minuti a 1000 W per 250 grammi di pasta (per 1 litro d'acqua) e 10 minuti per 250 grammi di ravioli.

Verdure essiccate

Coprire abbondantemente con acqua e lasciare in ammollo per una notte. Il giorno successivo, sciacquare e scolare. Coprire con acqua. Non salare prima della cottura (ciò fa indurire le verdure essiccate). Cuocere per 10 minuti a 1000 W, quindi da 10 a 15 minuti a 250 W. Controllare la cottura e aggiungere acqua, se necessario; le verdure devono essere sempre coperte dal liquido.

Patate intere con la buccia

Prima della cottura. Lavare le patate e forare ripetutamente la pelle con una forchetta. Disponerle sui bordi del vassoio rotante. Le diverse varietà di patate producono risultati diversi quando cotte al forno a microonde. Il peso ideale delle patate da cuocere al microonde o con il programma **Combinato** è di 200-250 g.

Le patate intere con la buccia cuoceranno più in fretta al microonde che non con il programma **Combinato** sebbene il risultato finale produrrà una patata tenera. La cottura invece con il metodo programma Combinato produrrà una consistenza più asciutta e croccante. Se si desidera una doratura ulteriore a cottura ultimata, utilizzare il GRILL (consultare la tabella più in basso).

Dopo la cottura. Distribuire intorno al bordo del vassoio girevole o direttamente sulla griglia per una cottura con programma Combinato. Estrarre dal forno e avvolgere le patate in fogli di alluminio per conservarne il calore. Lasciare riposare per 5 minuti.

Patate intere con la buccia - Tabella di cottura manuale

Qtà	Min. alla potenza MAX	Min. con la combinazione 600 W + Grill 1 sulla griglia di metallo
1 pzo (220 g)	4-7	8-9
2 pzi (Circa. 500 g)	7-10	13-14
3 pzi (600 - 700 g)	8-12	14-15

Risposte a quesiti comuni

Problema	Cause	Soluzione
Gli alimenti cotti a MICROONDE si raffreddano rapidamente subito dopo la cottura.	Il cibo non è completamente cotto.	Rimettere il piatto nel forno per un tempo ulteriore. Rammentarsi che i cibi a temperatura da frigorifero richiedono un tempo di cottura superiore che non i cibi a temperatura ambiente.
Budini di riso e piatti in casseruola che fuoriescono dal recipiente durante la cottura a microonde.	Il contenitore è troppo piccolo.	Per gli alimenti liquidi utilizzare un contenitore grande il doppio del volume dell'alimento.
Il cibo cuoce troppo lentamente quando cotto a MICROONDE o con il programma Combinato.	Il forno non riceve la potenza corretta.	Il forno deve essere collegato a una presa indipendente.
	La temperatura del cibo estratto dal frigorifero	È necessario un tempo di cottura maggiore per cuocere cibi più freddi.
La carne diventa dura quando cotta a MICROONDE o con il programma Combinato.	L'impostazione della potenza è troppo elevata	Utilizzare un livello di potenza inferiore per cuocere carni.
	La carne è stata salata prima della cottura.	Non aggiungere sale prima della cottura. Se necessario aggiungere sale dopo la cottura.
I dolci rimangono crudi quando cotti a MICROONDE.	Tempo di cottura o di riposo troppo breve.	Aumentare il tempo di cottura o il tempo di riposo.
Le uova strapazzate o affogate sono dure e gomgnose quando cotte a MICROONDE.	Tempo di cottura troppo lungo.	Fare molta attenzione nel cuocere piccole quantità di uova; una volta rovinate non si possono più salvare.
Le torte salate e le creme alle uova sono dure e gomgnose quando cotte a MICROONDE.	Livello di potenza troppo elevato.	Utilizzare livelli di potenza inferiori per questi alimenti.
Le torte salate e le creme alle uova sono dure e gomgnose quando cotte con il programma Combinato.	Tempo di cottura troppo lungo. La dimensione del piatto è superiore a quella raccomandata nella ricetta.	Controllare sempre il progresso del cibo durante la cottura.
La salsa al formaggio diventa dura e filamentosa quando cotta a MICROONDE.	Formaggio cotto con la salsa.	Aggiungere il formaggio a cottura ultimata. Il calore della salsa è sufficiente a cuocere il formaggio.
Non riesco più a vedere il messaggio sul display.	Si è verificata un'interruzione dell'alimentazione elettrica e il messaggio è stato cancellato.	Staccare e reinserire la spina e premere Avvio fino a impostare la lingua desiderata. Quindi impostare l'ora. (oppure verificare la procedura alla pagina 7 del manuale di istruzioni).

Risposte a quesiti comuni

Problema	Cause	Soluzione
Le verdure sono troppo asciutte quando cotte a MICROONDE.	Cottura senza coperchio/ copertura.	Coprire con un coperchio o con pellicola per alimenti.
	Basso contenuto di umidità, es. l'ortaggio è un tubero non molto fresco.	Aggiungere altri 2-4 cucchiaini di acqua.
	È stato aggiunto sale prima della cottura.	Aggiungere sale dopo la cottura se necessario.
Si forma della condensa nel forno.	Ciò è normale. Significa che il cibo ha una cottura più rapida che non la capacità dell'umidità di essere espulsa dal forno.	Asciugare la condensa con un panno morbido.
Il vassoio rotante gira nei due sensi.		Ciò è normale.
Si sente dell'aria calda in provenienza delle giunture della porta.	La porta del forno non è sigillata a tenuta d'aria.	Ciò è normale e non indica alcuna perdita di microonde.
Quando si usano accessori di metallo si notano scintille bluastre (effetto arco).	L'uso degli accessori di metallo durante la cottura solo a MICROONDE non è raccomandato. Se si usa il programma Combinato verificare che gli accessori non siano danneggiati.	Spegnere il forno IMMEDIATAMENTE. Non utilizzare accessori di metallo se si cuoce solo al MICROONDE. Controllare il peso minimo del cibo sui programmi automatici.
Il GRILL si spegne ciclicamente durante la cottura al grill o con il programma Combinato.	Durante la cottura il GRILL si accende e si spegne ciclicamente per far sì che il cibo non si bruci prima di essere completamente cotto al centro.	Ciò è normale.
Il sistema di suggerimento "Word Prompting" non appare più sul mio display e vedo solamente dei numeri.	Potrebbe essersi verificata un'interruzione dell'alimentazione elettrica e il sistema "Word Prompting" è stato disabilitato.	Sfilare la spina del forno e dopo pochi secondi rinfilarla. Quando appare 88:88, premere il tasto di avvio fino a quando apparirà la lingua desiderata. Quindi impostare l'ora.



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 Panasonic. Esta tecnología ha dado como resultado un tipo de horno microondas muy diferente con unas características especiales:

- 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.

Contenido

Cocción con Microondas.	2	Descongelación.	21-22
Consejos Generales.	2-5	Aves y Carne.	23-26
Qué Recipiente Debemos Utilizar.	6	Pescado.	27-28
Microondas.	7	Tabla de Cocción de Verduras Frescas.	29-30
Grill.	7	Huevos y queso.	30
Cocción Combinada.	8	Pasta y Legumbres.	31
Accesorios a Utilizar.	8	Preguntas y Respuestas.	32-33
Calentar.	9-10		
Calentar con Microondas.	11-17		
Consejos para cocinar con microondas.	18		
Descongelar con Microondas.	19-20		

Los tiempos indicados en las siguientes tablas son aproximados, pudiendo variar en función del gusto personal, y de la temperatura inicial del alimento.

Cocción con Microondas

Las microondas son ondas de alta frecuencia muy similares a las ondas de radio o televisión. Al poner en funcionamiento un microondas, la electricidad se convierte en energía de microondas mediante el tubo de magnetrón, el cual la transmite al interior del horno, donde es: Reflejada, Transmitida y Absorbida.

Reflexión

El metal refleja las microondas. Al reflejarse las microondas en las paredes metálicas, la energía de las microondas se reparte por toda la cavidad del horno para producir una cocción uniforme. Las microondas son reflejadas por los recipientes metálicos, por este motivo no deberá usarlos, ya que al ser reflejadas por el metal, la energía de las microondas no podrá llegar hasta los alimentos, impidiendo así su cocción.

Transmisión

Las microondas atraviesan materiales como el papel, el cristal o el plástico. Los citados materiales por tanto serán los adecuados para cocinar en microondas.

Absorción

La energía de las microondas es absorbida por los alimentos. Cuando las microondas penetran en los alimentos hacen vibrar con gran rapidez las moléculas de agua, grasa y azúcar. Esta vibración produce una fricción entre dichas moléculas que genera calor. El secreto de que los alimentos se calienten tan rápidamente está en que sus moléculas vibran a una velocidad de 2,450 millones de veces por segundo.

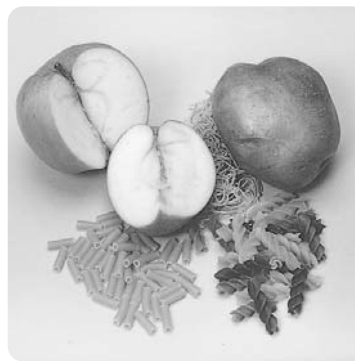
Consejos Generales



Alimentos con piel

Las patatas, las manzanas, las yemas de huevo o las salchichas, son alimentos con pieles no porosas. Antes de cocinar estos alimentos en el microondas

pinche la piel con un palillo o tenedor, para evitar que estallen durante la cocción. **NO INTENTE COCINAR HUEVOS CON CASCARA.**



CONTENIDO EN HUMEDAD

El contenido en humedad de muchos alimentos (verduras, frutas....) variará según la estación del año. Las patatas son un claro ejemplo. Por

esta razón los tiempos de cocción tendrán que ser ajustados a lo largo del año.

Los alimentos secos (arroz, pasta....), pueden secarse durante su almacenaje y necesitar tiempos de cocción muy distintos de los alimentos recién envasados.

Consejos Generales



Film transparente

El film transparente ayuda a mantener la humedad de los alimentos evitando su ressecamiento. Cuando lo utilice recuerde perforarlo para

permitir que pueda salir el vapor. Tenga cuidado al destapar el alimento y procure hacerlo algo apartado de Vd. para evitar que el vapor pueda producirle quemaduras. Antes de utilizar el film transparente mire que el fabricante le indique que puede usarse en microondas.

Si el alimento aún no está cocido una vez finalizado el tiempo de reposo, introdúzcalo nuevamente en el horno y añada un tiempo adicional.



TIEMPO DE REPOSO

Una vez finalizado el tiempo de cocción, el calor producido por las microondas sigue actuando hacia el interior del alimento. Por ello, recomendamos dejar reposar los alimentos después de su cocción. El tiempo de reposo necesario para que finalice una cocción puede variar, dependiendo de la forma, tipo o cantidad del alimento.

POR EJEMPLO:

PLATOS DE PESCADO, VERDURAS, HUEVOS, DE PREPARACIÓN RÁPIDA, PASTELES -

Dejar reposar de 2 a 5 minutos (las patatas asadas con piel deben envolverse en papel de aluminio).

Descongelación:

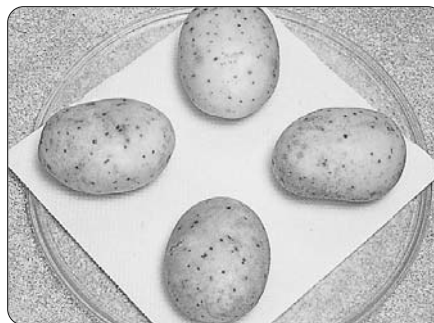
Es conveniente dejar reposar los alimentos para completar el proceso de la descongelación. El tiempo de reposo puede variar mucho en función de tamaño del alimento. Por ejemplo: Una hamburguesa puede necesitar unos 5 minutos. Una pieza grande de carne, 2 hora.

Consejos Generales



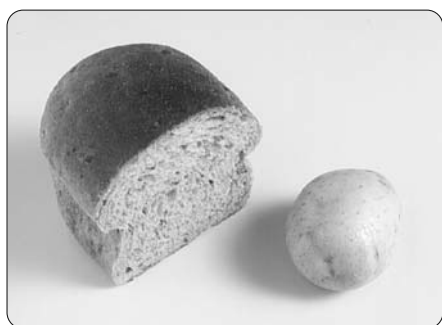
TAMAÑO

Los alimentos dispuestos en recipientes planos se calentarán antes que si se colocan en platos hondos.



CANTIDAD

Las porciones pequeñas se cuecen más deprisa que las grandes. Tenga cuidado al calentar alimentos en pequeña cantidad, ya que el tiempo será siempre muy corto.



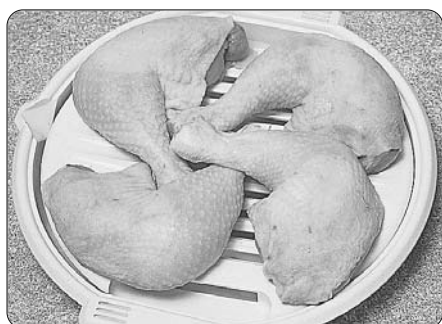
DENSIDAD

Los alimentos porosos y ligeros necesitan menor tiempo para calentarse que los compactos y duros.



FORMA

El alimento se calienta más uniformemente en un recipiente redondo que en uno cuadrado. En la medida de lo posible, corte las verduras y demás alimentos en trozos iguales.



ORDENAR

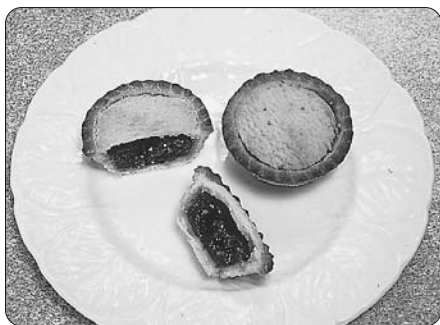
Los alimentos en porciones individuales, como muslos de pollo, deberán colocarse en el recipiente de modo que las partes más finas estén dispuestas hacia el centro del plato.



Separación

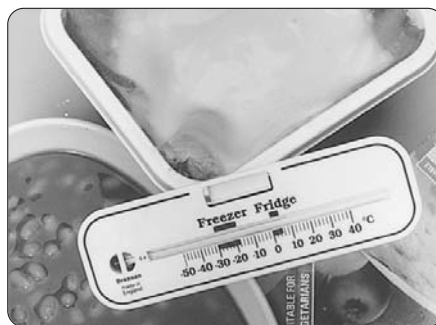
Espaciar los alimentos ayuda a acelerar la cocción. No deben colocarse amontonados unos encima de otros.

Consejos Generales



INGREDIENTES

Las comidas que contengan grasa, azúcar o sal se calientan muy rápidamente. Es posible que el relleno esté mucho más caliente que la pasta. Tenga cuidado al comerlo. No lo recaliente, ni siquiera si le parece que la pasta no está muy caliente.



Temperatura inicial

Los alimentos a temperatura ambiente necesitan menos tiempo para calentarse que los que salen del frigorífico o congelador.



Cobertura

Tape el pescado, verduras, estofados. No tape pasteles, salsas o alimentos de textura crujiente.



REMOVER

Si cocina en grandes cantidades, remueva de vez en cuando. Normalmente es necesario remover los alimentos durante la cocción. A los asados y otros alimentos de gran tamaño se les ha de dar la vuelta, generalmente, a mitad de cocción.



LÍQUIDOS




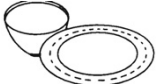





Todos los líquidos deben removerse antes de calentarlos y mientras están en este proceso. Especialmente debe removerse el agua antes y durante su calentamiento para evitar así que borbotee. No caliente líquidos que hayan hervido con anterioridad. **NO RECALIENTE.**






LIMPIEZA

Ya que las microondas actúan sobre las partículas de comida, mantenga su horno limpio siempre. Las salpicaduras de comida más resistentes se pueden retirar utilizando un limpiador de horno de marca, aplicado con un trapo suave, secando siempre el horno después de limpiarlo. No limpie las partes de plástico ni la zona de la puerta.

Qué Recipiente Debemos Utilizar

Recipiente	Microondas	Grill	Combinado
Vidrio resistente al calor 	✓	✓	✓
Plástico apto para Microondas 	✓	✗	✗
Bandeja para pizza 	✗	✓	✓
Cerámica y porcelana resistente al calor 	No utilice utensilios con dibujos o ribetes metálicos o que lleven las asas pegadas.	✓	✓
Gres, alfarería, loza 	✗	✗	✗
Recipientes metálicos o de aluminio 	✗	✓	✗
Recipientes de madera, cestos de paja ó de mimbre 	✗	✗	✗
Film transparente adherente 	✓	✗	✗
Papel de aluminio 	Utilícelo con precaución para cubrir las partes más delgadas (los extremos de los muslos, las alas de pollo), teniendo cuidado de que el aluminio no toque ni la parte superior del microondas, ni las paredes interiores.	✓	✓

 		Microondas	
Nivel de potencia		Utilización	
Max. Power: 1000 W		Calentar. Cocinar verduras, salsas, carnes, pescados.	
min  270 W (*)		Descongelar alimentos.	
600 W		Asados. Cocción de salsas a base de huevo, calentar leche, cocinar bizcochos.	
440 W		Cocción y recalentamiento de quiches y guisos.	
250 W		Cocción de estofados, pasteles de arroz ó pasteles ricos en frutas, natillas.	
100 W		Para calentar mantequilla, quesos, frutas o helados a temperatura ambiente; para que no se enfríen sus platos principales.	

Nota: (*) DESCONGELACION CICLICA (ver pág. Es-19).



Grill

NO INTENTE PRECALENTAR ESTE GRILL.
El Grill de cuarzo de su horno dora y tuesta una gran variedad de alimentos.

1 Pulsación	GRILL 1	1100 W
2 Pulsaciones	GRILL 2	950 W
3 Pulsaciones	GRILL 3	700 W

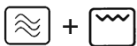
Utilice el trípode metálico para dorar con más rapidez los alimentos.

Cuando utilice el trípode metálico, póngalo siempre sobre el plato giratorio.

Durante la cocción de la mayoría de alimentos, será necesario darles la vuelta a mitad de cocción.

No hay NINGUNA POTENCIA DE MICROONDAS EN EL PROGRAMA DE GRILL.

Tiempos aproximados de gratinado (Grill 1)		
Alimento	1er lado	2er lado
Costilla de ternera de 850-900 g	16 a 18 min	approx 16 a 18 min
Salchichas	8 a 10 min.	approx. 8 min.
1 muslo de pollo de 300 g	13 a 14 min.	13 a 14 min.
Tostadas	4 min 30 a 5 min.	3 a 3 min. 30 s.



Combination cooking








La cocción combinada es ideal para cocinar los alimentos con rapidez y, al mismo tiempo, conseguir el color tostado y la textura crujiente de la cocina tradicional.

Dispone de los tres modos de combinación siguientes:

Nota:

- No debe tapar nunca los alimentos cuando utilice el programa combinado.
- Para pequeñas cantidades de alimento no utilice la combinación. Cocine con GRILL o con MICROONDAS para obtener un mejor resultado.
- No precaliente el horno en modo Combinación a menos que vaya a precalentar el recipiente Panacrunch.

Nivel del Grill	Nivel de potencia del microondas	Usos culinarios
1, 2 ó 3	600 W	Cocinar cerdo o pavo (carnes blancas); aves enteras; precalentar el recipiente Panacrunch; recalentar lasaña o platos gratinados refrigerados. Hornear un quiche crudo en el Panacrunch (G 3 + 600 W)
1, 2 ó 3	440 W	Salchichas, carnes rojas, pescado, recalentar lasañas o platos gratinados refrigerados
1, 2 ó 3	250 W ó 100 W	Pasteles ligeros, platos de huevos, porciones de ave, pescado estofado.

Accesorios a Utilizar		
Microondas	Grill	Cocción Combinada
		
		
		

Calentar

Calentar platos preparados es una de las grandes ventajas que le proporcionará su nuevo horno de microondas PANASONIC. Para ello, no deje de leer las recomendaciones que le damos a continuación.

¿Cómo escoger el mejor método para calentar?

Calentar sólo con microondas o con la función combinada, dependerá del tipo de alimento que Vd. quiera calentar.

Para alimentos que no tengan que dorarse utilice sólo microondas. Alimentos que necesiten un acabado dorado y crujiente, caliéntelos en combinación.

Para alimentos que requieran ser calentados desde la parte inferior para seguir crujientes, utilice la bandeja Bandeja para pizza. La base de la bandeja absorbe las microondas y las transforma en calor radiante. Es el accesorio ideal para recalentar quiches frías o congeladas, pizzas, salchichas o hojaldrados.

¿Cuánto tiempo para calentar?

Los tiempos que se indican en las siguientes tablas son sólo aproximados, pudiendo variar en función del gusto personal, del peso o del tamaño del alimento, y de la temperatura inicial.

Si Vd. quiere calentar un alimento y no está incluido en las siguientes tablas, busque un alimento de características similares e indique un tiempo algo más corto del indicado.

Las tablas de las páginas siguientes utilizan sólo el microondas o una cocción combinada dependiendo del tipo de alimento. Asegúrese de seguir cuidadosamente las instrucciones y de utilizar los accesorios recomendados para obtener un buen resultado y de comprobar los alimentos hacia el final del recalentado.

Remover

Siempre que sea posible remueva o dé la vuelta a los alimentos durante el calentamiento. Esto ayudará a homogeneizar las temperaturas.

Tiempo de reposo

Una vez finalizado el tiempo de cocción o de calentamiento, el calor producido por las microondas sigue actuando hacia el interior del alimento. Por ello, recomendamos dejar reposar los alimentos durante unos minutos después de que se haya parado el horno.

El tiempo de reposo es especialmente necesario para los alimentos que no pueden removerse como por ejemplo una Lasaña.

Calentar

Al calentar la comida sívala muy caliente (72°C). Ello podrá comprobarlo por la cantidad de vapor que genera el alimento. Si es necesario vuelva a introducir la comida en el horno.

Programas automáticos:

Para alimentos refrigerados o a temperatura ambiente, un cuenco de sopa o una taza de café, alimentos enlatados, lasaña congelada, pizzas refrigeradas o congeladas, quiches refrigeradas o productos de patata congelados, RECUERDE que puede usar los Programas automáticos de este horno (vea las páginas En-12 -14 del manual de utilización).

Recalentar con Programas automáticos:

Siga los pesos Mín./Máx. indicados en el manual de utilización y los accesorios de la pantalla.

Pitidos:

Es absolutamente necesario girar o remover los alimentos cuando suenen los pitidos. Si no lo hace, los alimentos no se recalentarán correctamente cuando emplee los Menús automáticos.

Recipiente Panacrunch:

Para utilizar los Menús automáticos Pizzas, Quiches y Patatas congeladas para horno, deberá precalentar el recipiente Panacrunch. Consulte la página 15 de su manual de utilización.

Calentar

Consejos sobre los Menús automáticos:

Taza/Cuenco; La temperatura final puede sufrir variaciones de hasta 20°C en función de la temperatura inicial (sopa o leche recién sacadas de la nevera).

Verifíquelo en cada caso y recuerde remover antes y después de recalentar. Cubra la sopa.

Precocinados:

Retire el envase al vacío de los alimentos, cúbralos y remuévalos cuando suenen los pitidos. Los alimentos grasos (salchichas), secos (arroz, pasta) o en porciones pequeñas (raviolis, alubias) quedarán mucho más calientes que los alimentos en salsa o caldo, los que tengan un mayor contenido de agua (calabacines rellenos) o los que se presentan en porciones más grandes (muslos de pollo o patatas enteras). Pruebe la comida, y recaliente durante más o menos tiempo según convenga. Con este Menú automático también puede recalentar sopas, purés y verduras cocidas.

No es apto para alimentos congelados en porciones individuales.

Pizzas:

En el Panacrunch precalentado. No es adecuado para pizzas en crudo, flammekuechen ni para pizzas congeladas de base esponjosa (consulte las tablas para este tipo de pizza). Puede recalentar finas tartaletas saladas horneadas.

Quiches:

Con el recipiente Panacrunch precalentado. No es adecuado para empanadas ni para quiches muy gruesas.

La temperatura final de un quiche con gran cantidad de queso puede ser distinta a la de uno con muchas verduras. Esta última presentará una temperatura mucho más baja al finalizar el precalentado. El Menú automático para quiche refrigerado también puede recalentar empanadas y tortillas.

Gratinados congelados (precocinados):

La temperatura y el color variarán en función del ingrediente principal (verdura o pasta) y la cantidad de queso que los recubran. Compruebe el plato antes de que acabe de recalentarse y verifique su temperatura interior abriéndolo con un cuchillo. Déjelo reposar de 3 a 6 minutos antes de servir.

Patatas congeladas para horno:

El Menú también puede recalentar bocaditos de patata, röstis, patatas cortadas gruesas y patatas paja. El dorado final varía según la marca. Remueva al oír el pitido. El menú no es adecuado para croquetas de patata ni para bocaditos de patata de gran tamaño.

Cuándo hay que recalentar la comida?

Siempre y cuando se sigan prácticas higiénicas adecuadas durante la preparación y la conservación de los alimentos, recalentarlos por microondas o Combinación no conllevará riesgos de seguridad adicionales.

Los alimentos que no se puedan remover deben cortarse con un cuchillo para comprobar si están bien calientes por dentro.

Aunque se hayan seguido las instrucciones del fabricante o los tiempos indicados en las tablas de recalentamiento, no deje de comprobar que la comida esté bien caliente. Si tiene dudas, vuelva a ponerla en el horno para seguir recalentándola.

PRECAUCIONES

Agite el biberón antes de calentarlo, y agítelo de nuevo al sacarlo del microondas, ya que es posible que el líquido de la parte superior del biberón esté mucho más caliente que el de la parte inferior.

Las papillas, especialmente los tarritos preparados, deben removerse antes y después de calentarlos.

Compruebe siempre la temperatura antes de darle el alimento al bebé.

Tablas de cocción combinada y recalentado

Guía para calentar alimentos frescos o congelados con el microondas.

Instrucciones para calentar: G indica "Grill"; P indica usar un recipiente para pizza precalentado (3 minutos en ajuste combinado GRILL 1 + 600 W). A menos que se indique "(crudo)", se sobreentiende que los alimentos ya han sido cocinados; esta guía le enseña a recalentarlos. Los tiempos que se indican para el recipiente para pizza son para alimentos a los que se les ha retirado todo el envoltorio.

Tiempo de reposo: Es importante dejar reposar los alimentos una vez calentados: de 3 a 6 minutos para platos ligeros y aperitivos, pan, pasteles y pastas, líquidos y platos principales, y 10 minutos para gratinados, empanadas y similares. A ser posible, dejar reposar en el microondas.

Alimento	Peso o Cantidad	Fresco	Congelado
PLATOS PRINCIPALES			
Sandwich mixto de jamón y queso (P & 5)	100 g 1 ud 150 g 1 ud 200 g 2 uds	3 min G 1 + 440 W, seguido de 2 min G 1 3 min 30 s G 1 + 250 W, seguido de 2 min G 1 4 min G 1 + 250 W, seguido de 3 min G 1	3 min G 1 + 440 W, seguido de 2 min G 1 2 min 30 s G 1 + 600 W, seguido de 3 min G 1 4 min G 1 + 440 W, seguido de 3 min G 1
Conchas de pescado	140 g 1 ud 400 g 4 uds	Aprox. 3 min G 1 + 440 W. -	De 3 min 40 a 4 min G 2 + 600 W. 10 min G 1 + 600 W, seguido de 2 min G 1
- Croissant de jamón y queso (P) - Hojaldre relleno de queso (P) - Ñoquis gratinados (P) - Hojaldre relleno de cerdo (P) - Pretzels gratinados (P)	140 g 1 ud 130 g 1 ud 140 g 1 ud 180 g 2 uds 220 g 2 uds	3 min 20 s G 1 + 250 W 1 min 40 s G 1 + 600 W 3 min G 1 + 440 W, seguido de 2 min de reposo. 2 min 20 s G 1 + 250 W, seguido de 2 min de reposo. -	2 min 40 s G 1 + 600 W, seguido de 3 min de reposo 3 min 10 s G 2 + 600 W, seguido de 2 min de reposo 4 min G 1 + 600 W, seguido de 3 min 30 s de reposo. - Programa automático para PIZZA ***
Saichichas Snackis® (de Frankfurt) (P) - Paninis (2 y 5) - Hot Pockets (P)	125 g 1 ud 260 g 1 ud 125 g 1 ud	2 min 10 s G 1 + 440 W Aprox. 4 min G 1 + 250 W -	3 min 20 s G 1 + 600 W, seguido de 1 min de reposo - 3 min G 1 + 600 W, seguido de 1 min 30 s de reposo o bien 2 min en MAX. en su envase (3) y dejar reposar
- Empanadas de carne (P)	200-240 g 2 uds 130 -150 g 1 ud 130 g 1 ud	Aprox. 3 min G 1 + 250 W, seguido de 3 min de reposo. Aprox. 3 min 30 s G 1 + 250 W, seguido de 2 min de reposo 3 min 10 s G 1 + 250 W, seguido de 2 min de reposo	Aprox. 3 min G 1 + 600 W, seguido de 3 min de reposo 3 min 30 s G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo 2 min 50 s G 1 + 600 W, seguido de 3 min de reposo
- Empanadas de verduras (P)	150 g 1 ud 400 g 1 ud	2 min G 1 + 600 W, seguido de 3 min de reposo 6 min 30 s G 2 + 440 W, seguido de 4 min de reposo	4 min G 2 + 600 W, seguido de 3 min de reposo. 8 min G 3 + 600 W, seguido de 8 min de reposo
Volován de pollo (P)			
Saichicha en brioche (P & 5)			

Guía para calentar alimentos frescos o congelados con el microondas.

Instrucciones para calentar: G indica "Grill"; P indica usar un recipiente para pizza precalentado (3 minutos en ajuste combinado GRILL 1 + 600 W). A menos que se indique "(crudo)", se sobreentiende que los alimentos ya han sido cocinados; esta guía le enseña a recalentarlos. Los tiempos que se indican para el recipiente para pizza son para alimentos a los que se les ha retirado todo el envoltorio.

Tiempo de reposo: Es importante dejar reposar los alimentos una vez calentados: de 3 a 6 minutos para platos ligeros y aperitivos, pan, pasteles y pastas, líquidos y platos principales, y 10 minutos para gratinados, empanadas y similares. A ser posible, dejar reposar en el microondas.

Guía para calentar alimentos frescos o congelados con el microondas.

Instrucciones para calentar: El símbolo “+” indica ajuste combinado, G indica “Grill” y P indica usar un recipiente para pizza precalentado (3 minutos en ajuste combinado GRILL 1 + 600 W). A menos que se indique “(crudo)”, se sobreentiende que los alimentos ya han sido cocinados; esta guía le enseña a recalentarlos.

Tiempo de reposo: Es importante dejar reposar los alimentos una vez calentados: de 3 a 6 minutos para platos ligeros y aperitivos, pan, pastes y pastas, líquidos y platos principales, y 10 minutos para gratinados, empanadas y similares. A ser posible, dejar reposar en el microondas.

Alimento	Peso o Cantidad	Fresco	Congelado
PLATOS LIGEROS Y APERITIVOS			
- Mini hojaldres de aperitivo (crudos) (P)	-	-	Aprox. 7 min G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo
- Tartaletas (P)	160 g 10 uds 300 g 24 uds	-	3 min 10 s G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo
- Pastitas de queso (P)	225 g 30 uds	-	1 min 30 s G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo
- Panes con sabores (pan de aceitunas, pan de jamón, etc.) (3)	340 g 1 ud	-	5 min G 2 + 600 W, seguido de 5 min de reposo
- Rollos de primavera (P y 5)	150 g 2 uds 270 g 4 uds	3 min G 1 + 250 W De 4 min 30 s a 5 min G 1 + 250 W	4 min G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo 5 min G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo
- Samosas de carne (P y 5)	110 g 2 uds	Aprox. 3 min G 1 + 250 W	2 min 10 s G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo
- Samosas de verduras (P y 5)	120 g 2 uds	Aprox. 4 min G 1 + 250 W	2 min 30 s G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo
Patatas asadas rellenas (1)	130 -150 g 1 ud	Aprox. 5 min 30 s G 1 + 250 W	4 min 40 s G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo
Hojaldres o tartalelas de marisco (P)	330 g 1 ud	Programa automático para QUICHE fresco	-
- Crepes, bocadillos (P)	250 g 2 uds	3 min G 1 + 600 W, seguido de 1 min de reposo.	-
- Crepes salados (P)	150 g 1 ud	2 min G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Blinis (P y 5)	80 g 2 uds	1 min G 1 + 250 W	2 min 20 s G 1 + 250 W, seguido de 1 min de reposo
Caracoles (3 y 4)	160 g 12 uds	250 W Aprox. 4 min	440 W aprox. 3 min, seguido de 3 min de reposo
Tortilla francesa o de cebolla (P y 5)	200 g 500 g	Programa automático para QUICHE fresco Programa automático para QUICHE fresco	- -
- Mini-pizzas 3 quesos (P)	270 g 9 uds 90 g 3 uds	-	3 min 30 s G 1 + 600 W, seguido de 4 min G 1
- Pizza de tomate y mozzarella (P)	200 g 1 ud 290 g 600 g	Aprox. 1 min 40 s G 1 + 440 W, seguido de 2 min de reposo (5)	4 min G 1 + 250 W, seguido de 3 min G 1 Programa automático para PIZZA***
- Pizza de masa cruda (P)	420 g 1 ud	3 min G 1 + 250 W, seguido de 2 min de reposo	7 min G 1 + 600 W, seguido de 3 min G 1 15 min G 1 + 600 W, seguido de 3 min 30 s G 1

Tablas de cocción combinada y recalentado

Alimento	Peso o Cantidad	Fresco	Congelado
PLATOS LIGEROS Y APERITIVOS			
Quiche lorraine, quiche de verduras o quiche de queso (P)	100 g 1 ud 160 g 1 ud 400 g 1 ud 800 g 1 ud 400 g 1 ud 500 g 1 ud 290 g 1 ud	Programa automático para QUICHE Programa automático para QUICHE Programa automático para QUICHE Programa automático para QUICHE (introducir 750 g) - - -	De 1 min 40 s a 2 min G 2 + 600 W, seguido de 4 min de reposo De 3 min a 3 min 30 s G 2 + 600 W, seguido de 4 min de reposo 5 min 30 s G 2 + 600 W, seguido de 4 min de reposo 8 min G 3 + 600 W, seguido de 6 min de reposo 6 min G 2 + 600 W, seguido de 4 min de reposo 8 min G 1 + 600 W, seguido de 7 min de reposo Aprox. 9 min G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo sobre la rejilla
Pastel de puerros (P)			
Pastel de jamón y queso (P)			
Pastel salado (crudo) (P)			
Tarta de bacón, nata y cebolla (P precalentado 4 min)	140 g 1 ud	3 min G 1 + 250 W, seguido de 3 min G 1	2 min 30 s G 1 + 600 W, seguido de 3 min 30 s G 1
PLATOS PRINCIPALES			
Gratinados (gratinado de patata, mousse, saka, lasaña, tartiflette, pastel de carne picada, macarrones con queso) - Porciones individuales de gratinado de patata (1)	300 - 350 g 1.000 g 240 g 2 uds	De 5 min a 8 min G 1 + 600 W (1) 11 min G 1 + 600 W, seguido de 2 min G 1 (1) -	Programa automático para GRATINADO *** (3) Programa automático para GRATINADO *** (3) 6 min 30 s G 1 + 600 W, seguido de 2 min de reposo
Gratinado de verduras (con o sin carne)	1.000 g	De 12 a 13 min G 1 + 600 W (1)	Programa automático para GRATINADO *** (3)
Guarniciones gratinadas (de coliflor, de patata, tartiflette) (3)	900 g	-	17 min G 1 + 600 W, seguido de 5 min G 1
Croquetas (3,4 y 5) + 2 cucharadas de agua		1 min en MÁX., seguido de 250 W 5 min	-
Tomates rellenos (3 y 4)	300 g 2 uds 1.000 g 8 uds 1.050 g 6 uds	3 min 30 s en MÁX. seguido de 2 min de reposo 10 - 11 min en MÁX.	- - De 24 a 25 min en MÁX.
Col rellena (3,4 y 5)		-	
Pescado en salsa (3)	400 g	-	9 min G 1 + 600 W, seguido de 5 min G 1

(1) Retirar el envase y colocar en un recipiente refractario transparente sobre el soporte. (2) Retirar el envase y colocar sobre el soporte directamente o con un papel sulfurizado.

(3) Usar un plato transparente para microondas sobre el plato giratorio. (4) Cubrir. (5) Girar y remover a media cocción.

Guía para calentar alimentos frescos o congelados con el microondas.

Instrucciones para calentar: El símbolo “+” indica ajuste combinado, G indica “Grill” y P indica usar un recipiente para pizza precalentado (3 minutos en ajuste combinado GRILL 1 + 600 W). A menos que se indique “(crudo)”, se sobreentiende que los alimentos ya han sido cocinados; esta guía le enseña a recalentarlos.

Tiempo de reposo: Es importante dejar reposar los alimentos una vez calentados: De 3 a 6 minutos para platos ligeros y aperitivos, pan, pasteles y pastas, líquidos y platos principales, y 10 minutos para gratinados, empanadas y similares. A ser posible, dejar reposar en el microondas.

Tablas de cocción combinada y recalentado

Alimento	Peso o Cantidad	Fresco	Congelado
GUARNICIONES			
Pasta y legumbres (3, 4 y 5)	300 g	600 W de 1 min 30 s a 2 min	-
Patatas fritas para horno, patatas cortadas, rósti de patatas, patatas salteadas y otros platos de patata (P y 5)	300-600 g	-	Programa automático para PATATAS FRITAS ***
- Bocaditos o croquetas de patata (P y 5)	200 g - 300 g	-	5 min G 1-600 W, seguido de 3 min G 1
Verduras (3, 4 y 5)	100 g 200 g	De 1 min a 1 min 10 s en MÁX. De 1 min 30 s a 1 min 40 s en MÁX.	- -
Puré (3, 4 y 5)	200 g 200 g 380 g 1.000 g	1 min 30 s en MÁX. De 1 a 2 min en MÁX. 2 min 30 s en MÁX. -	3 min en MÁX. 3 min 30 s en MÁX. 8 min en MÁX. De 12 a 13 min en MÁX.
Arroz (3, 4 y 5)	200 g 500 g	1 min 30 s en MÁX. De 3 min 30 s a 4 min en MÁX.	2 min 30s en MÁX. De 6 a 7 min en MÁX.
Espaguetti con salsa (3, 4 y 5)	200 g 500 g 1.000 g	2 min en MÁX. 4 min en MÁX. De 7 a 8 min en MÁX.	- - De 13 a 14 min en MÁX.
CARNE Y PESCADO			
Confit de pato (1)	250 g 1 ud 450 g 2 uds	De 7 min 30 s a 8 min G 1 + 250 W De 9 min a 10 min G 1 + 250 W	- -
Callos (3, 4 y 5)	500 g	De 4 min a 4 min 30 s en MÁX.	De 7 a 8 min en MÁX.

Tablas de cocción combinada y recalentado

Alimento	Peso o Cantidad	Fresco	Congelado
CARNE Y PESCADO			
Salchichas de cóctel (3, 4 y 5)	120 g	440 W de 1 min a 1 min 30 s	-
Carne cocida (3, 4 y 5)			
- hamburguesa	100 g	600 W de 30 a 40 s	-
- carne blanca	100 g 2 rodajas	600 W de 50 a 60 s	-
- carne roja	120 g 3 rodajas	440 W de 50 a 60 s	-
- muslo de pollo	200 g 1 ud	1 min 30 s en MÁX.	-
- San Jacobo de pollo (P y 5)	110 g 1 ud	2 min G 1 + 600 W	3 min 30 s G 1 + 600 W, seguido de 1 min de reposo
- Nuggets de pollo (P y 5)	200 g 10 uds	2 min 30 s G 1 + 600 W	3 min 30 s G 1 + 600 W
- Pescado empanado (P y 5)	100 g 1 ud	2 min 20 s G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Filete de salmón (crudo) (P y 5)	130 g 1 ud	De 2 min a 2 min 20 s G 1 + 600 W	-
OTROS			
Salsa o jugo de carne (4 y 5)	250 g 300 g 500 g	2 min en MÁX. De 2 a 3 min en MÁX. De 3 a 4 min en MÁX.	3 min 30 s en MÁX. - 6 min en MÁX.
Bebidas			
- 1 taza	240 ml	1 min 50 s en MÁX.	-
- 2 tazas	480 ml	3 min 20 s en MÁX.	-
- 3 tazas	700 ml	4 min 30 s en MÁX.	-
Leche			
- 1 cuenco o taza	250 ml	600 W 2 min o Programa automático para TAZÓN (para 300 ml)	-
- 1 jarra (3, 4 y 5)	600 ml	600 W 4 min 30 s	-

(1) Retirar el envase y colocar en un recipiente refractario transparente sobre el aro de rodillo. (2) Retirar el envase y colocar sobre el aro de rodillo directamente o con un papel sulfurizado. (3) Usar un plato transparente para microondas sobre el plato giratorio. (4) Tapar. (5) Girar o remover a media cocción.

Guía para calentar alimentos frescos o congelados con el microondas.

Instrucciones para calentar: El símbolo “+” indica ajuste combinado, G indica “Grill” y P indica usar un recipiente para pizza precalentado (3 minutos en ajuste combinado GRILL 1 + 600 W). A menos que se indique “(crudo)”, se sobreentiende que los alimentos ya han sido cocinados; esta guía le enseña a recalentarlos.

Tiempo de reposo: Es importante dejar reposar los alimentos una vez calentados: de 3 a 6 minutos para platos ligeros y aperitivos, pan, pastes y pastas, líquidos y platos principales, y 10 minutos para gratinados, empanadas y similares. A ser posible, dejar reposar en el microondas.

Alimento	Peso o Cantidad	Fresco	Congelado
OTROS			
- Comida para bebés (tarro sin tapa) (4) - a temperatura ambiente	130 g 200 g	600 W 50 s, remover y probar antes de servir 600 W de 60 s a 70 s, probar antes de servir	- -
- refrigerado	130 g 200 g	600 W de 60 a 70 s, probar antes de servir 600 W de 1 min 20 a 1 min 30 s, probar antes de servir	- -
- Pastitas y pastelitos (precocinados) (2 y 5)	50 g 2 uds 125 g 5 uds	-	Programa automático para PAN *** Programa automático para PAN***
Pan - Hogaza (3 y 5) - Barra integral (3 y 5)	500 g 400 g	- -	8 min G 1 + 250 W en programa automático para PAN *** seguido de 12 min de reposo. 5 min 30 s G 1 + 250 W, seguido de 8 min de reposo o programa automático para PAN *** y dejar reposar.
POSTRES			
Bolitas de coco (3 y 4)	6 uds	250 W de 3 a 3 min (5)	440 W de 3 a 4 min (5)
Gofres (2 y 5)	70 g 1 ud 140 g 2 uds	- -	2 min G 1-250 W 3 min G 1-250 W
Crepes dulces (3 y 4)	50 g 1 ud 100 g 2 uds	De 20 a 30 s en MÁX. De 35 a 40 s en MÁX.	40 s en MÁX. (5) 80 s en MÁX. (5)
Bizcochitos, madalenas (3)	3 uds 180 g	-	Descongelar de 3 a 4 min
Crumble de manzana (1)	170 g	-	De 2 min 40 a 3 min G 1-600 W, seguido de 2 min de reposo

Tablas de cocción combinada y recalentado

Tablas de cocción combinada y recalentado

Alimento	Peso o Cantidad	Fresco	Congelado
POSTRES			
Donuts/buñuelos (P precalentar 4 min y 5)	50 g 1 ud 100 g 2 uds	- -	40 s G 1 + 250 W, seguido de 2 min de reposo 1 min 10 s G 1 + 250 W, seguido de 2 min de reposo
Pastel de hojaldre (2 y 5)	1 pers 120 g 6 pers 400-500 g	30 s G 1 + 250 W, seguido de 2 min G 3 y dejar reposar De 2 min a 2 min 30 s G 1 + 250 W	1 min 40 s G 1 + 250 W, seguido de 2 a 3 min G 3 De 4 a 5 min G 1 + 440 W, seguido de 4 min de reposo
Fondant de chocolate (P)	470 g 1 ud	-	4 min G 1 + 250 W, seguido de 8 min de reposo
Almendrados (3)	16 uds 190 g	-	250 W de 1 min a 1 min 20 s, seguido de 5 min de reposo
Pastel de chocolate con centro fondant (crudo) (1)	1 ud 70 g 1 ud 100 g 2 uds 200 g	De 2 a 2 min 20 s G 1 + 250 W - -	- De 2 min a 2 min 10 s G 1 + 440 W Aprox. 3 min 30 s G 2 + 440 W
- Tarta de limón y merengue (P) - Tarta fina de manzana (P)	500 g 1 ud 100 g 1 ud 260 g 1 ud	- - -	4 min G 2 + 250 W, seguido de 8 min de reposo 1 min 40 s G 1 + 600 W, seguido de 4 min de reposo 3 min 20 s G 1 + 600 W, seguido de 3 min de reposo en la rejilla
- Tarta Tatin (2) (volteada de manzana)	120 g 1 ud 630 g 1 ud 800 g 1 ud	- - -	2 min 20 s G 1 + 440 W, seguido de 2 min de reposo 6 min G 1 + 600 W, seguido de 6 min de reposo
- Tarta normanda de manzana (P) - Tarta de manzana y ruibarbo (P)	500 g 1 ud 680 g 1 ud 90 g 1 porción 180 g 2 porciones 700 g 6 porciones 800 g 350 g	- - - - - -	10 min G 1 + 600 W, seguido de 10 min de reposo 4 min G 1 + 600 W, seguido de 10 min de reposo 5 min 40 s G 1 + 600 W, seguido de 10 min de reposo 2 min G 1 + 250 W, seguido de 3 min de reposo 3 min G 1 + 250 W, seguido de 4 min de reposo 7 min G 1 + 440 W, seguido de 11 min de reposo 7 min G 1 + 440 W, seguido de 12 min de reposo 2 min 30 s G 1 + 250 W, seguido de 5 min de reposo
- Tarta de manzana (P) - Pastel de azúcar (5)			
Palomitas azucaradas (3)	1 x 100 g	-	De 2 min 30 s a 3 min en MÁX.

(1) Retirar el envase y colocar en un recipiente refractario transparente sobre el aro de rodillo. (2) Retirar el envase y colocar sobre el aro de rodillo directamente o con un papel sulfurizado. (3) Usar un plato transparente para microondas sobre el plato giratorio. (4) Tapar. (5) Girar o remover a media cocción.

Consejos para cocinar con microondas

Para ablandar mantequilla y que pueda extenderse fácilmente al sacarla del frigorífico

Ablande durante 35-40 segundos en ^{min} **
150 gr. Antes debe haber retirado todo el papel de aluminio.

AUMENTAR EL TAMAÑO DE FRUTOS SECOS

En un recipiente con 200 gr. de pasas o ciruelas secas, añada 4 cucharadas soperas de agua (se puede usar también ron para pasteles). Remueva y caliente a 1000 W durante 2 ó 3 minutos. Déjelo reposar durante 30 minutos.

CALENTAR QUESO A TEMPERATURA AMBIENTE

El queso recién sacado del frigorífico debe ponerse en el horno y "templarse" de entre 30 segundos a 1 minuto (dependiendo del tamaño del queso) a 250 W.

ESCALDAR ALMENDRAS O AVELLANAS

Cubra con agua caliente y cocine de 3 a 6 minutos a 1000 W (devolver a ebullición). Enfríe, escurra y podrá retirar la piel muy fácilmente.

SECAR HIERBAS

Ponga papel absorbente sobre el plato giratorio. Extienda cuidadosamente las hierbas frescas y cortadas sobre el papel. Repita varias veces si es necesario. Calentar a 1000 W durante unos minutos, vigilándolo cada 30 segundos hasta que las hierbas empiecen a secarse. Ponga extremo cuidado en que las hierbas no permanezcan demasiado tiempo dentro del horno, de otro modo se desintegrarán y posiblemente se incendien. Deje las hierbas sobre el papel absorbente otras dos horas a temperatura ambiente y luego guárdelas en un recipiente hermético.

HACER CARAMELO

Cocine 100 gr. de azúcar, con dos cucharadas soperas de agua en un tazón, de 2 a 3 minutos a 1000 W, vigilándolo a mitad del tiempo de cocción. Remueva el caramelo antes de que empiece a oscurecerse, desde ese momento seguirá cocinándose fuera. Puede finalizar la cocción vertiendo dos cucharadas soperas de agua muy caliente (tenga cuidado con los bordes afilados).

HACER LÍQUIDA LA MIEL MUY ESPESA

Retire la tapa del frasco, póngalo en el horno y caliente a 250 W por espacio de 30 a 50 segundos, dependiendo de la cantidad. Remueva y repita si fuera necesario.

PICATOSTES EN MINUTOS

Corte dos trozos de pan blanco en daditos. Extiéndalos en un plato. Calientelos a 1000 W durante 2 minutos y déjelos reposar durante otros 5 minutos. Puede untar los trozos de pan con un diente de ajo antes de cortarlos o bien salpicarlos con unas gotas de aceite de oliva.

CÓMO OBTENER MÁS ZUMO DE UNA NARANJA O UN LIMÓN

Antes de exprimirlos, ponga la naranja o el limón en el microondas durante 20-40 segundos a 1000 W. Después exprímalos inmediatamente, esto producirá más zumo.

CÓMO FUNDIR MANTEQUILLA

100 gr. de mantequilla en un pequeño recipiente cubierto con un platillo necesitarán en torno a 1 minuto a 600 W.

CÓMO FUNDIR CHOCOLATE

Ponga 100 gr. de chocolate troceado en un tazón y caliéntelo a 600 W por espacio de 2 min. a 2 min. y 30 seg. (este tiempo varía según la cantidad de coco y azúcar). Remueva al menos una vez durante la cocción.

CÓMO FERMENTAR MASA

Ponga la masa cubierta en el horno y caliente aproximadamente durante 5 minutos en ^{min} ** (para 500 gr. de masa). Deje la masa en el horno (evite las corrientes de aire), hasta que haya duplicado su volumen.

CÓMO HACER PONCHE DE VINO Y ESPECIAS

En un recipiente de cristal resistente al horno, ó en un tazón, mezcle 20 cl. de vino, la corteza de un limón, un pellizco de canela, un clavo, y entre 2 y 4 cucharaditas de azúcar, dependiendo del gusto de cada uno. Caliente a 1000 W durante 1 min. - 1 min. 30 seg.

"DESODORICE" SU HORNO

Para limpiar su horno de esos olores "sospechosos" coloque un tazón con vino blanco, vinagre ó agua con el zumo de un limón dentro del horno. Caliente a 1000 W durante 5 minutos. Limpie el vapor que se haya condensado en las paredes del horno.

CÓMO PREPARAR UNA COMPRESA CALIENTE

Caliente un trapo doblado, limpio y húmedo, en un plato durante 1 ó 2 minutos a 1000 W. Compruebe la temperatura antes de aplicar la compresa.



Descongelar con Microondas

El mayor problema de descongelar en un microondas es obtener el interior del alimento descongelado antes de que el exterior empiece a cocerse.

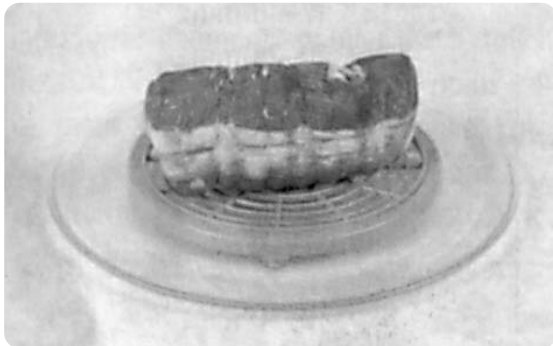
Por esta razón, PANASONIC incorpora la DESCONGELACIÓN CÍCLICA *Min* 270 W.

Mediante esta función el horno divide el tiempo de la descongelación en 8 etapas: 4 períodos de descongelación y 4 de espera o reposo.

Durante el tiempo programado, el horno alternará la potencia de descongelación con los tiempos de espera o reposo. Estos 4 tiempos de espera nos evitan el tiempo de reposo posterior a la descongelación para las piezas de pequeño tamaño.

Consejos par descongelar

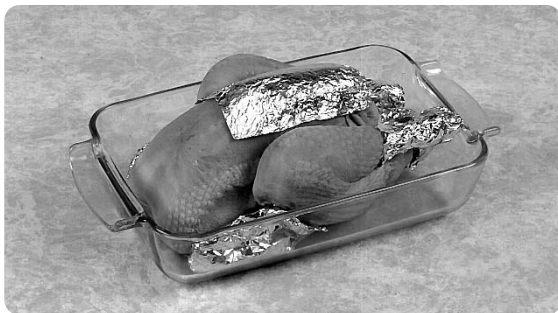
Compruebe la descongelación varias veces, incluso aunque esté usando los botones automáticos. Respete los tiempos de reposo.



TIEMPOS DE REPOSO

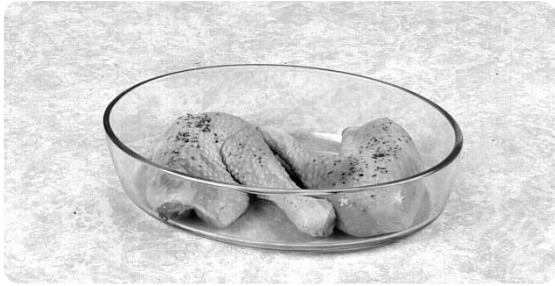
Las porciones pequeñas de comida se deben cocinar casi inmediatamente después de su descongelación (5 minutos de reposo para los

filetes, 15 minutos para las frutas y la pasta). Es normal que los trozos de comida más grandes estén congelados en el centro. Antes de cocinar los, déjelos reposar durante una hora como mínimo. Durante este tiempo de reposo, la temperatura se hace homogénea en todo el alimento y se descongela por conducción. Nota: Si no va a cocinar los alimentos inmediatamente, guárdelos en el frigorífico. Nunca vuelva a congelar comida ya descongelada sin haberla cocinado antes.



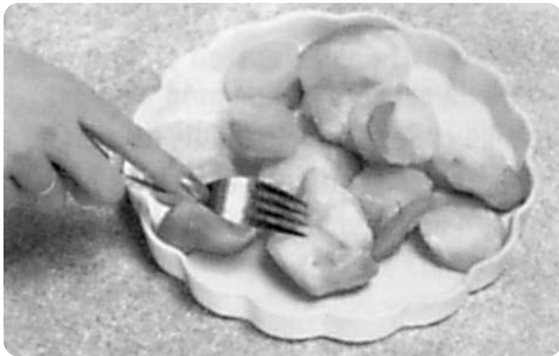
AVES Y CARNE

Es preferible poner la carne para asar en un plato boca abajo o en una rejilla de plástico para que no pierda sus jugos. Es fundamental proteger las partes más delicadas del alimento con pequeños trozos de papel de aluminio para impedir que se cocinen. No es peligroso emplear pequeños trozos de papel de aluminio dentro de su horno, procura que no entren en contacto con las paredes del horno.



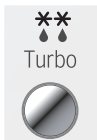
PORCIONES PEQUEÑAS

Las chuletas y los trozos de pollo se deben separar lo antes posible para que se descongelen por igual. Las zonas grasas y los extremos se descongelan más rápidamente, póngalos cerca del centro del plato giratorio o protéjalos.



CARNE PICADA O DADOS DE CARNE Y PESCADO

Ya que la parte exterior de estos alimentos se descongela con mucha rapidez, es necesario separar los trozos con frecuencia mientras se descongelan y sacarlos cuando ya estén descongelados.



Descongelación automática

Con esta función, una vez que Vd. le indica el peso del alimento, el horno calcula la potencia y tiempo necesarios para conseguir una correcta descongelación. Pero NO utilice esta función para descongelar alimentos delicados como por ejemplo pan o pasteles, ni tampoco para platos preparados.

Durante el proceso de la descongelación, el horno le recordará con una señal acústica que debe darle la vuelta o comprobar el alimento que se está descongelando.

Existen tres categorías para la descongelación Auto Weight:

Menú PAN - Advertencia: para obtener resultados crujientes, el menú de descongelado para pan funciona en modo de Combinación. Se debe empelar la rejilla y tener mucho cuidado al extraer o girar las porciones de pan, ya que estará muy caliente.

Número de programa y sus aplicaciones	Peso Recomendado (Mín - Máx.)
1. Peq. Porciones: Pescado/Chuletas Carne picada	200 - 1600 g
2. Gr. Porciones: Carne/Aves	400 - 2400 g
3. Pan/croissants, rebanadas de pan congelado, panecillos, croissants, bollos con pasas y de chocolate. Colóquelos en un a rejilla. Darles la vuelta cuando suene la alarma.	50 - 500 g

Descongelación

Los tiempos indicados en la siguiente tabla son sólo aproximados. Compruebe el estado del alimento, como mínimo una vez durante la descongelación.

Descongele usando la potencia específica de descongelación ^{min} ** 270 W. No intente acelerar el proceso utilizando una potencia más alta. Esto puede provocar que el alimento empiece a cocerse en su parte exterior, mientras que el interior permanezca todavía congelado.

Alimento	Peso/Cantidad	Tiempo en minutos	Tiempos mínimos de reposo
CARNE			
- Carne para asar con hueso#	500 g	18 - 20	60
- Asado fileteado#	500 g	20 - 22	70
- Chuletas#	500 g	8 - 12	15
- Chuletillas#	250 g	6 - 7	10
- Riñones*	250 g	7 - 8	10
- Carne magra de ternera*	430 g (2)	11 - 12	10
- Entrecot*	150 g	4 - 6	10
- Carne de ternera picada, carne de salchichas, carne de cerdo picada*	500 g	10 - 12	10
- Hamburguesa*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- Carne para estofar/brasear*	500 g	12 - 14	15
- Ave entera#	500 g	12 - 13	60
- Ave troceada#	1 kg (4)	22 - 24	30
- Picantones#	400 g	15	30
- Conejo#	500 g	14 - 15	30
- Salchichas de cerdo*	300 g (2)	10 - 11	15

NOTAS

Dele la vuelta a estos alimentos a mitad de la descongelación y proteja las puntas y las partes que sobresalgan con papel de aluminio.

* Remueva, dele la vuelta o sepárelos varias veces durante la descongelación.

Descongelación

Alimento	Peso/Cantidad	Tiempo en minutos	Tiempos mínimos de reposo
MANTEQUILLA	250 g	2	10
ZUMO DE FRUTAS	200 g	3 - 4	10
QUESO*	450 g	3	10
FRUTA ROJA**	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
PASTELES Y PUDINGS			
- Pastel Victoria Sandwich	400 g (1)	7	10
- Selva negra	500 g (1)	4 - 5	15
- Bavarois	110 g (1 porción)	8 segundo	15
- Tarta de frambuesa	470 g (1 porción)	10	15
- Pastel Ópera	500 g (1 pza)	5	60
- Tarta de limón	110 g (1 pza)	3	5
ZUMO DE FRUTAS CONCEN- TRADO	200 ml	4	4
PASTA			
- Flan dulce o pasta quebrada*	300 g (block)	4 - 5	20
	250 g (rodillo)	2 min 30 sec	20
- Hojaldre*	250 g (block)	4	20
	250 g (rodillo)	2 min 30 sec	20
- Pizza*	240 g (block)	4	20
	350 g (rodillo)	5	20
PESCADO			
- Entero#	400 g (2)	10 - 12	15
- Rodajas#	500 g (4)	13 - 14	15
- Filetes de pescado con espina*	380 g (2)	10	15
- Filetes gruesos sin espina*	200 g (2) (4)	9	15
- Langostinos/camarones*	200 g	7	10
- Filetes de pescado empanados*	120 g (2 pza)	5	10

NOTAS

Dele la vuelta a estos alimentos a mitad de la descongelación y proteja las puntas y las partes que sobresalgan con papel de aluminio.

* Remueva, dele la vuelta o sepárelos varias veces durante la descongelación.

Aves y Carne

ALIMENTOS DESCONGELADOS

Si el alimento que vamos a cocinar ha sido descongelado, asegúrese que está completamente descongelado antes de proceder a su cocción. Las piezas grandes de carne o un pollo entero, por ejemplo, necesitan un tiempo de reposo mínimo de 30 minutos después de su descongelación, para asegurar que su interior esté completamente descongelado.

GRASAS

Elija alimentos que no tengan mucha grasa, ya que la grasa absorbe la energía de las microondas pudiendo causar un exceso de cocción en las zonas más cercanas a la misma.



COCINAR SÓLO EN MICROONDAS

Coloque los trozos de carne en un plato boca abajo, en una fuente resistente al microondas sobre el plato giratorio. Es importante que la carne no se moje en su propio jugo. El plato boca abajo no es necesario si se trata de trozos de carne o ave que se harán en fricandó o se cocinarán con un acompañamiento. Se recomienda cubrir bien la carne con una tapa ó con papel transparente para acelerar la cocción y evitar salpicaduras.

TIEMPO DE REPOSO

Recomendamos dejar reposar la carne envuelta en papel de aluminio una vez finalizado el tiempo de cocción.

Las piezas grandes de carne o las aves enteras necesitan un tiempo mínimo de reposo de 15 minutos, ello ayudará a finalizar la cocción.

DAR LA VUELTA

Es necesario dar la vuelta a los alimentos al menos una vez durante la cocción.

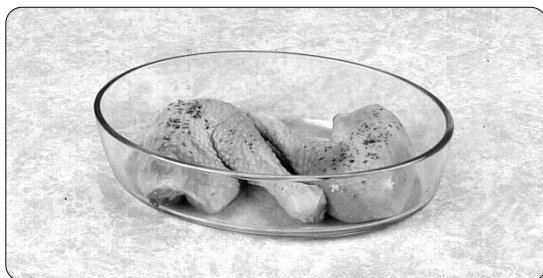
PROTEGER LAS PARTES MÁS DELICADAS

Puede utilizar el papel de aluminio para cubrir las partes más delgadas de algunos alimentos, como las alas del pollo (nunca el alimento por completo), y así evitar que se cuezan demasiado. En ningún caso el papel de aluminio deberá tocar las paredes, ni la puerta del microondas, debiendo quedar a 3 cm. de distancia como mínimo.

ASAR EN COMBINADO

Las aves y el cordero son alimentos ideales para asarlos en combinado, utilice un recipiente adecuado para el microondas y resistente al calor. Y no tape nunca el alimento. Para asar las carnes, en general, se obtiene mejor resultado en función sólo de microondas y para conseguir dorar los alimentos utilizar la combinación en los últimos minutos de cocción.

CLASES DE ESTOFADOS Y RAGÚES



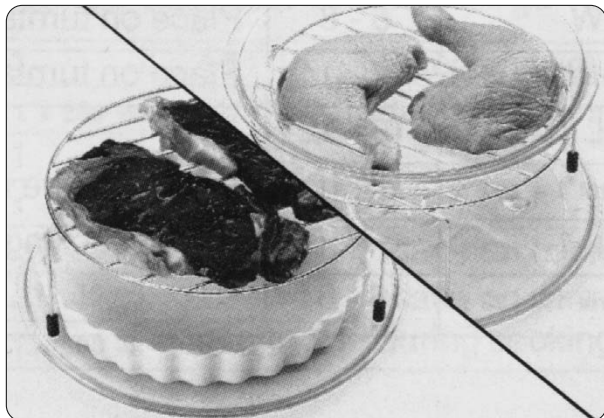
ANTES: Se deben cortar las verduras de acompañamiento en trozos y precocinarlas, de otro modo podrían estar crujientes al terminar la cocción. Cubra ligeramente los trozos de carne para así asegurarse de que la salsa se haga correctamente.

DURANTE la cocción es fundamental mantener los trozos de carne cubiertos de líquido, utilizando un platillo o plato boca abajo (para evitar que se seque la carne). El estofado de carne tarda mucho tiempo en hacerse y a veces se produce mucha evaporación; de ese modo, no dude en añadir líquido mientras lo cocina, si es necesario. Cubra el recipiente con una tapa para evitar la evaporación. Llévelo a ebullición durante un máximo de 10 ó 12 minutos, y siga después cocinándolo durante el tiempo deseado, a 250 W.

Aves y Carne

Cocción en grill o en combinación

Utilice el trípode metálico para dorar con más rapidez los alimentos de pequeño tamaño. Cuando utilice el trípode metálico, póngalo siempre sobre el plato giratorio.



Para alimentos de mayor tamaño, no utilice el trípode metálico ya que podrían dorarse en exceso, póngalos en un recipiente adecuado y éste sobre el plato giratorio.



Programa automático para porciones de pollo:

Auto Este programa automático sirve para asar porciones de pollo, pato o pintada. No es adecuado para filetes de pollo o magrets de pato ni para carne de pavo o ganso. Coloque el plato con las porciones de pollo sobre la rejilla. Gire las porciones cuando suene el pitido. Déjelas reposar 5 minutos una vez asadas.

Aves y Carne

Tiempos de cocción para carnes y ave

- Como la carne no se dorará empleando únicamente el ajuste de microondas, los tiempos de cocción con microondas que se indican a continuación corresponden a carnes que se han dorado previamente en una sartén (cerdo, ternera, cordero o vaca) o para carnes que no necesitan dorarse (filetes de ave, conejo).
- En todos los casos, deberá girar la carne durante la cocción y dejarla reposar una vez cocida.

Tipo de carne	Grill o Combinación Potencia	Duración en minutos	Microondas solamente	Duración en minutos
Vaca				
estofado	-	-	Máx., seguido de 250 W	10-12, seguido de 60 a 75
asado de pierna (1)	G 1 + 250 W, seguido de G 1	11-12 por 500 g, seguido de 5 min	600 W	5 a 6 por 500 g
1 costilla con hueso 850 g (1)	Grill 1 o G 1 + 250 W, seguido de G 1	33 - 35 9, seguido de 15-16	-	-
Cordero				
silla (< 900 g) (1)	G 1 + 600 W	7- 8 por 500 g	600 W	8 - 9 por 500 g
paletilla (> 900 g) (1)	G 1 + 600 W	9 - 10 por 500 g	600 W	9 - 10 por 500 g
paletilla enrollada (1)	G 1 + 600 W	10-11 por 500 g	600 W	11- 12 por 500 g
estofado	-	-	Máx., seguido de 250 W	10 -12, seguido de 40 a 50
Ternera				
asado de paletilla (2)	G 1 + 600 W	11-12 por 500 g	600 W	14-15 por 500 g
Cerdo				
asado de filete(1)	G 1 + 600 W	11-12 por 500 g	600 W	15-16 por 500 g
asado de paletilla (1)	G 1 + 600 W	13- 14 por 500 g	600 W	16-17 por 500 g

Aves y Carne

Tipo de carne	Grill o Combinación Potencia	Duración en minutos	Microondas solamente	Duración en minutos
Pollo - Pintada - Pavo				
- ave entera para asar (1) (< 1500 g)	G 1 + 600 W	9-10 por 500 g	-	-
- ave entera para asar (1) (> 1500 g)	G 1 + 600 W	10 por 500 g	-	-
-1 muslo de pollo 250 - 300 g (1)	Grill 1 o G 1 + 250 W o Programa automático para porciones de POLLO	De 26 a 27 min De 11 a 12 min	-	-
- trozos, deshuesado	-	-	Máx.	7-8 por 500 g
Pato				
- ave entera para asar	G 1 + 600 W, seguido de G 1	De 7 a 8 min por 500 g De 5 a 6 min	-	-
1 pechuga 250-300 g (2)	G 1 + 250 W	Aprox. 6 min	-	-
Conejo	-	-	Máx.	7-8 por 500 g
Otras carnes				
1 andouillette (embutido de callos) 125 g	G 1 + 600 W	4 min 30 s	-	-
- fresco (2)	G 1 + 600 W	5 min 30 s	-	-
- congelado (2)				
2 butifarras 200 g	G 1 + 600 W	3 min 40 s	-	-
- frescas (2)	G 1 + 600 W	De 5 a 6 min	-	-
- congeladas (2)				
2 salchichas 110 g	G 1 + 440 W	3 min 30 s	-	-
- frescas (2)	G 1 + 600 W	3 min 30 s	-	-
- congeladas (2)				

Notas: Para carnes deshuesadas o rellenas, prolongue el tiempo de cocción al menos 7 minutos (para cualquier peso). (1) : Si se emplea la cocción combinada o al grill, coloque el plato sobre la rejilla si el espesor de la carne lo permite. En caso contrario, colóquela sobre el plato giratorio. (2) En el recipiente Panacrunch engrasado y precalentado (3 min G 1 + 600 W) colocado sobre el plato giratorio.

Pescado

El pescado se cocina perfectamente en el microondas, siendo uno de los alimentos de más rápida cocción.



Cocción automática por peso: **RECUERDE** que puede emplear el Programa automático de pescado para cocinar filetes de pescado fresco, pavías de pescado (trozos gruesos sin espinas) y pescados enteros (de menos de 300 g). Consulte la página ES-13 de las Instrucciones de funcionamiento.



Arreglar

Enrolle los filetes de pescado para evitar un exceso de cocción en las zonas más delgadas.



Tapar

Tapete siempre el pescado con una tapa adecuada o con film transparente.



Líquido

Al cocinar pescado, tanto si es fresco como si es congelado, es conveniente añadirle 2 cucharadas de líquido: Agua, zumo de limón o vino blanco.



Ordenar

Colocar las partes más tiernas hacia el centro del plato para evitar que reciban demasiada energía y se hagan demasiado.

¿Cuándo está cocido el pescado?

El pescado está hecho cuando se separa en láminas y está opaco. Recuerde que los pescados grasos (salmón, caballa, fletán, etc.) tardan menos en cocinarse que los pescados magros (bacalao, perca, tilapia, etc.). Si utiliza el Programa automático con pescados grasos, agregue un poco de vino para que se cocinen más lentamente o reduzca ligeramente el peso que aparece en la pantalla para acortar el tiempo de cocción.

Pescado grande (más de 400 gr.)

Le recomendamos darle la vuelta a mitad de cocción y proteger la cabeza y la cola con una pequeña hoja de papel de aluminio para evitar que se sobrecalienten. (Atención: el aluminio no debe tocar las paredes del horno).

Pescado

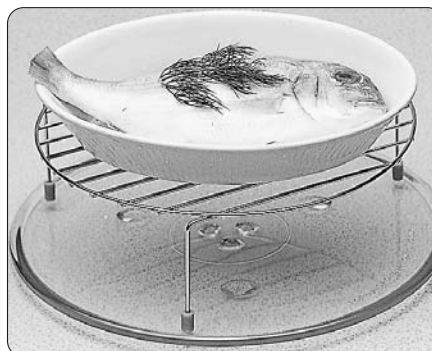
Tiempo de reposo

Deje reposar el pescado de 2 a 3 minutos una vez ha finalizado el tiempo de cocción.



Pescado en papillote

Puede hacer papillotes de pescado reemplazando el papel de aluminio por papel manteca (o papel pergamino).



Pescado entero

Si cocina dos piezas de pescado al mismo tiempo, ordénelos de modo que la parte más fina (la cola) de uno esté al lado de la parte más gruesa del otro.

Sal

La sal deberá añadirla al final de la cocción, así obtendrá el pescado más jugoso.

Cocción en grill o en combinación

Cuando quiera conseguir un pescado con aspecto dorado, puede utilizar la función GRILL o la COMBINACIÓN. Para pequeñas cantidades es mejor utilizar el GRILL o la función sólo de MICROONDAS.

Para conseguir un excelente resultado le recomendamos que engrase el pescado con aceite o mantequilla para evitar su rescamiento y póngalo sobre la rejilla. No debe añadirle sal, sin embargo puede añadirle pimienta o algún otro aderezo si así lo desea. Use Combi Grill 1 + 250 W.

Tiempo de cocción en minutos para 500 gr.				
Alimento	FRESCO		CONGELADO	
	Potencia	Tiempo	Potencia	Tiempo
Pescado en filetes finos	600 W	4 - 5	MAX	10
Pescado en filetes gruesos	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Rodajas de pescado	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Pescado entero	600 W	5	MAX	12
Langostinos*	600 W	4 - 5		
Mejillones*	600 W	5 - 6		
Vieiras*	600 W	6 - 7		
Calamares*	600 W	5 - 6	MAX	11
Camarones*	600 W	5 - 6		
Croquetas de pescado (1 unidad =50gr.)*	-	-	MAX	3 min 30 (2 unidades) o 5 min (4 unidades)

*: No recomendamos que se cocinen estos pescados haciendo uso del menú Auto

Tabla de Cocción de Verduras Frescas

AGUA AÑADIDA

Verduras con un alto contenido en agua, como los tomates, calabacines, berenjenas, verduras congeladas para hacer pisto, champiñones, espinacas, endibias, lechuga, cebollas, la mayoría de las frutas, etc., a las que poca o nada de agua hay que añadir ya que la cocción en microondas emplea el agua que los alimentos contienen de manera natural.

Para cocer verduras carnosas, agregue 100 ml (9 ó 10 cucharadas soperas) de agua. De este modo se cocerán al vapor y evitará que se resequen: coliflor, puerros, brécol, coles de Bruselas, hinojo, zanahorias, apio, espárragos, judías enanas, guisantes, patatas, repollos, nabos, alcachofas, etc.

Verduras que contienen relativamente poca agua, a las que se les deben añadir de 13 a 15 cucharadas soperas de agua para intensificar la hidratación: guisantes, habas, judías verdes.

En todos los casos: se deben cocinar las verduras a 1000 W (a excepción de la coliflor entera) y no deben sazonzarse hasta después de cocinadas. La razón de esto es que la sal absorbe la humedad de las verduras y produce la deshidratación.

Cuando sea posible, corte la verdura en trozos de tamaño uniforme. Es importante colocar la verdura en un recipiente de tamaño adecuado. Cubra el recipiente con una tapa o un film transparente agujereado. Es preferible utilizar recipientes anchos y no estrechos y altos. Al utilizar el auto-programa, darles la vuelta cuando suene la alarma.



RECUERDE que el Programa automático de verduras sirve para cocinar la mayoría de las verduras (aparte de aquellas marcadas con una estrella en el cuadro siguiente). Consulte los detalles en la página ES-13 de las Instrucciones de funcionamiento.

Para la Cocción de Verduras - Utilice la Potencia Máx (1000 W) Tiempo de cocción en minutos para 500 gr.

VERDURAS	FRESCAS	CONGELADAS
Alcachofas:		
- enteras	11 - 12	-
- corazones	10 - 12	13 - 16
Espárragos*	10 - 12	14 - 15
Berenjenas	9 - 11	-
Remolacha*	18 - 20	-
Brécol	8 - 10	13 - 15
Champiñones	9 - 10	13 - 15
Zanahorias:		
- rodajas	10 - 12	13 - 15
- tiras	12 - 14	-
Hinojo:		
- entero en dos mitades	12 - 14	-
- en trozos finos	17 - 20	-

VERDURAS	FRESCAS	CONGELADAS
Repollo*	12 - 14	-
Coles de Bruselas	10 - 12	13 - 15
Coliflor	10 - 12	13 - 15
Apio sofrito	9 - 11	-
Apio*	15 - 17	-
Calabacines	8 - 10	13 - 15
Endibias	12 - 14	18 - 20
Espinacas:		
- troceadas	-	12
- en hojas	9 - 10	13
Guisantes*	20	16 - 18
Judías verdes planas*	16 - 19	18 - 20
Rodajas de puerro finas	12 - 14	15 - 16

*: No recomendamos cocinar estas verduras mediante el menú; Auto.

*: No recomendamos cocinar estas verduras mediante el menú; Auto.

VERDURAS	FRESCAS	CONGELADAS
Judías verdes*	12 - 13	12 - 13
Judías enanas	10 - 13	–
Salteado de verduras de primavera*	–	15 - 16
Mazorcas de maíz; (2 unidades)*	12 - 14	14 - 17
Nabos	10 - 12	18 - 20
Cebollas	9 - 12	15 - 18
Chirivía	8 - 10	–
Boniato	10 - 11	–

VERDURAS	FRESCAS	CONGELADAS
Tallos de puerro	12 - 14	15 - 16
Calabazas (de cualquier variedad)	10 - 12	–
Pimientos	12 - 14	14 - 16
Patatas enteras (aprox. 220 gr.)	9 - 12	–
Patatas troceadas	10 - 12	–
Pisto	16 - 18	14 - 16
Salsify	12 - 14	14 - 16
Tomates*	4 - 5	–
Patacas	8 - 9	–



Debe cocerse una coliflor entera con la cabeza hacia abajo, a una potencia de 600 W, de 18 a 20 minutos (según al tamaño de la coliflor) con 10 cucharas soperas de agua.

Huevos y Queso

Los huevos son un producto delicado que requiere una atención especial. El motivo es que si están sueltos dentro del horno, estallan debido a la presión que se crea dentro de la cáscara. Al romperse la yema también estalla si la película que lo envuelve no está agujereada. Así que con la punta de un palillo pinche el centro de la yema, si es un huevo fresco no se derramará. El huevo y la clara reaccionan al microondas de formas distintas, y lamentablemente, la yema se cocina más deprisa. Cuando se batan huevos (tortilla), los bordes deben moverse al centro a la mitad del tiempo de cocción.

Huevos escalfados

Caliente 50 ml. de agua con sal y vinagre durante 1 minuto a 1000 W. Casque el huevo en el agua hirviendo y con cuidado, pinche la yema y la clara con un palillo; cocine a 600 W durante 30 ó 40 segundos (dependiendo del tamaño del huevo). Déjelo reposar 1 minuto, después escúrralo y sívalo.

Huevos revueltos

Mezcle dos huevos crudos en un tazón con un poco de nata o leche, una nuez de mantequilla, sal y pimienta. Cocine durante 40 segundos a 1000 W. Remuévalo y bátalo enérgicamente con un tenedor. Continúe con la cocción a 1000 W de 30 a 40 segundos más. Los huevos deberán tener una consistencia cremosa.



Huevos en cocotte

Casque el huevo en un recipiente individual, échele sal y pimienta, pinche la yema y la clara con un palillo. Añada los ingredientes que desee (nata, champiñones, huevas de pescado, etc.). Cocínelo de 1 min 30 seg a 2 min por cada huevo a 250 W, dependiendo del tamaño de los huevos y de la cantidad de guarnición.

Los quesos reaccionan de maneras diferentes, dependiendo del tipo que sean: los más grasos son los más rápidos en fundirse. Si se cocinan durante mucho tiempo se endurecen. Siempre que sea posible es preferible añadir queso rallado en el último momento (para pasta, gratinados, etc.)

Pasta y Legumbres

Los tiempos de cocción para las legumbres en microondas son más o menos los mismos que en la cocción tradicional. Por otro lado, estos alimentos se calientan muy deprisa, sin tener sabor a recalentado, mientras estén en un recipiente cerrado, mezclados con mantequilla o salsa.

Para cocinar, emplee un recipiente grande (para evitar que rebose). Cubra completamente con agua o caldo. Déjelo reposar de 5 a 8 minutos después del cocinado.

Arroz y trigo

Una vez que el líquido empieza a hervir, siga cocinándolo durante aproximadamente 20 minutos a 250 W, independientemente de la cantidad de arroz.

Sémola

La sémola se cocina perfectamente en un horno microondas, sin riesgo de que se queme. Simplemente añada la misma cantidad de agua que de sémola, llévela a ebullición tapada a 1000 W durante 2 min 30 seg (para 200 gr. de grano medio de sémola con 200 cl. de agua). Después cocínelo durante aproximadamente 3 min a 250 mientras va creciendo.

Pasta

Recuerde sazonar el agua y remover una vez durante la cocción. Cuando el líquido está borbotando, cocine de 7 a 8 min a 1000 W para 250 gr. de pasta (para un litro de agua) y 10 min para 250 gr. de ravioli.

Legumbres

La diversidad de patatas hace que varíe su idoneidad para cocinarlas con microondas. El peso ideal para su cocción por microondas en modo combinado es de 200-250 g. Cocinar las patatas por microondas es más rápido que en combinado, pero el resultado será flojo. El modo combinado producirá una textura más crujiente. Si desea mejorar ulteriormente el dorado utilice el GRILL al final de la cocción (vea la tabla más abajo).

Antes de cocer, lave las patatas y pinche la piel varias veces. Extiéndalas por el plato giratorio o directamente en la rejilla para la cocción combinada.

Después de la cocción extraígalas del horno y envuélvalas en papel de aluminio. Déjelas reposar durante 5 minutos.

Patatas

La diversidad de patatas hace que varíe su idoneidad para cocinarlas con microondas. El peso ideal para su cocción por microondas o en modo combinado es de 200-250 g. Cocinar las patatas por microondas es más rápido que en combinado, pero el resultado será flojo. El modo combinado producirá una textura más crujiente. Si desea mejorar ulteriormente el dorado utilice el GRILL al final de la cocción (vea la tabla más abajo).

Antes de cocer, lave las patatas y pinche la piel varias veces. Extiéndalas por el plato giratorio o directamente en la rejilla para la cocción combinada.

Después de la cocción extraígalas del horno y envuélvalas en papel de aluminio. Déjelas reposar durante 5 minutos

Patatas al horno - Tabla de cocinar manual

Cantidad	Min. al Máx 1000 W	Min. en Combi 600 W + Grill 1 en Utensilio de rejilla
1 ud (220 g)	4-7	8-9
2 uds (Aprox. 500 g)	7-10	13-14
3 uds (600 to 700 g)	8-12	14-15

Preguntas y Respuestas

Problema	Causa	Solución
El alimento se ha enfriado rápidamente después de calentarlo en el microondas.	Tiempo insuficiente.	Añádale tiempo extra. Recuerde: Los alimentos refrigerados necesitan más tiempo que si están a temperatura ambiente.
Un líquido se ha salido del recipiente.	El recipiente que se ha utilizado es pequeño.	Para los líquidos utilice un recipiente de suficiente profundidad, para evitar que rebose en caso que llegue a hervir.
El alimento cuece muy lentamente.	El horno no recibe el correcto voltaje.	La toma de corriente debe ser de 13 amperios.
	Los alimentos del frigorífico necesitan mayor tiempo que los que están a temperatura ambiente.	Añada un tiempo adicional para los alimentos refrigerados.
La carne cocinada en MICROONDAS o en COMBINACIÓN se ha endurecido.	Se ha cocido a una potencia demasiado alta.	Utilice una potencia más lenta.
	Ha añadido la sal antes de la cocción.	Añada la sal al final de la cocción.
El interior de una tarta cocida en MICROONDAS ha quedado crudo.	Insuficiente tiempo de cocción o de reposo.	Añada más tiempo de cocción o de reposo.
Alimentos hechos a base de huevo han quedado duros o gomosos.	Excesivo tiempo de cocción.	Estos alimentos se cuecen rápidamente, fije tiempos muy cortos.
	Se ha utilizado una potencia demasiado Alta.	Para los alimentos delicados use una potencia suave.

Preguntas y Respuestas

Problema	Causa	Solución
Las verduras cocidas en microondas han quedado secas.	Se han cocido sin tapar.	Tape siempre las verduras.
	Verduras de bajo contenido en humedad.	Añadir 3 ó 4 cucharadas más de agua.
	Ha añadido la sal antes de la cocción.	Añadir la sal al final de la cocción.
Se ha formado condensación en las paredes interiores del horno.	Esto es normal. Significa que la comida se cocina más rápido de lo que el horno es capaz de expulsar la humedad.	Seque las paredes del horno con un paño suave.
El plato giratorio gira en las dos direcciones.		Es normal.
Se producen chispas dentro del horno cuando se utilizan recipientes metálicos.	NO UTILICE recipientes metálicos en el microondas, podría dañar seriamente su horno microondas.	Pare el horno inmediatamente y cambie los alimentos a un recipiente adecuado.
Durante la función de GRILL o de COMBINACIÓN, la resistencia superior se enciende y se apaga.	Para un gratinado más uniforme, el grill se enciende y se apaga, alternativamente, para dar tiempo a que el interior se cocine, antes de que el exterior se haya dorado en exceso.	Stop the oven IMMEDIATELY. Do not use the metal accessories on MICROWAVE only. Check minimum weight of food on Auto Programs.
La información en la pantalla ha desaparecido, sólo se ven números.	Es posible que haya habido un corte de energía y la información en la pantalla se haya deshabilitado.	Desenchufe el horno por unos segundos y vuélvalo a enchufar. Cuando se muestre "88:88", pulse el botón de inicio hasta que aparezca su idioma. A continuación, ajuste el reloj.



Technologia Inverter to podstawa

Nad technologią Inverter do kuchenek mikrofalowych pracowano z inicjatywy firmy Panasonic przez ponad 10 lat. Jest to technologia o znaczeniu kluczowym do produkcji zupełnie nowego typu kuchenek mikrofalowych charakteryzujących się szeregiem specjalnych właściwości

- Po raz pierwszy umożliwia ona wytwarzanie na skalę przemysłową kuchenki mikrofalowej, która posiada liniową kontrolę ilości generowanej energii mikrofalowej. Ten nowy system dystrybucji energii umożliwia gotowanie i rozmrażanie żywności bez uszczerbku dla jej walorów smakowych.
- Zapewnia wydajną konwersję energii elektrycznej w energię mikrofalową, dzięki czemu zmniejsza się pobór energii elektrycznej bez zmniejszenia mocy kuchenki mikrofalowej.
- Umożliwia znaczne zwiększenie objętości wnętrza kuchenki, nawet w niewielkich obudowach, ze względu na niewielkie rozmiary instalacji inwertera, który zastępuje stosowane dotychczas relatywnie duże i ciężkie transformatory.
- Gdy kuchenka zakończy swój cykl użytkowy, będzie łatwiej poddać ją przerobowi jako surowiec wtórny w sposób przyjazny dla środowiska, gdyż nie posiada ciężkich żelaznych transformatorów.

Spis treści

Gotowanie za pomocą energii mikrofalowej.....	2	Wskazówki - jak najlepiej przyrządzać potrawy w kuchence mikrofalowej.....	18
Ogólne wskazówki.....	2-5	Rozmrażanie.....	19-20
Krótki przewodnik po naczyniach kuchennych	6	Rozmrażanie zwykłych potraw.....	21-22
Poziomy mocy mikrofal	7	Mięso i drób	23-26
Pieczenie na rożnie (grillowanie).....	7	Ryby.....	27-28
Tryb kombinacyjny.....	8	Warzywa	29-30
Zalecane akcesoria	8	Jajka i ser	30
Odgrzewanie	9-10	Suche produkty skrobiowe i warzywa	31
Gotowanie i podgrzewanie – tabela	11-17	Odpowiedzi na najczęstsze pytania.....	32-33

Zawarte w tej książce opisy są jedynie wskazówkami orientacyjnymi. Łączny czas gotowania będzie różny, w zależności od wyjściowej temperatury potrawy i rodzaju użytego pojemnika. Przed spożyciem należy zawsze sprawdzić, czy potrawa jest bardzo gorąca.

Gotowanie za pomocą energii mikrofalowej

Mikrofale są postacią fal elektromagnetycznych o wysokiej częstotliwości, podobnych do takich, z jakich korzysta radio. W energię mikrofalową elektryczność przekształca lampa magnetronowa. Mikrofałe przechodzą z lampy magnetronowej do komory kuchenki, gdzie są wchłaniane, odbijane bądź też przechodzą przez materiał.

Odbijanie mikrofal

Mikrofale są odbijane przez metal podobnie, jak piłka odbija się od ściany. Przy gotowaniu za pomocą mikrofal nie zaleca się stosować większości naczyń metalowych, ponieważ znajdujące się w nich potrawy gotowałyby się nierówno. Umieszczenie półmiska metalowego w pobliżu ścianki kuchenki, która również jest metalowa, może też spowodować powstanie łuku elektrycznego pojawiającego się w postaci błękitnych iskier. Łuk taki może uszkodzić kuchenkę a nawet spowodować pożar.

Przechodzenie mikrofal

Przez niektóre materiały - takie, jak papier, szkło i tworzywa sztuczne mikrofałe przechodzą podobnie, jak światło słoneczne przechodzi przez okno. Ponieważ substancje te nie wchłaniają ani nie odbijają energii mikrofalowej, są idealnymi materiałami na pojemniki do gotowania za pomocą mikrofal. Mimo to, podczas gotowania nagrzeją się, ponieważ gotowana potrawa przekazuje ciepło półmiskowi.

Wchłanianie mikrofal

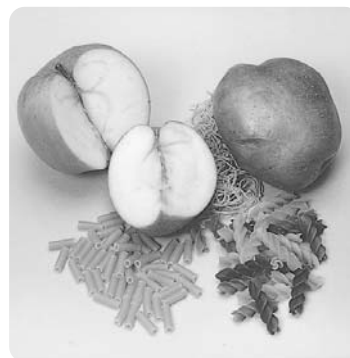
Żywność wchłania mikrofałe. Przenikają one na głębokość ok. 2 - 4 cm. Energia mikrofalowa pobudza molekuly żywności (zwłaszcza wody, tłuszczu i cukru) i sprawia, że zaczynają one szybko drgać. Drgania te wytwarzają tarcie, które przekształca się w ciepło. W dużych porcjach żywności wytwarzane ciepło przenika do środka, dokańczając w ten sposób proces gotowania.

Wskazówki ogólne



Przekłuwanie

Skórka lub błona na niektórych artykułach spożywczych będzie powodować zbieranie się pod nią pary podczas pracy kuchenki. Aby ta para mogła ujść, przed włożeniem produktu do kuchenki należy nakłuć lub obrać skórkę. Jajka, ziemniaki, jabłka, kiełbasę itp. trzeba przed gotowaniem nakłuć. **NIGDY NIE PRÓBUJ GOTOWAĆ JAJEK W SKORUPKACH.**



Wilgotność

Ilość wody zawarta w wielu świeżych warzywach czy owocach zmienia się w ciągu sezonu. Szczególnym tego przykładem są ziemniaki w mundurkach. Dlatego też o różnej porze roku trzeba zmieniać czas gotowania. Suche artykuły żywnościowe, jak np. ryż czy makaron, mogą podczas przechowywania wyschnąć jeszcze bardziej, tak więc czas gotowania może różnić się od tego, jaki jest potrzebny do ugotowania świeżo zakupionych produktów.

Wskazówki ogólne



Folia do przechowywania żywności

Folia pozwala zachować wilgoć w artykułach spożywczych a gromadząca się pod nią para skraca czas gotowania.

Jednakże, aby nadmiar pary mógł uciec, folię taką należy nakłuć przed gotowaniem. Podczas zdejmowania folii z potrawy należy bardzo uważać, ponieważ nagromadzona para będzie bardzo gorąca. Należy zawsze kupować jedynie taką folię, która na opakowaniu ma napis: "nadaje się do użycia w kuchence mikrofalowej", zaś używać jej można tylko do przykrywania. Nie należy wykladać nią dna naczyń czy pojemników.

Czas odstawienia potraw

Porcje mięsa - odstaw na 8 do 10 min zawinięte w folię aluminiową.

Ryby, warzywa, dania z jaj, dania gotowe, ciastka - odstaw na 2 do 5 minut (ziemniaki w mundurkach należy zawinąć w folię aluminiową).

Gęste artykuły żywnościowe, np. mięso, ziemniaki w mundurkach i ciastka, po gotowaniu muszą zostać odstawione na pewien czas - w kuchence lub poza nią. Pozwoli to ciepłu przeniknąć do środka potrawy i dokończyć gotowanie.



Rozmrażanie - w celu uzyskania dobrego efektu należy odstawić na pewien czas rozmrożoną potrawę, aby dokończyć proces gotowania. Czas ten może być większy niż 5 min np. w przypadku malin oraz do 2 godziny w przypadku pokrojonego mięsa. Jeżeli po czasie odstawienia potrawa nie jest w pełni ugotowana, wstaw ją do kuchenki i ponownie ugotuj.

Zasady ogólne



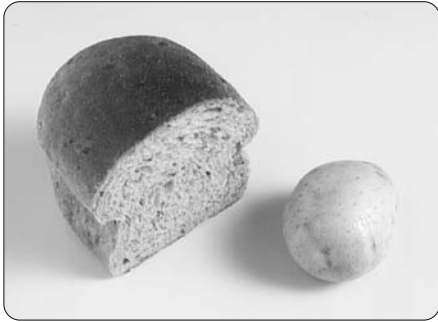
Rozmiary naczyń

Należy stosować naczynia o rozmiarach podanych w przepisach, ponieważ wielkość naczynia ma wpływ na czas gotowania i odgrzewania. Ta sama porcja rozłożona w większym naczyniu odgrzeje się i ugotuje szybciej.



Ilość

Małe porcje gotują się szybciej niż duże, jak również małe potrawy odgrzewają się szybciej niż duże porcje.



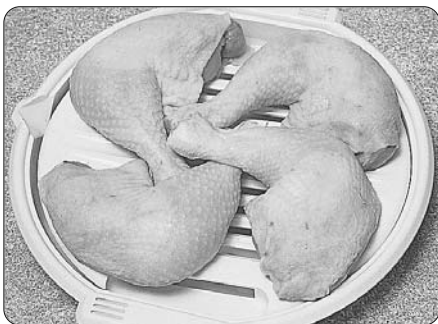
Gęstość

Produkty porowate i zawierające powietrze ogrzewają się szybciej, niż gęste i ciężkie.



Kształt

Potrawy o równych kształtach gotują się bardziej równomiernie. Jeśli jest to możliwe, należy pokroić warzywa i inne artykuły spożywcze na równe kawałki.



Ułożenie

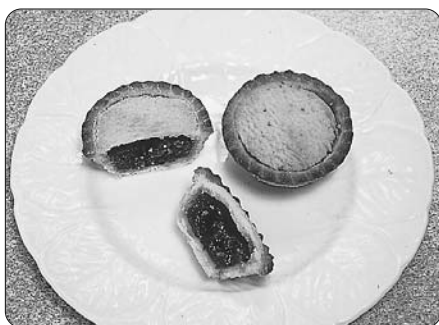
Poszczególne kawałki potraw - np. porcje kurczaka czy kotlety, należy układać na tacce zwrócone grubszą częścią na zewnątrz.



Odstępy

Żywność ułożona w odstępach gotuje się szybciej. NIGDY nie należy ustawiać jednej potrawy na drugiej.

Zasady ogólne



Składniki

Żywność zawierająca tłuszcz, cukier lub sól nagrzewają się bardzo szybko. Nadzienie może być o wiele bardziej gorące niż ciasto. Należy więc uważać podczas spożywania. Nie należy przegrzewać potrawy, nawet jeżeli ciasto nie wydaje się być bardzo gorące.



Temperatura wyjściowa

Im bardziej zimna jest żywność, tym dłużej będzie trwać jej podgrzewanie. Potrawa wyjęta z lodówki będzie odgrzewać się dłużej, niż ta, która w chwili wkładania jej do kuchenki ma temperaturę pokojową



Przykrywanie

Gotowaną potrawę należy przykryć nadającą się do używania w kuchenke mikrofalowej folią albo odpowiednią pokrywką. Przykrywać należy ryby, warzywa, zapiekanki i zupy. Nie przykrywa się ciast, sosów, ziemniaków w mundurkach i wyrobów cukierniczych.



Przekręcanie i mieszanie

Większe ilości potrawy należy mieszać podczas gotowania. Mięso i drób po upływie połowy czasu gotowania należy obrócić.



Płyny




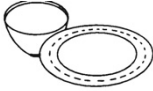



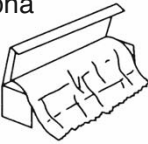

Wszelkie płyny należy zamieszać przed oraz podczas podgrzewania. Odnosi się to zwłaszcza do wody - aby uniknąć rozprysku, musi zostać zamieszana przed i podczas podgrzewania. Nie można podgrzewać płynów, które uprzednio zostały zagotowane. **NIE MOŻNA PRZEGRZEWAĆ.**

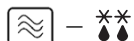


Czyszczenie

Z uwagi na to, że mikrofałe działają na drobiny żywności, kuchenke mikrofalową należy zawsze utrzymywać w czystości. Silne zabrudzenia od żywności można usuwać przy pomocy markowego preparatu do czyszczenia kuchenki, który należy rozpylić na miękką ściereczkę. Po czyszczeniu wnętrza kuchenki należy zawsze wytrzeć do sucha. Unikać plastikowych części oraz okolic drzwiczek.

Krótki przewodnik po naczyniach kuchennych

Przybory kuchenne	Do kuchenki mikrofalowej	Do różna	Do kombinacji
Szkoło żaroodporne 	✓	✓	✓
Odporne na mikrofałe naczynia z tworzyw sztucznych 	✓	✗	✗
Talerz do pizzy 	✗	✓	✓
Żaroodporna porcelana i ceramika 	Nie używać naczyń z metalizowanym wzorem lub obwódką, jak też dzbanków i kubków z przyklejanymi uchwytyami	✓	✓
Naczynia gliniane i kamionkowe 	✗	✗	✗
Naczynia z folii i metalu 	✗	✓	✗
Miski drewniane, koszyczki z wikliny lub słomy 	✗	✗	✗
Folia przylepna 	✓	✗	✗
Folia aluminiowa 	Niewielkie płyty folii można stosować do osłaniania potraw i zabezpieczenia ich przed przegrzaniem podczas gotowania lub odmrażania. Należy zwrócić uwagę, aby folia nie dotykała boków ani górnej powierzchni komory kuchenki	✓	✓



Poziomy mocy mikrofal

Poziom mocy	Zastosowanie
Max. Power: 1000 W	Odgrzewanie potraw i sosów, przyrządzanie ryb, warzyw, sosów i konfitur
270 W (*)	Rozmrażanie zamrożonych artykułów żywnościowych
600 W	Pieczenie, sporządzanie sosów jajecznych i ciast biszkoptowych, podgrzewanie mleka
440 W	Przyrządzanie i podgrzewanie zapiekanek z drobiu i ciast z zapiekany nadzieniem typu quiche
250 W	Przyrządzanie gulaszu, zapiekanek, puddingu ryżowego, ciężkich keksów i budyniów jajecznych.
100 W	Podgrzewanie masła, sera, owoców lub lodów; utrzymywanie temperatury potraw.

Uwaga: (*) ROZMRAŻANIE CYKLICZNE z automatycznym czasem odstawienia (zob. str.19)



Pieczenie na rożnie (grillowanie)

Rożna nie należy wstępnie podgrzewać.

Kwarcowy grill w kuchence rumieni i przypieka wiele różnych potraw.

Grill posiada 3 ustawienia.

1 naciśnięcie GRILL 1	1100 W
2 naciśnięcia GRILL 2	950 W
3 naciśnięcia GRILL 3	700 W

Potrawę do upieczenia na rożnie należy umieścić na ruszcie, ruszt zaś - na obrotowej tacy.

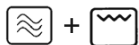
Pieczoną na rożnie potrawę z reguły należy po upływie połowy wskazanego czasu odwrócić na drugą stronę.

Pieczonej na rożnie potrawy nigdy nie należy przykrywać.

WŁĄCZAJĄC JEDYNNIE ROŻEN NIE MOŻNA USTAWIAĆ MOCY MIKROFAL

Orientacyjny czas pieczenia (Grill 1)

	Pierwsza strona	Druga strona
Żeberka wołowe 850-900 g	16- 18 min	około 16 - 18 min
Kiełbaski	8 - 10 min	około 8 min
1 udko kurczaka 300 g	13 - 14 min	13 - 14 min
Grzanki	4 min 30 s - 5 min	3 min - 3 min 30 s



Tryb Kombinacyjny








Korzystanie z trybu Kombinacyjnego - łączącego grill i mikrofałe - jest idealnym sposobem przyrządzania wielu potraw. Mikrofałe umożliwiają ich szybkie ugotowanie, zaś kwarcowy grill przypieka i nadaje tradycyjną skórkę - zarumienioną i chrupką. Wszystko to dzieje się równocześnie. Do wyboru są następujące 3 rodzaje programu kombinowanego:

UWAGA:

- Potraw przyrządzanych za pomocą trybu Kombinacyjnego nie należy nigdy przykrywać.
- Trybu Kombinacyjnego nie należy stosować do małych ilości pożywienia, najlepsze wyniki daje użycie wyłącznie grilla kwarcowego lub mikrofał.
- Nie podgrzewaj kuchenki w trybie kombinacyjnym (oprócz podgrzewania talerza do podpiekania Panacrunch).

Poziom grilla	Poziom mocy mikrofał	Zastosowania
1, 2 lub 3	600 W	Przygotowanie wieprzowiny lub indyka (białe mięso), Drób w całości, podgrzewanie talerza do podpiekania Panacrunch, odgrzewanie schłodzonych zapiekanek lub lasagne. Pieczenie quiche'a na talerzu do podpiekania Panacrunch (G 3 + 600 W)
1, 2 lub 3	440 W	Kiełbaski, czerwone mięso, ryby, podgrzewanie schłodzonych zapiekanek lub lasagne.
1, 2 lub 3	250 W lub 100 W	Lekkie ciasta, potrawy z jajek, porcjowany drób, ryby duszone.

Zalecane akcesoria

Mikrofałe	Grill	Tryb Kombinacyjny
		
		
		

Odgrzewanie

W sklepach można obecnie nabyć wiele dań gotowych. Mogą też Państwo zapragnąć odgrzać danie przyrządzone w domu. Wszystko to można uczynić bezpiecznie za pomocą kuchenki mikrofalowej, odgrzane danie trzeba jednak przed podaniem sprawdzić, czy jest równie gorące, jak gdyby było podgrzewane w zwykłej kuchence. Schładzane dania, jakie zamierza się odgrzać, wymagają też właściwego przechowania.

Jak wybierać sposób odgrzewania?

Wybór sposobu odgrzewania - tzn. za pomocą samych tylko mikrofal albo programu kombinowanego, zależy od rodzaju odgrzewanego dania. Wszelkie potrawy, które nie wymagają przypieczenia, odgrzewamy wyłącznie za pomocą mikrofal. Potrawy które wymagają przypieczenia odgrzewamy włączając kuchenkę na program kombinowany - **Combination**.

Dla dań, które mają być chrupiące u podstawy, używaj talerza do podpiekania Panacrunch. Podstawa tego talerza pochłania mikrofałę i zamienia ją w ciepło. Jest to idealny talerz do podgrzewania pizzy, quiche'a i dań z ciasta francuskiego.

W mrożonych ciastach lub ciastach typu quiche znajduje się ciasto surowe, które wymaga nie tylko odgrzania ale również podstawowej obróbki cieplnej. Jeśli by użyć do tego celu mikrofal albo programu kombinowanego, ich spód stałby się miękki, trzeba je zatem przyrządzać metodą konwencjonalną.

Jak długo odgrzewać potrawy?

Zalecany czas odgrzewania potraw - w mikrofalach i za pomocą programu kombinowanego wskazuje poniższa tabela. Trzeba jednak pamiętać, że wskazówki te mają jedynie charakter orientacyjny, ponieważ dokładny czas odgrzewania zależy od wagi odgrzewanego artykułu i jego temperatury wyjściowej oraz rozmiaru użytego półmiska.

Używaj odpowiednich akcesoriów zgodnie ze wskazówkami w tabelach.

Co zrobić, jeśli potrawa, jaką chcę odgrzać nie jest wymieniona w tabeli?

Sprawdzenie każdej potrawy jest niemożliwe, wybraliśmy ich jednak bardzo wiele, zatem stosując się do podanych tu wskazówek mogą Państwo odgrzewać je bezpiecznie i z dobrym skutkiem.

Mieszanie i obracanie

Gdy tylko to możliwe, odgrzewane potrawy należy podczas tego procesu mieszać lub odwracać. Pomaga to uzyskać równomierne rozprzowanie ciepła na powierzchni potrawy i w jej środku.

Czas dochodzenia

Wiele potraw musi po ugotowaniu jakiś czas dochodzić. Przez ten czas ciepło nadal przechodzi z powierzchni do środka, eliminując w ten sposób miejsca niedogrzone. Jeśli podczas odgrzewania danie było przykryte, to na czas dochodzenia należy zostawić je pod przykryciem. Dochodzenie potrawy przez jakiś czas po odgrzaniu jest szczególnie ważne w przypadku dań gęstych, jak np. lasagne, zapiekanka mięsno-ziemniaczana itp., jak też tych, których podczas odgrzewania nie można mieszać.

Autoprogramy:

PAMIĘTAJ, do potraw schłodzonych lub w temperaturze pokojowej, misek zupy, kubków kawy, jedzenia z puszki, mrożonej lasagne, schłodzonej lub mrożonej pizzy, schłodzonego quiche'a, potraw z ziemniaków możesz zastosować Autoprogramy kuchenki (szczegóły na stronach

PL 12-14 Instrukcji obsługi).

Podgrzewanie z użyciem Autoprogramów:

Należy stosować się do zaleceń dotyczących minimalnej/maksymalnej wagi według Instrukcji obsługi oraz stosować odpowiednie akcesoria.

Sygnal dźwiękowy:

sygnal dźwiękowy informuje o konieczności odwrócenia lub zamieszania potrawy. Niezastosowanie się do powyższego może mieć wpływ na efekt podgrzewania z użyciem Automenu.

Talerz do podpiekania Panacrunch:

Automenu dla pizzy, quiche'ów i frytek do odgrzewania w kuchence wymaga podgrzania talerza Panacrunch; dalsze wskazówki znajdziesz na stronie 15 Instrukcji obsługi.

Odgrzewanie

Porady dotyczące menu:

Kubek/Miska; temperatura końcowa może różnić się do 20°C w zależności od temperatury początkowej (schłodzona zupa lub mleko z lodówki). Sprawdź temperaturę i zamieszaj przed i po podgrzaniu. Zupę należy przykryć.

Potrawy gotowe:

Rozpakuj potrawy z opakowań próżniowych, przykryj i zamieszaj, gdy usłyszysz sygnał dźwiękowy. Potrawy, które mają więcej tłuszczu (kielbaski), są suche (ryż, makarony) lub małe (ravioli, fasola) będą znacznie cieplejsze niż potrawy w sosie lub wywarze oraz potrawy zawierające więcej wody (nadziewana cukinia) lub w większych kawałkach (całe udka kurczaka lub ziemniaki). Sprawdź temperaturę potrawy i zgodnie z potrzebą zatrzymaj lub przedłuż proces podgrzewania. Z pomocą Automenu można też podgrzewać zupy, tłuczone i gotowane warzywa; Automenu nie nadaje się do podgrzewania porcjowanych potraw mrożonych.

Pizza:

Na uprzednio podgrzonym talerzu Panacrunch. Nie nadaje się do pieczenia surowej pizzy, Flammekueche, mrożonej pizzy na drożdżach przeznaczonej do pieczenia (aby uzyskać wskazówki dotyczące przygotowania pizzy, sprawdź tabelę czasu podgrzewania). Można odgrzewać cienkie i uprzednio upieczone tarty na słono.

Quiche (kisz):

Na uprzednio podgrzonym talerzu Panacrunch. Nie nadaje się do podgrzewania potraw o bardzo grubym cieście.

Końcowa temperatura może być różna dla quiche'ów z dużą ilością sera i z dużą ilością warzyw; quiche z dużą ilością warzyw będzie miał niższą temperaturę pod koniec podgrzewania. Przy pomocy Automenu dla schłodzonych quiche'ów można też odgrzać tortillę oraz tielles.

Mrożone gotowe potrawy zapiekane:

Temperatura końcowa i kolor może być różny w zależności od głównego składnika (warzywa lub makaron) oraz wierzchniej warstwy. Należy sprawdzić potrawę przed końcem odgrzewania i naciąć nożem, aby sprawdzić temperaturę w środku. Należy odstawić na 3-6 minut przed podaniem.

Frytki przeznaczone od przygotowania w kuchence:

Z pomocą Menu można też podgrzać Pommes Noisettes, Röstis, grubo krojone ziemniaki ze skórką oraz cienkie frytki. Stopień zarumienienia zależy od marki produktu. Po usłyszeniu sygnału zamieszaj. Automenu nie nadaje się do odgrzewania krokietów ziemniaczanych oraz dużych ziemniaków Dauphine.

Kiedy potrawa jest podgrzana?

Jeśli podczas przygotowania potraw i przechowywania przestrzegano zasad higieny, podgrzewanie ich mikrofalami lub w trybie mieszanym nie stanowi dodatkowego ryzyka. Potrawy, których nie da się zamieszać, należy naciąć nożem, aby sprawdzić temperaturę w środku potrawy.

Nawet jeśli podczas podgrzewania stosowano się do instrukcji i zaleceń znajdujących się w tabeli czasu odgrzewania, należy zawsze sprawdzić, czy potrawa jest gorąca. Jeśli nie masz pewności, czy potrawa jest gorąca, podgrzewaj ją dalej

Butelki dla niemowląt i słoiczki z odżywkami - UWAGA

Mleko lub odżywki dla niemowląt **NALEŻY** przed i po podgrzaniu wstrząsnąć lub zamieszać. Przed podaniem ich dziecku, temperaturę ich trzeba starannie sprawdzić.

Butelkę z 210 - 240 ml mleka mającego temperaturę, jaka panuje w lodówce, należy odgrzewać po otwarciu, przez 25 - 30 sekund (1000 W). **STARANNIE SPRAWDZIĆ.**

UWAGA: płyn u góry butelki będzie bardziej gorący, niż u spodu. Przed sprawdzeniem temperatury musi zostać dokładnie wymieszany przez potrząsanie.

Tabele z czasem odgrzewania

Instrukcja podgrzewania w mikrofalówce świeżej i mrożonej żywności

Instrukcje odgrzewania: G oznacza „grill”, P oznacza użycie wstępnie podgrzanego talerza do podpiekania pizzy (3 minuty przy ustawieniu mieszanym GRILL 1 + 600 W). W przypadku gdy nie zaznaczono, że potrawę „należy upiec”, należy przyjąć, że żywność wyszczególniona poniżej została upieczona, a wskazówka dotyczy jedynie jej podgrzania. Czas podany dla pieczenia przy użyciu talerza do pizzy podano dla potraw i żywności wyjętej z opakowania.

Czas odstawienia: Ważne jest odstawienie żywności po podgrzaniu — na 3 do 6 minut dla lekkich dań i przekąsek, chleba, ciast i placek, płynów i głównych dań oraz na 10 minut w przypadku dań takich jak potrawy zapiekane i placki z nadzieniem. Zalecamy pozostawienie naczyń w mikrofalówce do ostygnięcia.

Żywność	Waga lub ilość	Zimne	Zamrożone
DANIA LEKKIE I PRZEKAŚKI			
Tost z szynką i serem (P i 5)	100 g 1 szt. 150 g 1 szt. 200 g 2 szt.	3 min G 1 + 440 W a następnie 2 min G 1 3 min 30 s G 1 + 250 W a następnie 2 min G 1 4 min G 1 + 250 W a następnie 3 min G 1	3 min G 1 + 440 W a następnie 2 min G 1 2 min 30 s G 1 + 600 W a następnie 3 min G 1 4 min G 1 + 440 W a następnie 3 min G 1
Ryby podawane w muszlach prze- grzebka	140 g 1 szt. 400 g 4 szt.	od 3 min G 1 + 440 W. -	3 min 40 to 4 min G 2 + 600 W. 10 min G 1 + 600 W a następnie 2 min G 1
- Rogalik z szynką lub serem (P) - Bułka z ciasta francuskiego z nad- zieniem serowym (P) - Zapiekane kluski gnochochi (P) - Wieprzowina pokrojona w kostki zapiekana w cieście francuskim (P) - Prele z serem (P)	140 g 1 szt. 130 g 1 szt. 140 g 1 szt. 180 g 2 szt. 220 g 2 szt.	3 min 20 s G 1 + 250 W 1 min 40 s G 1 + 600 W 3 min G 1 + 440 W a następnie 2 min 2 min 20 s G 1 + 250 W a następnie odstawić na 2 min.	2 min 40 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 3 min. 3 min 10 s G 2 + 600 W a następnie odstawić na 2 min. 4 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 3 min. 30 s. Ustawienie automatyczne PIZZA ***
Hot-dog Knackis® (kielbaska stras- burska) (P) - Panini (2 i 5) - Hot Pockets (P)	125 g 1 szt. 260 g 1 szt. 125 g 1 szt.	2 min 10 s G 1 + 440 W od 4 min G 1 + 250 W -	3 min 20 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 1 min. - 3 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 1 min. lub MAKS. 2 min. w opakowaniu (3) i odstawić
- Pasztesy mięsne (P) - Pasztesy warzywne (P)	200-240 g 2 szt. 130 -150 g 1 szt. 130 g 1 szt.	od 3 min G 1 + 250 W a następnie odstawić na 3 min. od 3 min 30 s G 1 + 250 W a następnie odstawić na 2 min. 3 min 10 s G 1 + 250 W a następnie odstawić na 2 min.	około 3 min G 1 + 600 a następnie odstawić na 3 min. 3 min 30 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min. 2 min 50 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 3 min.
Kurczak w cieście francuskim vol-au-vent (P)	150 g 1 szt.	2 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 3 min.	4 min G 2 + 600 W a następnie odstawić na 3 min.
Bułka z kielbaską (P i 5)	400 g 1 szt.	6 min 30 s G 2 + 440 W a następnie odstawić na 4 min.	8 min G 3 + 600 W a następnie odstawić na 8 min.

(1) Wyjąć z opakowania, umieścić w żaroodpornym naczyniu przeznaczonym do mikrofalówek i ustawić na pierścieniu obrotowym. (2) Wyjąć z opakowania i umieścić bezpośrednio na pierścieniu obrotowym lub na papierze do pieczenia.

(3) Użyć naczynia przeznaczanego do mikrofalówek na szklanym talerzu obrotowym. (4) Przykryć naczynie. (5) Obrócić lub zamieszać po upływie połowy czasu podgrzewania.

Instrukcja podgrzewania w mikrofalówce świeżej i mrożonej żywności

Instrukcje odgrzewania: Symbol „+” oznacza ustawienie mieszane, G oznacza „grill”, a P użycie wstępnie podgrzanego talerza do podgrzewania pizzy (3 minuty przy ustawieniu mieszanym GRILL 1 + 600 W). W przypadku gdy nie zaznaczono, że potrawę „należy upiec”, należy przyjąć, że żywność wyszczególniona poniżej została uprzednio upieczona, a wskazówka dotyczy jedynie jej podgrzania.

Czas odstawienia: Ważne jest odstawienie żywności po podgrzaniu — na 3 do 6 minut dla lekkich dań i przekąsek, chleba, ciast i placków, płynów i głównych dań oraz na 10 minut w przypadku dań takich jak potrawy zapiekane i placki z nadzieniem. Zalecamy pozostawienie naczynia w mikrofalówce do ostygnięcia.

Tabele z czasem odgrzewania

Żywność	Waga lub ilość	Zimne	Zamrożone
DANIA LEKKIE I PRZEKAŚKI			
- Miniasteczka z ciasta francuskiego (należy upiec) (P)	160 g 10 szt.	-	od 7 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min.
- Tartletki (P)	300 g 24 szt.	-	3 min 10 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min.
- Miniasta serowe (P)	225 g 30 szt.	-	1 min 30 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min.
- Pieczywo z przyprawami (z oliwkami, szynką, itp.) (3)	340 g 1 szt.	-	5 min G 2 + 600 W a następnie odstawić na 5 min. a
- Duże sajgonki (naleśniki nem) (P i 5)	150 g 2 szt.	3 min G 1 + 250 W	4 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min.
- Mięśne pierożki samosa (P i 5)	270 g 4 szt.	4 min 30 s - 5 min G 1 + 250 W	5 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min.
- Warzywne pierożki samosa (P i 5)	110 g 2 szt.	od 3 min G 1 + 250 W	2 min 10 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min.
	120 g 2 szt.	od 4 min G 1 + 250 W	2 min 30 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min.
Ziemniaki faszzerowane zapiekane (1)	130 -150 g 1 szt.	od 5 min 30 s G 1 + 250 W	4 min 40 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min.
Ciasta/tarty z owocami morza (P)	330 g 1 szt.	Ustawienie automatyczne: fresh QUICHE (KISZ)	-
- Naleśniki / bagietka z nadzieniem (P)	250 g 2 szt.	3 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 1 min.	-
- Pikanne naleśniki nadziewane (P)	150 g 1 szt.	2 min G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Bliny (P i 5)	80 g 2 szt.	1 min G 1 + 250 W	2 min 20 s G 1 + 250 W a następnie odstawić na 1 min.
Ślismaki (3 & 4)	160 g 12 szt.	250 W Approx 4 min	440 W przez około 3 min a następnie odstawić na 3 min.
Omlet zwykły lub cebulowy (P i 5)	200 g 500 g	Ustawienie automatyczne: fresh QUICHE (KISZ) Ustawienie automatyczne: fresh QUICHE (KISZ)	- -
- Mini-pizze z 3 rodzajami sera (P)	270 g 9 szt.	-	3 min 30 s G 1 + 600 W a następnie 4 min G 1
- Pizza z pomidorami i mozzarellą (P)	90 g 3 szt. 200 g 1 szt.	od 1 min 40 s G 1 + 440 W a następnie odstawić na 2 min. (5)	4 min G 1 + 250 W a następnie 3 min G 1 Ustawienie automatyczne: PIZZA ***
- Pizza z nieupieczonym ciastem (P)	290 g 600 g 420 g 1 szt.	- 3 min G 1 + 250 W a następnie odstawić na 2 min.	7 min G 1 + 600 W a następnie 3 min G 1 15 min G 1 + 600 W a następnie 3 min 30 s G 1

Tabele z czasem odgrzewania

Żywność	Waga lub ilość	Zimne	Zamrożone
DANIA LEKKIE I PRZEKAŚKI			
Tarty typu kisz loreński, z warzywami lub serem (P)	100 g 1 szt. 160 g 1 szt.	Ustawienie automatyczne: QUICHE (KISZ) Ustawienie automatyczne: QUICHE (KISZ)	1 min 40 s - 2 min G 2 + 600 W a następnie odstawić na 4 min. 3 min - 3 min 30 s G 2 + 600 W a następnie odstawić na 4 min.
Tarta z serem (P)	400 g 1 szt. 800 g 1 szt.	Ustawienie automatyczne: QUICHE (KISZ) Ustawienie automatyczne: QUICHE (KISZ) (wejść 750 g)	5 min 30 s G 2 + 600 W a następnie odstawić na 4 min. 8 min G 3 + 600 W a następnie odstawić na 6 min. 6 min G 2 + 600 W a następnie odstawić na 3 min. 8 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 7 min.
Rogalik z szynką lub serem (P)	400 g 1 szt. 500 g 1 szt.	-	od 9 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min. na rusz- cie
Tarta z przyprawami (należy upiec) (P)	290 g 1 szt.	-	
Flan z boczkiem, śmietaną i cebulą (P wstępnie podgrzewane przez 4 min.)	140 g 1 szt.	3 min G 1 + 250 W a następnie 3 min. G 1	2 min 30 s G 1 + 600 W a następnie 3 min 30 s G 1
DANIA GŁÓWNE			
Potrawy zapiekane (zapiekane ziemniaki, musaka, lasagne, tartiflette, zapiekanka mięsno-ziemniaczana, makaron zapiekany z serem) - pojedyncze porcje zapiekanki ziemniaczanej (1)	300 - 350 g 1000 g 240 g 2 szt.	5 min - 8 min G 1 + 600 W (1) 11 min G 1 + 600 W a następnie 2 min. G 1 (1) -	Ustawienie automatyczne: GRATIN *** (3) (ZAPIEKANKA) Ustawienie automatyczne: GRATIN *** (3) (ZAPIEKANKA) 6 min 30 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 2 min.
Zapiekanka warzywna (z mięsem lub bez)	1000 g	12 - 13 min G 1 + 600 W (1)	Ustawienie automatyczne: GRATIN *** (3) (ZAPIEKANKA)
Potrawy zapiekane podawane jako przystawki (kalafior z serem, zapiekanki ziemniaczane, tartifletki) (3)	900 g	-	17 min G 1 + 600 W a następnie 5 min G 1
Klopsy Quenelle (3, 4 i 5) + 2 łyżki wody		MAKS 1 min a następnie 250 W 5 min	-
Faszerowane pomidory (3 i 4)	300 g 2 szt.	MAKS 3 min 30 s a następnie odstawić na 2 min.	-
Faszerowana kapusta (3,4 i 5)	1000 g 8 szt. 1050 g 6 szt.	MAKS 10 -11 min -	- MAKS 24 - 25 min
Ryba w sosie (3)	400 g	-	9 min G 1 + 600 W a następnie 5 min G 1

(1) Wyjąć z opakowania, umieścić w żaroodpornym naczyniu przeznaczonym do mikrofalówek i ustawić na pierścieniu obrotowym. (2) Wyjąć z opakowania i umieścić bezpośrednio na pierścieniu obrotowym lub na papierze do pieczenia.

(3) Użyć naczynia przeznaczanego do mikrofalówek na szklanym talerzu obrotowym. (4) Przykryć naczynie. (5) Obrócić lub zamieszać po upływie połowy czasu podgrzewania.

Instrukcja podgrzewania w mikrofalówce świeżej i mrożonej żywności

Instrukcje odgrzewania: Symbol „+” oznacza ustawienie mieszane, G oznacza „grill”, a P użycie wstępnie podgrzanego talerza do podgrzewania pizzy (3 minuty przy ustawieniu mieszanym GRILL 1 + 600 W). W przypadku gdy nie zaznaczono, że potrawę „należy upiec”, należy przyjąć, że żywność wyszczególniona poniżej została uprzednio upieczona, a wskazówka dotyczy jedynie jej podgrzania.

Czas odstawienia: Ważne jest odstawienie żywności po podgrzaniu — na 3 do 6 minut dla lekkich dań i przekąsek, chleba, ciast i placzków, płynów i głównych dań oraz na 10 minut w przypadku dań takich jak potrawy zapiekane i placki z nadzieniem. Zalecamy pozostawienie naczynia w mikrofalówce do ostygnięcia.

Tabele z czasem odgrzewania

Żywność	Waga lub ilość	Zimne	Zamrożone
PRZYSTAWKI			
Makaron i warzywa strączkowe (3, 4 i 5)	300 g	600 W 1 min 30 s - 2 min	-
Frytki do pieczenia w piekarniku, pokrojone ziemniaki, tarte smażone ziemniaki Rösti, ziemniaki smażone w małej ilości tłuszczu i inne dania z ziemniaków (P & 5)	300-600 g	- - - -	Auto CHIPS (FRYTKI) ***
- Ziemniaki dauphine/krokiety ziemniaczane (P i 5)	200 g - 300 g	-	5 min G 1-600 W a następnie 3 min G 1
Warzywa (3, 4 i 5)	100 g 200 g	MAKS 1 min - 1 min 10 s MAKS 1 min 30 to 1 min 40 s	- -
Purée/tłuczone warzywa (3, 4 i 5)	200 g 200 g 380 g 1000 g	MAKS 1 min 30 s MAKS 1 - 2 min MAKS 2 min 30 s -	MAKS 3 min MAKS 3 min 30 s MAKS 8 min MAKS 12 - 13 min
Ryż (3, 4 i 5)	200 g 500 g	MAKS 1 min 30 s MAKS 3 min 30 s to 4 min	MAKS 2 min 30s MAKS 6 to 7 min
Spaghetti z sosem (3, 4 & 5)	200 g 500 g 1000 g	MAKS 2 min MAKS 4 min MAKS 7 - 8 min	- - MAKS 13 - 14 min
MIEŚO I RYBY			
Confit z kaczki (1)	250 g 1 szt. 450 g 2 szt.	7 min 30 - 8 min G 1 + 250 W 9 min - 10 min G 1 + 250 W	- -
Flaki (3, 4 i 5)	500 g	MAKS 4 min - 4 min 30 s	MAKS 7 - 8 min

Tabele z czasem odgrzewania

Zamrożone	Zimne	Żywność	Waga lub ilość
MIĘSO I RYBY			
-	440 W 1 min - 1 min 30 s	Kiełbaski koktailowe (3, 4 i 5)	120 g
-	600 W 30 to 40 s	Gotowane mięso (3, 4 i 5)	100 g
-	600 W 50 to 60 s	- stek hamburgerowy	100 g 2 kawałki
-	440 W 50 to 60 s	- białe mięso	120 g 3 kawałki
-	MAKS 1 min 30 s	- wołowina	200 g 1 szt.
-		- nóżka kurczaka	
3 min 30 s G 1 + 600 W odstaw na 1 min	2 min G 1 + 600 W	- Kotlet cordon blue z kurczaka (P i 5)	110 g 1 szt.
3 min 30 s G 1 + 600 W	2 min 30 s G 1 + 600 W	- Kawałki kurczaka w panierce (P i 5)	200 g 10 szt.
3 min G 1 + 600 W	2 min 20 s G 1 + 440 W	- Panierowany filet z ryby (P i 5)	100 g 1 szt.
-	2 min - 2 min 20 s G 1 + 600 W	- Stek z łososia (do pieczenia) (P i 5)	130 g 1 szt.
RÓŻNE			
MAKS 3 min 30 s	MAKS 2 min	Sos zwykły/sos do pieczenia (4 i 5)	250 g
MAKS 6 min	MAKS 2 - 3 min		300 g
	MAKS 3 - 4 min		500 g
	MAKS 1 min 50 s	Napoje	240 ml
	MAKS 3 min. 20 s	- 1 filiżanka	480 ml
	MAKS 4 min 30 s	- 2 filiżanki	700 ml
		- 3 filiżanki	
	600 W 2 min. lub ustawienie automa- tyczne: BOWL (MISKA) (dla 300 ml)	Mleko	250 ml
	600 W 4 min. 30 s.	- 1 miseczka/kubek	600 ml
		- 1 dzbanek (3, 4 i 5)	

(1) Wyjąć z opakowania, umieścić w żaroodpornym naczyniu przeznaczonym do mikrofalówek i ustawić na pierścieniu obrotowym. (2) Wyjąć z opakowania i umieścić bezpośrednio na pierścieniu obrotowym lub na papierze do pieczenia.

(3) Użyć naczynia przeznaczonego do mikrofalówek na szklanym talerzu obrotowym. (4) Przykryć naczynie. (5) Obrócić lub zamieszać po upływie połowy czasu podgrzewania.

Instrukcja podgrzewania w mikrofalówce świeżej i mrożonej żywności

Instrukcje odgrzewania: Symbol "+" oznacza ustawienie mieszane, G oznacza "grill", a P użycie wstępnie podgrzanego talerza do podgrzewania pizzy (3 minuty przy ustawieniu mieszanym GRILL 1 + 600 W). W przypadku gdy nieznaczono, że potrawę „należy upiec”, należy przyjąć, że żywność wyszczególniona poniżej została uprzednio upieczona, a wskazówka dotyczy jedynie jej podgrzania.

Czas odstawienia: Ważne jest odstawienie żywności po podgrzaniu — na 3 do 6 minut dla lekkich dań i przekąsek, chleba, ciast i placzków, płynów i głównych dań oraz na 10 minut w przypadku dań takich jak potrawy zapiekane i placki z nadzieniem. Zalecamy pozostawienie naczynia w mikrofalówce do ostygnięcia.

Tabele z czasem odgrzewania

Żywność	Waga lub ilość	Zimne	Zamrożone
RÓŻNE			
- Pokarm dla niemowląt (słoik bez pokrywk) (4)	130 g	600 W 50 s. Zamieszać i spróbować przed podaniem	
- w temperaturze pokojowej	200 g	600 W 60 s. - 70 s. Spróbować przed podaniem	
- schłodzone	130 g	600 W 60 s. - 70 s. Spróbować przed podaniem	
	200 g	600 W 1 min. 20 s. - to 1 min. 30 s. Spróbować przed podaniem.	
- Miniciasto lub placek (wstępnie podpieczone) (2 i 5)	50 g 2 szt. 125 g 5 szt.	-	Ustawienie automatyczne: BREAD *** (CHLEB) stawienie automatyczne: BREAD *** (CHLEB)
Pieczyno			
- Bochenek chleba wiejskiego (3 i 5)	500 g	-	8 min G 1 + 250 W Ustawienie automatyczne: BREAD*** (CHLEB), następnie odstawić na 12 min.
- Bochenek pieczywa pełnoziarnistego (3 i 5)	400 g	-	5 min 30 s G 1 + 250 W następnie odstawić na 6 min. lub ustawienie automatyczne: BREAD*** (CHLEB), a następnie odstawić
DESERY			
Kulki kokosowe (3 i 4)	6 1szt.	250 W 2 - 3 min (5)	440 W 3 - 4 min (5)
Gofry (2 & 5)	70 g 1 szt. 140 g 2 szt.	-	2 min G 1 - 250 W 3 min G 1 - 250 W
Słodkie naleśniki (3 i 4)	50 g 1 szt. 100 g 2 szt.	MAKS 20 - 30 s MAKS 35 - 40 s	MAKS 40 s (5) MAKS 80 s (5)
Babeczki canelé/małe ciasta (3)	3 pcs 180 g	-	Rozmrożenie 3 - 4 min
Szarlotka z kruszonką (1)	170 g	-	2 min 40 - 3 min G 1-600 W a następnie odstawić na 2 min.

Tabele z czasem odgrzewania

Żywność	Waga lub ilość	Zimne	Zamrożone
DESERY			
Donaty/ciastka smażone (P i 5)	50 g 1 szt. 100 g 2 szt.	- -	40 s G 1 + 250 W a następnie odstawić na 2 min. 1 min 10 s G 1 + 250 W a następnie odstawić na 2 min.
Ciastko z ciasta francuskiego (2 i 5)	1 pers 120 g 6 pers 400-500 g	30 s. G 1 + 250 W, następnie 2 min. G 3 i pozostawić do ostygnięcia 2 min - 2 min 30 s G 1 + 250 W	1 min 40 s G 1 + 250 W a następnie 2 - 3 min G 3 4 à 5 min G 1 + 440 W następnie odstawić na 6min. 4 min G 1 + 250 W a następnie odstawić na 8 min.
Czekoladowy fondant (P)	470 g 1 szt.	-	250 W 1 min - 1 min 20 s a następnie odstawić na 5 min.
Ciasteczka makaroniki (3)	16 szt. 190 g	-	-
Ciasto czekoladowe z roztopionym środkiem (do upieczenia) (1)	1 szt. 70 g 1 szt. 100 g 2 szt. 200 g	2 - 2 min 20 s G 1 + 250 W - -	2 min - 2 min 10 s G 1 + 440 W Approx 3 min 30 s G 2 + 440 W
- Cytrynowe ciasto bezowe (P) - Tarta z jabłkiem (P)	500 g 1 szt. 100 g 1 szt. 260 g 1 szt.	- - -	4 min G 2 + 250 W a następnie odstawić na 8 min. 1 min 40 s G 1 + 600 W a następnie odstawić na 4 min. 3 min 20 s G 1 + 600 W then 3 min standing time on wire rack
- Tarta Tatin (2) (spód jabłkowy)	120 g 1 szt. 630 g 1 szt. 800 g 1 szt.	- - -	2 min 20 s G 1 + 440 W a następnie odstawić na 2 min. 6 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 6min. 10 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 10 min.
- Normandzka tarta jabłkowa (P) - Tarta z jabłkiem i rabarborem (P)	500 g 1 szt. 680 g 1 szt. 90 g 1 porcja	- - -	4 min G 1 + 600 W a następnie odstawić na 10 min. 5 min 40 s G 1 + 600 W następnie odstawić na 10 min. 2 min G 1 + 250 a następnie odstawić na 3 min.
- Tarta z jabłkiem (P) - Ciasto z kruszonką (5)	180 g 2 porcje 700 g 6 porcje 800 g 350 g	- - - -	3 min G 1 + 250 W a następnie odstawić na 4 min. 7 min G 1 + 440 W a następnie odstawić na 11 min. 7 min G 1 + 440 W a następnie odstawić na 12 min. 2 min 30 s G 1 + 250 W a następnie odstawić na 5 min.
Popcorn z cukrem (3)	1 x 100 g	-	MAKS 2 min 30 s - 3 min

(1) Wyjąć z opakowania, umieścić w żaroodpornym naczyniu przeznaczonym do mikrofalówek i ustawić na pierścieniu obrotowym. (2) Wyjąć z opakowania i umieścić bezpośrednio na pierścieniu obrotowym lub na papierze do pieczenia.

(3) Użyć naczynia przeznaczanego do mikrofalówek na szklanym talerzu obrotowym. (4) Przykryć naczynie. (5) Obrócić lub zamieszać po upływie połowy czasu podgrzewania.

Rady jak najlepiej przyrządzać potrawy w kuchence mikrofalowej

Aby zmiękczyć masło po wyjęciu z lodówki celem łatwiejszego smarowania

Zmiękczać przez 35-40 sekund na ^{min} ** (150g). Przedtem zdjąć folię.

Pęcznienie suszonych owoców

Do 200 g rodzynek lub śliwek dodać 4 łyżki stołowe wody (do owoców do ciast można używać rumu). Zamieszać i podgrzewać w temperaturze 1000 W przez 2-3 min. Następnie odczekać 10 min.

Doprowadzenie temperatury sera do temperatury pokojowej

Wyjęty z lodówki ser musi zostać umieszczony w kuchence i "ogrzewany" przez 30 sek. do 1 min. (w zależności od wielkości sera) w 250 W.

Parzenie migdałów lub orzechów laskowych

Zalać gorącą wodą i podgrzewać przez 3-6 min. na 1000 W (ponownie zagotować). Ostudzić i odcedzić - skórka będzie łatwo schodzić.

Suszenie ziół

Położyć na talerzu papier wchłaniający wodę (absorbpcyjny). Starannie rozłożyć na papierze drobno posiekane świeże zioła. W razie potrzeby powtórzyć kilka razy. Podgrzewać w 1000 W przez kilka minut sprawdzając je co 30 sekund, aż zaczną schnąć. Jest bardzo ważne, aby zioła nie pozostawały w kuchence zbyt długo; w przeciwnym wypadku rozpadną się, a nawet mogą się zapalić. Wysuszone zioła należy jeszcze pozostawić na papierze absorbpcyjnym przez 2 godz. w temperaturze pokojowej, a następnie zamknąć w szczelnym pojemniku.

Robienie karmelu

Gotować w misce 100g cukru z dodatkiem 2 łyżek stołowych wody przez 2-3min w 1000W, sprawdzając w połowie gotowania. Wyjąć karmel zanim ściemnieje, ponieważ będzie się jeszcze gotować na zewnątrz. Gotowanie można zatrzymać, następnie lejąc dwie łyżki stołowe bardzo gorącej wody.

Uzyskiwanie płynności stwardniałego miodu

Zdjąć wieczko ze słoika, umieścić słoik w kuchence i podgrzewać w 250 W przez 30-50 sek., w zależności od ilości miodu. Zamieszać i w razie potrzeby powtórzyć.

Grzanki błyskawiczne

Pokroić dwie kromki białego chleba w drobne kostki. Rozłożyć je na talerzu. Podgrzewać przez 2 min w 1000 W, po czym odstawić na 5 min. Kromki przed pokrojeniem można natrzeć ząbkim czosnku lub skropić paroma kroplami oliwy z oliwek.

Jak uzyskać więcej soku z pomarańczy lub cytryny.

Przed wyciśnięciem umieścić w kuchence pomarańczę lub cytrynę i podgrzewać przez 30-40 sekund w 1000 W, a następnie natychmiast wycisnąć. Wówczas uzyskana zostanie większa ilość soku.

Roztapianie masła

100g masła w naczyniu do sernika przykrytym spodkiem rozpuści się po podgrzaniu przez ok. 1 min. na 600 W.

Roztapianie czekolady

Połamać 100g czekolady na drobne kawałki i podgrzewać w naczyniu na 600 W przez 2-2.5 min (czas może wahać się w zależności od zawartości kakao i cukru). W czasie gotowania należy co najmniej raz zamieszać.

Pozostawić ciasto do wyrośnięcia

Umieścić w kuchence przykryte ciasto i podgrzewać przez około 5 min. na ^{min} ** (dla 500g ciasta). Pozostawić ciasto w kuchence (z dala od przeciągów), aż podwoi swoją objętość.

Przygotowanie wina korzennego

W naczyniu żaroodpornym (lub kubku) zmieszać razem 20 cl czerwonego wina, wiórki ze skórki cytrynowej, szczyptę cynamonu, jeden goździk oraz cukier do smaku. Podgrzewać przez 1-1.5 min. na 1000 W.

Odświeżanie kuchenki

Aby pozbyć się "rybiego" zapachu, należy w kuchence umieścić miskę z białym octem winnym lub wodą z dodatkiem soku z cytryny. Podgrzewać przez 5 min w 1000 W. Wyrzucić do sucha parę, która zgromadziła się na ścianach kuchenki.

Przygotowanie gorącego kompresu

Podgrzewać na talerzu czystą, wilgotną i złożoną ściereczkę przez 1-2 min w 1000 W. Przed przyłożeniem sprawdzić temperaturę kompresu.



Rozmrażanie

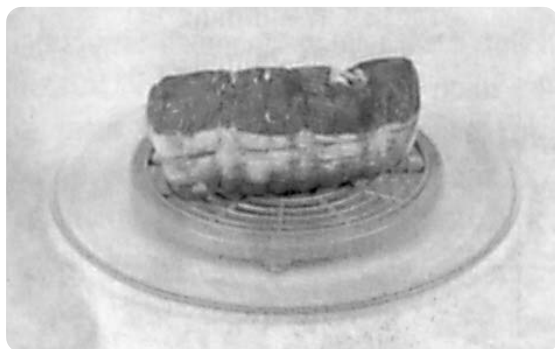
Największym problemem przy odgrzewaniu potraw w kuchenke mikrofalowej jest rozmrożenie środka potrawy, zanim warstwa zewnętrzna zacznie się gotować.

Dlatego też, program rozmrażania w kuchenkach PANASONIC włącza kuchenkę w sposób cykliczny. Dla uruchomienia go nastawiamy kuchenkę na ROZMRAŻANIE ^{min} ** (270 W) i określamy czas, przez jaki ma ona pracować. Program dzieli następnie ten czas na 8 części - na

przemian 4 cykle rozmrażania i 4 cykle neutralne. Podczas cyklu neutralnego kuchenka nie generuje mikrofal, chociaż światelko kontrolne jest włączone a obrotowa taca kręci się. Automatycznie wprowadzany cykl neutralny pozwala na bardziej równomierne rozmrożenie potrawy. W przypadku porcji małych można go wyeliminować całkowicie

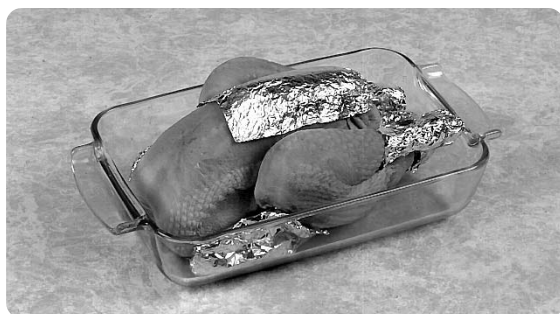
Jak rozmrażać?

Postęp rozmrażania należy sprawdzać kilkakrotnie, nawet jeżeli korzysta się z funkcji automatycznych. Należy pamiętać o zachowaniu właściwego czasu odstawienia potrawy.



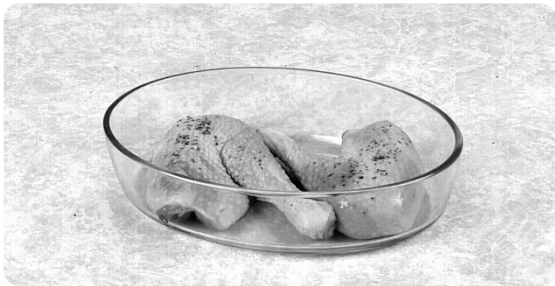
Czasy odstawienia potrawy

Pojedyncze porcje jedzenia można gotować (piec) niemal natychmiast po rozmrożeniu (czas odstawienia wynosi 5 min dla steków, 15 min dla owoców i ciast). Normalną rzeczą jest, że duże porcje żywności będą w środku zamrożone. Przed pieczeniem należy je odstawić na okres conajmniej 1 godz. W czasie odstawienia potrawy temperatura zostaje rozprowadzana równomiernie i jedzenie rozmraża się w wyniku przewodzenia. Uwaga: Jeśli jedzenie nie ma być natychmiast przyrządzane (pieczone), należy włożyć je do lodówki. W żadnym przypadku nie należy ponownie zamrażać jedzenia, jeżeli nie zostało ono przedtem ugotowane.



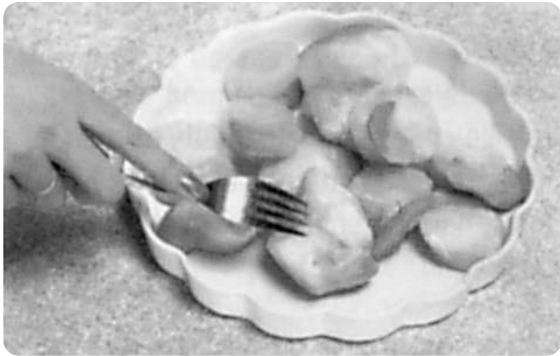
Porcjowane mięso i drób

Zaleca się położenie pieczeni na odwróconym talerzu lub plastikowej kratce, aby nie leżała w sosie z mięsa. Ważne jest, aby chronić delikatne lub wystające części potrawy używając do tego celu kawałków folii aluminiowej, co zapobiega nadmiernemu spieczeniu tych części. Używanie małych kawałków folii aluminiowej w kuchenke nie jest niebezpieczne, pod warunkiem, że **nie dotykają one ścianek kuchenki**.



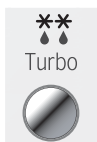
Małe porcje żywności

Kotlety schabowe i porcje kurczaka należy możliwie najszybciej porozdzielać, aby rozmrażanie mogło postępować równomiernie. Części tłuste oraz wystające rozmrażają się szybciej. Należy umieścić je w środku talerza lub osłonić.



Mięso mielone lub kawałki mięsa oraz owoce morza

Z uwagi na to, że tego rodzaju żywność szybciej rozmraża się po stronie zewnętrznej, należy pamiętać, aby je rozdzielać, rozbijać duże kawałki na mniejsze podczas rozmrażania i wyjmować pojedynczo, gdy się rozmroziły.



Rozmrażanie według wagi produktu

Funkcja ta umożliwia wprowadzenie do programu kuchenki wagi odgrzewanej potrawy. Program wówczas sam wybierze dla danej potrawy odpowiedni czas rozmrażania. Nie należy jej używać w przypadku artykułów porowatych (np. chleba, ciast, dań gotowych itd.)

W toku procesu rozmrażania pojawi się sygnał dźwiękowy przypominający o tym, że trzeba sprawdzić potrawę - tj. obrócić, osłonić lub podzielić, zgodnie z poniższymi wskazówkami.

Istnieją trzy warianty programu Auto Weight Defrost (Rozmrażania według wagi produktu):

Menu CHLEB - Uwaga: aby chleb był chrupiący, program rozmrażania chleba działa w trybie kombinacyjnym. Chleb należy umieścić na kratce i zachować ostrożność przy wyjmowaniu lub obracaniu chleba, ponieważ kratka będzie bardzo gorąca.

Numer programu i jego zastosowanie	Zalecona waga (min - maks.)
1. Małe porcje: np. ryba, ziemniaki, kielbaski, porcje kurczaka	200 - 1600 g
2. Duże porcje: np. udziec, cały kurczak	400 - 2400 g
3. Chleb lub rogaliki, (NN-GD569M / NN-GD559W) mrożony chleb w kromkach, bułeczki, bułki z nadzieniem czekoladowym i z rodzynekami. Położyć na ruszt. Przewrócić po usłyszeniu sygnału dźwiękowego.	50 - 500 g

Rozmrażanie zwykłych potraw

Wybrać program ROZMRAŻANIE ^{min **} (270 W) a następnie nastawić czas zbliżony do poniższego

Podane niżej czasy mają jedynie charakter orientacyjny. Zawsze należy sprawdzać stan przyrządzanego jedzenia przez otwarcie drzwiczek i a następnie ponownie uruchomić kuchenkę. Do większych potraw czas przyrządzania należy odpowiednio zwiększyć. Przy rozmrażaniu nie ma potrzeby przykrywania żywności.

Rodzaj potrawy	Waga/Ilość	Czas (min)	Czas odstawienia (minimum)
MIĘSO			
- porcje z kością#	500 g	18 - 20	60
- pieczeń filetowana#	500 g	20 - 22	70
- kotlety schabowe#	500 g	8 - 12	15
- kotleciki#	250 g	6 - 7	10
- cynaderki*	250 g	7 - 8	10
- chuda wołowina*	430 g (2)	11 - 12	10
- antrykot*	150 g	4 - 6	10
- mielonka, mięso na kielbaski, wieprzowina mielona*	500 g	10 - 12	10
- hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- mięso na gotowanie/duszenie*	500 g	12 - 14	15
- drób w całości#	500 g	12 - 13	60
- drób w kawałkach#	1 kg (4)	22 - 24	30
- kurczak#	400 g	15	30
- królik#	500 g	14 - 15	30
- kielbaski wieprzowe*	300 g (2)	10 - 11	15

UWAGI

Potrawy te należy przestonić na bokach

* Potrawy, gdy tylko jest to możliwe, podczas rozmrażania należy zamieszać, obrócić lub porozdzielać kilka razy.

Rozmrażanie zwykłych potraw

Rodzaj potrawy	Waga/Ilość	Czas (min)	Czas odstawienia (minimum)
MASŁO	250 g	2	10
SOS OWOCOWY	200 g	3 - 4	10
SER*	450 g	3	10
CZERWONE OWOCE*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
KONCENTRAT SOKU OWOCOWEGO	200 ml	4	4
CIASTO NA CIASTECZKA - słodkie z nadzieniem lub na kruche ciasteczka* - lekkie* - pizza*	370 g (blok) 250 g (rolka) 300 g (blok) 250 g (rolka) 240 g (blok) 350 g (rolka)	4 - 5 2 min 30 sec 3 - 4 2 min 30 sec 4 5	20 20 20 20 20 20
RYBY			
- całe#	400 g (2)	10 - 12	15
- filety#	500 g (4)	13 - 14	15
- steki rybne z ością *	380 g (2)	10	15
- grube steki bez ości*	200 g (2) (4)	9	15
- krewetki duże/male*	200 g	7	10
- filety rybne panierowane*	120 g (2)	5	10

UWAGI

Potrawy te należy przesłonić na bokach

* Potrawy, gdy tylko jest to możliwe, podczas rozmrażania należy zamieszać, obrócić lub porozdzielać kilka razy.

Mięso i drób

Rozmrożone porcje

Jeśli mięso było uprzednio zamrożone, przed gotowaniem za pomocą mikrofal należy upewnić się, że zostało właściwie rozmrożone. Aby upewnić się, że rozmroziło się ono na wskroś, przed włączeniem kuchenki należy odstawić je na co najmniej pół godziny.

Tłuszcz

Duże ilości tłuszczu są wchłaniane przez mikrofałe i mogą spowodować nadmierne przegrzanie mięsa. Należy zawsze wybierać mięso, które nie będzie nadmiernie tłuste.



Pieczenie przy użyciu samych mikrofal

Umieść pieczeń na odwróconym talerzu w naczyniu żaroodpornym, a następnie na talerzu obrotowym. Ważne jest, aby mięso nie moczyło się we własnym sosie. Odwrócony talerz nie jest potrzebny dla porcji mięsa lub drobiu, jeżeli przeznaczone są one do duszenia lub pieczone z dodatkami. Dobrze jest przykryć mięso pokrywką lub folią plastikową, co przyspieszy pieczenie i zapobiegnie rozpryskom.

Czas odstawienia

Mięso i drób, po ugotowaniu za pomocą mikrofal, muszą ZOSTAĆ ODSZAWIONE NA CO NAJMNIEJ KWADRANS, oraz owinięte w folię. Jeśli odstawi się pieczeń na pewien czas, będzie można ją łatwiej kroić. Przez ten czas potrawa będzie się jeszcze gotowała.

Kości

Dla zabezpieczenia czubków kości w udźcu baranin i pieczeni z żeberkami przed przegrzaniem mikrofalami, może zająć potrzeba osłonięcia ich folią.

Jak przyrządzić małe porcje mięsa za pomocą mikrofal?

Niektóre kawałki mięsa można przyrządzać za pomocą mikrofal ale ponieważ trwa to krótko i ze względu na brak podgrzewania, nie będą one przypieczone ani nie będą mieć kruchej skórki. Aby nie topiły się one w tłuszczu, trzeba je zawsze przyrządzać na ruszcie.

Obracanie

Porcje mięsa i drób należy zawsze w połowie gotowania odwrócić na drugą stronę.

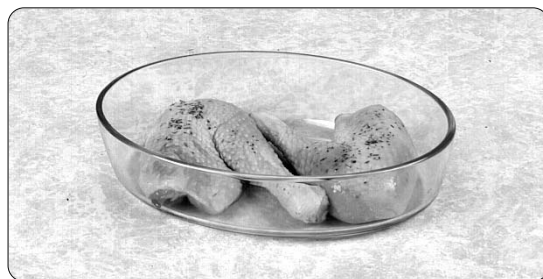
Przesłanianie

W przypadku dużych sztuk mięsa, dla uniknięcia przegrzania ich brzegów, może zająć potrzeba przykrycia ich gładką folią aluminiową po upływie połowy wskazanego czasu obróbki cieplnej. Folię należy przytwierdzić do mięsa wykałaczkami i nie dopuścić, żeby dotykała ścian kuchenki

Jak upiec mięso za pomocą trybu Kombinacyjnego?

Umieść pieczeń w głębokim talerzu lub naczyniu żaroodpornym. Pieczeń najlepiej przygotować w trybie mikrofal, a następnie przyrumienić i przypiec w trybie mieszanym.

NIE przykrywać. Aby upiec drób, w całości lub w kawałkach, zastosuj program automatyczny w zależności od wagi.



Umieść mięso na odwróconym spodku w żaroodpornym półmisku. Najlepiej jest ugotować je za pomocą mikrofal a następnie przypiec i wytworzyć kruchą skórę włączając na koniec tryb Kombinacyjny. Nie Przykrywać.

Wskazówki do przygotowywania gulaszu oraz ragout

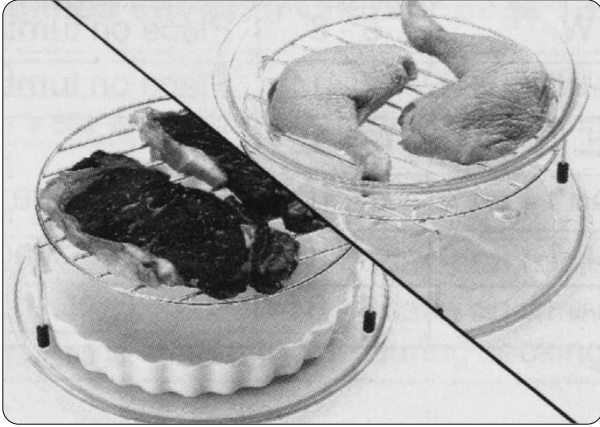
Przed: warzywa do dania muszą być pocięte w regularne kawałki i wstępnie zagotowane, w przeciwnym wypadku będą chrupiące po zakończeniu duszenia. Kawałki mięsa przyprószyć delikatnie mąką co zapewni dobry sos.

Podczas gotowania mięso musi być pokryte sosem, co można uzyskać kładąc na wierzchu odwrócony talerz (aby mięso nie wyschło). Gulasz z warzywami gotuje się długo a parowanie jest obfite. W razie potrzeby można śmiało dolać płynu w czasie gotowania. Parowanie można ograniczyć przykrywając naczynie pokrywką. Doprowadzić do wrzenia mocą 1000 W przez 10 do 12 min, a następnie gotować do skutku z mocą 250 W.

Mięso i drób

Pieczenie małych porcji mięsa na rożnie lub za pomocą programu kombinowanego

Umieścić mięso na ruszcie. Ruszt ustawić na obrotowej tacy. Do zebrania ściekającego tłuszczu użyć naczynia żaroodpornego.



PAMIĘTAJ, aby zastosować automatyczny program Kurczak w kawałkach do pieczenia kawałków kurczaka lub kaczki.

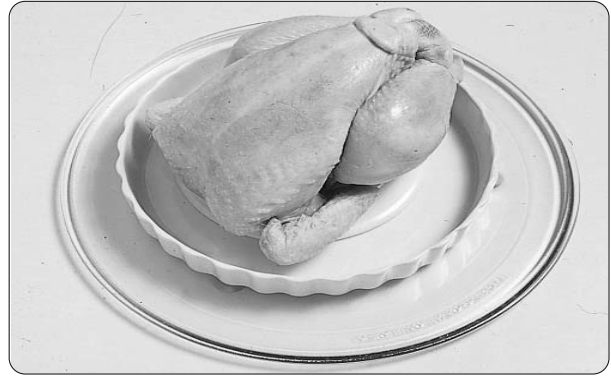
Program automatyczny dla drobiu porcjowanego:

Ten program automatyczny przeznaczony jest dla porcji kurczaka, kaczki lub perliczki. Program nie jest odpowiedni dla filetów z kurczaka, piersi kaczki, indyka i gęsi.

Naczynie z kawałkami kurczaka należy umieścić na kratce.

Po usłyszeniu sygnału dźwiękowego należy obrócić porcje. Odstawić na 5 minut na koniec pieczenia.

W przypadku dużych porcji mięsa, bądź też takich, które wewnątrz mogą dotknąć powierzchni górnej albo rożna, należy je umieścić w żaroodpornym półmisku na obrotowej tacy. Rożen przypiecze mięso ale może to potrwać nieco dłużej.



Mięso i drób

Czasy pieczenia mięsa i drobiu

- Mięsa nie można upiec, korzystając tylko z mikrofalówki, dlatego podane poniżej czasy pieczenia w mikrofalówce wskazane są dla mięs, które wcześniej zostały podpieczone ze wszystkich stron na patelni (wieprzowina, cielęcina, jagnięcina i wołowina), lub dla mięs, które nie wymagają podpiekania (filety drobiowe, mięso z królika).
- Podczas gotowania mięso należy zawsze odwrócić na drugą stronę i odstawić po zakończeniu gotowania.

Rodzaj mięsa	Ustawienie grilla lub kombinacyjne	Czas w minutach	Tylko mikrofalówka	Czas w minutach
Wołowina				
duszona	-	-	MAKS a następnie 250 W	10-12 następnie 60 - 75
pieczeń (1)	G 1 + 250 W then G 1	11 -12 per 500 g następnie 5 min	600 W	5 - 6 na - 500 g
1 porcja żeberka z kością, 850-950 g (1)	Gril 1 lub G 1 + 250 W następnie G 1	33 - 35 9 następnie 15-16	-	-
Jagnięcina				
comber (< 900 g) (1)	G 1 + 600 W	7- 8 na - 500 g	600 W	8 - 9 na - 500 g
łopatka (> 900 g) (1)	G 1 + 600 W	9 -10 na - 500 g	600 W	9 - 10 na - 500 g
épaule roulée (1)	G 1 + 600 W	10-11 na - 500 g	600 W	11-12 na - 500 g
duszona	-	-	MAKS a następnie 250 W	10 -12 następnie 40 - 50
Cielęcina				
Łopatka wieprzowa pieczona (2)	G 1 + 600 W	11-12 na - 500 g	600 W	14-15 na - 500 g
Wieprzowina				
pieczony filet wieprzowy (1)	G 1 + 600 W	11-12 na - 500 g	600 W	15-16 na - 500 g
Łopatka wieprzowa pieczona (1)	G 1 + 600 W	13 - 14 na - 500 g	600 W	16-17 na - 500 g

Mięso i drób

Rodzaj mięsa	Ustawienie grilla lub kombinacyjne	Czas w minutach	Tylko mikrofalówka	Czas w minutach
Kurczak, perliczka, indyk				
- cała tusza drobiowa (1) (< 1500 g)	G 1 + 600 W	9-10 na - 500 g	-	-
- cała tusza drobiowa (1) (> 1500 g)	G 1 + 600 W	10 na - 500 g	-	-
- 1 nóżka kurczaka 250 - 300 g (1)	Gril 1 lub G 1 + 250 W lub ustawienie automatyczne: POULTRY (DROB)	26 - 27 min 11 - 12 min	-	-
- kawałki bez kości (1)	-	-	MAKS	7-8 per 500 g
kaczka				
- cała tusza drobiowa (1)	G 1 + 600 W następnie G 1	7 - 8 min na - 500 g 5 - 6 min	-	-
- 1 pierś 250-300 g (2)	G 1 + 250 W	około 6 min	-	-
Królik	-	-	MAKS	7-8 per 500 g
Inne mięsa				
1 kielbaska andouillette (z flaków) 125 g - zimna (2) - zamrożona (2)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W	4 min 30 s 5 min 30 s	- -	- -
2 kielbaski toulouse (wieprzowina i bekon) 200 g - zimne (2) - zamrożone (2)v	G 1 + 600 W G 1 + 600 W	3 min 40 s 5 - 6 min	- -	- -
- 2 kielbaski chipolata 110 g - zimne (2) - zamrożone (2)	G 1 + 440 W G 1 + 600 W	3 min 30 s 3 min 30 s	- -	- -

UWAGA: W przypadku mięsa bez kości lub faszerowanego wydłużyć czas pieczenia o co najmniej 7 minut (dla każdej wagi/ilości). (1) : Przy korzystaniu z ustawienia mieszanego lub grilla, jeśli porcja mięsa jest wystarczająco duża, umieścić naczynie bezpośrednio na pierścieniu obrotowym. W przeciwnym razie użyć talerza obrotowego. (2) Użyć wstępnie podgrzanego (Grill 1 + 600 W 3 min.) i posmarowanego oliwą talerza do podpiekania pizzy na talerzu obrotowym.

Ryby

Ryba gotuje się bardzo dobrze za pomocą mikrofal, ponieważ jest wilgotna, unika się też długiego utrzymywania się zapachu ryby - co ma miejsce przy pieczeniu jej w zwykłym piecyku.



Dla uniknięcia przegrzania cienkich brzegów i ogona, cienkie filety z ryby (np. płastugę) należy przed włączeniem kuchenki zwinąć.



Płynny

Świeżą rybę należy zawsze spryskać 30 ml (2 łyżeczki) soku cytrynowego lub białego wina. Gotując rybę mrożoną należy dodać taką samą ilość płynu, by grzała się równomiernie.

Kiedy ryba jest gotowa?

Ryba jest gotowa, gdy staje się nieprzejrzysta i łatwo dzieli się na płaty. Pamiętaj, że tłuste ryby (łosoś, makreła, halibut) podgrzewają się szybciej, niż ryby chude (dorsz, okoń nilowy, tilapia); Przygotowując rybę z pomocą programu automatycznego można dodać do naczynia z rybą tłustą trochę wina, aby spowolnić gotowanie lub zredukować wagę ryby, aby skrócić czas gotowania.



Weight Auto Cook (Gotowanie według wagi produktu): **NALEŻY PAMIĘTAĆ**, że automatycznej funkcji do przyrządzania ryb można używać do świeżych filetów rybnych, grubych kawałków ryby bez ości oraz całych ryb (do 300 g). Patrz strona PL-13 instrukcji obsługi).



Przykrywanie

Zawsze przykrywać rybę albo folią przylepną albo używać półmiska z dopasowaną przykrywką.



Dla uniknięcia przegrzania ryby i rozpadnięcia się kawałków z ogona, kotlety z ryby należy ułożyć w koło, grubszą częścią na zewnątrz.

Duże ryby (ponad 400g)

Zaleca się obrócić je w połowie pieczenia, oraz głowę i ogon osłonić przed nadmierną temperaturą, używając do tego celu kawałka folii aluminiowej (uwaga: aluminium nie może dotykać ścianek kuchenki).

Ryby

Kiedy ryba jest gotowa do spożycia?

Ryba jest gotowa do spożycia, kiedy jej płaty stają się matowe i łatwo się oddzielają. Tłuste ryby przygotowuje się szybciej. Do tłustych ryb można dodać trochę wina, aby spowolnić proces gotowania lub zmniejszyć wagę porcji, aby skrócić czas przygotowania.



Cała ryba

Przyrządzając jednocześnie dwie całe ryby należy ułożyć je głową do ogona. Ułatwi to równomierne dogrzanie.

Przyrządzając całą, dużą rybę należy w drugiej połowie wskazanego czasu pracy kuchenki osłonić ogon i łeb płatkami gładkiej folii aluminiowej, przymocowanej wykałaczkami

Sól

NIE SOLIĆ ryby przed umieszczeniem w kuchenke, bo może się wysuszyć.

Ryby w papilotach

Można z ryby zrobić papiloty zastępując folię aluminiową nadającym się do użycia w kuchenke mikrofalowej papierem odpornym na tłuszcz (lub papierem pergaminowym).



Przyrządzanie ryby na rożnie lub za pomocą trybu kombinacyjnego

Dla zachowania soczystości ryby rozetrzeć na niej pędzelkiem stopione masło lub oliwę. Umieścić na ruszcie w kuchenke. NIE SOLIĆ, ale w razie potrzeby posypać pieprzem i ziołami. Zastosuj tryb kombinacyjny grill 1 + 250 W.

Czas pieczenia w minutach dla porcji 500g

Rodzaj potrawy	Świeża		Mrożona	
	Moc	Czas	Moc	Czas
Cienkie filety rybne	600 W	4- 5	MAKS.	10
Grube filety rybne	600 W	5 - 6	MAKS.	11-12
Steki rybne	600 W	5 - 7	MAKS.	11-13
Ryby w całości	600 W	5	MAKS.	12
Krewetki*	600 W	4 - 5		
Małże*	600 W	5 - 6		
Scallops*	600 W	6 - 7		
Krab*	600 W	5 - 6	MAKS.	11
Krokiety rybne (1szt. = 50g)*	-	-	MAKS.	3 min 30 (2 szt) lub 5 min (4 szt)

*Dla tych potraw nie zalecamy stosowania menu Auto.

Warzywa

Dodawanie wody

Bogate w wodę warzywa, takie jak pomidory; cukinie; bakłażany (oberżyny); mrożone jarzyny; grzyby; szpinak; endywia (cykoria); sałata; cebula; większość owoców itd., nie wymagają dodawania wody (lub tylko jej niewielką ilość), ponieważ w procesie gotowania mikrofalami używana jest woda naturalnie zawarta w tych potrawach.

Warzywa zawierające średnią ilość wody i wymagające dodania 100 ml - 9-10 łyżek stołowych wody, aby wytworzyć parę niezbędną do gotowania i zapobiegania odwodnieniu, to:

kalafior, pory, brokuły, brukselka, koper włoski marchew, seler, szparagi, fasolka szparagowa, młody groszek, ziemniaki, kapusta, rzepa, karczochy.

Warzywa zawierające względnie mało wody, wymagające dodania 13 do 15 łyżek stołowych wody, to: groch, bób, fasolka, fasolka francuska. We wszystkich przypadkach: jarzyny muszą być gotowane na 1000 W (z wyjątkiem całych kalafiorów) i nie należy ich solić przed go-

towaniem, lecz po ugotowaniu. Należy postępować tak dlatego, że sól pochłania naturalną wilgoć zawartą w warzywach i powoduje ich odwodnienie.

Jeśli to możliwe, należy pokroić warzywa na równe kawałki. Należy umieścić warzywa w pojemniku o odpowiednich rozmiarach. Przykryć pojemnik pokrywką lub dziurkowaną folią. Zaleca się stosować raczej duże pojemniki niż wysokie i wąskie. Używając funkcji automatycznych, po usłyszeniu sygnału należy obrócić potrawę.



NALEŻY PAMIĘTAĆ, że automatycznej funkcji do przyrządzania warzyw można używać do wszystkich warzyw poza oznaczonymi gwiazdką w poniższej tabeli. Patrz strona PL-13 instrukcji obsługi.

Tabela czasu gotowania warzyw świeżych i mrożonych - nastawiać na największą moc (1000 W) Dla 500g (czas w minutach)

Warzywa	Świeże	Mrożone
Karczochy		
- całe	11 - 12	–
- środki	10 - 12	13 - 16
Szparagi*	10 - 12	14 - 15
Bakłażany	9 - 11	–
Buraki*	18 - 20	–
Brokuły	8 - 10	13 - 15
Grzyby	9 - 10	13 - 15
Marchewka:		
- okrągłe plasterki	10 - 12	13 - 15
- pasemka	12 - 14	
Koper włoski:		
- przecięty na pół	12 - 14	–
- drobno pocięty	17 - 20	–

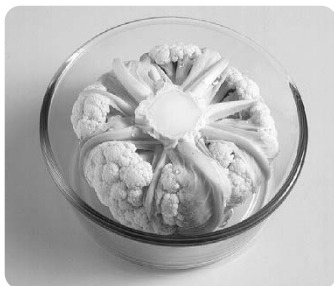
Warzywa	Świeże	Mrożone
Kapusta*	12 - 14	–
Brukselka	10 - 12	13 - 15
Kalafior	10 - 12	13 - 15
Seler*	15 - 17	–
Cukinia	8 - 10	13 - 15
Endywia	12 - 14	18 - 20
Szpinak:		
- posiekany	–	12
- liście	9 - 10	13
Groszek*	20	16 - 18
Strączki groszku	10 - 12	–
Bób*	16 - 19	18 - 20
Cienko plasterkowane pory	12 - 14	15 - 16

*Dla tych jarzyn nie zalecamy stosowania menu Auto.

*Dla tych warzyw nie zalecamy stosowania menu Auto.

Warzywa	Świeże	Mrożone
Fasolka szparagowa*	12 - 13	12 - 13
Drobna fasolka	10 - 13	–
Mieszanka warzywna wiosenna*	–	15 - 16
Kukurydza w kolbach (2 kolby)*	12 - 14	14 - 17
Rzepa	10 - 12	18 - 20
Cebula	9 - 12	15 - 18
Pasternak	8 - 10	–
Batat	10 - 11	–

Warzywa	Świeże	Mrożone
Łodygi porów	12 - 14	15 - 16
Miazga z dyni	10 - 12	–
Całe ziemniaki (<220 g)	9 - 12	–
Ziemniaki krojone	10 - 12	–
Pomidory*	4 - 5	–
Słonecznik bulwiasty	8 - 9	–



Cały kalafior należy gotować przy pomocy 600 W tak, główką zwrócony do dołu przez 18-20 minut (odpowiednio do wielkości kalafiora) dodając 10 łyżek stołowych wody.

Jaja i ser

Jaja to produkty delikatne wymagające specjalnej uwagi. Jest tak dlatego, że jaja włożone prosto do kuchenki mikrofalowej wybuchają. Powodem jest gwałtowny wzrost ciśnienia wewnątrz skorupki. Nawet po rozbiciu skorupki żółtko nadal wybuchnie jeżeli otaczająca żółtko błona nie zostanie przekłuta, środek żółtka należy więc przekłuć wykałaczką; jeżeli jajko jest świeże, żółtko się nie rozleje. Żółtko i białko reagują w odmienny sposób na mikrofałę i niestety żółtko gotuje się szybciej. Gdy jaja są ubite (omlet), należy w połowie gotowania przekrócić brzegi na środek.

Jaja w koszulkach

Podgrzewać 50ml wody z dodatkiem soli i odrobiną octu przez 1 min. z ustawieniem mocy na 1000 W. Wbić jajko do gotującej się wody i ostrożnie przekłuć wykałaczką żółtko i białko. Gotować z ustawieniem mocy na 600 W przez 30-40 sekund (w zależności od wielkości jaja). Następnie odstawić na 1 min, po czym odcedzić i podać na stół.



Jajecznica

Wymieszać dwa surowe jajka w misce z dodatkiem niewielkiej ilości śmietany lub mleka, odrobiny masła oraz soli i pieprzu do smaku. Gotować przez 40 sekund z ustawieniem mocy z ustawieniem mocy na 1000 W. Wyjąć i szybko rozmieszać widelcem. Kontynuować gotowanie na 1000 W przez dalsze 30-40 sekund. Jajka powinny mieć kremową konsystencję.

Sery reagują różnie, zależnie od gatunku: im bardziej tłusty ser, tym szybciej topnieje. Twardnieją natomiast, jeżeli podgrzewane są zbyt długo. Zaleca się, o ile to możliwe, dodawanie tartego sera w ostatniej chwili (do makaronów, zapiekanek etc.).

Suche Produkty Skrobiowe i Warzywa

Czas gotowania suszonych warzyw w kuchence mikrofalowej jest zasadniczo taki sam jak przy gotowaniu tradycyjnym. Z drugiej strony, potrawy te podgrzewają się bardzo szybko bez uszczerbku dla walorów smakowych o ile umieszczone zostały w zamkniętym naczyniu z domieszką masła lub sosu.

Do gotowania używać dużego naczynia (aby zapobiec przelaniu). Zalać całkowicie wodą lub wywarem. Odstawić na conajmniej 5-8 min po ugotowaniu.

Ryż, pszenica i komosa ryżowa

Od momentu, w którym woda zacznie wrzeć, należy gotować przez 20 minut przy ustawieniu mocy na 250 W i dowolnej ilości ryżu. W przypadku pszenicy lub komosy ryżowej gotować 14–18 minut, ustawiając moc 250 W.

Kasza manna

Kaszę manną doskonale gotuje się w kuchence mikrofalowej, bez obawy przypalenia. Wystarczy do kaszy mannej dodać taką samą ilość wody, gotować pod przykryciem z ustawieniem mocy na 1000 W przez 2 min.

Makaron

Pamiętaj o posoleniu wody i jednokrotnym zamieszaniu podczas gotowania. Gdy woda wrze, gotuj przez 7-8 min na 1000 W dla 250g makaronu (na 1 litr wody) oraz 10 min. dla 250g pierożków.

Suszone warzywa

Zalej całkowicie wodą i namocz na noc. Następnego dnia splucz i odsącz warzywa, potem zalej wodą. Nie sól przed gotowaniem (w przeciwnym wypadku suszone warzywa stwardnieją). Gotuj przez 10 minut z ustawieniem mocy na 1000 W, a następnie przez 15-30 min ustawiając moc na 250 W. Kontroluj proces gotowania i w razie potrzeby dolewaj wody: suszone warzywa muszą być cały czas przykryte wodą.

Ziemniaki w mundurkach

Przed gotowaniem. Umyj ziemniaki i kilkakrotnie przebij ich skórę.

Rozłóż przy brzegu obrotowej tacy
Poszczególne odmiany ziemniaków nadają się do gotowania za pomocą mikrofal w różnym stopniu. Idealna porcja ziemniaków do gotowania za pomocą mikrofal lub trybu Kombinacyjnego wynosi 200 g - 250 g. Ziemniaki w mundurkach szybciej ugotuje się za pomocą mikrofal, niż stosując tryb Kombinacyjny ale będą rozmiękczone. Użycie trybu Kombinacyjnego spowoduje, że ziemniaki będą bardziej suche i bardziej kruche. Chcąc, aby zostały one przypieczone, pod koniec gotowania należy użyć ROŻNA (patrz poniższa tabela) Po gotowaniu wyjmij potrawę z kuchenki. Dla utrzymania ciepła owiń w folię aluminiową. Następnie odstaw potrawę na 5 minut.

Ziemniaki w mundurkach

Ilość	Min. przy ust. MAKS.(1000 W)	Min. przy trybie KOMBI G1-600W na podkładce drucianej
1 szt. (220 g)	4-7	8-9
2 szt. (około 500 g)	7-10	13-14
3 szt. (600 - 700 g)	8-12	14-15

Odowiedzi na częste pytania

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Po gotowaniu w mikrofalach potrawa szybko stygnie	Niedogotowana potrawa	Wstawić ponownie do kuchenki. Trzeba pamiętać, że potrawa włożona do kuchenki prosto z lodówki musi gotować się dłużej, niż mająca temperaturę pokojową
Pudding ryżowy albo potrawka przy gotowaniu w mikrofalach kipi i wylewają się z naczynia	Za małe naczynie	Naczynia do potraw płynnych powinny być dwukrotnie większe od objętości potrawy
Potrawa przyrządzana w mikrofalach gotuje się powoli	Zasilanie kuchenki za słabe	Kuchenka powinna być podłączona do własnego gniazdka
Mięso gotowanie w mikrofalach jest twarde	Niewłaściwe zasilanie kuchenki	Zmniejszyć moc do gotowania mięsa
	Mięso posolono przed gotowaniem	Nie solić przed gotowaniem. Jeśli trzeba, solić po gotowaniu
Środek ciasta pieczonego w mikrofalach jest surowy	Zbyt krótki czas gotowania i czas odstawienia ciasta	Wydłużyć czasy trwania obydwu procesów
Jajecznica i jajka gotowane bez skorupki w mikrofalach twarde i "gumowe"	Za długo gotowane	Przy gotowaniu małej liczby jajek trzeba uważać. Gdy się popsuje potrawę, nie ma możliwości, aby poprawić jej formę.
Quiche/krem mleczno-jajeczny przy gotowaniu z programem kombinowanym są twarde i "gumowe"	Zbyt duża moc kuchenki	Zmniejszyć moc
Sos serowy ciągnie się i jest twardy	Ser gotowano wraz z sosem	Ser trzeba dodać na koniec gotowania. Ciepło sosu stopi go.
Warzywa gotowane w mikrofalach są wysuszone	Gotowano bez przykrywki	Przykryć pokrywką albo folią przylepną.
	Były małowilgotne	Dodać jeszcze 2-4 łyżeczki wody
	Posolono przed gotowaniem	W razie potrzeby posolić po ugotowaniu
Na wyświetlaczu nie ma kursora.	Nastąpiła przerwa w zasilaniu i funkcja została anulowana.	Odłącz kuchenkę od źródła zasilania, a następnie podłącz ją ponownie. Naciskaj przycisk Start do momentu odnalezienia swojego języka. Ustaw zegar. (lub sprawdź procedurę postępowania na stronie PL-7 Instrukcji Obsługi).

Odpowiedzi na częste pytania

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
W kuchence pojawia się kondensacja	Zjawisko normalne. Znaczy to, że potrawa gotuje się szybciej, niż wentylator usuwa wilgoć z kuchenki	Wytrzeć miękką ściereczką
Obrotowa taca kręci się w obu kierunkach		Jest to normalne
Z rejonu uszczelki drzwiczek wydostaje się ciepłe powietrze	Uszczelka drzwiczek nie jest hermetyczna	Jest to normalne i nie oznacza przecieku mikrofał
Przy używaniu naczyń metalowych widać błękitne iskry i łuk elektryczny	Gdy kuchenka pracuje generując wyłącznie mikrofał, nie należy używać metalowych naczyń. Jeśli następuje to przy programie kombinowanym, należy sprawdzić, czy nie doznały one uszkodzenia	NATYCHMIAST wyłączyć kuchenkę. Nie używać naczyń metalowych, gdy kuchenka jest nastawiona wyłącznie na mikrofał. Sprawdzić minimalną wagę potrawy według programu samoważenia.
Podczas pieczenia przy użyciu rożna lub pracy kuchenki według trybu Kombinacyjnego rożen okresowo wyłącza się	Rożen okresowo włącza się i wyłącza, aby potrawa nie przypaliła się z zewnątrz, zanim dogotuje się w środku	Jest to normalne
Funkcja „monitowania słów” zniknęła z mojego wyświetlacza, na wyświetlaczu są tylko cyfry.	Przyczyną mogła być awaria prądu.	W takim wypadku funkcja została wyłączona. Odłącz kuchenkę od źródła zasilania na kilka sekund, a następnie podłącz ponownie. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się "88:88", naciśnij i przytrzymaj przycisk startu dopóki nie pojawi się Twój język. Następnie ustaw zegar. Wskazówki stronie 7.

