

Panasonic®

INVERTER

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

NN-GD569M
NN-GD559W



WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN

Bitte sorgfältig durchlesen und zur weiteren Bezugnahme aufbewahren

INSTRUCTIONS DE SÛRETÉ IMPORTANTES

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

ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA

Leggere attentamente queste note e conservarle per riferimento futuro



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

Installation and Connection.....	2	What containers can be used in your oven?	20
Safety Instructions	3	Microwave, grill, combination cooking	21
Important Information.....	4	Reheating	22-23
Control Panel	5	Defrosting food	24-25
Outline Diagram	6	Cooking and reheating tables	26-27
Controls and Operation Procedure	6-7	Meat and poultry	28
Microwave Cooking and Defrost	8	Fish	29
Grilling.....	8	Vegetables	30
Combination Cooking.....	9	Eggs, pasta, rice, hot beans, cereals.....	31
Auto Defrost.....	9	Pizza Pan.....	32
Auto Weight Programs.....	10-12	Solutions to common problems.....	33
Pizza Pan.....	13	Recipes.....	34-37
Delay Start Cooking	14		
Stand Time.....	14		
Questions and Answers	15		
Care of Your Oven	16		
Technical Specifications.....	16-17		
Microwave cooking	18		
General information	18-19		

Installation and Connection

Examine your microwave oven

Unpack the oven, remove all packing material, and examine the oven for any damage such as dents, broken door latches or cracks in the door. If you find any damage, notify your dealer immediately. Do not install a damaged microwave oven.

Earthing instructions

IMPORTANT: THIS UNIT HAS TO BE PROPERLY EARTHED FOR PERSONAL SAFETY.

If your AC outlet is not grounded, it is the personal responsibility of the customer to have it replaced with a properly grounded wall socket.

Operation voltage

The voltage has to be the same as specified on the label on the oven. If a higher voltage than specified is used, it may cause a fire or other damages.

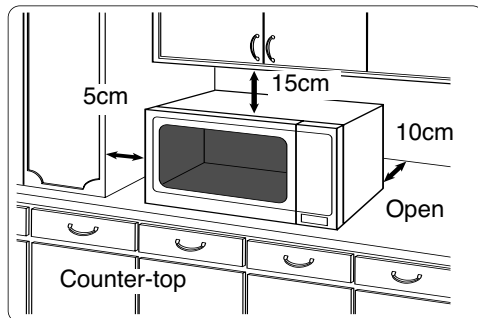
Placement of the Oven

This oven is intended for counter-top use only. It is not intended for built-in use or for use inside a cupboard.

1. Place the oven on a flat and stable surface, more than 85 cm above the floor.
2. When this oven is installed, it should be easy to isolate the appliance from the electricity supply by pulling out the plug or operating a circuit breaker.
3. For proper operation, ensure a sufficient air circulation for the oven.

Counter-top use:

- a. Allow 15 cm of space on the top of the oven, 10 cm at the back, 5 cm on one side, and the other side must be opened more than 40 cm.
- b. If one side of the oven is placed flush to a wall, the other side or top must not be blocked.



4. Do not place this oven near an electric or gas cooker range.
5. The feet should not be removed.
6. This oven is only for household usage. Do not use outdoors.
7. Avoid using the microwave oven in high humidity.
8. The power cord should not touch the outside of the oven. Keep the cord away from hot surfaces. Do not let the cord hang over the edge of a table or work top. Do not immerse the cord, plug or oven in water.
9. Do not block the air vents on the top and back of the oven. If these openings are blocked during operation the oven may overheat. In this case the oven is protected by a thermal safety device and resumes operation only after cooling down.
10. This appliance is not intended to be operated by means of an external timer or separate remote control system.

WARNING

1. The door seals and door seal areas should be cleaned with a damp cloth. The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas and if these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.
2. Do not attempt to tamper with or make any adjustments or repairs to the door, control panel housing, safety interlock switches or any other part of the oven. Do not remove the outer panel from the oven which gives protection against exposure to microwave energy. Repairs should only be done by a qualified service person.
3. Do not operate this appliance if it has a damaged CORD OR PLUG, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped. It is dangerous for anyone other than a service technician trained by the manufacturer to perform repair service.
4. If the supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced with the special cord available from the manufacturer.
5. Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
6. Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.

Safety Instructions

Use of your oven

1. Do not use the oven for any reason other than the preparation of food. This oven is specifically designed to heat or cook food. Do not use this oven to heat chemicals or other non-food products.
2. Before use, check that utensils/containers are suitable for use in microwave ovens.
3. Do not attempt to use this microwave oven to dry newspaper, clothing or any other materials. They may catch on fire.
4. When the oven is not being used, do not store any objects other than oven accessories inside the oven in case it is accidentally turned on.
5. The appliance shall not be operated by MICROWAVE or COMBINATION WITHOUT FOOD IN THE OVEN. Operation in this manner may damage the appliance. Exception to this is point 1 under heater operation and pre-heating the pizza pan.
6. If smoke or a fire occurs in the oven, press Stop/Cancel Pad and leave the door closed in order to stifle any flames. Disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or the circuit breaker panel.
7. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

Heater Operation

1. Before using COMBINATION or GRILL function for the first time, wipe excessive oil off in the oven cavity and operate the oven without food and accessories on Grill, for 10 minutes. This will allow the oil that is used for rust protection to be burned off. This is the only time the oven is used empty.
2. Exterior oven surfaces, including air vents on the cabinet and the oven door will get hot during COMBINATION and GRILLING, take care when opening or closing the door and when inserting or removing food and accessories.
3. The oven has two heaters situated in the top of the oven. After using the COMBINATION and GRILL function, these surfaces will be very hot.
N.B. After cooking by these modes, the oven accessories will be very hot.
4. The accessible parts may become hot when in grill and combination use. Young children should be kept away, and children should only use the oven under adult supervision due to the temperatures generated.

Fan Motor Operation

If the oven gets hot after use, the fan may rotate for a few minutes to cool the electric components. This is perfectly normal, and you can take out the food from the oven while the fan is still in operation.

Oven Light

When it becomes necessary to replace the oven light, please consult your dealer.

Accessories

The oven comes equipped with a variety of accessories. Always follow the directions given for use of the accessories.

Glass Tray

1. Do not operate the oven without the roller ring and the glass tray in place.
2. Never use another type of glass tray than the one specially designed for this oven.
3. If the glass tray is hot, let it cool before cleaning or placing in water.
4. The glass tray can turn in either direction.
5. If the food or cooking vessel on the glass tray touches the oven walls and stops the tray rotating, the tray will automatically rotate in the opposite direction. This is normal.
6. Do not cook foods directly on the glass tray.

Roller Ring

1. The roller ring and the oven floor should be cleaned frequently to prevent noise and build-up of remaining food.
2. The roller ring must always be used for cooking together with the glass tray.

Wire Rack

1. The Wire Rack is used to facilitate browning of small dishes and help with the good circulation of the heat.
2. Do not use any metal container directly on the Wire Rack in COMBINATION with MICROWAVE.
3. Do not use the Wire Rack in MICROWAVE mode only.

Pizza Pan - See page En-13

Important Information

1) Cooking Times

- Cooking times given in the cookbook are approximate. The cooking time depends on the condition, temperature, amount of food and on the type of cookware.
- Begin with the minimum cooking time to help prevent overcooking. If the food is not sufficiently cooked you can always cook it for a little longer.

N.B.: If the recommended cooking times are exceeded the food will be spoiled and in extreme circumstances could catch fire and possibly damage the interior of the oven.

2) Small Quantities of Foods

- Small quantities of food or foods with low moisture content can burn, dry out or catch on fire if cooked too long. If materials inside the oven should ignite, keep the oven door closed, turn the oven off and remove the plug from the socket.

3) Eggs

- Do not cook eggs in their shells and whole hard-boiled eggs by MICROWAVE. Pressure may build up and the eggs will explode, even after microwave heating has ended.

4) Piercing Skin

- Food with non porous skins, such as potatoes, egg yolks and sausages must be pierced before cooking by MICROWAVE to prevent bursting.

5) Meat Thermometer

- Use a meat thermometer to check the degree of cooking of roasts and poultry only when the meat has been removed from the oven. Do not use a conventional meat thermometer when using MICROWAVE or COMBINATION because it may cause sparking.

6) Liquids

- When heating liquids, e.g. soup, sauces and beverages in your microwave oven, overheating the liquid beyond boiling point can occur without evidence of bubbling. This could result in a sudden boil over of the hot liquid. To prevent this possibility the following steps should be taken:

- a) Avoid using straight-sided containers with narrow necks.

- b) Do not overheat.

- c) Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through the cooking time.

- d) After heating, allow it to stand in the oven for a short time, stir again before carefully removing the container.

7) Paper/Plastic

- When heating food in plastic or paper containers, check the oven frequently as these types of containers ignite if overheated.
- Do not use recycled paper products (e.g. Kitchen Roll) unless the paper product is labelled as safe for microwave oven use. Recycled paper products may contain impurities which may cause sparks and/or fires during use.
- Remove wire twist-ties from roasting bags before placing the bags in the oven.

8) Utensils/Foil

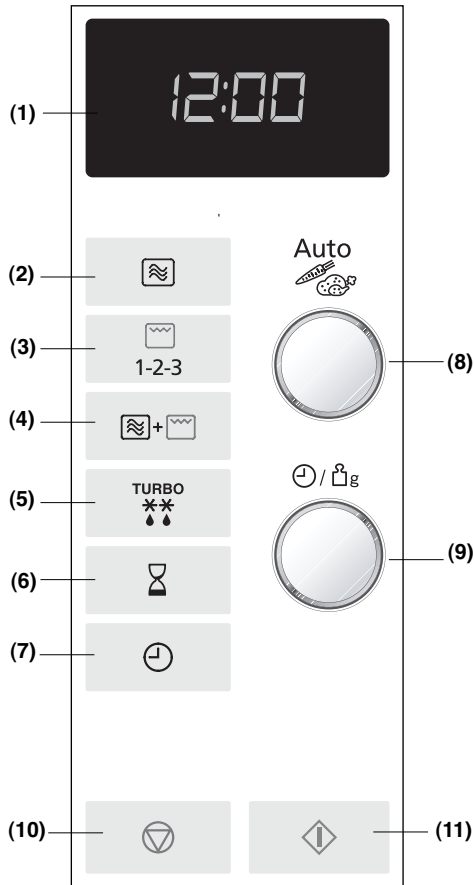
- Do not heat any closed cans or bottles because they might explode.
- Metal containers or dishes with metallic trim should not be used during Microwave cooking. Sparking will occur.
- If you use any aluminium foil, meat spikes or metalware the distance between them and the oven walls and door should be at least 2 cm to prevent sparking.

9) Feeding Bottles/Baby Food Jars

- The top and teat or lid must be removed from feeding bottles or baby food jars before placing in the oven.
- The contents of feeding bottles and baby food jars are to be stirred or shaken.
- The temperature has to be checked before consumption to avoid burns.

Control Panel

NN-GD569M / NN-GD559W



- (1) **Display Window**
- (2) **Microwave Power**
- (3) **Grill Power**
- (4) **Combination Power**
- (5) **Auto Weight Turbo Defrost**
- (6) **Delay/Stand**
- (7) **Clock Pad**
- (8) **Auto Program Selector Dial**
- (9) **Time/Weight Dial**
- (10) **Stop/Cancel Pad:**

Before cooking: one press clears your instructions.

During cooking: one press temporarily stops the cooking program. Another press cancels all your instructions and the time of day will appear in the display.

- (11) **Start Pad:**

Press to start operating the oven. If during cooking the door is opened or Stop/ Cancel Pad is pressed once, Start Pad has to be pressed again to continue cooking.

Beep Sound:

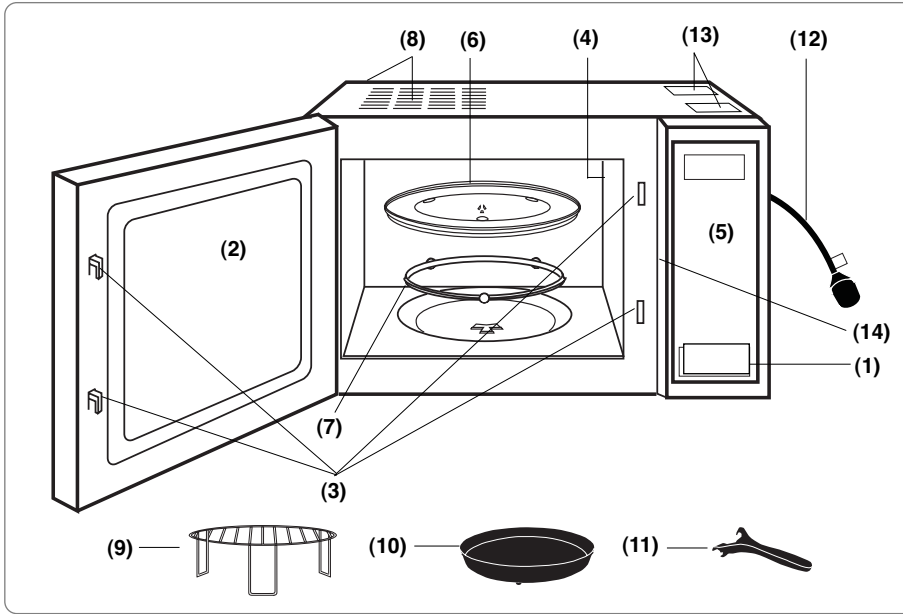
A beep sounds when a Pad is pressed. If this beep does not sound, the setting is incorrect. When the oven changes from one function to another, two beeps sound. After completion of cooking, five beeps sound.

This oven is equipped with an energy saving function.

Please Note

1. When in stand-by mode the brightness of the display will be reduced.
2. The oven will enter stand-by mode, when first plugged in and immediately after the last operation has completed.

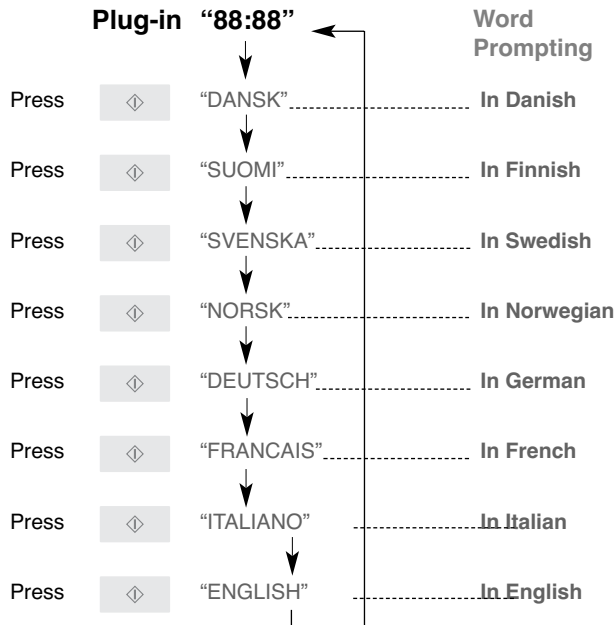
Outline Diagram



- (1) Door Release Button**
Press to open the door. When you open the oven door during cooking, the cooking is stopped temporarily without clearing earlier made settings. The cooking is resumed as soon as the door is closed and Start Pad pressed. The oven lamp lights as soon as the oven door is opened.
- (2) Oven Window**
- (3) Door Safety Lock System**
- (4) Oven Air Vent**
- (5) Control Panel**
- (6) Glass Tray**
- (7) Roller Ring**
- (8) External Oven Air Vents**
- (9) Wire Rack**
- (10) Pizza Pan**
- (11) Pizza Pan Handle**
- (12) Power Cord**
- (13) Caution Labels**
- (14) Identification Label**

Controls and Operation Procedure

Word Prompting:



These models have a unique function

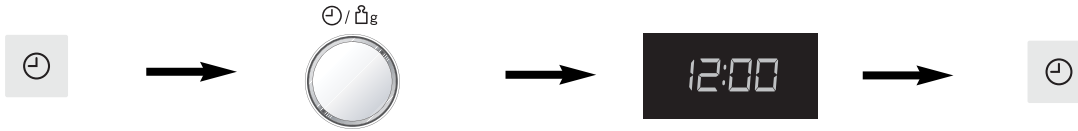
"Word Prompting" which guides you through the operation of your microwave. After plugging in the oven press the Start Pad until you locate your language. As you press the Pads, the display will scroll the next instruction eliminating the opportunities for mistakes. If for any reason you wish to change the language displayed, unplug the oven and repeat this procedure.

If the delay/stand pad is pressed 4 times, this will turn off the operation guide. To turn the operation guide back on, press the delay/stand pad 4 times.

Controls and Operation Procedure

Clock Setting:

Example: To set 12:00



- **Press Clock Pad once.**
The colon starts to blink.

- **Enter the time by turning the Time/Weight Dial.**
The time appears in the display and the colon blinks.

- **Press Clock Pad.**
The colon stops blinking and the time of day is entered.

NOTE:

1. To reset the time of day repeat all the above steps.
2. The time of day is displayed, unless the power supply is interrupted.
3. This clock has a 24 hour display.

Child Safety Lock:

Using this system will make the oven controls inoperable; however, the door can be opened. Child Lock can be set when the display shows a colon or the time.

To Set:



- **Press Start Pad three times.**
The time of day will disappear.
Actual time will not be lost.
A * is indicated in the display.

To Cancel:



- **Press Stop/Cancel Pad three times.**
The time of day will reappear in the display.

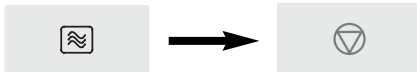
NOTE:

To activate child lock, start pad must be pressed 3 times within a 10 second period.

Demonstration Mode:

This mode is used for retail store display.

To Set:



- **Press Microwave Power Pad once.**
- **Press Stop/Cancel Pad 4 times.**

To Cancel:

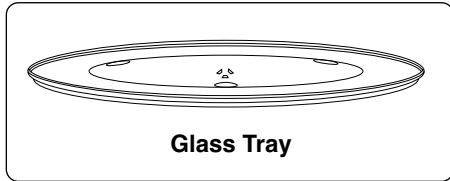


- **Press Microwave Power Pad once.**
- **Press Stop/Cancel Pad 4 times.**

Microwave cooking and defrost

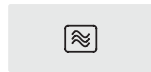
There are 5 different microwave power levels available. The chart below shows the approximate wattage for each power level.

Use of accessory:



Press	Power Level	Wattage
Once	Max (High)	1000 W
Twice	Min (Defrost)	270 W
3 Times	Medium	600 W
4 Times	Low	440 W
5 Times	Simmer	250 W

* Minimum power can also be used for warming food.



- Select the desired microwave power level.

- Set the cooking time using the Time/Weight Dial (HIGH power: up to 30 minutes
Other powers: up to 90 minutes).

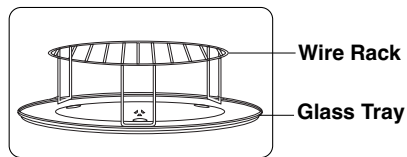
- Press Start Pad.

NOTE:

1. For 2 or 3 stage cooking, before pressing Start Pad, repeat setting the Microwave power level and cooking time.
2. Stand time can be programmed after the Microwave power and time setting.
3. You can change the cooking time during cooking, if required. Turn Time/Weight Dial to increase or decrease the cooking time. Time can be increased/decreased in 1 minute increments, up to 10 minutes. Turning the dial to zero will end cooking.
4. The oven will automatically work on High microwave power if a cooking time is entered without the power level previously being selected.

Grilling

Use of accessory:



The Grill provides 3 Grill settings.

1 Press	GRILL 1	1300 W
2 Presses	GRILL 2	950 W
3 Presses	GRILL 3	700 W



- Select Grill Power. Press once for Grill 1 (High), twice for Grill 2 (Medium) or 3 times for Grill 3 (Low).

- Set the cooking time using the Time/Weight Dial (up to 90 minutes).

- Press Start Pad.

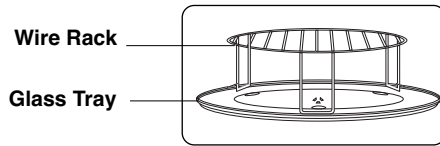
NOTE:

1. The Grill will only operate with the oven door closed.
2. You can change the cooking time during cooking, if required. Turn Time/Weight Dial to increase/decrease the cooking time. Time can be increased/decreased in 1 minute increments, up to 10 minutes. Turning the dial to zero will end cooking.

Combination cooking

This feature allows you to cook by combining microwave and grill power. The microwave power cooks food quickly, while the grill gives traditional browning and crisping.

Use of accessory:



There are 3 combination settings. The following chart shows the approximate wattage for each power level.

Combination Setting	Presses	Grill	Microwave	Word Prompt
1	1 Press	1300W	100W	G1-100 W
2	2 Presses	1300W	250W	G1-250 W
3	3 Presses	1300W	440W	G1-440 W



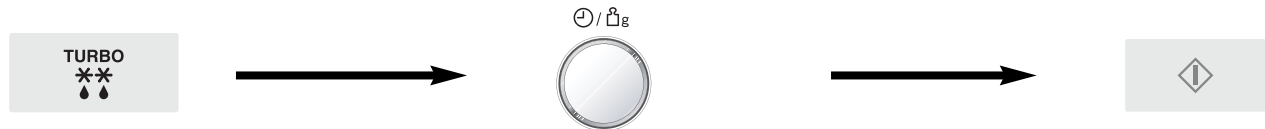
- Select combination level (See table).
- Set the cooking time using the Time/Weight Dial (up to 90 minutes).
- Press Start Pad.

NOTE:





1. The Combination mode will only operate with the oven door closed.
2. You can change the cooking time during cooking, if required. Turn Time/Weight Dial to increase/decrease the cooking time. Time can be increased/decreased in 1 minute increments, up to 10 minutes. Turning the dial to zero will end cooking.

Auto Defrost

With this feature you can defrost frozen foods according to the weight. Select the category and set the weight of the food. The weight is programmed in grams. For quick selection, the weight starts from the most commonly used weight for each category.



- Select the desired Auto Defrost Program.
1 press for small pieces
2 presses for big piece.
- Set the weight of the frozen food by using the Time/Weight dial.
Turning the dial slowly will count up in 10 g steps. Turning the dial quickly will count up in 100 g steps.
- Press Start Pad.

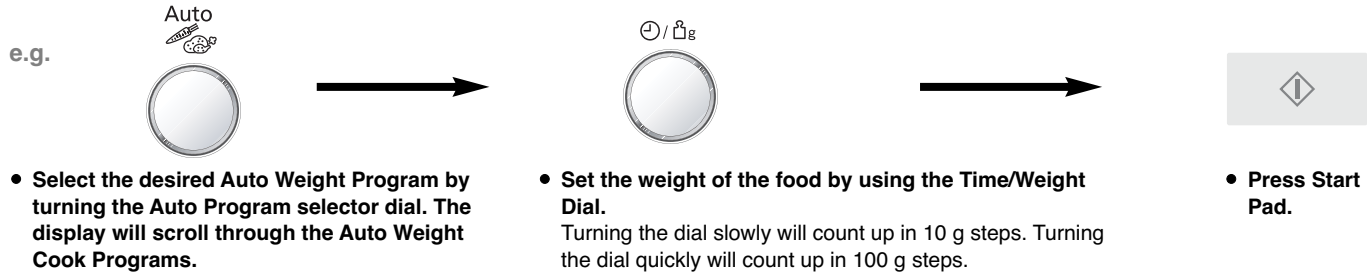
Program	Word Prompt	Weight	Suitable Foods
1 Small pieces 	1 SMALL PIECES 	150 - 1000g	Mince, chops, chicken portions, fish. Arrange foods in a single layer. Place the meat on an upturned saucer on plate. If required, shield during defrosting. Large quantities will require turning at beep.
2 Big piece 	2 BIG PIECE 	500 - 1500g	Meat joints, whole chickens. Place the meat on an upturned saucer on plate. If required, shield during defrosting. Turn at beep. It is recommended to allow standing time corresponding to the total defrosting time.

NOTE:

1. When defrosting time is over 60 minutes the time will appear as Hours and Minutes.
2. The shape and size of the food will determine the maximum weight the oven can accommodate.

Auto Weight Programs

This feature allows you to cook most of your favourite foods by setting the weight only. The oven determines Microwave power level, Grill power and cooking time automatically. Select the category and set the weight of the food. The weight is programmed in grams. For quick selection, the weight starts from the most commonly used weight for each category.













NOTE:







1. Do not use Auto Weight Programs for food which weighs out of the recommended weight range shown in the tables on pages En-10 - En-12. Adjust the power and time manually.
2. When cooking time is over 1 hour, the time will appear as Hours and Minutes.
3. Further information can be found in the following charts.

Category	Word Prompt	Recommended Weight	Accessories	Instructions
1. Reheat Mug	1 1MUG	250g		For reheating a mug of hot drink from chilled. (eg. tea, coffee, milk and soup). Select reheat mug, enter weight (250g), press start Pad.
2. Reheat Cup	2 1CUP	150g		For reheating a cup of hot drink from chilled. Select reheat cup, enter weight (150g), press start Pad.
3. Reheat Meal	3 FRESH MEAL	200 - 1000g		For reheating pre-cooked, room/refrigerator temperature foods. Place foods in a suitable sized dish/container. Cover with a lid or microfilm, then place on Glass Tray. Stir after completion of cooking and stand covered for 3 to 5 minutes.
4. Reheat Frozen Meal	4 FROZEN MEAL ❄️❄️ 💧💧	200 - 1000g		For reheating a frozen pre-cooked meal (except soup). All foods must be pre-cooked and frozen. Remove all packaging and place in a suitable sized dish/container. Cover with a lid or microfilm, then place on Glass Tray. At the completion of cooking, stir food and stand for 2-3 minutes.
5. Cook Vegetables	5 FRESH VEGETABLES	200 - 1000g		For cooking fresh vegetables. Place prepared vegetables into a suitable sized container. For fresh vegetables, add 2 tbsp (30ml) of water.
6. Cook Fresh Fish	6 FRESH FISH	100 - 1000g		For cooking fresh fish (whole, fillets, steaks). Shield the thinner portions and place fish in a suitable sized container. Cover with microfilm or a lid. Large quantities will require turning at beep.

Auto Weight Programs

Category	Word Prompt	Recommended Weight	Accessories	Instructions
7. Cook Boiled Potatoes	7 BOILED POTATOES	200 - 1500g		For cooking potatoes. Potatoes are cut in uniform pieces and put in a bowl suitable for a microwave oven. Add 1 dl of water. Cover the bowl with a lid or microfilm.
8. Cook Rice	8 RICE	200 - 800g		For boiling rice. Add 3 parts water to 2 parts rice and 1/2 tbsp of salt and a little bit of oil or butter. Select the weight for the rice only. Cover with a lid or microfilm.
9. Cook Rice Pudding	9 RICE PUDDING	250 - 1000g		Cooking rice pudding. Select the total weight of the rice and milk. Cook the rice pudding without a cover. Stir the rice when the oven beeps.
10. Cook Scrambled eggs	10 SCRAMBLED EGGS	100 - 500g		Scrambled egg. Select the total weight of the egg and milk/water. Cover with a lid or microfilm.
11. Fresh Chicken Pieces	11 CHICKEN PIECES	200 - 1000g		For roasting fresh chicken pieces. Place chicken in a dish on Glass Tray. For even cooking, spread out chicken pieces. Stand for 5 minutes after cooking.
12. Frozen Chicken Pieces	12 FROZEN CHICKEN PIECES * * * *	200 - 1000g		For roasting frozen chicken pieces. Place chicken in a dish on Glass Tray. For even cooking, spread out chicken pieces. Stand for 5 minutes after cooking.
13. Beefsteaks	13 ROAST OX	800 - 1500g		Cooking steaks. The programme is well-suited for roasting beef, veal, ham and lamb steaks. Place the steak with the greased side downwards in an ovenproof dish. Add 1 dl of water. Place the dish on the glass turntable. Select the weight of the steak. Turn the steak over when the oven beeps.
14. Cook Roast Pork	14 ROAST PORK	700 - 2000g		For roasting pork. Place pork, fat-side down, in a dish, on Glass Tray, add 1dl water and 1 tbsp of salt. Turn over at beep. Stand for 10 to 15 minutes after cooking.
15. Fresh Gratin/Lasagne	15 FRESH GRATIN	500 - 1500g		For cooking pasta gratin. Prepare the fresh or boiled pasta covered with a sauce and cheese. For 100g pasta use 6-8 dl (600-800g) sauce/cream and cover with grated cheese.
16. Frozen Gratin/Lasagne	16 FROZEN GRATIN * * * *	300 - 1200g		For reheating and browning frozen gratin/lasagne. Remove all packaging and place the gratin/lasagne in a heatproof dish on Wire Rack on Glass Tray.

Auto Weight Panacrunch Programs

Category	Word Prompt	Recommended Weight	Accessories	Instructions
17. Frozen Bread	17 FROZEN BREAD ** ☾☾	30 - 300g		For reheating and browning frozen bread. Place frozen bread directly on Wire Rack on Glass Tray. Turn the bread at beep. Stand after cooking. This program is not for toasting bread slices.
18. Jacket Potato	18 BAKED POTATO	200 - 1500g		For cooking, browning and crisping jacket potatoes. Pierce skin with fork and place on Wire Rack.
19. Frozen Pizza	19 FROZEN PIZZA ** ☾☾	100 - 500g		For reheating, crisping the base and browning the top of frozen purchased pizza. Remove all packaging and place the pizza in the preheated pizza pan.
20. Frozen Quiche	20 FROZEN QUICHE ** ☾☾	100 - 500g		For reheating, crisping the pastry base and browning the top of frozen purchased quiche. Remove all packaging and place the quiche in the preheated pizza pan.
21. Frozen Potato Product	21 FROZEN CHIPS ** ☾☾	200 - 500g		For reheating, crisping and browning frozen potato products. After preheating the pan, spread out potato products in the pan. For best results cook in a single layer.
22. Fried Bacon	22 BACON	30 - 200g		Fried bacon. The programme is for frying thin slices of bacon. Place the bacon slices individually in the pizza pan. If you wish to fry the bacon more, frying can continue using the combination of grill + 440 watt microwaves until the desired crunchiness is obtained (1-4 min.). Place the slices of fried bacon on grease absorbent paper.

Panacrunch Program



1. Select the desired program and place the pizza pan in the oven directly on the glass tray.

2. Press the start Pad to pre-heat the pizza pan.

3. After pre-heating beeps sound. Place the food in the pan, set weight.

4. Press Start Pad.

Pizza Pan

THE 'CONCEPT'

Some foods cooked by microwave can have soft and soggy crusts. Your pizza pan accessory will brown and crisp pizzas, quiches, pies, breaded products just as a conventional oven. Your Panasonic pizza pan works in three ways: heating the pan by absorbing microwaves, heating the food directly by microwaves and heating the food by the grill. The base of the pan absorbs the microwaves and transfers them into heat. Then the heat is conducted through the pan to the food. The heating effect is maximised by the non-stick surface.

USING THE PIZZA PAN (Manual operation)

- For best results, pre-heat the pan before using. Place directly on the glass turntable and pre-heat on 1000W (HIGH power for 4 minutes). To assist browning, brush the pan with oil before preheating for items such as sausages and beefburgers.
- Remove the pan from the oven and place the food in the pan. Use the pizza pan handle or oven gloves as the pan will be very hot. For best results, it is important that the food is placed on the pan immediately after pre-heating. Performance cannot be guaranteed with a time delay.
- Place the pan on the glass turntable and cook according to the guidelines shown in the cooking chart in the cookbook.

NOTES:

1. Do not pre-heat the pan more than 8 minutes.
2. Always place the pan in the centre of the glass tray and ensure it does not touch the wall of the oven cavity. Failure to do so, may cause sparking which would damage the cavity.
3. Always use the pan on the glass turntable. Do not use with the wire rack.
4. Always use the pizza pan handle or oven gloves when handling the hot pan.
5. Ensure all food packaging is removed before cooking.
6. Do not place any heat-sensitive materials on the hot pan as this may cause burning.
7. The pan can be used in a conventional oven.
8. For best results, use the pan in COMBINATION GRILL and MICROWAVE.

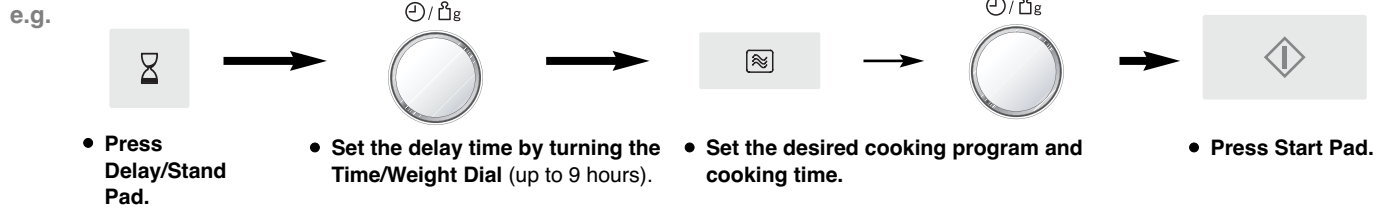
CARE OF THE PAN

- Never use any sharp utensils on the pan as this will damage the non-stick surface.
- After use, wash the pan in hot soapy water and rinse in hot water. Do not use any abrasive cleaning substances or scouring pads as this will damage the surface of the pan.
- The pan is dishwasher safe.



Delay Start Cooking

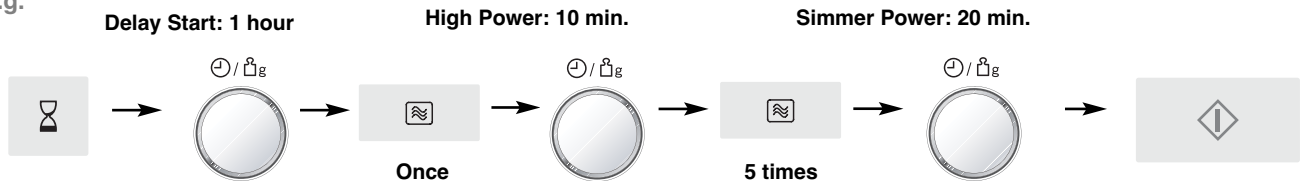
By using Delay/Stand Pad, you are able to program Delay Start cooking.



NOTE:

1. Three stage cooking can be programmed including Delay Start cooking.

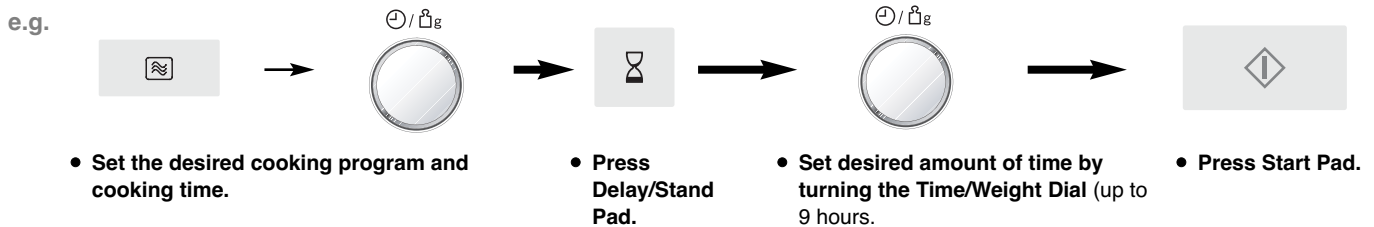
e.g.



2. If the programmed delay time exceeds one hour, the time will count down in units of minutes. If less than one hour, the time will count down in units of seconds.
3. Delay Start cannot be programmed before any Auto Programs.

Stand Time

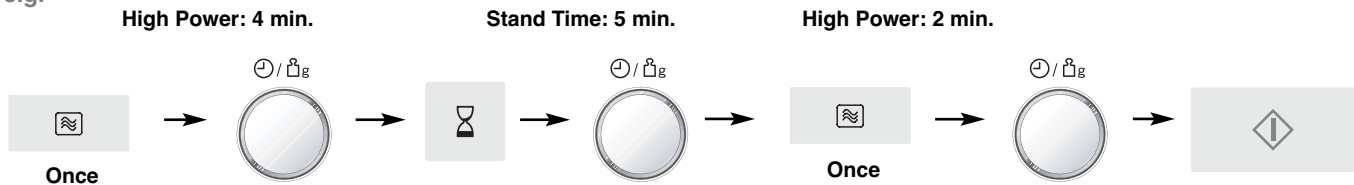
By using Delay/Stand Pad, you can program Stand Time after cooking is completed or use to program the oven as a minute timer.



NOTE:

1. Three stage cooking can be programmed including Stand Time.

e.g.



2. If the oven door is opened during the Stand Time or Minute Timer, the time in the display window will continue to count down.
3. This feature may also be used as a timer. In this case press Delay/Stand Pad, set time and press Start Pad.

Questions and Answers

Q: Why won't my oven turn on?

A: When the oven does not turn on, check the following:

1. Is the oven plugged in securely? Remove the plug from the outlet, wait 10 seconds and reinsert.
 2. Check the circuit breaker and the fuse. Reset the circuit breaker or replace the fuse if it is tripped or blown.
 3. If the circuit breaker or fuse is all right, plug another appliance into the outlet. If the other appliance works, there probably is a problem with the oven. If the other appliance does not work, there probably is a problem with the outlet.
- If it seems that there is a problem with the oven, contact an authorized Service Centre.

Q: My microwave oven causes interference with my TV. Is this normal?

A: Some radio and TV interference might occur when you cook with the microwave oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, blow dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.

Q: The oven won't accept my program. Why?

A: The oven is designed not to accept an incorrect program. For example, the oven will not accept a fourth stage, and will not accept an Auto Weight Program after Delay Start.

Q: Sometimes warm air comes from the oven vents. Why?

A: The heat given off from the cooking food warms the air in the oven cavity. This warmed air is carried out of the oven by the air flow pattern in the oven. There are no microwaves in the air. The oven vents should never be blocked during cooking.

Q: "D" appears in the display and the oven does not cook. Why?

A: The oven has programmed DEMO MODE. This mode is designed for retail store display. Deactivate this mode by pressing Microwave Power Pad once and Stop/Cancel Pad 4 times.

Q: Can I use a conventional oven thermometer in the oven?

A: Only when you are using GRILL cooking mode. The metal in some thermometers may cause arcing in your oven and should not be used on MICROWAVE and COMBINATION cooking modes.

Q: There are humming and clicking noises from my oven when I cook by COMBINATION. What is causing these noises?

A: The noises occur as the oven automatically switches from MICROWAVE power to GRILL to create the combination setting. This is normal.

Q: My oven has an odour and generates smoke when using the COMBINATION and GRILL function. Why?

A: After repeated use, it is recommended to clean the oven and then run the oven without food, glass tray, and roller ring on Grill for 5 minutes. This will burn off any food, residue or oil which may cause an odour and/or smoking.

Q: The oven stops cooking by microwave and 'H97' or 'H98' appears in the display. Why?

A: This display indicates a problem with the microwave generation system. Please contact an authorised Service Centre.

Q: The wordprompt has disappeared on my display, I can only see numbers ?

A: 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-5.

Care of Your Oven

1. Turn the oven off before cleaning.
2. Keep the inside of the oven, door seals and door seal areas clean. When food splatters or spilled liquids adhere to the oven walls, door seals and door seal areas wipe off with a damp cloth. Mild detergent may be used if they get very dirty. The use of harsh detergent or abrasive is not recommended.
DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS. Do not use harsh, abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering the glass.
3. The outside oven surface should be cleaned with a damp cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, water should not be allowed to seep into the ventilation openings.
4. If the Control Panel becomes dirty, clean it with a soft, dry cloth. Do not use harsh detergents or abrasives on the Control Panel. When cleaning the Control Panel, leave the oven door open to prevent the oven from accidentally turning on. After cleaning touch STOP/ CANCEL Pad to clear the display window.
5. If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit.
6. It is occasionally necessary to remove the glass tray for cleaning. Wash the tray in warm soapy water or in a dishwasher.
7. The roller ring and oven cavity floor should be cleaned regularly to avoid excessive noise. Simply wipe the bottom surface of the oven with mild detergent and hot water then dry with a clean cloth. The roller ring may be washed in mild soapy water. Cooking vapours collect during repeated use but in no way affects the bottom surface or roller ring wheels. After removing the roller ring from the cavity floor for cleaning, be sure to replace it in the proper position.
8. When using the GRILL or COMBINATION mode, some foods may inevitably splatter grease on to the oven walls. If the oven is not cleaned occasionally, it may start to “smoke” during use.
9. A steam cleaner is not to be used for cleaning.
10. This oven should only be serviced by qualified personnel. For maintenance and repair of the oven contact the nearest authorized dealer.
11. Keep air vents clear at all times. Check that no dust or other material is blocking any of the air vents on the top, bottom or rear of the oven. If air vents become blocked this could cause overheating which would affect the operation of the oven and possibly result in a hazardous situation.
12. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of surfaces that could affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Technical Specifications

Power Source:	230 V, 50 Hz	
Power Consumption:	Maximum;	2050 W
	Microwave;	1050W
	Grill;	1350 W
Output:	Microwave;	1000 W (IEC-60705)
	Grill Heater;	1300 W
Outside Dimensions:	510 (W) x 380 (D) x 304 (H) mm	
Oven Cavity Dimensions:	359 (W) x 352 (D) x 217 (H) mm	
Uncrated Weight:	12.5 kg	
Noise	50 dB	

Specifications subject to change without notice.

Technical Specifications

This product is an equipment that fulfills the European standard for EMC disturbances (EMC = Electromagnetic Compatibility) EN 55011. According to this standard this product is an equipment of group 2, class B and is within required limits. Group 2 means that radio-frequency energy is intentionally generated in the form of electromagnetic radiation for warming up of foods. Class B means that this product may be used in normal household areas.



Information on Disposal for Users of Waste Electrical & Electronic Equipment (private households)

This symbol on the products and/or accompanying documents means that used electrical and electronic products should not be mixed with general household waste.

For proper treatment, recovery and recycling, please take these products to designated collection points, where they will be accepted on a free of charge basis. Alternatively, in some countries you may be able to return your products to your local retailer upon the purchase of an equivalent new product.

Disposing of this product correctly will help to save valuable resources and prevent any potential negative effects on human health and the environment which could otherwise arise from inappropriate waste handling. Please contact your local authority for further details of your nearest designated collection point.

Penalties may be applicable for incorrect disposal of this waste, in accordance with national legislation.

For business users in the European Union

If you wish to discard electrical and electronic equipment, please contact your dealer or supplier for further information.

Information on Disposal in other Countries outside the European Union

This symbol is only valid in the European Union.

If you wish to discard this product, please contact your local authorities or dealer and ask for the correct method of disposal.

Pursuant to the directive 2004/108/EC, article 9(2), Panasonic Testing Centre, Panasonic Service Europe, a division of Panasonic Marketing Europe GmbH, Winsbergring 15,22525 Hamburg, F.R.Germany

Manufactured by Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co.,Ltd, 898 Longdong Road, Pudong, Shanghai, 201203, China.

Microwave cooking

Microwaves are high-frequency electromagnetic waves similar to those used by radios. The magnetron converts the electric current into microwaves, which it sends to the interior of the oven where they are reflected, transmitted or absorbed.

Reflection

The microwaves are reflected by the metal in the same way that a ball bounces against a wall. However, most metal utensils and containers are not suitable for microwave ovens as they do not allow even cooking. Furthermore, when the metallic dish is too close to the inner wall of the oven (which is also made of metal), it could cause the formation of an arc (blue sparks), capable of damaging the oven and possibly even causing a fire.

Transmission

Microwaves pass through certain materials such as paper, glass and plastic, rather like rays of sunlight passing through a window. Containers made of these materials are therefore perfectly suited to microwave cooking, since they do not absorb or reflect microwaves. However, as the heat of the food is transmitted to the containers, they also heat up during cooking.

Absorption

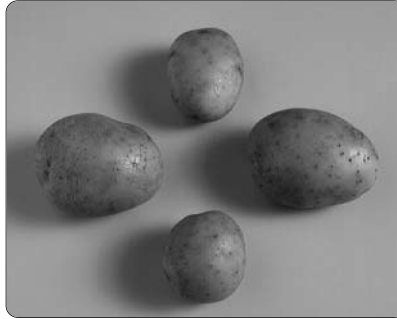
Microwaves are absorbed by the food and penetrate to a depth of 2 to 4 cm. Microwaves stimulate the molecules of the food (in particular water, fat and sugar molecules) and make them vibrate very quickly. These vibrations cause a friction which generates heat. With voluminous foods, heat generated by friction spreads to the centre of the food after cooking.

General information



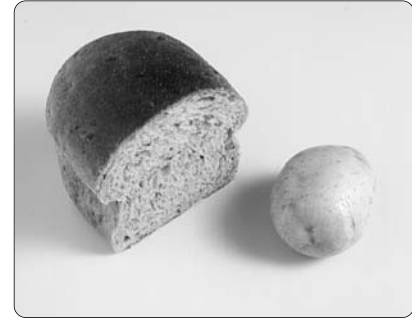
CONTAINERS

Use containers as specified in recipes, as this affects the cooking and reheating time. In fact, the bigger the container in which the food is placed, the quicker the cooking and reheating.



QUANTITY

Small quantities cook faster than larger ones, in the same way that smaller dishes reheat quicker than larger ones.



DENSITY

Porous and airy foods cook faster than heavy and dense foods.

STANDING TIME

Once the **STANDING TIME** has elapsed, if the food is not cooked, replace it in the oven and cook it for a few extra seconds.

After cooking, with dense foods such as meat, jacket potatoes and cakes, you must **LEAVE THEM TO STAND** (inside or outside the oven) until the heat conduction has finished and the centre of the food is fully cooked.

ROASTS - Cover with aluminium foil and let stand for 15 minutes.

JACKET POTATOES - Cover with aluminium foil and let stand for 5 minutes.

LIGHT CAKES - Leave to stand for 5 minutes after removing from oven.



RICH CAKES - Leave to stand for 15 - 20 minutes.

FISH - Leave to stand for 2 to 5 minutes.

EGG DISHES - Leave to stand for 2 to 3 minutes.

PRE-COOKED DISHES - Leave to stand for 2 to 5 minutes.

DISHES PREPARED AT HOME - Leave to stand for 1 to 2 minutes.

VEGETABLES - With the exception of boiled potatoes, it is recommended to stand for 1 to 2 minutes, the majority of vegetables may be served immediately after cooking.

DEFROSTING - To finish the process, it is essential to take into account the standing time. This may vary between 5 minutes (for raspberries in particular) and 1 hour for roasts.

General information

PIERCING

During cooking, steam may accumulate under the skin or the wrapping which covers certain foods. Therefore it is essential to pierce or peel these foods before cooking so that the steam may escape during cooking. Eggs, potatoes, apples, sausages etc. must be pierced before being cooked. **NEVER TRY TO MAKE BOILED EGGS.**



COVERING

Cover food with a suitable lid or cling film for microwave ovens. Cover fish, vegetables, stews and soups, but not cakes, sauces, jacket potatoes and pastries.



TURNING AND STIRRING

Certain foods must be stirred whilst they are being cooked. Meat and poultry must be turned over halfway during cooking.

MOISTURE LEVEL

As the moisture level of fruit and vegetables varies according to the season, sometimes you will have to adjust the cooking time depending on the time of year. This is particularly true for jacket potatoes. Dry foods such as rice and pasta may dry even more during storage and the cooking time may therefore vary in comparison with fresh foods.



INITIAL TEMPERATURE

The colder the food is, the longer it will take to reheat. Food coming from a refrigerator must be reheated for longer than those stored at room temperature.



SHAPE

Regular shapes allow for more even cooking. To improve cooking with microwaves, use round containers rather than square ones.

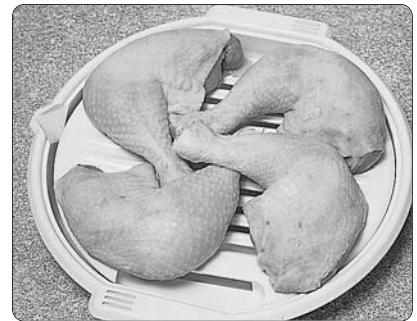
CLING FILM

Cling film allows food to be kept moist while the trapped steam accelerates cooking. However, we recommend piercing the cling film before cooking, so that the surplus steam can escape. When you remove the cling film covering a dish, be careful as the steam which has accumulated is extremely hot. Only use cling film suited for microwave ovens and only use to cover a dish. Never put food on top of cling film.



SEPARATING FOOD

Food cooks faster and more evenly when separated. **NEVER** pile items of food on top of each other.

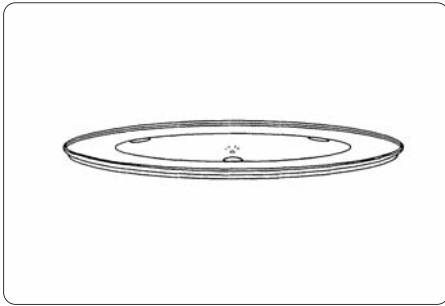


ARRANGEMENT OF FOOD

When you arrange separate items of food such as pieces of chicken or chops, place the heaviest parts towards the outer edge of the dish.

What containers can be used in your oven?

Microwaves



- NEVER ATTEMPT to cook food in aluminium or metal containers, as you risk damaging your oven.
- NEVER USE melamine dishes. Only use plastic dishes which have been especially designed for microwave ovens.

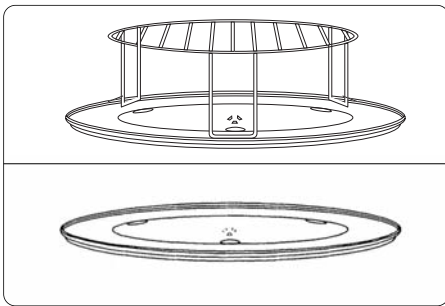


- NEVER COOK food which has a high fat or sugar content or even food which needs a long cooking time (in particular brown rice or Christmas pudding) in a plastic container. You may use wicker baskets only to reheat food for a very short period of time, making

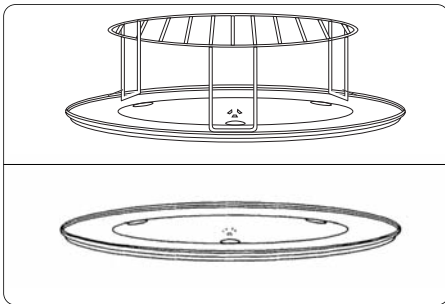


- sure that these containers do not have any hooks.
- ONLY USE fully varnished ceramics.
 - NEVER COOK food in a wooden container, as it may dry out and burn.

Grill



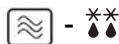
Combinaton cooking




- NEVER ATTEMPT to cook food in aluminium or in metal containers, as you risk damaging your oven.
- Place food contained in aluminium

- packaging into a dish of a similar size which is resistant to heat.
- If the formation of an arc occurs in combination cooking mode, press the stop

- button twice to cancel the programme then continue to cook in GRILL mode.
- NEVER USE dishes decorated with gold or silver, as you risk causing the formation of an arc and the decoration may come off.



Microwave power levels

Power Level	Use
Max power 1000 W	Reheating meat and sauces, cooked fish, canned foods and boiled vegetables.
600 W	Roasting, cooking egg sauces and biscuits, heating milk.
440 W	Delicate mixtures containing eggs, quiches, reheating baby food, stews.
<i>Min</i>  270 W	Defrosting
250 W	Cooking stews, rice tarts, heavy fruit cakes and egg creams.

Grill usage

NEVER PREHEAT THE GRILL.

Your oven's quartz grill allows fast and even cooking of a great variety of food.

The grill only cooking mode comprises of three grill settings:

1 press Grill 1 1300W

2 presses Grill 2 950W

3 presses Grill 3 700W

Place the food to be grilled on the grill rack before placing it on the glass tray.

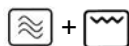
Food to be grilled should in principle be turned mid-cooking.

Never cover food which you are grilling.

THE GRILL PROGRAMME ALONE DOES NOT USE MICROWAVES.

Approximate grilling times (Grill 1)

	First side	Second side
Steak (4 pieces, well done)	Approx. 10 min.	Approx. 10 min.
Sautéed pork	Approx. 12 min.	Approx. 10 min.
Sides of pork	12 - 14 min.	Approx. 12 min.
Kebabs	Approx. 12 min.	Approx. 12 min.
Sausages	7 - 8 min.	Approx. 7-8 min.
Chicken legs	15 - 20 min.	15 - 20 min.
Toast	3 - 4 min.	3 min.



Combination Cooking

Combination cooking is perfectly suitable for most foods. In fact, while the power of the microwaves cooks the food quickly, the grill browns the food and makes it crispy.

You have the three following combination modes available

NOTE:

- Never cover food you are cooking with a combination programme.
- Do not use combination programmes to cook small quantities.
For perfect cooking, just use the grill or microwave only.
- In combination cooking mode, never preheat the oven.

Program	Grill	Microwave	Word Prompt
1	1300 W	100 W	G1-100W
2	1300 W	250 W	G1-250W
3	1300 W	440 W	G1-440W

Reheating

Your oven allows you to safely reheat ready-meals offered by supermarkets as well as dishes you have cooked or your leftovers. All you have to do is carefully check that the food is sufficiently hot before serving, as you would with a normal oven. You must also take care to store the cold food that is to be reheated correctly, preferably by keeping them in a refrigerator beforehand.

Which mode should be used for reheating food?

The mode to be used, i.e. microwave or combination cooking, varies depending on the type of food to be reheated. To reheat food which does not need to brown, only use the microwave mode. To reheat food which needs to be crisp, choose the combination cooking mode.

With a frozen tart or quiche, not only do you have to reheat the food but you also have to cook the pastry. Since crispy pastry cannot be achieved with microwaves and combination cooking, you should cook this type of food in a traditional oven.

How long does it take to reheat food?

At the bottom of this page you will find reheating tables for microwave and combination cooking modes. The lengths of time mentioned in these tables are for REFERENCE ONLY. The exact lengths of time vary depending on the weight of the food, the size of the container used and the initial temperature.

What should I do if the food I need to reheat is not listed in the tables?

Although it is not possible to list all the food available on the market in

these tables, we have tested a large range. By following our recommendations, you can reheat your food perfectly and safely.

Turning and stirring

As far as possible, we recommend that you turn or stir the food during reheating in order to even the temperature throughout the food.

Standing time

In most cases, you must LEAVE FOOD TO STAND after reheating in order to allow the heat to spread to the centre of the food and to ensure equal temperature throughout. If you have covered food during reheating, leave the cover in place during the standing time. This is vitally important when you are reheating thick foods such as lasagne or shepherd's pie, or even food that you cannot stir during reheating.

When is the food reheated?

Reheated food should be served hot throughout, i.e. when it is piping hot. As long as basic hygiene rules are followed during the preparation and storage of the food, reheating using the microwave or combination cooking mode does not pose any additional health risk. We recommend that you cut food which cannot be stirred with a knife to ensure that it is correctly reheated. In addition to following the manufacturer's instructions and the lengths of time mentioned in the reheating tables at the bottom of this page, we strongly recommend checking that the food is hot throughout. If in doubt, place the food back into the oven and reheat for a few further seconds.

Reheating with microwaves

Use maximum power (1000 W)

Food	Weight quantity	Reheating time (approx.)
BABY BOTTLES - see below		
TINNED BEANS, RICE & PASTA (Stir halfway)		
Cooked beans	225 g	2 min.
Cooked beans and sausages	450 g	5 min.
Ravioli in sauce	215 g	2 min.
Rice	277 g	2 min.
Spaghetti bolognese	210 g	2 min.
Spaghetti with tomato sauce	213 g	2 min.
TINNED MEAT		
Chili con carne	410 g	3 min. 30 sec.
Hot dogs (in brine)	415 g	2 min. 30 sec.
Meat balls	418 g	4 min. 30 sec.
Minced beef and onions	392 g	2 min. 30 sec. - 3 min.
Braised beef	405 g	3 min. 30 sec.

Food	Weight quantity	Reheating time (approx.)
Tinned soup		
Cream of mushroom	425 g	4 min. 30 secs.
Cream of tomato	425 g	3 min.
Minestrone	300 g	3 min.

BABY BOTTLES - PRECAUTIONS

The milk or the formula MUST be thoroughly mixed before and after heating. It must also be carefully checked before being given to the baby.

With a 60ml baby bottle of milk kept in the refrigerator, remove the cap and the teat, heat the milk at 1000 W for around 10 seconds, then CAREFULLY CHECK THE TEMPERATURE.

PLEASE NOTE:

Since the liquid at the top of the baby bottle is much hotter than that at the bottom, you must mix the contents of the bottle thoroughly before checking the temperature.

Reheating with microwaves

Use maximum power (1000 W)

Food	Weight quantity	Reheating (approx.)
CANNED DESSERTS		
Creamed rice	425 g	3 min.
Custard	425 g	2 min.
Pudding	300 g	1 min. - 1 min. 30 sec.
CANNED VEGETABLES - drain if necessary		
Whole carrots	410 g	3 min.
Green beans	410 g	2 min. 30 sec.
Whole mushrooms	300 g	2 min.
Creamed mushrooms	213 g	2 min.
Pea purée	440 g	2 min.
Peas	550 g	2 min. 30 sec.
Marrow	300 g	2 min.
New potatoes	820 g	5 min.
Corn	198 g	1 min. 30 sec.
Whole tomatoes	400 g	3 min.
Chick peas	425 g	3 min.
FROZEN READY MEALS		
Boil in the bag		
Chicken & mushroom casserole	170 g	4 min.
Chicken & rice curry	340 g	7 min.
CHRISTMAS PUDDINGS		
Slice	150 g	30 sec.
Small	450 g	2 min.
Medium	900 g	3 min.
Large	1,1 kg	3 min. 30 sec.
DRINKS- COFFEE		
1 cup	235 ml	1 min. -1 min. 30 sec.
DRINKS- MILK		
1 cup	235 ml	1 min 30 sec.
1 jug	600 ml	3 min. 30 sec.
HOME - MADE MEAT - BASED FOOD		
Casserole for 2 people	500 g	3 min.
Shepards pie for 1 person	250 g	2-3 min.
Bolognese sauce	250 g	2-3 min.
PASTA		
Boiled spaghetti	100 g	1 min.
Macaroni cheese	225 g	2-3 min.
HOME MADE DISHES - COLD		
Child portion	1	2-3 min.
Adult portion	1	4-5 min.
HOME MADE DISHES - FROZEN		
Adult portion	1	6-7 min.

Food	Weight quantity	Reheating (approx.)
PORRIDGE		
1 portion		1 min.
PUDDINGS and DESSERTS		
Cooked apple- 1	175 g	30 sec.-1 min.
Bread and butter pudding	340 g	2-3 min.
Stewed fruit	200 g	1 min. 30 sec. - 2 min.
Fruit tart	286 g	1 min. 20 sec.
Milk pudding for 1 person		50 sec.
Crepes, filled	1	40-50 sec.
Rice pudding	500 g	2 min. 30 sec.
RICE		
Boiled rice	100 g	45 sec.
FROZEN READY MEALS		
Boiled rice	450 g	4-5 min.
SAUCES		
Custard	300 ml	2 min.
Salted sauce	300 ml	2 min.
VEGETABLES		
Jacket potatoes	250 g	1 min. 30 sec.
Green vegetables	100 g	1 min. 30 sec.
Root vegetables	225 g	1 min. 30 sec.

Deep-frozen lasagne (300-330g)

Transfer the food from its original packaging to a heat-resistant dish. Plastic containers designed for microwaves and conventional ovens may be used with caution.

Min ** Power	Time	Instructions
Defrost 270 W	8-10 min.	Place on the glass tray.
Then 1000 W	8-10 min.	
or Combination 2	20 min.	

CHECKS

After reheating food with the microwave, check that it is hot throughout. If in doubt, place the food back in the oven for a few moments longer. Pre-cooked food which you intend to reheat in the microwave mode requires a **STANDING TIME** of 5 to 15 minutes. The thicker the food is, the longer the **STANDING TIME**. This **STANDING TIME** is vitally important for food which cannot be stirred.



Defrosting instructions

When you defrost food using the microwave mode, the food must be defrosted on the inside before the outside begins to cook.

Automatic weight defrosting

This function allows you to enter the weight in grams, then the oven selects the appropriate defrosting time for the food. Do not use this function to defrost ready meals. To select the weight, refer to your oven's instructions. During defrosting, it will be necessary to check the food (and to turn, cover or separate it, as

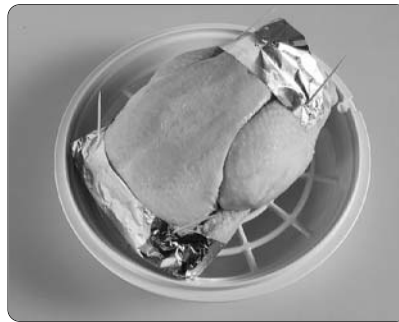
described below). The automatic weight defrosting mode allows you to defrost two categories of food:

	Recommended weight (Min.-Max.)
1. Small pieces	150 - 1000 g
2. Large pieces	500 - 1500 g

Defrosting advice



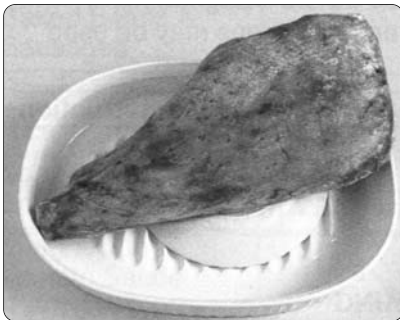
As far as possible, separate chops and small pieces of food such as pieces of quiche, slices of bread and large pieces of fruit.



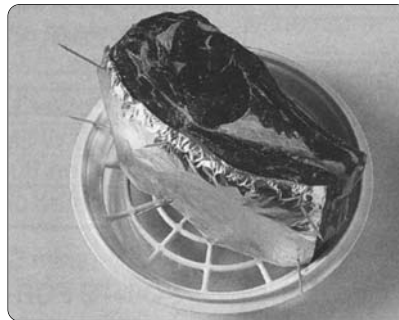
Let large roasts and thick slices of bread stand longer in order to be certain that the centre is fully defrosted.



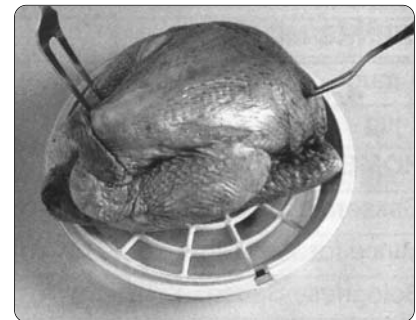
During defrosting, separate out small pieces of food such as mince frequently.



Remove protective packaging and place the food on a dish.



Before defrosting, protect the bones, the fat side of the roast and the fine fish bones with small pieces of SMOOTH aluminium foil in order to prevent excessive defrosting.



Turn thick foods such as meat two or three times during defrosting.

Defrosting common foods

Select the ^{min} 270 W defrosting power, then the approximate time as below

The lengths of time listed below are for reference only. Always check the state of the food by opening the door, then continue with the programme. With large quantities, correctly adapt the defrosting time. It is not necessary to cover foods while defrosting.

Food	Quantity	Weight	Defrosting time (approx.)
*BACON			
Slices	10	525 g	9 min.
Steaks	2	225 g	7 min.
HAMBURGERS			
Beef			
*Mince		450 g	12 min.
Chargrilled		450 g	12 min.
#Roast		450 g	16 min. per 450 g
BREAD			
Bread, small	1	400 g	4 min.
Slice	1	30 g	1 min.
Petits pains	4	200 g	2-3 min.
Croissants	4	200 g	3 min.
BUTTER			
		250 g	2 min.
CAKE			
Cheesecake	1	425 g	5 min.
Cake, small	1	375 g	3-4 min.
Scones	4	250 g	3 min.
CHEESE			
		450 g	3 min.
CHICKEN			
#Drumsticks		450 g	12-15 min.
#Whole	1	for 450 g	13 - 15 min.
#Pieces	4	1 kg	23 min.
CREAM			
Sticks	6	150 g	4-5 min.
#DUCK Whole	1		18 min. For 450 g
FISH			
#Filets	4	450 g	12-14 min.
*Prawns		200 g	9 min.
Steaks	2	365 g	10 min.
#Whole	2	340 g	9 min.
*SOFT FRUIT			
		227 g	6-7 min.
MUTTON			
*Chops	4	450 g	8 min.
#Leg			13 min. for 450 g
Lard		500 g	3 min.

Food	Quantity	Weight	Defrosting time (approx.)
MARGARINE		250 g	2 min.
APPLE TART	1	100 g	1 min.
HOMEMADE DISHES			
Average size	1	370 g	5 min.
*GIBLETS		275 g	6 min.
*CONCENTRATED ORANGE	190 ml		
PASTRY			
Filo		300 g	2 min.
Sheet pastry		370 g	4 min.
Shortcrust		370 g	4-5 min.
TARTS			
Cooked fruit	1	375 g	10 min.
Cooked meat	1	520 g	15 min.
PORK			
*Cubed		450 g	12 min.
Roast			16 min. For 450 g
*Chops	4	450 g	10-12 min.
QUICHE			
Quarter	1	65 g	3-4 min.
Whole	1	360 g	11 min.
*SAUSAGES	8	450 g	12 min.
*SAUSAGE MEAT		454 g	11 min.
*SOUP		1 litre	15-20 min. Use 900 W
#TURKEY			17 min. For 450 g
READY MEALS			
Pizza	1	300 g	5 min.
#*Meat pie (cooked)		300 g	6-7 min. Use 440 W

KEY

* As far as possible, stir or separate these foods during defrosting.

Protect the sides and the edges of these foods.

Cooking and reheating tables

Food	Weight/quantity	Cooking method	Time (min.)	Instructions/advice
BREAD - precooked - fresh. Note: Bread reheated in a microwave has a soft crust.				
Croissants	1	1000 W	20-25 sec.	Place on a microwave oven dish on the glass tray. Do not cover.
		or GRILL 1	1-2	Place on the grill rack on the glass tray.
	4	1000 W	30-40 sec.	Place on a microwave oven dish on the glass tray. Do not cover.
		or GRILL 1	2-3	Place on the grill rack on the glass tray.
Petits pains	1	1000 W	15-20 sec.	Place on a microwave oven dish on the glass tray. Do not cover.
		or GRILL 1	3-4	Place on the grill rack on the glass tray.
	4	1000 W	40-60 sec.	Place on a microwave oven dish on the glass tray. Do not cover.
		or GRILL 1	4-6	Place on the grill rack on the glass tray.
BREAD - Frozen				
Partially cooked Petit pains	340 g (6)	Combination 1	6-8	Place on a heat resistant dish on the glass tray.
Partially cooked Garlic baguette	325 g (2)	Combination 1	8-10	Place in a heat resistant dish on the glass tray.
Raw chicken. ATTENTION: Be careful when removing the grill rack and the heat-resistant dish, as they are extremely hot. For detailed instructions, consult the chapter relating to meat, P.28.				
Breast	850 g (4)	1000 W	8-10	Place in a microwave oven dish on the glass tray. Cover.
		or Combination 3	15-20	Place in the grill rack on the glass tray. Turn over halfway during cooking.
Drumsticks	900 g (8)	1000 W	10-12	Place in a microwave oven dish on the glass tray.
		or GRILL 1	30-35	Place on the grill rack on the glass tray. Turn halfway during cooking
		or Combination 3	20-25	
Quarter	860 g (2)	1000 W	15-20	Place in a microwave oven dish on the glass tray.
		or GRILL 1	30-35	Place on the grill rack on the glass tray.
		or Combination 3	15-20	
Whole	1 kg (1)	1000 W then Combination 3	14-16	Breast side down, place the chicken on an upside down saucer, in a heat resistant dish. Place on glass tray. Turn halfway during cooking. Remove fat which is produced.
			7-9	
Fresh and raw FISH. For detailed instructions, consult the chapter relating to fish, p.29.				
Breaded filets	300 g (2)	GRILL 1	12-14	Place on the grill rack on the glass tray. Turn over halfway during cooking.
		or Combination 2	10-12	
Fishcakes	200 g (2)	GRILL 1	15-18	
		or Combination 1	8-10	
Filets	450 g (3)	1000 W	3-4	Place in a microwave oven dish. Add 30ml liquid.
Goujons	200 g	GRILL 1	12-14	Place on the grill rack on the glass tray. Turn over halfway during cooking.
		or Combination 1	6-8	
Steaks	350 g (2)	1000 W	3-4	Place in a microwave oven dish. Add 30ml liquid.
Whole	280 g (1)	1000 W	3-4	Place in a microwave oven dish.
		or GRILL 1	8-10	Place on the grill rack on the glass tray. Turn over halfway during cooking.
Raw and frozen FISH. For detailed instructions, please refer to the section on fish, page 29.				
Breaded filets	300 g (2)	Combination 1	13-14	Place on the grill rack on the glass tray. Turn over halfway.
Fishcakes	400 g (4)	Combination 1	20	

Cooking and reheating tables

Food	Weight/quantity	Cooking method	Time (min.)	Instructions/advice
Fish fingers	210 g (8)	1000 W	4-5	Place in a microwave oven dish. Do not cover.
		or GRILL 1	12-14	
		or Combination 1	8-10	
Scampi	255 g	GRILL 1	10-12	Place on the grill rack on the glass tray. Turn over halfway during cooking.
		or Combination 1	12-15	
		1000 W	10-12	
Whole	450 g (2)	1000 W	10-12	Place in a microwave oven dish. Add 30ml liquid.
PIZZAS - Fresh part cooked		Use Panacrunch as per page 12/13		
NOTE: Remove all packaging. The crust will be soft.				
Chilli beef	400 g	1000 W	4-5	Place on the grill rack on the glass tray. Do not cover.
		or GRILL 1	12-14	
		or Combination 1	8-10	
Deep Pan, ham	475 g	1000 W	4-6	Place in a microwave oven dish on the glass tray. Do not cover.
		or GRILL 1	13-15	
		or Combination 1	10-15	
Chunks of meat	370 g	1000 W	4-5	Place in a microwave oven dish on a glass tray. Do not cover.
		or GRILL 1	10-12	
		or Combination 1	8-10	
FROZEN PIZZAS		Use Panacrunch as per page 12/13		
NOTE: Remove all packaging. The crust will be soft.				
French bread	320 g (1)	GRILL 1	15-20	Place on the grill rack on the glass tray.
		or Combination 1	6-8	
Pepperoni	300 g	Combination 1	15-20	
RAW PORK				
ATTENTION: Be careful when removing the grill rack and the heat-resistant dish, as they are extremely hot. For detailed instructions, consult the chapter relating to meat, p.28.				
Chops	800 g (4)	1000 W	10-13	Place on a microwave oven dish on the glass tray.
		or GRILL 1	20-25	
		or Combination 3	18-20	
Filets	250 g	1000 W	4-6	Place in a microwave oven dish on the glass tray.
		or GRILL 1	25-30	
		or Combination 3	10-15	
Roasts		1000 W	13-14 For 450 g	Place the roast on an upside down saucer in a heat resistant dish. Place on the glass tray. Turn mid-cooking. During cooking, remove fat which is produced.
		Then Combination 1	5	
PRE-COOKED FOODS				
NOTE: Remove the aluminium container and place the food on a heat-resistant dish of a similar size. Plastic dishes specially designed for microwave ovens and traditional ovens may be used with caution.				
Cauliflower cheese	454 g	1000 W	5-6	Place on the glass tray.
		or Combination 1	10	
Cheese tart	190 g	1000 W	3-4	Place on the glass tray.
		or Combination 3	10-15	
	595 g	1000 W	6-8	
		or Combination 3	18-20	
Au gratin dishes	227 g (2)	GRILL 1	10-12	Place on the grill rack on the glass tray. Turn halfway during cooking.
		or Combination 1	8-10	
Stuffed mushrooms	227 g	GRILL 1	8-10	Place on the grill rack on the glass tray.
		or Combination 1	6-8	

Meat and Poultry

Recommendations

DEFROSTED ROASTS

If the meat has been frozen, make sure that it has been correctly defrosted before cooking with a microwave oven. You should let the defrosted roasts stand for 30 minutes minimum before cooking, in order to be sure that the core of the meat is completely defrosted.

FAT

The surplus fat absorbs microwave energy and may lead to overcooking of the meat underneath. Always choose meats which are not too fatty.

How do I cook a roast with a microwave oven?

To cook an ordinary roast, you can simply place it on the rack of a microwave roasting unit and cover it with a dome-shaped cover. You can also use a large hollow dish and place the roast on an upside-down dish before covering it with cling film or grease-proof paper.



STANDING TIME

After cooking, you must cover the meat and the poultry again with aluminium foil and LEAVE TO STAND for at least 15 minutes. Once left to stand, the roast meat may be cut more easily. Furthermore, it continues to cook during the STANDING TIME.

Bones

When you cook a roast or a leg of mutton in your microwave oven, you must sometimes cover the end of the bone in order to avoid it cooking excessively.

How do I cook small pieces of meat in a microwave oven?

Certain pieces of meat can be easily prepared in a microwave oven, but the reduction in cooking time and the absence of a source of heat stops them from being crisp and brown. You must always cook pieces of meat on a microwave rack in order to avoid them soaking in their juice.



TURNING

Roasts and poultry must be turned halfway during cooking.

PROTECTION

Thick roasts must sometimes be re-covered with a thin aluminium foil halfway during cooking in order to avoid excessive cooking of the edges. In the case of a turkey or a large chicken, you must re-cover the breast, the legs and the wings. Place the aluminium foil with sticks and make sure it does not touch the oven walls.

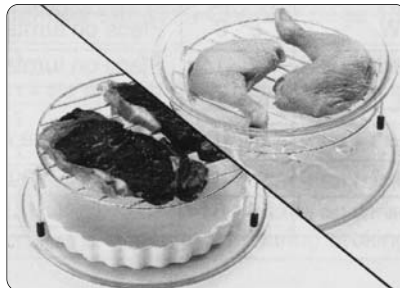
How do I cook large pieces of meat with combination cooking?

Place the pieces on the heat-resistant plate. In order to obtain perfect cooking, it is preferable to cook the roast only using the microwave mode, then using combination cooking to brown and to make it crispy. DO NOT COVER.



How do I cook small pieces of meat with the grill or combination cooking?

Place the meat on the grill rack, which in turn is placed on the glass tray. Use a heat-resistant plate to collect the fat or juices which may splatter.



Fish

The microwave oven is an excellent way to cook fish. In fact, not only does it cook the fish without drying it, but it also eliminates the odours which normally occur in a traditional oven.



ARRANGEMENT

Thin filets of fish such as plaice filets must be rolled beforehand in order to avoid the tail and thinner outer edges being cooked excessively.

If the odours linger after cooking, allow to simmer in 600ml of boiling water and a sliced lemon in a large bowl for around 20 minutes. Afterwards, wipe the walls of the oven with a dry cloth.



FISH STEAKS

We recommend that you arrange fish steaks in a circle, but placing the thickest part towards the exterior, in order to avoid the outer edges disintegrating and being excessively cooked.

WHEN IS THE FISH COOKED?

The fish is cooked when it flakes easily and the flesh appears opaque.




COVERING

Always cover fish with cling film for microwave ovens or with the dish cover.



READY TO COOK FISH

The ready to cook fish and the sauce must be cooked in two stages. For 150g to 170g, place the sauce sachet on a plate, then cut the top of the sachet with a knife. Cook the food on  270W DEFROSTING mode for 4 minutes, allow to STAND for 2 minutes, then cook on maximum power (1000 W) for 6 minutes or until it is completely cooked.

How do I cook fish using the grill or combination cooking?

Coat the fish with melted butter or oil to ensure it does not dry out.

Place it on the oven's grill rack. **DO NOT ADD SALT.** If necessary, add pepper or herbs.



LIQUID

Fresh fish must always be sprinkled with 30ml (2 tablespoons) of lemon juice or white wine. When the fish is frozen, add the same quantity of liquid for even cooking.

SALT

DO NOT ADD SALT to the fish before cooking, as this may dry it out.

For small quantities, you will get better results by using the microwave or grill mode only.



WHOLE FISH

When you cook two whole fish at the same time, place them in a staggered manner in order to ensure even cooking. In the case of a thicker whole fish, cover the head and the tail mid-cooking with thin aluminium foil fixed in place with cocktail sticks.

STANDING TIME

After cooking, you must allow the fish to stand for 2 to 3 minutes. If you want to use your oven to cook other food, you may leave the fish to stand outside the oven.

Vegetables

Manual cooking tables for fresh/frozen vegetables
Use maximum power (1000 W)

For 450 g of fresh vegetables cooked in 90ml of water	cooking time (min.)
*Asparagus	6-8
Aubergines	6-7
Broad beans	6
Runner beans	7-8
Green Beans	7-8
* Beetroot	15-17
Broccoli	6-7
* Brussels sprouts	6-8
* Cabbage: sliced	7-8
Carrots: sliced	7-8
Small whole carrots	9
Cauliflowers: florets	8-9
Celery	6-8

For 450 g of fresh vegetables cooked in 90ml of water	cooking time (min.)
* Corn on the cob	6-7
Courgettes: sliced	5
Leeks: sliced	7-8
Mange tout	4-5
Marrow, cubed	4-5
Mushrooms	4-5
Parsnip, sliced	6-7
Peas	4-6
* Potatoes: boiled	5-7
par boiled	5-6
new, whole	6-7
for mashing	8
* Spinach	7
* Swede, cubed	7-8
* Turnip	11-12

For 450 g of frozen vegetables cooked in 45ml of water	cooking time (min.)
Asparagus	7-8
Broad beans	9-10
whole green beans	10-12
Runner beans, sliced	8-10
Broccoli	8-9
Brussel sprouts	9-10
Cabbage: grated	5-6
Carrots: whole	9
sliced	8
Cauliflowers	10
Mange tout	7-8
Mixed vegetables	7
Peas	7-8
Spinach, balls	8-9
Swede, diced	10
Corn	7

*For these vegetables, add more water for more even cooking.

Jacket potatoes



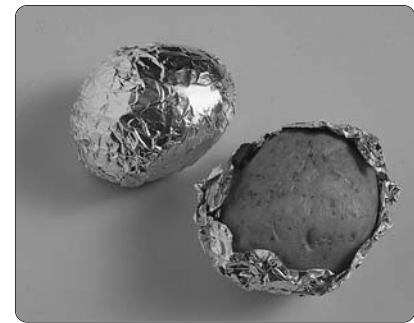
Before cooking

Wash the potatoes and pierce the skin in several places. Place the potatoes on the edges of the glass tray.

Jacket potatoes - manual cooking table

Quantity	Cooking time in minutes at maximum power (1000 W)	Cooking time in minutes in GRILL mode for a crispier texture
1	4-5	8-10
2	6-8	10-12
4	10-13	11-13

Certain varieties of potato are more suited to microwave ovens than others. For microwave cooking or combination cooking, the ideal weight of the potato is 200g - 250g. Jacket potatoes cook more quickly in the microwave mode than in the combination cooking mode, but they are softer. On the other hand, combination cooking makes for a drier, crispier texture. After cooking, if you want to brown your potatoes further, use the GRILL mode (see the table below)



After cooking

Remove the potatoes from the oven and cover them in aluminium foil to keep them hot. Allow to stand for 5 minutes.

Eggs, pasta, rice, hot beans and cereals

PIERCING

When you cook poached eggs or fried eggs in a microwave oven, always pierce the yolk and the white in order to avoid bursting.

BOILED EGGS

Never attempt to cook boiled eggs in a microwave oven, as they may explode

POACHED EGGS

- Place 100 ml of hot water and a dash of vinegar and salt in a small bowl.
- Heat for 1 minute at 1000 W for the water to boil.
- Break the egg. Pierce the yolk and the white of the egg several times.

POACHED EGGS

Number of eggs	Cooking time at 600 W	Standing time
1	40 sec.	1 min.
2	1 min.	1 min. 30 sec.
3	1 min. 30 sec.	2 min.

- Cover with cling film or a dish, cook eggs at 600W for 30 seconds. (If you want to cook more eggs, refer to the cooking table).
- Allow the eggs to stand for 1 minute without covering, then serve.

SCRAMBLED EGGS

- Mix the eggs, milk, knob of butter and pinch of pepper in a Pyrex dish.
- Heat the mixture at 1000 W (in accordance with the first cooking period mentioned in the table).
- Stir accordingly.

SCRAMBLED EGGS

Number of eggs	Milk	1st cooking period	Stir	2nd cooking period	Standing time
1	1 tablespoon	30 sec.	Yes	20 sec.	1 min.
2	2 tablespoon	40 sec.	Yes	30 sec.	1 min.
3	3 tablespoon	1 min.	Yes	30 sec.	2 min.

- Heat the mixture for a second time at 1000 W (in accordance with the second cooking period mentioned in the table).
- Allow to stand until the soft eggs become firmer.

MANUAL COOKING TABLE

Food	Power	Cooking time (in min.)
Pasta-225g & 1 litre of boiling water, cover		
Macaroni	1000 W	12-14
Spaghetti	1000 W	8
Lasagne	1000 W	8-10
Tortellini	1000 W	12
Tagliatelle	1000 W	8-9
Quick-cook pasta - 225 g + 1 litre of boiling water		
Spaghetti	1000 W	5-7
Pasta shapes	1000 W	6-8
Rice - 300 g + 550 ml of water		
White, quick-cook	1000 W	13-15
Brown, quick-cook	1000 W	20-25
White, long grain	1000 W	13-15

Food	Power	Cooking time (in min.)
Broad beans & dry vegetables- 225g & 600ml of boiling water, cover		
Broad beans in brown butter	1000 W 440 W	15 then 30
Chick peas	1000 W 440 W	10 then 40
Marrow	1000 W 440 W	3 then 15
Red beans	1000 W 440 W	15 then 40
Stir mid-cooking.		

Pizza Pan

Place the pizza pan on the glass tray and pre-heat at 1000 W for 4 minutes. The cooking times below are for reference only, based on food frozen at -18°C or refrigerated at 5°C.

Food	Weight	Preparation
Pizza Frozen, pre-cooked Pizza bread	300 g 450 g	Remove packaging and place directly on preheated pizza pan. Combination 1, approx 10-15 min. Combination 2, approx 5 min. Then 5-8 min. on grill 1.
Frozen cake Cooked cake, defrosted	300 g 300 g	Remove packaging and place directly on pizza pan. Combination 2, approx 7 min. Then around 2-3 min. on grill 3. Combination 1, approx 5 min. Then approx. 3 min. on grill 3.
Spring rolls	(2) 180 g (4) 360 g	Remove packaging and place directly on preheated pizza pan. Combination 1, approx 10 min. Combination 2, approx 5 min. Then approx. 7 min. on grill 1. Turn mid-cooking.
Poultry Chicken pieces frozen	500 g 1 kg	Remove packaging and place directly on preheated pizza pan, fat skin side on top. 1000 W (microwave), 8 min., Combination 1, approx 15 min. 1000 W (microwave), 17 min., Combination 1, approx 15 min. Turn mid-cooking.
Deep-frozen potato dishes Quarter pieces of potato chips	200 g 400 g	Place potatoes on preheated pizza pan. Combination 2, approx 10 min., then 10-15 min. on grill 1. Combination 3, approx 10 min., then 10-15 min. on grill 1.
Deep-frozen croissants 40 g/pce.	4 peics.	Do not preheat the pizza pan. Combination 2, approx 8 mins. Possibly 2 min. on grill 1.
Petits gâteaux (Muffins) 40g/piece.	2 pieces. 10 pieces.	Do not preheat the pizza pan. Combination 1, approx 3 min., then approx 5 min. on grill 3. Combination 2, approx. 5 min., then approx 5 min. on grill 3.

Solutions to common problems

Problem	Cause	Solution
Food cooked in the microwave cools down too quickly.	The food is not fully cooked.	Place the food back in the oven for a few extra seconds. Do not forget that food coming from the fridge must cook for longer than food stored at room temperature
The rice pudding or stew boils over during microwave cooking.	The dish is too small.	For liquid food, use a dish with twice the volume of food.
The food cooks too slowly in the microwave oven.	The food stored in the fridge is colder than that stored at room temperature.	The colder the food, the longer the cooking time should be.
Meat cooked with the microwave or combination cooking mode is hard.	The cooking power is too high. You have salted the food before cooking.	Never salt meat before cooking. If necessary, salt after cooking.
In the microwave mode, the centre of the cake is uncooked.	Insufficient cooking and/or standing time.	Increase cooking and/or standing time.
Eggs scrambled or poached in the microwave oven are hard and rubbery.	Cooking time is too long.	Be careful when cooking small amounts of egg as when they are over-cooked, you cannot remedy the situation.
Quiche/filling is hard and rubbery when I use combination cooking.	Power is set too high.	Use the lowest power setting for these foods.
Cheese sauce is hard and stringy when cooked in the microwave oven.	The cheese has cooked in the sauce.	Add the cheese after cooking. The temperature of the sauce will melt cheese.
Vegetables are dry when cooked in the microwave oven.	You have cooked the vegetables without covering them. The moisture level is low (especially because the vegetables are not fresh). You have salted the vegetables before cooking.	Place a cover over them or cover with cling film. Add an extra 2 to 4 tablespoons of water. If salting is necessary, only do so after cooking.
Presence of condensation in the oven.	This is quite normal and means that the speed of cooking is greater than the speed of the extraction of vapour inside the oven.	Wipe the walls with a soft cloth.
The revolving glass tray turns in both directions.		This is quite normal.
Hot air seems to escape by the door.	The oven door does not have a hermetic seal.	This is quite normal and does not mean the oven has a leak.
Blue sparks or arcs appear which I use metal utensils.	In the microwave mode only, you may not use metal utensils. In combination cooking mode, check if the utensils are damaged.	Switch off the oven IMMEDIATELY. Never use metal utensils in the microwave mode. Check the minimum weight of the food or the automatic programmes.

Recipes

400 - 500g flounder filets
30g butter
Basil
Parsley
2 tbsp white wine
1 cup of sauce cream
2-3 tbsp breadcrumbs
Salt, pepper

Flounder filets with herb cream

Cut along the length of the flounder filets, season with salt and pepper. Place in layers on a buttered gratin dish. Chop the basil and parsley and sprinkle over the fish. Place a cover over the fish. Scatter with flakes of butter and cook on the "gratin" automatic programme.

3 small kohlrabi
4 tbsp olive oil
1-2 onions, chopped
1 dl white wine or stock
3 tbsp lemon juice
1 tin of anchovies
Black olives
Salt, pepper
Chives

Kohlrabi salad

Wash the kohlrabi and cut into 5mm sticks. Place on a dish, cover and cook on the automatic programme "vegetables". Leave to stand covered.

Place 2 tbsp of oil and the onions in a pot, cover and braise for 2-3 min on full power. Add the white wine or stock and cook on full power for 2 min. Add the remaining oil and the lemon juice and season with salt and pepper. Add the kohlrabi, cover and cook at 600 W for 2 min. Serve the salad warm on a plate and garnish with anchovies, olives and chives.

4-6 tomatoes
200g mushrooms, cut thinly
100g bacon pieces
1 onion, chopped
Parsley, chopped
Basil, chopped
1-2 tbsp mustard
3 eggs
1 dl single cream
50g grated cheese
1 tbsp butter
Salt, pepper

Tomato au gratin

Cut the tomatoes into 1cm slices and coat with mustard on one side. Place them on a gratin buttered dish. Braise the bacon pieces and onions for 2 min. on full power. Next, add the herbs and the mushrooms. Season with salt and pepper and cook for 3 min. on full power. Place the mushrooms on the tomatoes. Mix the eggs and the cream, season with salt and pepper and pour on the gratin. Spread the cheese and cook with the automatic programme "gratin" on the grill rack.

Recipes

3-4 kohlrabi
20g dry boletuses
1 leek
1 onion, chopped
1 tbsp butter
½ dl dry vermouth
1 ½ dl white wine
1 tbsp butter or white sauce
paste
30g grated cheese
Salt, pepper

Kohlrabi au gratin with boletuses

Leave the boletuses to soak in water for 1 hour. Wash the kohlrabi and cut into 3mm strips. Cook with the automatic programme “vegetables”. Put to one side. Cut the leek in two lengthways and then into fine strips. Braise the onions and the butter for 2 min. on full power. Next, add the leek and the drained boletuses and cook again for 3 min. on full power. Add the Vermouth, the white wine, the cream and the sauce paste. Season with salt and pepper and allow to cook uncovered for 5-6 min. on full power until the sauce is ready. Place the drained kohlrabi on a buttered gratin dish and spread the sauce on top. Sprinkle the cheese and cook with the automatic programme “gratin” on the grill rack.

2-3 courgettes
1 onion, chopped
1 tbsp butter
150g ham
Parsley
250g half-fat yoghurt
2 egg yolks
Salt, pepper
50g Sbrinz cheese,
grated

Stuffed courgettes

Wash the courgettes and remove the stems. Cut lengthways and remove the flesh with a coffee spoon. Place the butter and the onions in a dish, cover and braise for 2 min. on full power. Next, add the finely chopped courgette flesh and braise again for 2 min on full power. Cut the ham into small squares, chop the parsley finely and add to the courgette flesh together with the yoghurt. Add the egg yolks and the Sbrinz cheese. Season well with salt and pepper. Place the mixture in the courgettes and sprinkle with the remaining Sbrinz cheese. Place on a buttered gratin dish. Add the stock and cook “au gratin” with the automatic programme “gratin”.

80g sugar
3 tbsp water
2-3 pears
100g butter
100g sugar
2 eggs
Half a lemon, zest
100g Epifin
½ tsp baking powder

French pear cake

Place the sugar and the water in a Pyrex cake dish. Caramelize for around 5 min. on full power. Cut the pears into thin strips and place them in the dish. Cream together the butter, sugar and lemon zest. Add the eggs and continue to beat until the mixture is smooth. Add the Epifin and the baking powder and mix well and spread the mixture over the pears. Cook the cake at 600 W for 9 min. Place the cake on a plate and allow to cool.

3 eggs
60g sugar
2 heaped tbsp cornflour
1 lemon, juice and zest
6 dl of apple juice
1 dl whipped cream

Apple juice cream

Place the eggs, sugar, cornflour and apple juice in a container and beat well. Cook on full power for 6-8 min. Stir halfway through cooking, finish cooking and stir once more. Refrigerate. Before serving, mix with a few drops of lemon juice and add the cream.

Recipes

4 chicken breasts
Approx. 200g frozen
spinach
100g gorgonzola
8 slices of lard
Salt, pepper, paprika

Sauce:

1 onion
½ dl dry Vermouth
1 tbsp large grain
mustard
1 ½ dl single cream
Pinch of saffron
Pinch of cornflour
1 tbsp lemon juice
Salt, pepper

1 large beetroot
1 large onion
150g bacon pieces
Chopped parsley
80g Sbrinz cheese,
grated
1 egg
1 ½ dl cream
Salt, pepper, nutmeg
1 tbsp butter

3 fennels
3 tbsp breadcrumbs
1 egg
1 dl cream
2 tbsp Sbrinz cheese, grated
30g butter
Salt, pepper

1 onion, finely chopped
2 diced potatoes
100g leek, finely chopped
5 dl water
1 tbsp butter
1 tbsp chicken stock
1 dl whipped cream
Salt, pepper, powdered
spices

Stuffed breast of chicken

Cut a pocket in the chicken breasts. Season on the inside and outside with a pinch of salt, pepper and paprika. Drain the spinach well and season with salt and pepper. Place over the 4 chicken breasts. Cut the gorgonzola into slices and place on the spinach.

Close the pockets and enclose them with 2 slices of lard.

Heat the roasting plate for 5 min. on full power. Roast each side of the breasts for 3 mins. on full power. Leave to stand covered. Chop the onion and cook for 2 mins. with the Vermouth. Strain off. Mix with the mustard, cream, saffron and cornflour. Cook on full power for 2 min. Season with lemon juice, salt and pepper.

Stuffed beetroot

Wash the beetroot leaves and cook covered on the automatic programme “vegetables”. Chop the heart of the beetroot and place to one side. Drain the leaves well on paper and flatten the leafstalks with a knife. Chop the onions, cook covered with the bacon pieces and the beetroot heart for 3 min. on full power.

Break the egg and place in a cup and cook covered on 600 W for around 40-60 sec. then chop finely. Mix the parsley and the chopped egg with the bacon pieces/onion mix. Season with salt, pepper and nutmeg. Place 2-3 leaves together, put a little bit of stuffing on top and roll. Place the beetroot parcels in a buttered dish. Place the cream and the cheese on top. Cook with the automatic programme “gratin”.

Fennel au gratin

Wash the fennels, cut into 4-6 pieces of the same size. Cook covered with the automatic programme “vegetables”. Butter the au gratin dish and place the fennels on it. Crack the egg and cook in a cup at 600 W for 40-50 sec. Next, chop it into small pieces. Melt the butter in a dish at 600 W for 1 min. Mix with the egg, the breadcrumb dressing and the Sbrinz cheese. Season the cream with salt and pepper, spread over the fennels and place the breadcrumb mixture on top. Cook with the automatic programme “gratin”.

Vichyssois soup

Place the butter and the onions in a dish and braise for 1 min. on full power. Add the potatoes, leek, water and stock and cook for 15 min. on full power.

Turn the vegetables into purée with a blender, then add salt, pepper and powdered spices to taste. Allow to cool. Add the whipped cream to the soup with caution. Place into cups or bowls, sprinkle with herbs and serve.

Recipes

Around 400g of fish filets
Salt, pepper
Parsley, dill and tarragon,
chopped
1 onion, chopped
1 dl Dézaley (white wine)
1 dl cream
1 tbsp tomato purée
1 clove of garlic,
chopped
½ tbsp clear sauce

“Dézaley” filets of fish

Add salt, pepper and sprinkle herbs onto the fish filets and leave to marinate for 30 min. Place the butter, onion, fish and wine in a buttered dish, cover and braise with the automatic programme “fish”.
Place the stock in a container. Next, add the cream, the tomato purée, the garlic and the sauce. Bring to the boil, 3 min. on full heat. Add salt and pepper to taste. Pour the sauce on the fish.

400 g potatoes
200 g mushrooms
1 leek
1 tbsp butter
1 ½ dl cream
2-3 tbsp grated cheese

Potato and mushroom gratin

Wash the potatoes, peel and cut them into 2mm strips. Cut the mushrooms into similar sized strips. Chop the leek into 2mm pieces. Butter a gratin dish and put half the potatoes inside. Place the mushrooms and leek on top and cover with the other half of the potatoes. Season the cream with salt and pepper and place everything on the vegetables. Sprinkle with cheese and cook on the automatic programme “gratin”.

2 large pears
½ lemon, juice
2 tbsp white wine
3 tbsp sugar
2 ½ dl milk
50g chocolate
½ tbsp cornflour

Chocolate cream pears

Peel the pears, cut in two, remove the cores and place in a dish, the cut side facing down. Add the lemon juice, the wine and 2 tbsp of sugar, cover and cook with the automatic programme “fish”. Allow the pears to cool, drain and place on a plate. Place 2 dl of milk, the chocolate and the sugar in a dish. Cook uncovered for 3 min on full power. Place the cornflour in 1/2dl of milk, pour into the hot milk and stir. Cook for 2 min. on full power. Once the cream has cooled, pour over the pears.



John Lay Electronics

John Lay Electronics AG

Littauerboden 1

6014 Littau-Luzern

Telefon: 0900 809 809

<http://www.panasonic.ch>

John Lay Electronics SA

Littauerboden 1

6014 Littau-Lucerne

Téléphone: 0900 809 809

<http://www.panasonic.ch>

F0039G00WP



Inverter-Technologie ist der Schlüssel

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

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

Inhalt

Installation und Anschluß	2	Technische Daten	16-17
Sicherheitshinweise	3	Kochen mit Mikrowellen	18
Wichtige Informationen	4	Generelles	18-19
Bedienfeld	5	Das geeignete Geschirr	20
Schematische Darstellung	6	Mikrowellenleistungsstufen	21
Betriebs- und Bedienungsanleitung	6	Grill	21
Tastatur und Bedienung	7	Kombi-Betrieb	21
Mikrowellenbetrieb	8	Erwärmen	22
Grillbetrieb	8	Erwärmen mit Mikrowellen	22-23
Grillkombinationsbetrieb	9	Auftauhinweise	24
Gewichtsautomatik zum Auftauen	9	Auftautabelle	25
Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder		Koch- und Erwärmtabellen	26-27
Kombinationsgaren	10-12	Fleisch & Geflügel	28
Panacrunch-Programme	12	Fisch	29
Bräunungsteller	13	Gemüse	30
Gebrauch des Gerätes mit Zeitvorwahl	14	Kartoffeln (gebackene Kartoffeln)	30
Standzeit	14	Eier, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte & Getreide	31
Fragen und Antworten	15	Bräunungsteller	32
Pflege Ihres Mikrowellengerätes	16	Fragen - Antworten	33
		Rezepte	34-37

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

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

Bitte nachfolgende Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise sorgfältig durchlesen und aufbewahren.

Installation und Anschluß

Prüfen des Mikrowellengerätes

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

Hinweise zur Erdung

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

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

Betriebsspannung

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

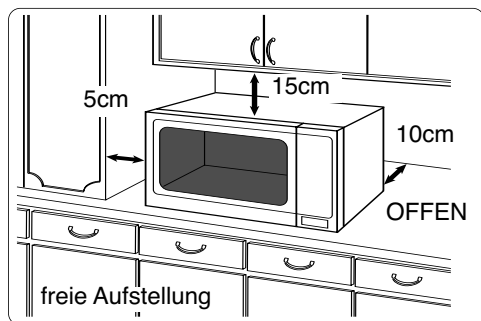
Aufstellungsort

Diese Mikrowelle ist nur für Arbeitsplatten oder Einbau unter Verwendung eines Einbaurahmens geeignet. Sie ist nicht für den Betrieb in einem Schrank vorgesehen.

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

Aufstellung auf der Arbeitsfläche

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



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

Achtung: HeiÙe Oberflächen



ACHTUNG

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

Sicherheitshinweise

Gebrauch und Ausstattung des Gerätes

1. Das Mikrowellengerät nur zur Nahrungsmittelzubereitung benutzen. Dieses Gerät ist speziell zum Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln entsprechend der Bedienungs- und Kochanleitung konzipiert. Erhitzen Sie in keinem Fall Chemikalien oder andere Produkte.
2. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist.
3. Bitte versuchen Sie nicht, Kleidungsstücke, Zeitungen oder andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
4. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
5. Nehmen Sie das MIKROWELLENGERÄT NIE OHNE LEBENSMITTEL in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen.
6. Kommt es zu einem Brand oder tritt während des Mikrowellenbetriebs Rauch aus dem Gerät, dann halten Sie die Gerätetür geschlossen. Schalten Sie das Mikrowellengerät ab, indem Sie auf die STOPPTASTE drücken. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose oder schalten Sie die Installationssicherung aus.
7. Dieses Gerät darf nicht von Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten benutzt werden. Gleiches gilt für Personen, denen es an der nötigen Erfahrung und dem nötigen Wissen mangelt, außer sie werden durch eine für sie verantwortliche Person beaufsichtigt oder im sicheren Gebrauch des Gerätes unterwiesen. Kinder müssen beaufsichtigt werden, damit sichergestellt ist, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Grillbetrieb

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

Automatischer Entlüftungsbetrieb

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

Garraumlampe

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

Zubehör

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

Glasdrehteller

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

Rollenring

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

Runder Grillrost

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

Bräunungsteller

Siehe Seite D-13.

Wichtige Informationen

1) Kochzeiten

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

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

2) Geringe Lebensmittelmengen

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

3) Eier

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

4) Lebensmittel mit Schale oder Haut

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

5) Speisethermometer

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

6) Flüssigkeiten

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

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

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

7) Papier und Plastik

- Wenn Behälter aus Papier, Kunststoff oder anderen leicht entflammaren Materialien zum Erwärmen benutzt werden, darf das Mikrowellengerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter können sich entzünden.
- Verwenden Sie keine recycelten Papierprodukte (z.B. Küchenrollen), die nicht ausschließlich für die Benutzung im Mikrowellengerät geeignet sind. Im Recyclingpapier können Bestandteile sein, die Funkenbildung oder einen Brand verursachen.
- Entfernen Sie Metallverschlüsse von Bratfolien, bevor Sie diese ins Gerät stellen.

8) Hilfsmittel und Folien

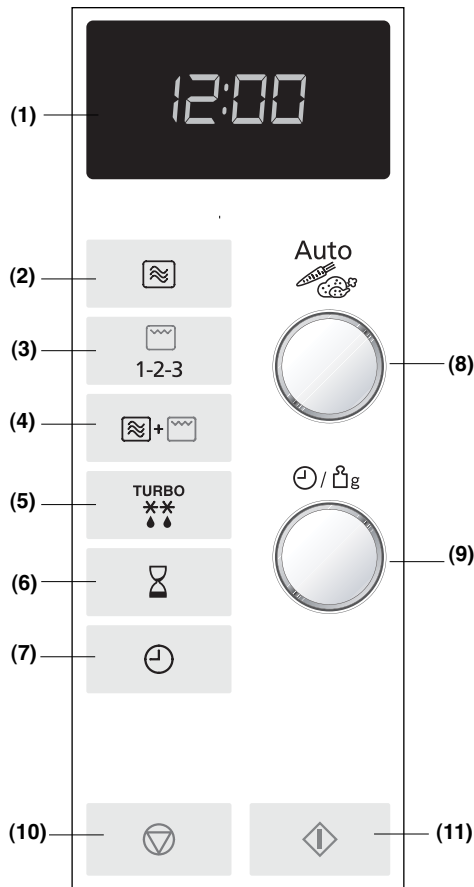
- Erhitzen Sie keine geschlossenen Flaschen oder Konserven im Mikrowellengerät, da diese durch den Druck explodieren können.
- Verwenden Sie während des Mikrowellenbetriebes weder Geschirr aus Metall noch Geschirr mit Metallrand.
- Bei Benutzung von Alufolie, Metallspießen oder anderen Metallwaren darauf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

9) Babynahrung

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

Bedienfeld

NN-GD569M / NN-GD559W



(1) Digitalanzeige/Anzeigefeld

(2) Mikrowellenbetrieb

(3) Grillbetrieb

(4) Grillkombinationsbetrieb

(5) Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen

(6) Verzögern/Stehen

(7) Uhrzeiteinstellung

(8) Auto-Programmwählscheibe

(9) Drehschalter für die Zeit- oder Gewichtseingabe

(10) Stopp-/Löschtaste:

Eine Betätigung der Stopp-/Löschtaste vor dem Betrieb löscht alle eingegebenen Daten. Durch einmaliges Drücken der Stopp-/Löschtaste während des Kochvorganges wird der Betrieb unterbrochen, durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit.

(11) Starttaste:

Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stopp-/Löschtaste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.

Dieses Gerät verfügt über eine Energiesparfunktion.

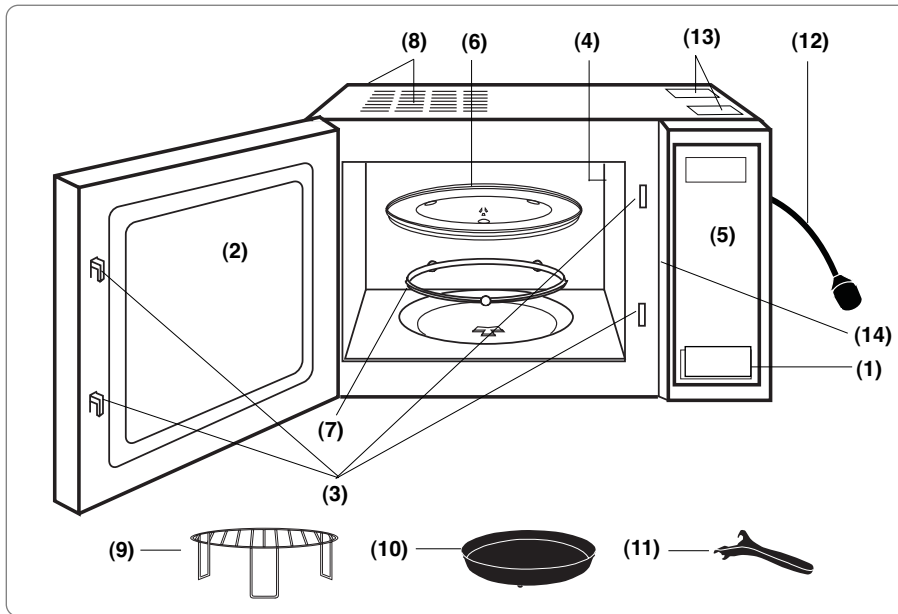
Bitte beachten:

1. Im Bereitschaftsmodus ist die Helligkeit des Displays reduziert.
2. Das Mikrowellengerät geht beim ersten Einschalten und sofort nach Abschluss des letzten Betriebsvorgangs in den Bereitschaftsmodus über.

Akustisches Signal:

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

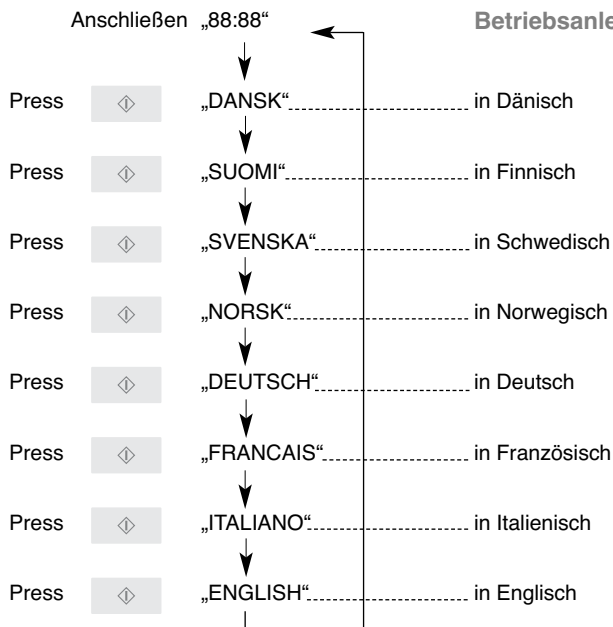
Schematische Darstellung



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

Betriebs- und Bedienungsanleitung

Betriebsanleitung:



Betriebsanleitung

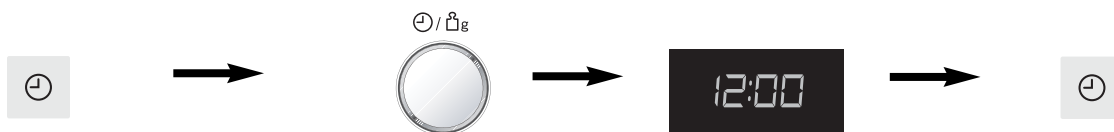
Dieses Modell verfügt über eine einzigartige „Betriebsanleitungs“-Funktion, die Sie durch die korrekte Benutzung Ihres Mikrowellenherdes führt. Drücken Sie nach dem Anschließen des Gerätes einfach so oft die Starttaste, bis die Sprache Ihrer Wahl erscheint. Danach werden auf dem Anzeigenfeld nach jedem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

Bei viermaligem Drücken der Vorwahlzeit/Standzeit-Taste wird die Laufschrift-Funktion ausgeschaltet. Zum erneuten Einschalten drücken Sie viermal die Vorwahlzeit/Standzeit-Taste.

Tastatur und Bedienung

Einstellen der Uhr:

Beispiel: Einstellen der Uhr auf 14:25



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

Anmerkungen:

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

HINWEIS: Zum Aktivieren der Kindersicherung muss die Start-Taste dreimal innerhalb von 10 Sekunden gedrückt werden.

Kindersicherung:

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

Eingabe:



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

Löschen:

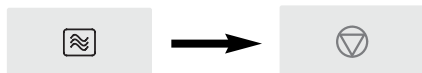


- **Drücken Sie 3mal die Stopp-/Löschentaste.**
Die Uhrzeit erscheint wieder im Anzeigenfeld.

Vorführmodus:

Dieser Modus dient zu Vorführungszwecken im Fachhandel.

Einstellen:



- **Drücken Sie einmal die Mikrowellen-Leistungstaste.**
- **Drücken Sie viermal die Stopp/Abbrechen-Taste.**

Ausschalten:

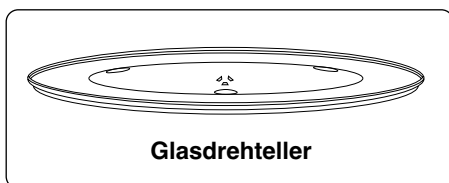


- **Drücken Sie einmal die Mikrowellen-Leistungstaste.**
- **Drücken Sie viermal die Stopp/Abbrechen-Taste.**

Mikrowellenbetrieb

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

Zubehör:



Glasdrehteller

Drücken	Mikrowellenleistungsstufe	Wattleistung
1-mal drücken	Max / GAREN	1000 W
2-mal drücken	Min / AUFTAUEN*	270 W
3-mal drücken	ERWÄRMEN	600 W
4-mal drücken	KOCKELN	440 W
5-mal drücken	AUSQUELLEN	250 W

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



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

- Stellen Sie mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (maximale Leistung: maximal 30 Minuten; alle anderen Leistungsstufen: maximal 90 Minuten).

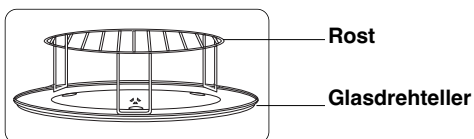
- Drücken Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

1. Wiederholen Sie die Einstellung der Mikrowellen-Leistungsstufe und Kochzeit für 2- und 3-Stufen-Kochvorgänge, bevor Sie die Starttaste drücken.
2. Die Standzeit kann nach Einstellung der Mikrowellenleistung und der Zeit programmiert werden.
3. Sie können die Kochzeit während des Gerätebetriebs verändern. Betätigen Sie den Drehschalter für die Zeiteingabe und verlängern bzw. verkürzen Sie die Zeit. Die Verlängerung bzw. Verkürzung erfolgt in 1-Minuten-Schritten bis zu 10 Minuten. Wird der Drehschalter für die Zeiteingabe auf Null gestellt, ist der Kochvorgang beendet.
4. Der Herd läuft automatisch auf Leistungsstufe Hoch, wenn die Kochzeit eingegeben wird, ohne dass vorher eine Leistungsstufe gewählt wurde.

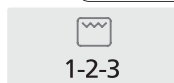
Grillbetrieb

Zubehör:



Rost

Glasdrehteller



Der Grill verfügt über 3 Grilleinstellungen.

- 1-mal drücken - GRILL 1 1300 W
- 2-mal drücken - GRILL 2 950 W
- 3-mal drücken - GRILL 3 700 W

- Wählen Sie die Grilleinstellung. Drücken Sie einmal für Grill 1 (Hoch), zweimal für Grill 2 (Mittel) oder 3-mal für Grill 3 (Niedrig).

- Stellen Sie mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (maximal 90 Minuten).

- Drücken Sie die Starttaste.

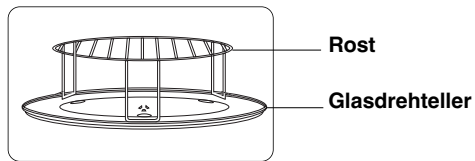
Anmerkungen:

1. Der Grillbetrieb startet nur, wenn die Gerätetür geschlossen ist.
2. Sie können die Kochzeit während des Gerätebetriebs verändern. Betätigen Sie den Drehschalter für die Zeiteingabe und verlängern bzw. verkürzen Sie die Zeit. Die Verlängerung bzw. Verkürzung erfolgt in 1-Minuten-Schritten bis zu 10 Minuten. Wird der Drehschalter für die Zeiteingabe auf Null gestellt, ist der Kochvorgang beendet.

Grillkombinationsbetrieb

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

Zubehör:



- Wählen Sie die Kombinationsstufe (siehe Tabelle).

- Stellen Sie mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (maximal 90 Minuten).

- Drücken Sie die Starttaste.

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

Anmerkungen:

1. Der Grillbetrieb startet nur, wenn die Gerätetür geschlossen ist.
2. Sie können die Grillzeit während des Gerätebetriebs verändern. Betätigen Sie den Drehschalter für die Zeiteingabe und verlängern bzw. verkürzen Sie die Zeit. Die Verlängerung bzw. Verkürzung erfolgt in 1-Minuten-Schritten bis zu 10 Minuten. Wird der Drehschalter für die Zeiteingabe auf Null gestellt, ist der Grillvorgang beendet.

Gewichtsautomatik zum Auftauen

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



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

- Geben Sie mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe das Gewicht des Lebensmittels ein. Langsames Drehen der Wählscheibe wird in Schritten von 10g gerechnet. Schnelles Drehen der Wählscheibe wird in Schritten von 100g gerechnet.

- Drücken Sie die Starttaste.

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

Anmerkungen:

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

Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder Kombinationsgaren

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













- **Sélectionnez la cuisson de l'aliment désiré en tournant le sélecteur de cuissons Auto.** Les cuissons automatiques s'affichent successivement dans la fenêtre.
- **Geben Sie mit dem Drehschalter für die Gewichtseingabe das Gewicht des Lebensmittels ein.** Langsames Drehen der Wählscheibe wird in Schritten von 10g gerechnet. Schnelles Drehen der Wählscheibe wird in Schritten von 100g gerechnet.
- **Drücken Sie die Starttaste.**

Anmerkungen:







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

Programm	Digitale Laufschrift	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
1. Suppentasse	1 GROSSE TASSE	250g		Zum Erhitzen von Getränken und Suppen. Wählen Sie das Programm "Suppentasse erwärmen", geben Sie das Gewicht ein (250g) und drücken Sie anschließend die Starttaste.
2. Tasse	2 1TASSE	150g		Zum Erhitzen von Getränken oder Suppe in einer Tasse. Wählen Sie das Programm "Tasse erwärmen", geben Sie das Gewicht ein (150g) und drücken Sie anschließend die Starttaste.
3. Eintöpfe und Tellergerichte	3 FRISCHE MAHLZEIT	200 - 1000g		Zum Erhitzen von vorgegaren, tiefgekühlten Tellergerichten und Eintöpfen. Decken Sie die Lebensmittel zum Erwärmen grundsätzlich ab. Beachten Sie eine Standzeit von 2-3 Minuten.
4. Tiefgefrorene Eintöpfe und Tellergerichte	4 GEFRORENE MAHLZEIT 	200 - 1000g		Zum Erhitzen von vorgegaren, tiefgekühlten Tellergerichten und Eintöpfen. Decken Sie die Lebensmittel zum Erwärmen grundsätzlich ab. Beachten Sie eine Standzeit von 2-3 Minuten.
5. Gemüse, frisch	5 FRISCHES GEMUESE	200 - 1000g		Zum Garen von frischem Gemüse. Geben Sie das vorbereitete Gemüse mit nassem Haushaltspapier bedeckt in eine mikrowellengeeignete Form mit Deckel. Standzeit beachten.
6. Fisch, frisch	6 FRISCHER FISCH	100 - 1000g		Zum Garen von frischen Fischfilets oder -koteletts. Dünnere Bereiche abdecken, Fische in eine geeignete Form legen. Fügen Sie 2 Eßlöffel (30 ml) Flüssigkeit zu. Mit einem Deckel oder eingestochener Klarsichtfolie abdecken. Größere Gewichte sollten während der Garzeit einmal gewendet werden (Signalton).

Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder Kombinationsgaren

Programm	Digitale Laufschrift	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
7. Garen von Kartoffeln	7 KARTOFFELN	200 - 1500g		Zum Garen von Kartoffeln. Kartoffeln in gleichgroße Stücke schneiden, mit nassem Haushaltspapier bedecken und Geschirr mit Deckel oder Klarsichtfolie zudecken.
8. Garen von Reis	8 REIS	200 - 800g		Zum Garen von Reis. Auf 100 g Reis 2 dl Wasser und 1/2 Teelöffel Salz beifügen. Nur das Gewicht des Reis eingeben. Mit Deckel oder Klarsichtfolie zudecken.
9. Milchreis/Grieß	9 REIS PUDDING	250 - 1000g		Zum Garen von Milchreis oder Grieß. Geben Sie das Gesamtgewicht von Getreide und Flüssigkeit ein. Garen Sie den Milchreis ohne Deckel und rühren Sie ihn zwischendurch um.
10. Rührei	10 RUEHREI	100 - 500g		Zur Zubereitung von Rührei. Geben Sie das Gesamtgewicht von Ei und Flüssigkeit ein. Mit Klarsichtfolie oder Deckel abdecken.
11. Frische Hähnchenstücke	11 POULETSTUECKE	200 - 1000g		Zum Garen frischer Hähnchenteile. Legen Sie die Hähnchenteile auf den Rost. Stellen Sie den Rost auf den Glasdrehteller und geben Sie das Gewicht ein. Gleichmäßiges Garen erreichen Sie durch gleichmäßiges Verteilen der Hähnchenteile.
12. Gefrorene Hähnchenstücke	12 GEFRORENE POULETTEILE ✖✖ 💧💧	200 - 1000g		Zum Garen gefrorener Hähnchenteile. Legen Sie die Hähnchenteile auf den Rost. Stellen Sie den Rost auf den Glasdrehteller und geben Sie das Gewicht ein. Gleichmäßiges Garen erreichen Sie durch gleichmäßiges Verteilen der Hähnchenteile.
13. Braten	13 RINDSSTEAK	800 - 1500g		Zur Zubereitung von Braten. Legen Sie den Braten auf den Rost. Stellen Sie den Rost auf den Glassteller und geben Sie das Gewicht ein. Nach der halben Garzeit wenden (Signalton).
14. Schwein	14 SCHWEINSBRATEN	700 - 2000g		Zum Garen von Schweinefleisch Schweinefleisch mit der fetten Seite nach unten in ein Geschirr legen und auf die Glasplatte stellen. 1 dl Bouillon hinzufügen. Bei Signalton wenden. Nach Ende der Kochzeit 10 bis 15 Minuten stehenlassen.
15. Frischer Gratin/frische Lasagne	15 GRATIN	500 - 1500g		Zur Zubereitung von Nudelgratins. Die frischen oder gekochten Nudeln mit einer Sauce und Käse zubereiten. Für 100g Nudeln nehmen Sie 6 - 8 dl (600 - 800g) Sauce/Creme; mit geriebenem Käse bestreuen.
16. TK-Gratin/TK-Lasagne	16 GEFRORENER GRATIN ✖✖ 💧💧	300 - 1200g		Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlten Gratins und Lasagne, industriell vorgefertigt. Nehmen Sie den Auflauf aus der Verpackung und geben Sie ihn in eine portionsgerechte, mikrowellengeeignete und hitzebeständige Form, die auf den Rost gestellt wird. Dieses Programm kann auch für rohe Gemüse-Gratins verwendet werden.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder Kombinationsgaren

Programm	Digitale Laufschrift	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
17. Gefrorenes Brot	17 BROT ✱✱ 💧💧	30 - 300g		Zum Aufwärmen und Bräunen von gefrorenem Brot Das gefrorene Brot direkt auf den Rost, auf die Glasplatte legen. Das Brot bei Signalton wenden. Nach dem Aufwärmen noch stehenlassen. Das Programm ist nicht zum Toasten von Brotschnitten geeignet.
18. Ofenkartoffeln	18 BACKKARTOFFELN	200 - 1500g		Zum Kochen, Bräunen und Knuspriggaren von Ofenkartoffeln. Schale mit einer Gabel einstechen und auf den Rost legen.
19. TK-Pizza	19 GEFRORENE PIZZA ✱✱ 💧💧	100 - 500g		Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlter Pizza, industriell vorgefertigt. Entfernen Sie die Verpackung und legen Sie die Pizza in den vorgeheizten Bräunungsteller.
20. Gefrorene Quiche	20 GEFRORENE QUICHE ✱✱ 💧💧	100 - 500g		Zum Aufwärmen, Knuspriggaren des Bodens und Bräunen der Oberseite einer gefrorenen Quiche, industriell vorgefertigt. Verpackung entfernen und die Quiche in den vorgewärmten Bräunungsteller legen.
21. Gefrorene Kartoffelprodukte	21 POMMES FRITES ✱✱ 💧💧	200 - 500g		Zum Aufwärmen, Knuspriggaren und Bräunen gefrorener Kartoffelprodukte. Nach dem Aufwärmen des Bräunungstellers die Kartoffelprodukte darin verteilen. Am besten in einer einfachen Schicht zubereiten.
22. Bratspeck	22 SPECK GEBRATEN	30 - 200g		Zum Braten von Frühstücksspeck in Scheiben. Die Scheiben in einfacher Schicht in die Pfanne legen. Wenn Sie den Speck stärker rösten wollen, können Sie die Kombination G1 400 Watt 1 - 4 Min. einstellen. Auf Haushaltspapier entfetten.

Panacrunch-Programme



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

Bräunungsteller

Das Konzept

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

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

Anwendung des Bräunungstellers

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

Wichtige Hinweise

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

Pflege des Bräunungstellers

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



Gebrauch des Gerätes mit Zeitvorwahl

Indem Sie die Verzögern/Stehen-Taste benutzen, können Sie den verzögerten Beginn des Kochvorgangs programmieren.

Beispiel:

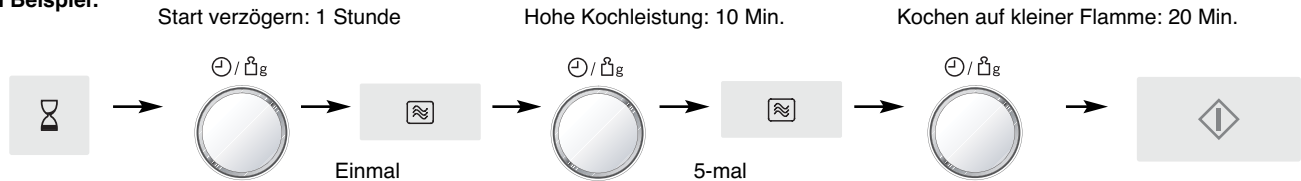


- Drücken Sie die Verzögern/Stehen-Taste.
- Stellen Sie die Verzögerungszeit ein, indem Sie die Zeit/Gewicht-Wählscheibe drehen (bis zu 9 Stunden).
- Stellen Sie das gewünschte Kochprogramm und die Kochzeit ein.
- Drücken Sie die Start-Taste.

HINWEIS:

1. Es können drei Kochstufen programmiert werden, einschließlich verzögertem Kochbeginn.

Zum Beispiel:

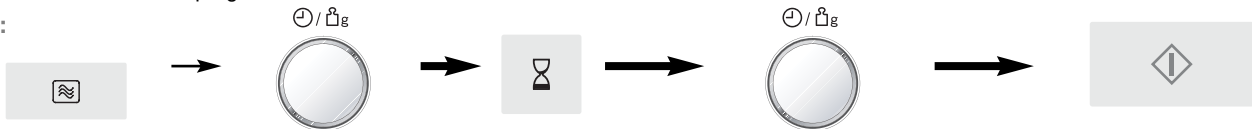


2. Beträgt die programmierte Verzögerungszeit mehr als ein Stunde, erfolgt der Countdown in Minuteneinheiten. Beträgt die programmierte Verzögerungszeit weniger als eine Stunde, erfolgt der Countdown in Sekundeneinheiten.
3. Startverzögerung kann nicht vor den automatischen Programmen programmiert werden.

Standzeit

Die Verzögern/Stehen-Taste können Sie dazu benutzen, die Standzeit nach Ablauf des Kochvorgangs zu programmieren oder um den Herd als Minuten-Schaltuhr zu programmieren.

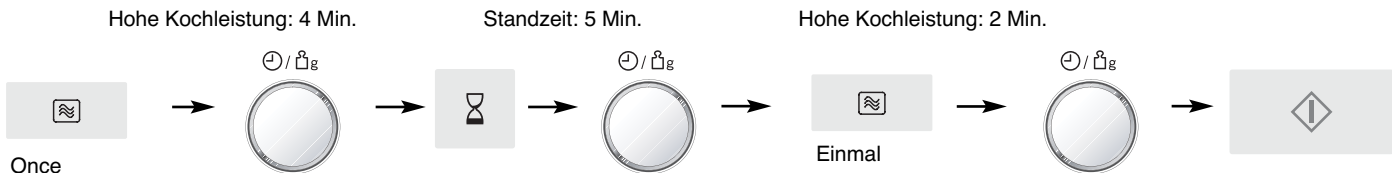
Beispiel:



- Stellen Sie das gewünschte Kochprogramm und die Kochzeit ein.
- Drücken Sie auf die Verzögern/Stehen-Taste.
- Stellen Sie die gewünschte Zeitspanne ein, indem Sie die Zeit/Gewicht-Wählscheibe drehen (bis zu 9 Stunden).
- Drücken Sie die Start-Taste.

HINWEIS:

1. Es können drei Kochstufen programmiert werden, einschließlich Standzeit.



2. Wird die Herdtür während der Standzeit oder der Minutenschaltuhr geöffnet, wird der Countdown im Display-Fenster fortgesetzt.
3. Diese Funktion kann auch als Zeit-Schaltuhr benutzt werden. In diesem Fall drücken Sie die Verzögern/Stehen-Taste, stellen die Zeit ein und drücken die Start-Taste.

Fragen und Antworten

- F:** Warum läßt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten?
- A:** Läßt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten, dann überprüfen Sie bitte folgendes:
1. Steckt der Netzstecker fest in der Steckdose? Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und warten Sie 10 Sekunden, bevor Sie diesen wieder hineinstecken.
 2. Überprüfen Sie die Netzsicherung und ersetzen Sie diese gegebenenfalls.
 3. Ist die Netzsicherung in Ordnung, stecken Sie den Netzstecker eines anderen Elektrogerätes in die gleiche Steckdose. Arbeitet dieses Elektrogerät auch nicht, ist die Steckdose defekt. Arbeitet das Gerät jedoch ordnungsgemäß, ist Ihr Mikrowellengerät defekt. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte unbedingt an einen Panasonic-Kundendienst.
- F:** Das Mikrowellengerät verursacht Fernsehstörungen. Ist das normal?
- A:** Beim Betrieb des Mikrowellengerätes können Fernseh- und Radiostörungen auftreten. Es handelt sich um ähnliche Störungen, wie sie durch kleine Elektrogeräte wie Mixer, Staubsauger, Haartrockner usw. verursacht werden können. Dies bedeutet nicht, daß Ihr Mikrowellengerät defekt ist.
- F:** Warum nimmt das Mikrowellengerät das gewünschte Programm nicht an?
- A:** Das Mikrowellengerät funktioniert nur, wenn die Eingabe richtig erfolgte. Es ist z.B. nicht möglich, bei den Gewichtsautomatikprogrammen eine Zeitvorwahl zu programmieren.
- F:** Warum strömt manchmal warme Luft aus dem Mikrowellengerät?
- A:** Die erhitzten Lebensmittel erwärmen den Garraum. Diese warme Luft wird durch die zirkulierende Luftströmung aus dem Gerät nach außen befördert. In dieser erwärmten Luft sind keine Mikrowellen enthalten. Die Lüftungsöffnungen dürfen während des Kochens in keinem Fall abgedeckt werden.
- F:** "D" erscheint im Anzeigenfeld, was bedeutet das?
- A:** Das Gerät ist für den Fachhandel mit einem Demonstrationsprogramm ausgestattet. Betätigen Sie 4mal die Taste für die Uhrzeit, um diese Funktion zu löschen. Das Gerät ist wieder betriebsbereit.
- F:** Kann im Mikrowellengerät ein herkömmliches Fleischthermometer verwendet werden?
- A:** Nur für den reinen Grillbetrieb können Sie ein Fleischthermometer verwenden. Benutzen Sie für den Mikrowellenbetrieb bzw. für den Kombinationsbetrieb niemals ein herkömmliches Fleischthermometer, denn das Metall des Thermometers kann Funkenbildung verursachen.
- F:** Warum sind während des Kombinationsgarens brummende und klickende Geräusche zu hören?
- A:** Diese Geräusche sind bedingt durch das automatische Umschalten von Mikrowellenleistung auf Grilleistung während des Kombinationsbetriebs, dies ist normal.
- F:** Warum riecht das Mikrowellengerät nach dem Grill- bzw. Kombinationsbetrieb unangenehm und erzeugt Rauch?
- A:** Nach mehrfachem Gebrauch des Gerätes ist es notwendig, das Gerät gründlich zu reinigen. Sie können zusätzlich das Gerät ohne Lebensmittel, Glasdrehteller und Rollenring für 5 Minuten mit dem Grill in Betrieb setzen. Damit ist sichergestellt, daß Lebensmittelrückstände und konservierende Ölreste verbrennen, die Geruch und Rauch verursachen.
- F:** Das Gerät stoppt den Mikrowellen-Garvorgang und die Meldung „H97“ oder „H98“ erscheint auf dem Display.
- A:** Die Fehlermeldung weist auf ein Problem bei der Mikrowellenerzeugung hin. Bitte wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstvertreter.
- F:** Die Laufschrift im Display ist verschwunden. Warum kann ich nur Zahlen sehen?
- A:** 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. Stellen Sie dann die Uhrzeit ein. Siehe Seite D-6.

Pflege Ihres Mikrowellengerätes

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

Technische Daten

	Netzspannung:	230 V, 50 Hz
Leistungsaufnahme:	Maximum	2050 W
	Mikrowelle	1050 W
	Grill	1350 W
Ausgangsleistung:	Mikrowelle	1000 W (IEC-60705)
	Grill	1300 W
	Äußere Abmessungen:	510 (B) x 380 (T) x 304 (H) mm
	Garraumabmessungen:	359 (B) x 352 (T) x 217 (H) mm
	Gewicht:	ca. 12.5 kg
	Geräuschpegel:	50 dB

Änderungen der technischen Daten ohne Vorankündigung vorbehalten.

Technische Daten

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



Benutzerinformationen zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten (private Haushalte)

Entsprechend der grundlegenden Firmengrundsätze der Panasonic-Gruppe wurde ihr Produkt aus hochwertigen Materialien und Komponenten entwickelt und hergestellt, die recycelbar und wieder verwendbar sind.

Dieses Symbol auf Produkten und/oder begleitenden Dokumenten bedeutet, dass elektrische und elektronische Produkte am Ende ihrer Lebensdauer vom Hausmüll getrennt entsorgt werden müssen.

■ Bringen Sie bitte diese Produkte für die Behandlung, Rohstoffrückgewinnung und Recycling zu den eingerichteten kommunalen Sammelstellen bzw. Wertstoffsammelhöfen, die diese Geräte kostenlos entgegennehmen.

Die ordnungsgemäße Entsorgung dieses Produktes dient dem Umweltschutz und verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Mensch und Umwelt, die sich aus einer unsachgemäßen Handhabung der Geräte am Ende Ihrer Lebensdauer ergeben könnten. Genauere Informationen zur nächstgelegenen Sammelstelle bzw. Recyclinghof erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

Für Geschäftskunden in der Europäischen Union

Bitte treten Sie mit Ihrem Händler oder Lieferanten in Kontakt, wenn Sie elektrische und elektronische Geräte entsorgen möchten. Er hält weitere Informationen für sie bereit.

Informationen zur Entsorgung in Ländern außerhalb der Europäischen Union

Dieses Symbol ist nur in der Europäischen Union gültig.

Gemäß der Richtlinie 2004/108/EC, Artikel 9(2), Panasonic Testing Centre, Panasonic Deutschland, eine Division der Panasonic Marketing Europe GmbH, Winsbergring 15, 22525 Hamburg, Deutschland

Hergestellt von Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd. 898 Longdong Road, Pudong, Shanghai, 201203, China.

Kochen mit Mikrowellen

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

Reflexion

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

Durchdringen

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

Absorption

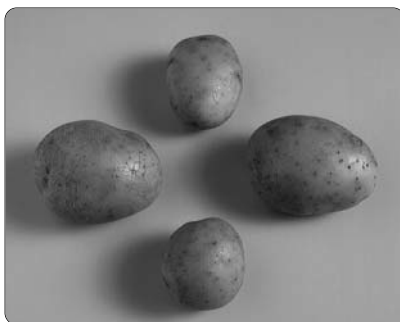
Mikrowellen werden von Lebensmitteln absorbiert (aufgenommen). Sie dringen von außen nach innen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein. Im Lebensmittel versetzen die Mikrowellen Wasserbestandteile (Moleküle) in Schwingung. Dadurch entsteht Reibung und diese erzeugt Wärme. über Wärmeleitung (wie beim herkömmlichen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

Generelles



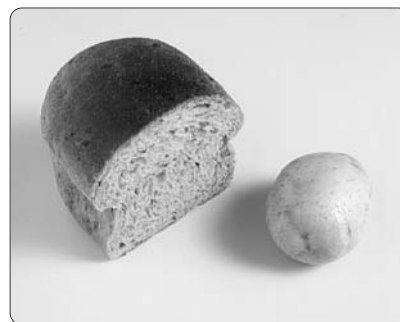
Geschirrgröße

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



Menge

Kleinere Mengen kochen schneller als größere.



Lebensmittelbeschaffenheit

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

Ruhezeit

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

Fleischstücke: ca. 15 Min. in Folie eingewickelt

Kartoffeln: ca. 5 Min.

Kuchen: ca. 15-20 Min.

Fisch: ca. 2-5 Min. ruhen lassen



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

Eierspeisen: ca. 2-3 Min.

Vorgekochte Speisen: ca. 2-5 Min.

Tellergerichte: ca. 1-2 Min.

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

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

Generelles

Einstechen

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



Abdecken

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



Wenden und Rühren

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

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.



Ausgangstemperatur

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



Form

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

Klarsichtfolie

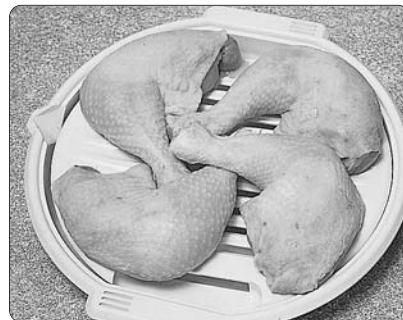
Die Klarsichtfolie bewahrt das Lebensmittel vor dem Austrocknen und hält den Dampf im Geschirr, was den Garprozeß beschleunigt. Jedoch sollte die Folie vor dem Garen mehrfach eingestochen werden, damit kein Überdruck entsteht. Vorsicht beim Entfernen der Folie, da der entweichende Dampf sehr heiß ist.

Verwenden Sie nur Folie die mit "geeignet für die Mikrowelle" bezeichnet ist (hohe Temperaturen) und dies lediglich, um das Gargut zu bedecken.



Platz

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

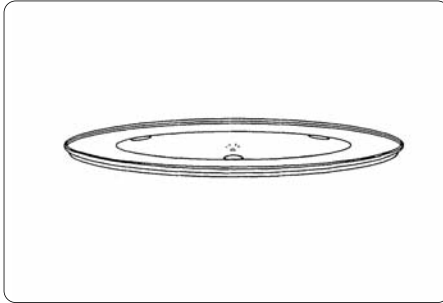


Anordnen

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

Das geeignete Geschirr

Mikrowelle



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

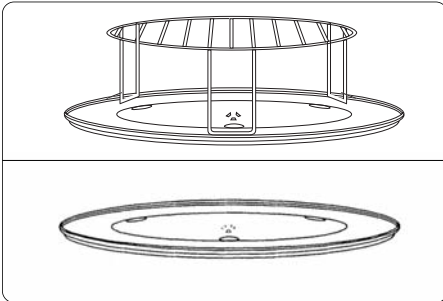


- Garen Sie keine fett- und zuckerhaltigen Speisen sowie Speisen mit langer Garzeit in Plastikgeschirr.
- Weidekörbchen können nur für kurze Garzeiten verwendet werden. Prüfen Sie sie vorher auf Metallgegenstände.

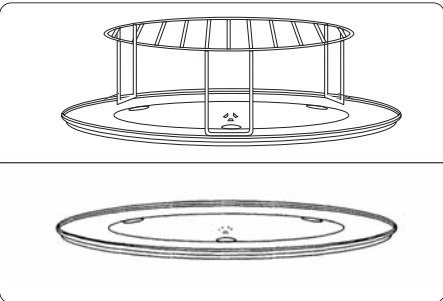


- Vorsicht bei Töpfereiprodukten. Verwenden Sie diese nur wenn sie vollständig glasiert sind.
- Verwenden Sie kein Holzgeschirr - dieses würde austrocknen und brennen.

Grill



Kombination



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

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

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



Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowellenleistung	Anwendung
Max. Leistung 1000 W	Erwärmen von Mahlzeiten, Saucen, gekochtem Fisch, Gemüse, und Eingemachtem
600 W	Schmoren, Kochen von Eiersaucen und Biskuitkuchen, Erhitzen von Milch
440 W	Zarte Mischungen mit Eiern, Quiches, Aufwärmen von Babynahrung, Ragouts.
<i>Min</i> 270 W	Auftauen
250 W	Köcheln von Eintöpfen, Reispuddings, schweren Fruchtekuchen und Eiercrèmes



Grill

GRILL NICHT VORHEIZEN

Der Quarz-Grill bräunt die Speisen schnell und gleichmäßig.

Der Grill verfügt über 3 Grilleinstellungen.

1-mal drücken - GRILL 1 1300 W

2-mal drücken - GRILL 2 950 W

3-mal drücken - GRILL 3 700 W

Ungefähre Grillzeiten

	Erste Seite	Zweite Seite
Steak (4 Stück, durchgebraten)	ca. 10 Min.	ca. 10 Min.
Schweinsplätzli (Nierstück)	ca. 12 Min.	ca. 10 Min.
Schweinskotelett	12 - 14 Min.	ca. 12 Min.
Spießli	ca. 12 Min.	ca. 12 Min.
Würste	7 - 8 Min.	ca. 7-8 Min.
Hähnchenschenkel	15 - 20 Min.	15 - 20 Min.
Toast	3 - 4 Min.	3 Min.

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

Nach der Hälfte der Grillzeit sollten Sie das Lebensmittel wenden.

Bedecken Sie das Lebensmittel NIE während des Grillens.

DAS GRILLPROGRAMM ARBEITET OHNE MIKROWELLEN.



Kombi-Betrieb

Die Kombination ist für viele Speisen ideal. Die Mikrowellen garen das Lebensmittel schnell, gleichzeitig wird es durch den Grill gebräunt. Es stehen 3 Kombi-Programme "Mikrowelle + Grill" zur Verfügung.

Hinweise:

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

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

Erwärmen

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

Welche Methode?

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

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

Wie lange erwärmen?

Untenstehend finden Sie Erwärmstabellen für Mikrowelle und Kombination. Diese Tabellen enthalten Richtzeiten, die jeweils abhängig von Ausgangstemperatur und Beschaffenheit des Lebensmittels sind. Tiefgekühlte Backwaren, Eierspeisen etc. (auf Teigbasis) benötigen Erwärm- und Garzeit. Werden diese Lebensmittel mit Mikrowelle oder Kombination gegart, so wird der Teig weich. Für diese Gerichte wählen Sie am besten eine andere Garmethode (z.B. Backofen).

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

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

Umrühren und Wenden

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

Ruhezeit

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

Vollständig erwärmt?

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

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

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

Erwärmen mit Mikrowellen

Wählen Sie die max. Leistung (1000 W)

Gericht	Gewicht/ Menge	Zeit (ca.)
Babyfläschchen - siehe unten		
Reis, Teigwaren		
Ravioli	215 g	2 Min.
Reis	277 g	2 Min.
Spaghetti Bolognese	210 g	2 Min.
Tomaten-Spaghetti	213 g	2 Min.
Fleischkonserven		
Chili con Carne	410 g	3 Min. 30 Sek.
Hot Dogs	415 g	2 Min. 30 Sek.
Fleischkugeln	418 g	4 Min. 30 Sek.
Hackfleisch	392 g	2 Min 30 Sek. - 3 Min.
Gulasch	405 g	3 Min. 30 Sek.

Food	Weight quantity	Reheating time (approx.)
Suppen aus der Dose		
Pilzcrème	425 g	4 Min. 30 Sek.
Tomaten	425 g	3 Min.
Minestrone	300 g	3 Min.

Babyfläschchen - VORSICHT

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

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

Erwärmen mit Mikrowellen

Wählen Sie die max. Leistung (1000 W)

Gericht	Gewicht/ Menge	Zeit (ca.)
Gemüsekonserven (abgetropft, wenn nötig)		
Karotten, ganz	410 g	3 Min.
Grüne Bohnen	410 g	2 Min. 30 Sek.
Pilze, ganz	300 g	2 Min.
Pilze in Sauce	213 g	2 Min.
Gartenerbsen	550 g	2 Min. 30 Sek.
Kartoffeln, neu	820 g	5 Min.
Mais	198 g	1 Min. 30 Sek.
Tomaten, ganz	400 g	3 Min.
Fertiggerichte, tiefgekühlt		
Gemüse, gekocht	400 g	8-10 Min.
Fertiggericht im Beutel	300 g	7 Min.
Getränke		
Wasser	1 Tasse	1 Min. 30 Sek.
Milch	1 Tasse	1 Min. 30 Sek.
Milch	6 dl	3 Min. 30 Sek.
Selbstgemachte Gerichte		
Eintopf für 2	500 g	3 Min.
Hackfleisch für 1	250 g	2-3 Min.
Bolognese Sauce	250 g	2-3 Min.
Teigwaren, gekocht		
Spaghetti	100 g	1 Min.
Käse-Makkaroni	225 g	2-3 Min.
Tellergerichte, selbstgemacht		
Kinderportion	1	2-3 Min.
Ganze Portion	1	4-5 Min.
Selbstgemachte Tellergerichte, tiefgekühlt		
Ganze Portion	1	6-7 Min.
Porridge (Haferbrei)		
1 Portion		1 Min.

Gericht	Gewicht/ Menge	Zeit (ca.)
Desserts		
Apfel im Schlafrock	175 g	30 Sek. - 1 Min.
Früchtetörtchen, klein		10 - 30 Sek.
Früchtetorte	280 g	1 Min. 20 Sek.
Pfannkuchen, gefüllt	1	40 - 50 Sek.
Milchreis	500 g	2 Min. 30 Sek.
Reis		
Reis, gekocht	100 g	45 Sek.
Saucen		
Bratensauce	3 dl	3 Min.
Rahmsauce	3 dl	2 Min.
Gemüse		
Gebackene Kartoffeln	250 g	1 - 1 Min. 30 Sek.
Grünes Gemüse	100 g	1 Min. 30 Sek.
Wurzelgemüse	225 g	1 Min. 30 Sek.

Gefrorene Lasagne (300 - 330 g)

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

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

Hinweis

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

Min ❄️ ❄️ Auftauhinweise

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

Gewichtsaftauen

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

Diese Anwendung ist ungeeignet für Fertiggerichte.

Das Auftauen sollte überwacht werden und die

Lebensmittel eventuell gewendet, umgerührt oder auseinandergebröseln werden (siehe unten).

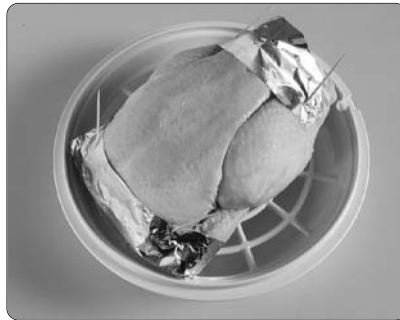
Es gibt zwei Kategorien für das Gewichtsaftauen:

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

Tipps für das Auftauen



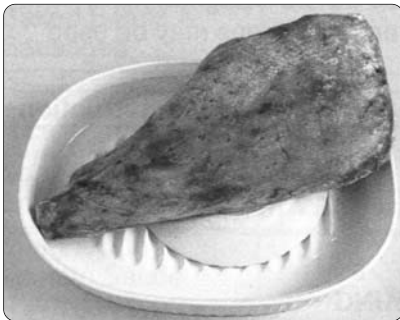
Nehmen Sie die Stücke, z.B. Quicheschnitte, Brotschnitte und große Fruchtestücke auseinander und legen Sie diese auf ein Auftaugitter.



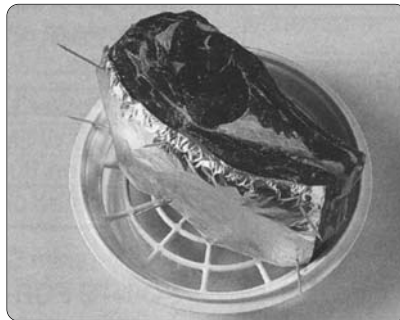
Große Fleischstücke und ganze Brote benötigen eine Ruhezeit damit sie bis ins Innere auftauen können.



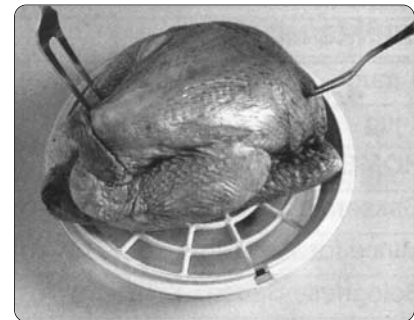
Kleine Stücke (Hackfleisch) während des Auftauens immer wieder auseinanderbröseln.



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



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



Große, feste Stücke 2-3mal umdrehen.

Auftautabelle

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

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

Gericht	Menge	Gewicht	Zeit
Schinken			
Scheiben	10	250 g	7 Min.
Steaks	2	500 g	9 Min.
Rindfleisch			
gehackt*		450 g	12 Min.
Voressen*		450 g	12 Min.
Stück**		pro 450 g	16 Min.
Burger	4	465 g	7 Min.
Schweinefleisch			
Voressen*		450 g	12 Min.
Stück		pro 450 g	16 Min.
Steaks*	4	450 g	10 - 12 Min.
Lammfleisch			
Chops*	4	450 g	8 Min.
Stück**		450 g	13 Min.
Huhn (Poulet)			
Schenkel**		450 g	12 - 15 Min.
ganz**		pro 450 g	13 - 15 Min.
in Teilen**	4	1 kg	23 Min.

Gericht	Menge	Gewicht	Zeit
Brotwaren			
Brot, geschnitten*	1	500 g	5 Min.
Brot, ganz	1	400 g	5 Min.
Schnitte	1	30 g	1 Min.
Brötchen	4	200 g	2 - 3 Min.
Buttergipfeli	4	200 g	2 Min.
Diverses			
Butter		250 g	2 Min.
Margarine		250 g	2 Min.
Käse		450 g	3 Min.
Rahm		150 g	4 - 5 Min.
Orangensaft-Konzentrat	190 ml		4 Min.
Wurstchen*	8	450 g	12 Min.
Suppe*	1 Liter		15 - 20 Min.
Fertiggerichte			
Lasagne		300 g	10 - 12 Min.
Pizza	1	300 g	5 Min.

Hinweise

* Diese Nahrungsmittel sollten während des Auftauens baldmöglichst umgerührt oder getrennt werden.

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

Koch- und Erwärmtabellen

Gericht	Gewicht/Menge	Zubereitung	Zeit	Anleitung
Brot: vorgebacken oder frisch (mit Mikrowelle erwärmtes Brot wird weich)				
Buttergipfeli	1	1000 W	20 - 25 Sek.	nicht zudecken
		oder GRILL 1	1 - 2 Min.	direkt auf Grillrost legen
	4	1000 W	30 - 40 Sek.	nicht zudecken
		oder GRILL 1	2 - 3 Min.	direkt auf Grillrost legen
Brötchen	1	1000 W	15 - 20 Sek.	nicht zudecken
		oder GRILL 1	3 - 4 Min.	direkt auf Grillrost legen
	4	1000 W	40 - 60 Sek.	nicht zudecken
		oder GRILL 1	4 - 6 Min.	direkt auf Grillrost legen
Brot: tiefgekühlt				
Brötchen, vorgebacken	6 (340 g)	Kombi 1	6 - 8 Min.	direkt auf Grillrost legen
Knoblauchbrot, vorgebacken	325 g (2)	Kombi 1	8 - 10 Min.	direkt auf Grillrost legen
Huhn (Poulet): Vorsicht beim Entfernen von Grillrost und Geschirr aus dem Gerät - heißes Fett! (siehe Kapitel auf Seite D-28)				
Brustfilets (ohne Knochen)	4 (850 g)	1000 W	8 - 10 Min.	Geschirr auf Drehteller stellen direkt auf Grillrost legen, wenden
		oder Kombi 3	15 - 20 Min.	
Schenkel	8 (900 g)	1000 W	10 - 12 Min.	Geschirr auf Drehteller stellen direkt auf Grillrost legen, wenden
		oder Grill	30 - 35 Min.	
		oder Kombi 3	20 - 25 Min.	
Teile	2 (860 g)	1000 W	15 - 20 Min.	Geschirr auf Drehteller stellen direkt auf Grillrost legen
		oder Grill	30 - 35 Min.	
		oder Kombi 3	15 - 20 Min.	
ganzes Huhn	pro 450 g	1000 W und Kombi 1	14 - 16 Min.	In ein hitzebeständiges Geschirr legen, mit der Brustseite nach unten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
			7 - 9 Min.	
Fisch: frisch (siehe Kapitel Seite D-29)				
Fischstäbchen	300 g	Grill	12 - 14 Min.	direkt auf Grillrost legen, wenden
		oder Kombi 3	10 - 12 Min.	
Filets	450 g	1000 W	3 - 4 Min.	in Geschirr, Flüssigkeit zugeben direkt auf Grillrost legen, wenden
Fischsteaks	350 g	1000 W	3 - 4 Min.	
ganzer Fisch	280 g	1000 W	3 - 4 Min.	
		oder Grill	8 - 10 Min.	
Fisch: tiefgekühlt (siehe Kapitel Seite D-29)				
Schellfischfilets	380 g	Grill	10 - 15 Min.	direkt auf Grillrost legen, wenden
Scampi	255 g	Grill	10 - 12 Min.	
		oder Kombi 1	8 - 10 Min.	
ganzer Fisch	450 g	1000 W	10 - 12 Min.	in Geschirr, Flüssigkeit zugeben

Koch- und Erwärmtabellen

Gericht	Gewicht/Menge	Zubereitung	Zeit	Anleitung
Pizza frisch, vorgebacken: sämtliche Verpackung entfernen. Mit reiner Mikrowelle zubereitet wird der Teig weich.				
Pizza belegt	400 g	1000 W	4 - 5 Min.	nicht zudecken, hitzebeständiges Geschirr (siehe Panacrunch S. D-12 + D-13) direkt auf Grillrost legen
		oder Grill	12 - 14 Min.	
		oder Kombi 1	8 - 10 Min.	
Pizza, tiefgekühlt: sämtliche Verpackung entfernen. Mit reiner Mikrowelle zubereitet wird der Teig weich.				
Pizza, belegt	400 g	Kombi 1	15 - 20 Min.	direkt auf Grillrost legen (siehe Panacrunch S. D-12 + D-13)
Baguette, belegt	320 g	Grill	15 - 20 Min.	direkt auf Grillrost legen
		oder Kombi 1	6 - 8 Min.	
Schweinefleisch: Vorsicht beim Entfernen von Gitterrost und Geschirr aus dem Gerät - heißes Fett! (siehe Kapitel auf Seite D-28)				
Steaks	800 g	1000 W	10 - 13 Min.	in Geschirr auf Drehteller stellen direkt auf Grillrost legen, wenden
		oder Grill	20 - 25 Min.	
		oder Kombi 3	18 - 20 Min.	
Filet-Medallions	250 g	1000 W	4 - 6 Min.	in Geschirr auf Drehteller stellen direkt auf Grillrost legen, wenden
		oder Grill	25 - 30 Min.	
		oder Kombi 3	10 - 15 Min.	
Stück	pro 450 g	1000 W	13 - 14 Min.	in hitzebeständigem Geschirr auf Drehteller stellen. Nach der Hälfte der Kochzeit Fleisch wenden.
		und Kombi 1	5 Min.	
Fertiggerichte, gekühlt: Geben Sie das Gericht aus der Alu-Schale in ein geeignetes, gleichgroßes Geschirr. Mikrowellengeschirr aus Kunststoff kann mit Vorsicht verwendet werden.				
Blumenkohl mit Sauce und Käse	450 g	1000 W	5 - 6 Min.	Geschirr auf Drehteller stellen
		oder Kombi 1	10 Min.	
gefüllte Champignons	227 g	Grill	8 - 10 Min.	direkt auf Grillrost legen
		oder Kombi 1	6 - 8 Min.	

Fleisch & Geflügel

Wissenswertes

Aufgetaute Stücke

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

Fett

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

Zubereitung eines Bratens mit Mikrowellen

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



Ausgleichszeit

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

Knochen

Knochen wie Lammgigot, Geflügelbeine etc. in Folie einwickeln.

Wenden

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

Zubereitung von kleinen Fleischstücken mit Mikrowellen

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



Schützen

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

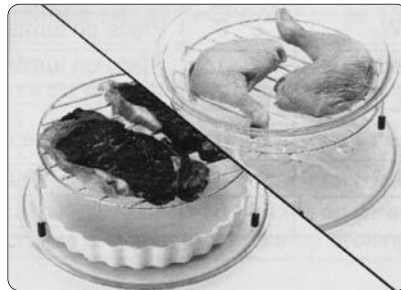
Zubereitung von großen Fleischstücken mit Kombination

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



Kleine Fleischstücke mit Grill oder Kombination zubereiten

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



Fisch

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



Vorbereiten

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



Fisch im Beutel (tiefgefroren)

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

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

Fisch mit Grill oder Kombination garen

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

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



Fischsteaks

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



Flüssigkeit

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

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

Salz

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

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

Wann ist der Fisch gar?

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



Abdecken

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



Ganzer Fisch

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

Ruhezeit

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

Gemüse

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

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

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

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

Kartoffeln (gebackene Kartoffeln)



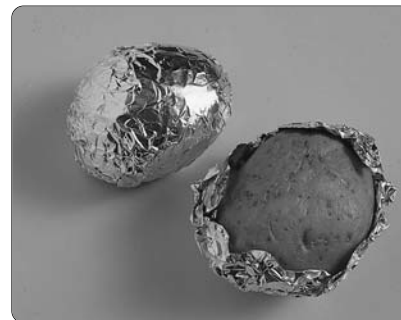
Vor dem Kochen

Die Kartoffeln waschen und mehrmals einstechen.
Auf den äußeren Rand des Drehtellers legen.

Kartoffeln (gebackene Kartoffeln)

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

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 per Mikrowellen gegarten Kartoffeln sind schneller gar als die mit Kombination zubereiteten, allerdings auch weicher. Mit der Kombination gegart, werden sie knuspriger, eventuell etwas trockener. Für eine stärkere Bräunung der Kartoffeln verwenden Sie die Grillstufe (siehe Tabelle unten).



Nach dem Kochen

Nehmen Sie die Kartoffeln aus der Mikrowelle und wickeln Sie sie in Folie.
Ca. 5 Min. ruhen lassen.

Eier, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte & Getreide

Einstecken

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

Eier in Schale gekocht

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

Pochierte Eier (für 1 Ei)

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

Eier - Kochzeittabelle

Anzahl Eier	Kochzeit 600 W	Ruhezeit
1	40 Sek.	1 Min.
2	1 Min.	1 Min. 30 Sek.
3	1 Min. 30 Sek.	2 Min.

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

Weitere Angaben siehe Tabelle.

Rühreier

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

Rühreier - Kochtabelle

Anzahl Eier	Milch	1. Zeit	Rühren	2. Zeit	Ruhezeit
1	1 EL	30 Sek.	Ja	20 Sek.	1 Min.
2	2 EL	40 Sek.	Ja	30 Sek.	1 Min.
3	3 EL	1 Min.	Ja	30 Sek.	2 Min.

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

Kochzeittabelle für manuelles Kochen

Lebensmittel	Leistung	Zeit (Min.)
Teigwaren: 225 g + 1 Liter Wasser		
Spiralen	1000 W	10-12
Makkaroni	1000 W	12-14
Spaghetti	1000 W	8
Lasagne	1000 W	8-10
Tortellini	1000 W	12
Tagliatelle	1000 W	8-9
Reis: 3 dl + 6 dl Wasser		
Parboiled Reis	1000 W	13-15
Naturreis	1000 W	20-25
Langkornreis	1000 W	13-15

Lebensmittel	Leistung	Zeit (Min.)
Hülsenfrüchte 225 g + 6 dl Wasser		
Augenbohnen	1000 W 440 W	15 + 30
Kichererbsen	1000 W 440 W	10 + 40
Rote Bohnen	1000 W 440 W	15 + 40
Linsen (nicht eingeweicht)	1000 W	12-14
Nach der Hälfte der Kochzeit gut durchrühren.		

Bräunungsteller

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

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

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

Fragen - Antworten

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

Rezepte

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

Flunderfilets im Kräuterrahm

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

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

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

Kohlrabi-Salat

Kohlrabi schälen, halbieren, in ½ cm dicke Scheiben und diese in ½ cm dicke Stäbchen schneiden. Mit dem Automatikprogramm "Gemüse" garen. Zugedeckt stehenlassen.

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

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

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

Tomatengratin

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

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

Rezepte

3-4 Kohlrabi
 20 g getrocknete Steinpilze
 1 Lauchstengel
 1 Zwiebel, gehackt
 1 EL Butter
 ½ dl trockener Wermouth
 1 dl Weißwein
 1½ dl Halbrahm
 1 EL Mehlbutter oder weiße
 Saucenpaste
 30 g Reibkäse
 Salz, Pfeffer

Kohlrabigratin mit Steinpilzen

Die Steinpilze ca. 1 Stunde in Wasser einlegen. Die Kohlrabi schälen, halbieren und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Mit dem Automatikprogramm "Gemüse" garen. Zur Seite stellen. Den Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln mit der Butter zugedeckt bei voller Leistung ca. 2 Min. dünsten. Dann den Lauch und die abgetropften Steinpilze dazugeben und nochmals 3 Min. dämpfen. Wermouth, Weißwein, Rahm und Saucenpaste beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce offen bei voller Leistung ca. 5-6 Min. einköcheln lassen bis sie gut bindet. Die Kohlrabi ohne Wasser in eine gefettete Gratinform einschichten und die Steinpilz-Lauchsauce darüber verteilen. Mit dem Käse bestreuen und mit Automatikprogramm "Gratin" auf dem hohen Rost überbacken.

1 EL Butter
 1 Zwiebel, fein gehackt
 ½ Bd. Petersilie, fein gehackt
 wenig Dill, fein gehackt
 2-4 Zucchini, je nach Größe
 250 g Speisequark
 2 Eigelb
 Salz, Pfeffer, Streuwürze
 2 EL Rahm
 2 Eiweiß

Zucchini mit Quarkfüllung

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

80 g Zucker
 3 EL Wasser
 2-3 Birnen
 100 g Butter
 100 g Zucker
 2 Eier
 ½ Zitronenschale,
 abgerieben
 100 g Epifin
 ½ KL Backpulver

Französischer Birnenkuchen

Zucker und Wasser in eine Pyrex®-Kuchenform geben. Bei voller Leistung 5 Min. karamellisieren. Birnen in feine Schnitze schneiden und gleichmäßig in der Backform verteilen. Butter, Zucker und Zitronenschale schaumig rühren. Eier dazugeben und weiterschlagen bis die Masse hell ist. Epifin und Backpulver beigeben, gut miteinander vermischen und den Teig über die Birnenschnitze verteilen. Kuchen bei halber Leistung 9 Min. und bei 600 W Leistung 2 Min. backen. Kuchen auf einen Teller stürzen und auskühlen lassen.

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

Süßmostcrème

Eier, Zucker, Maizena, Zitronenschale und Süßmost in eine Schüssel geben und zusammen gut verrühren. Bei voller Leistung 6-8 Min. aufkochen. Nach der Hälfte der Kochzeit gut durchrühren, fertigkochen und wieder umrühren, kalt stellen. Vor dem Servieren den Rahm und einige Tropfen Zitronensaft unter die Crème ziehen.

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

1 Vollkorntoastbrot
200 g Rüebli
200 g Zucchini
200 g Greyerzer, gerieben
1 Ei
½ dl Rahm
1 KL Curry
Salz, Pfeffer

400 g Fischfilets
Salz, weißer Pfeffer
Petersilie, Dill und Estragon
gehackt
1 Zwiebel, gehackt
1 dl Dézalay
1 dl Rahm
1 EL Tomatenpüree
1 Knoblauchzehe, gepreßt
½ EL weiße Saucenpaste

4 Pouletbrüstchen
ca. 200 g Blattspinat,
tiefgefroren
100 g Gorgonzola
8 Scheiben
Frühstücksspeck
Salz, Pfeffer, Paprika
Sauce:
1 Zwiebel
½ dl Wermouth, trocken
1 KL grobkörniger Senf
1½ dl Halbrahm
1 Msp. Safran
1 Msp. Maizena
1 KL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Rezepte

Französische Zwiebelsuppe

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

Gemüsetoast

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

Fischfilet "Dézalay"

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

Gefüllte Pouletbrüstchen

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

600 g Stangensellerie
½ dl Bouillon
50 g Sbrinz, gerieben
3 EL Paniermehl
1½ dl Rahm

Stangensellerie

Stangensellerie der Länge nach halbieren, eventuell die Stangen in Stücke schneiden, waschen. Sellerie in eine Form geben, Bouillon darübergießen, mit dem Automatikprogramm "Gemüse" (+Taste) garen. Kochflüssigkeit abgießen. Geriebener Sbrinz und Paniermehl über den Sellerie geben, Rahm darübergießen. 5-7 Min. mit dem Grill überbacken.

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

Fenchelgratin

Den Fenchel waschen, rüsten und in 4-6 Teile schneiden. Zugedeckt mit dem Automatikprogramm "Gemüse" garen.
Gratinform ausbuttern und den Fenchel einschichten. Das Ei in eine Tasse aufschlagen, bei 600 W Leistung 40-50 Sek. zugedeckt hartkochen. Dann in kleine Würfel schneiden. Die Butter in eine Schüssel geben, offen bei 600 W Leistung 1 Min. schmelzen. Mit dem gehackten Ei, dem Paniermehl und dem Sbrinz mischen. Den Rahm mit Salz und Pfeffer würzen und über den Fenchel gießen. Mit der Paniermehlmischung bestreuen. Mit dem Automatikprogramm "Gratin" garen.

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

Berner Kartoffelgratin

Die Eier aufschlagen und mit dem Sauerrahm verrühren. Die Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel in die Eiermischung reiben. Den Käse ebenfalls an der Röstiraffel in die Eiermischung reiben. Den Schinken unter die Kartoffelmasse geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Eine Gratinform einfetten, die Kartoffelmasse hineingeben und den Sbrinz darüberstreuen. Mit dem Automatikprogramm "Gratin" überbacken.

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

Mousse au Chocolat

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



La technologie à inverseur a la réponse

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

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

Contenu

Installation et raccordement	2...	Cuisson aux micro-ondes	18
Consignes de sécurité	3	Généralités	18-19
Informations importantes	4	Quels récipients utiliser dans votre four?	20
Panneau de commandes	5	Niveaux de puissance des micro-ondes	21
Représentation schématique	6	Utilisation du gril	21
Mode d'emploi	6-7	Cuisson combinée	21
Cuisson et décongélation aux micro-ondes	8	Réchauffage	22
Cuisson au gril	8	Réchauffage à l'aide des micro-ondes	22-23
Cuisson combinée	9	Instructions relatives à la décongélation	24
Décongélation automatique	9	Décongélation des aliments courants	25
Programmes de cuisson automatique en fonction du poids	10-12	Tableaux de cuisson et de réchauffage	26-27
Les programmes Panacrunch	12	Viandes et volailles	28
Plateau à pizza	13	Poissons	29
Mise en marche retardée	14	Légumes	30
Minuteur	14	Pommes de terre en chemise	30
Questions et réponses	15	Œufs, pâtes, riz, haricots chauds et céréales	31
L'entretien de votre four à micro-ondes	16	Le plateau à pizza	32
Caractéristiques techniques	16-17	Solutions aux problèmes les plus fréquemment rencontrés	33
		Recettes	34-37

Ce livre de cuisine peut être utilisé pour différents modèles. Pour plus d'informations veuillez vous référer à notre mode d'emploi. Il se peut que certains plats, mentionnés dans les recettes, soient trop grands pour votre four. Il vous suffira d'adapter le plat en question à la grandeur réelle de vos plats. Les durées ci-dessous sont fournies à titre d'exemple uniquement. Les durées réelles varient en fonction de la température initiale des aliments et du récipient utilisé. Vérifiez toujours si les aliments sont "tout chaud" avant de les consommer.

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



John Lay Electronics

John Lay Electronics AG

Littauerboden 1

6014 Littau-Luzern

Telefon: 0900 809 809

<http://www.panasonic.ch>

John Lay Electronics SA

Littauerboden 1

6014 Littau-Lucerne

Téléphone: 0900 809 809

<http://www.panasonic.ch>

F0039G00WP

Installation et raccordement

Vérifiez l'état du four à micro-ondes

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

Instructions pour la mise à la terre

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

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

Précaution concernant la tension d'alimentation

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

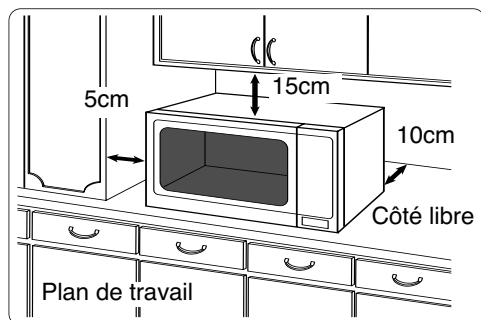
Emplacement du four

Ce four est conçu pour une utilisation sur plan de travail ou encastrée uniquement, à l'aide du kit de réglage. Ce four n'est pas conçu pour une utilisation dans un meuble ou un placard.

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

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

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



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

Attention : Surfaces brûlantes



AVERTISSEMENT

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

Consignes de sécurité

Utilisation du four

1. Utilisez le four exclusivement à des fins culinaires. Ce four est spécialement conçu pour réchauffer ou cuire des aliments. Ne l'utilisez pas pour réchauffer des produits chimiques ou tout autre produit non alimentaire.
2. Vérifiez si les ustensiles et les plats utilisés conviennent aux fours à micro-ondes.
3. Ne tentez pas de sécher des journaux, des vêtements ou tout autre matériau dans votre four à micro-ondes, car ceux-ci pourraient s'enflammer.
4. Ne placez dans le four aucun objet autre que ses accessoires et ce même si vous ne l'utilisez pas, car celui-ci pourrait être fortuitement mis en route.
5. N'utilisez jamais le four en mode MICRO-ONDES ou COMBINE SANS Y PLACER PREALABLEMENT DES ALIMENTS. Cette interdiction ne s'applique pas au point 1 de la section Utilisation des résistances ni au préchauffage du plateau à pizza.
6. Si vous constatez la présence de fumée ou de flammes dans le four, appuyez sur la touche Arrêt/Annulation et laissez la porte fermée de manière à étouffer les flammes.
Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du fusible ou du disjoncteur.
7. Ce four ne sera pas utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités sensorielles ou mentales sont réduites, ou bien qui n'ont pas l'expérience ni les connaissances requises, à moins d'être surveillées par une personne chargée de leur sécurité ou d'avoir reçu de cette personne les instructions nécessaires pour l'utilisation de l'appareil.

Utilisation des résistances

Les surfaces extérieures du four, y compris les fentes d'aération du meuble et la porte du four, peuvent être très chaudes en mode COMBINE ou CUISSON SUR GRILL. Procédez avec soin lors de l'ouverture ou fermeture de la porte et lors de l'insertion ou du retrait des plats et accessoires. Le four est équipé de deux dispositifs de chauffage situés en haut du four. Ces surfaces pourront être chaudes en mode COMBINE et CUISSON SUR GRILL.

N.B. En cas d'utilisation de ces modes de cuisson, les accessoires du four pourront être très chauds.

1. Avant d'utiliser les modes COMBINE ou GRIL pour la première fois, essuyez l'huile présente dans le four, puis faites chauffer l'appareil en mode Gril pendant 10 minutes, et ce sans aliment ni accessoire. Cette opération permet de brûler l'huile de protection. Il s'agit là du seul cas où le four peut être utilisé à vide.
2. Les parois extérieures du four, les ouvertures d'aération présentes sur le boîtier et la porte du four s'échauffent lorsque vous utilisez les modes COMBINE et GRIL. Prenez garde de ne pas vous brûler en ouvrant et en refermant la porte ou en manipulant les aliments et les accessoires.

3. En cas d'utilisation des modes COMBINE et GRIL, les deux résistances présentes dans la partie supérieure du four sont brûlantes.
N.B. : Les différents accessoires du four sont également très chauds.
4. Lorsque le four est utilisé en mode de cuisson combinée, les enfants ne devront s'en servir que sous surveillance en raison des hautes températures qui sont produites.

Utilisation du ventilateur

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

Lampe du four

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

Accessoires

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

Plateau tournant en verre

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

Anneau à roulettes

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

Trépied métallique

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

Plateau à pizza - Voir page Fr-13

Informations importantes

1) Temps de cuisson

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

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

2) Limitez les quantités

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

3) Œufs

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

4) Perforer la peau

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

5) Thermomètre à viande

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

6) Liquides

- Quand vous réchauffez des liquides dans votre micro-ondes (potages, sauces, boissons), cela peut provoquer une surchauffe au-delà du point d'ébullition et ce, sans qu'un bouillonnement ou des bulles ne l'annoncent. Le liquide chaud pourrait soudain déborder. Les mesures de précaution suivantes vous permettront d'écarter tout risque:
 - a) n'utilisez aucun récipient à bords droits et pourvus d'un orifice étroit;
 - b) évitez de surchauffer;
 - c) remuez le liquide avant de le mettre au four et remuez de nouveau à mi-cuisson;
 - d) une fois le liquide réchauffé, laissez-le brièvement dans le four et remuez encore une fois avec prudence avant de l'enlever.

7) Papier/plastique

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

8) Accessoires/films

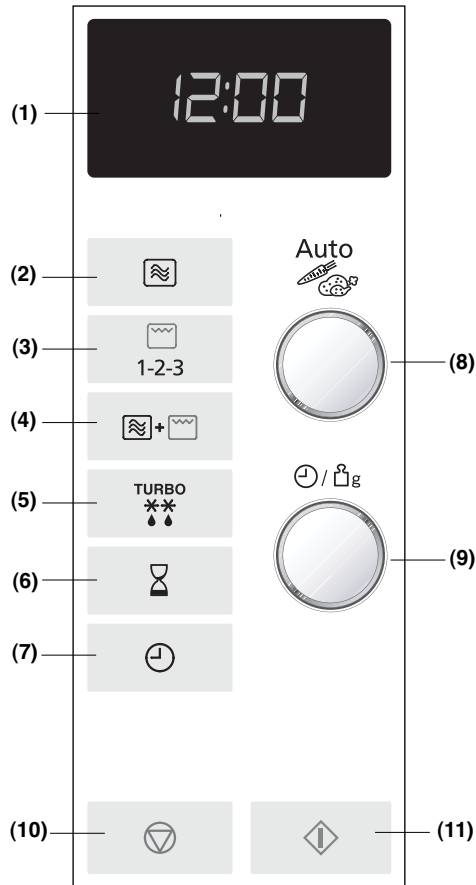
- N'utilisez en aucun cas des boîtes ou des flacons fermés car ils pourraient exploser.
- Les récipients métalliques et la vaisselle à bord doré ne peuvent pas être utilisés dans un micro-ondes, en raison du risque de production d'étincelles.
- Les feuilles d'aluminium, les broches et les objets métalliques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

9) Biberons/petits pots d'aliments pour bébé

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

Panneau de commandes

NN-GD569M / NN-GD559W



- (1) Fenêtre d'affichage
- (2) Puissances Micro-ondes
- (3) Puissances Gril
- (4) Modes combinés
- (5) Décongélation automatique en fonction du poids
- (6) Touche Minuteur/Départ différé
- (7) Touche Horloge
- (8) Sélecteur de cuisson Automatique
- (9) Sélecteur Durée/Poids
- (10) Touche Arrêt/Annulation:

Avant la cuisson: Appuyez une fois sur cette touche pour effacer les instructions.

Pendant la cuisson: Appuyez une fois sur cette touche pour interrompre momentanément la cuisson. Appuyez une nouvelle fois pour annuler toutes vos instructions et afficher l'heure.

- (11) Touche Marche:

Appuyez une fois sur cette touche pour mettre en marche le four. Si vous ouvrez la porte ou si vous appuyez une seule fois sur la touche Arrêt/Annulation, vous devez à nouveau appuyer sur la touche Marche pour poursuivre la cuisson.

Signaux sonores

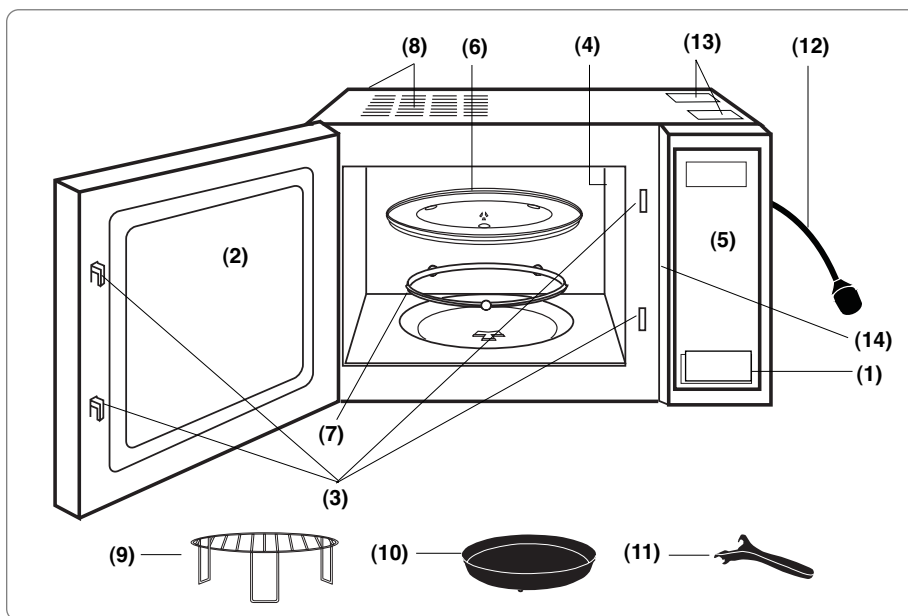
Un signal sonore retentit chaque fois que vous appuyez sur un bouton. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que l'instruction est refusée. Deux signaux sonores sont émis entre chaque étape de cuisson et cinq lorsque la cuisson est terminée.

Ce four est équipé d'une fonction d'économie d'énergie.

N.B. :

1. Lorsqu'il est en mode veille, la luminosité de l'affichage sera réduite.
2. Le four se mettra en mode veille au moment où il est branché à l'alimentation et après la dernière opération.

Représentation schématique



(1) Touche de la porte du four

Pressez sur la touche pour ouvrir le four. Si vous ouvrez la porte du four en cours de cuisson, celle-ci est momentanément interrompue, sans toutefois que les instructions de programmation soient annulées. Pour poursuivre la cuisson, refermez la porte, puis appuyez sur la touche Marche. L'intérieur du four s'éclaire dès que vous ouvrez la porte.

(2) Fenêtre du four

(3) Système de verrouillage de sécurité de la porte

(4) Ouverture d'aération du four

(5) Panneau tournant en verre

(7) Anneau à roulettes

(8) Ouvertures d'aération externes du four

(9) Trépid métallique

(10) Plateau à pizza

(11) Manche pour plaque à pizza

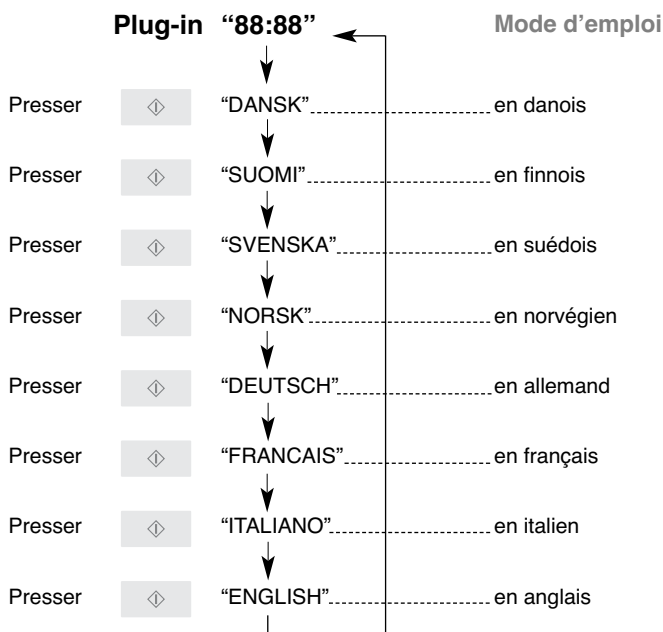
(12) Câble électrique

(13) Sticker d'avertissement (surfaces chaudes)

(14) Etiquette de type

Mode d'emploi

Mode d'emploi:



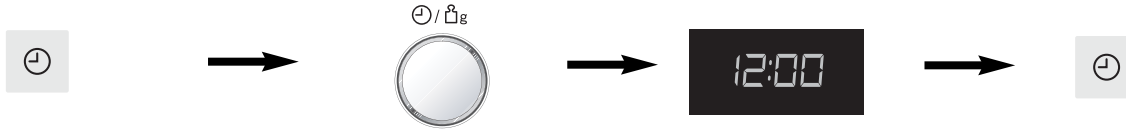
Ce modèle possède une fonction "mode d'emploi" unique, qui vous aide à utiliser correctement votre four à micro-ondes. Pour régler la langue, il suffit d'appuyer de manière répétée sur la touche Start après branchement de l'appareil, jusqu'à ce que la langue apparaisse. Les étapes suivantes s'affichent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

Si vous appuyez 4 fois sur la touche « Delay/Stand » (Retardement/Veille), le guide de fonctionnement sera désactivé. Pour réactiver le guide de fonctionnement, appuyez sur la touche « Delay/Stand » 4 fois.

Mode d'emploi

Réglage de la montre:

Exemple: réglage sur 12:00



- **Presser la touche montre/chrono.**
Les deux points se mettent à clignoter.
- **Entrée de l'heure par rotation du sélecteur de poids/temps de cuisson.**
L'heure apparaît sur l'afficheur et les deux points clignotent.
- **Presser la touche montre/chrono.**
Les deux points cessent de clignoter. L'heure est réglée.

REMARQUES:

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

Sécurité enfants

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

Pour activer:



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

Pour désactiver:



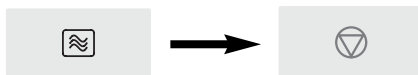
- **Presser trois fois la touche d'arrêt/annulation.**
L'heure réapparaît sur l'affichage.

NOTE: Pour activer le verrouillage de sécurité enfant, appuyez 3 fois sur la touche « Start » en l'espace de 10 secondes.

Mode démo:

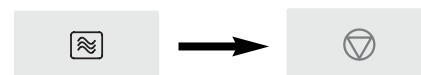
Ce mode sert aux démonstrations dans le magasin.

Réglage:



- **Pressez une fois la touche Micro-ondes.**
- **Pressez 4 fois la touche Arrêt/Annulation**

Effacer:

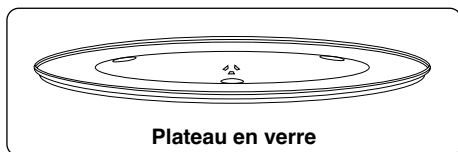


- **Pressez une fois la touche Micro-ondes.**
- **Pressez 4 fois la touche Arrêt/Annulation**

Cuisson et décongélation aux micro-ondes

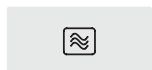
Votre four possède cinq niveaux de puissance de micro-ondes. Le tableau ci-dessous indique la puissance en watts approximative de chaque niveau.

Accessoire utilisé :



Pressez	Niveau de puissance	Watts
1 fois	Puissance maximale	1000 W
2 fois	Puissance minimale*	270 W
3 fois	Puissance moyenne	600 W
4 fois	Puissance doux	440 W
5 fois	Puissance mijotage	250 W

* La puissance minimum est utilisable pour réchauffer des aliments.



- **Pressez la touche pour choisir la puissance des micro-ondes.**



- **Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (Puissance maximale; 30 minutes maximum. Autres puissances; 90 minutes maximum).**



- **Appuyez sur la touche Marche.**

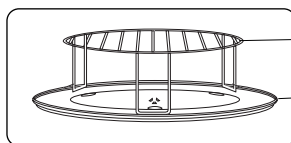
REMARQUES :

1. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous tournez le bouton sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.
2. Si vous tournez directement le sélecteur de durée sans choisir au préalable le niveau de puissance, la puissance 1000 W sera automatiquement sélectionnée.
3. Vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 étapes de cuisson. Pour cela, avant de presser la touche Marche, choisissez une deuxième (troisième) puissance et sa durée. Pour cuire par exemple un ragoût, cuire sur Max pendant 10 min pour porter à ébullition, puis cuire sur Mijotage pendant 60 min.
4. Vous pouvez utiliser cette option d'enchaînement pour programmer avec la touche Minuteur un temps de repos après cuisson.

Français

Cuisson au gril

Accessoires utilisés :



Trépied métallique

Plateau en verre

Vous pouvez choisir 3 puissances de Gril.

1 pression	Gril 1	1300 W
2 pressions	Gril 2	950 W
3 pressions	Gril 3	700 W



- **Choisissez la puissance de Gril désirée. Pressez 1 fois pour Gril Fort (1), 2 fois pour Gril moyen (2) ou 3 fois pour Gril faible (3).**



- **Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (90 minutes maximum).**



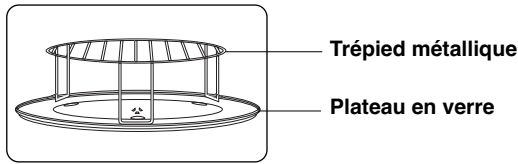
- **Appuyez sur la touche Marche.**

REMARQUES:

1. Le gril ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
2. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous tournez le bouton sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.

Cuisson combinée

Accessoires utilisés :



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

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



- Choisir la cuisson combinée désirée. (voir tableau)

- Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (90 minutes maximum).

- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUES:

1. Le gril ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
2. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous tournez le bouton sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.

Décongélation automatique

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



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

- Sélectionnez le poids de l'aliment congelé à l'aide du bouton Durée/Poids. Une rotation lente du sélecteur fera défiler le poids par pas de 10 g. Une rotation rapide le fera défiler par pas de 100 g.

- Appuyez sur la touche Marche.

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

REMARQUES :

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

Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

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



- **Sélectionnez la cuisson de l'aliment désiré en tournant le sélecteur de cuissons Auto.** Les cuissons automatiques s'affichent successivement dans la fenêtre.

- **Spécifiez le poids de l'aliment à l'aide du bouton Durée/Poids.** Une rotation lente du sélecteur fera défiler le poids par pas de 10 g. Une rotation rapide le fera défiler par pas de 100 g.

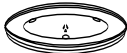









- **Appuyez sur la touche Marche.**

REMARQUES:







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

Catégorie	Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions
1. Réchauffage d'un bol	1 TASSE GRANDE	250g		Pour réchauffer un bol de boisson chaude. Sélectionnez le mode réchauffage d'un bol, introduisez le poids (250 g) et appuyez sur la touche de mise en marche.
2. Réchauffage d'une tasse	2 1TASSE	150g		Pour réchauffer une tasse de boisson chaude. Sélectionnez le mode réchauffage d'une tasse, introduisez le poids (150 g) et appuyez sur la touche de mise en marche.
3. Réchauffage d'un plat frais	3 PLAT CUISINE	200 - 1000g		Pour réchauffer un plat frais ou une casserole. Tous les aliments doivent être précuits et doivent être à température ambiante ou réfrigérée. Respectez quelques minutes de temps de repos à la fin de cuisson.
4. Réchauffage d'un plat surgelé	4 PLAT SURGELEE 	200 - 1000g		Pour réchauffer un plat surgelé ou une casserole. Tous les aliments doivent être précuits et surgelés. Remuez à la fin de cuisson et respectez quelques minutes de temps de repos.
5. Cuisson des légumes	5 LEGUMES FRAIS	200 - 1000g		Pour cuire des légumes frais. Placez les légumes préparés dans un récipient de taille adéquate. Mettez un papier de ménage mouillé dessus et couvrez légèrement le tout à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire préalablement percé.
6. Cuisson du poisson	6 POISSON FRAIS	100 - 1000g		Pour cuire des steaks et des filets de poisson frais. Protégez les parties moins épaisses, mettez le poisson dans un récipient adapté. Placez le poisson dans un récipient de taille adéquate et ajoutez 30 ml de liquide. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire préalablement percé. Retournez les grandes quantités après l'émission du signal sonore.

Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

Catégorie	Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions
7. Pommes de terre vapeur	7 POMMES DE TERRE	200 - 1500g		Pour faire cuire les pommes de terre. Coupez les pommes de terre en morceaux de taille égale et mettez les morceaux dans un plat creux qui passe au micro-ondes. Couvrez le plat avec un papier de ménage creux mouillé et un couvercle ou un film plastique.
8. Riz vapeur	8 RIZ	200 - 800g		Pour faire cuire du riz. Ajoutez 2 dl d'eau, pour 100 g de riz, 1/2 cuillerée à café de sel et un peu d'huile ou de beurre. Sélectionnez le poids du riz seulement. Couvrez avec un couvercle ou un film plastique.
9. Riz au lait Semoule	9 RIZ FLAN	250 - 1000g		Pour faire cuire du riz au lait. Pesez le poids total du riz/semoule et le liquide. Faites cuire sans le couvercle et remuer tout à mi-temps.
10. Oeufs brouillés	10 OEUFs BROUILLES	100 - 500g		Pour faire cuire des œufs brouillés. Pesez le poids total des œufs et du liquide. Couvrez avec couvercle ou microfilm.
11. Poulet frais morceaux	11 VOLAILLE MORCEAUX	200 - 1000g		Pour rôtir des morceaux de poulet frais. Placez le poulet sur le trépied métallique, lui-même posé sur le plateau en verre. Pour assurer une cuisson uniforme, écarter les pièces de poulet.
12. Poulet congelé morceaux	12 PIECES DE POULET SURGELEE * * * *	200 - 1000g		Pour rôtir des morceaux de poulet congelés. Placez le poulet sur le trépied métallique, lui-même posé sur le plateau en verre. Pour assurer une cuisson uniforme, écarter les pièces de poulet.
13. Rôti	13 STEAK DE BOEUF	800 - 1500g		Pour rôtir des morceaux de viande. Placez la viande sur la grille, posée sur le plateau de verre. Retournez au signal sonore.
14. Porc	14 PORC	700 - 2000g		Pour un rôti de porc. Placez la pièce de porc dans un plat, côté gras vers le bas, sur le plateau de verre. Ajouter 1 dl de bouillon. Retourner au signal sonore. Laissez reposer durant 10 à 15 minutes après la cuisson.
15. Lasagne/ gratin frais	15 GRATIN FRAIS	500 - 1500g		Pour cuire un gratin de pâtes. Préparez les pâtes fraîches ou bouillies couvertes de sauce et de fromage. Pour 1000 g de pâtes, utilisez 6 - 8 dl (600 - 800 g) de sauce/crème et recouvrez de fromage râpé.
16. Lasagne/ gratin congelé	16 GRATIN SURGELE * * * *	300 - 1200g		Pour réchauffer et brunir une lasagne ou un gratin congelé. Retirez tous les emballages et posez l'aliment sur un plat allant au four sur le trépied métallique, lui-même posé sur le plateau en verre. Ce programme est aussi utilisable pour des gratins aux légumes crus.

Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

Catégorie	Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions
17. Pain surgelé	17 PAIN ✱✱ 💧💧	30 - 300g		Pour réchauffer et dorer du pain surgelé Placez le pain surgelé directement sur la grille posée sur le plateau de verre. Retournez le pain au signal sonore, et laissez reposer après la cuisson. Ce programme n'est pas prévu pour toaster des tranches de pain.
18. Pommes de terre soufflées	18 POMMES DE TERRE AU FOUR	200 - 1500g		Pour cuire, dorer et rendre croustillantes des pommes de terre en robe des champs. Percez la peau avec une fourchette et placez sur la grille.
19. Pizza congelée	19 PIZZA SURGELEE ✱✱ 💧💧	100 - 500g		Pour réchauffer des pizzas congelées en rendant la base croustillante et en brunissant le dessus. Retirez tous les emballages et posez la pizza sur le plateau à pizza préchauffé.
20. Quiche surgelée	20 QUICHE SURGELEE ✱✱ 💧💧	100 - 500g		Pour réchauffer, saisir la pâte ou dorer la garniture de quiches surgelées. Retirez tout l'emballage et placez la quiche sur la plaque à pizza préchauffée.
21. Surgelés à base de pomme de terre	21 FRITES A FOUR ✱✱ 💧💧	200 - 500g		Pour réchauffer, saisir et dorer les surgelés à base de pomme de terre. Après avoir préchauffé la plaque, répartissez les produits sur la plaque. Pour les meilleurs résultats cuisez sur une seule couche.
22. Lard à frire	22 LARD ROTI	30 - 200g		Pour faire des tranches de lard. Posez les tranches sur le plateau à pizza préchauffé. Si vous desirez frire d'avantage, continuez par la combinaison G1 400 W 1-4 minutes. Dégraissez sur papier de ménage.

Les Programmes Panacrunch



1. Sélectionnez le programme désiré et placez le plateau à pizza dans le four, directement sur le plateau en verre.
2. Appuyez sur la touche Marche pour préchauffer le plateau à pizza.
3. Une fois le préchauffage terminé, le signal sonore retentit. Posez les aliments sur le plat, spécifiez le poids.
4. Appuyez sur la touche Marche.

Plateau à pizza

CONCEPT

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

UTILISATION DU PLATEAU A PIZZA (utilisation manuelle)

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

REMARQUES:

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

ENTRETIEN DU PLATEAU A PIZZA

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



Mise en marche retardée



- **Pressez une fois la touche Minuteur.**
- **Réglez le temps de retardement souhaité en tournant le sélecteur Durée/Poids.**
(Jusqu'à 9 heures)
- **Choisir la cuisson désirée.**
- **Affichez la durée de cuisson à l'aide du sélecteur Durée/Poids.**
- **Appuyez sur la touche Marche.**

REMARQUE:

1. Si le retardement programmé est supérieur à une heure, le compte à rebours s'affiche en minutes. S'il est inférieur à une heure, il s'affiche en secondes.
2. Il est impossible de retarder le démarrage d'une cuisson automatique.

Minuteur

Cette touche Minuteur peut fonctionner comme un simple minuteur de cuisine sans activer le four.



- **Pressez une fois la touche Minuteur.**
- **Choisissez la durée souhaitée à l'aide du sélecteur Durée/Poids**
(jusqu'à 9 heures).
- **Appuyez sur la touche Marche.**

REMARQUE:

Si vous ouvrez la porte du four pendant le fonctionnement du minuteur, le compte à rebours continue à défilé dans la fenêtre.

Questions et réponses

- Q.:** Pourquoi mon four ne fonctionne-t-il pas?
- R.:** Si le four ne fonctionne pas, vérifiez les points suivants :
1. Le four est-il correctement branché ? Débranchez le cordon d'alimentation du four, attendez 10 secondes, puis rebranchez-le.
 2. Vérifiez le disjoncteur et le fusible. Réglez le disjoncteur ou remplacez le fusible s'il est déclenché ou s'il a sauté.
 3. Si tout est normal au niveau du disjoncteur ou du fusible, vérifiez le bon fonctionnement de la prise murale en y branchant un autre appareil électrique. Si cet appareil fonctionne, cela signifie que le problème se situe au niveau du four à micro-ondes. S'il ne fonctionne pas, cela signifie que la prise murale est défectueuse.
Si le four à micro-ondes est défectueux, contactez un service d'entretien et de réparation agréé.
- Q.:** Est-il normal que mon four à micro-ondes produise des interférences sur mon récepteur de télévision?
- R.:** Des interférences radio ou TV peuvent se produire si un four à micro-ondes fonctionne à proximité. Ce même type d'interférence se produit lorsqu'on utilise de petits appareils électriques tels qu'un mixeur, un aspirateur, un sèche-cheveux, etc. La présence d'interférences ne signifie donc pas que le four à micro-ondes est défectueux.
- Q.:** Pourquoi le four refuse-t-il mes instructions de programmation?
- R.:** Le four à micro-ondes est conçu pour refuser toute instruction de programmation incorrecte. Par exemple, il n'accepte qu'une seule étape de cuisson (en dehors de la cuisson différée) et refuse une programmation automatique du poids après une cuisson différée.
- Q.:** Il arrive parfois que de l'air chaud se dégage par les ouvertures d'aération du four. Pourquoi?
- R.:** La chaleur dégagée par la cuisson des aliments réchauffe l'air contenu dans la cavité du four. Cet air chaud est évacué du four par ventilation. Il n'y a pas de micro-ondes dans ce dégagement d'air. N'obstruez jamais ces aérations en cours de cuisson.
- Q.:** La lettre <D> apparaît sur l'affichage et le four ne fonctionne pas. Pour quelle raison?
- R.:** Le four s'est programmé en MODE DEMO (Démonstration). Ce mode est prévu pour les démonstrations en magasin. Désactivez ce mode en appuyant sur « Microwave Power » (Alimentation micro-ondes) une fois et sur la touche Arrêt/Annulation 4 fois.
- Q.:** Puis-je utiliser un thermomètre traditionnel dans le four à micro-ondes?
- R.:** Vous le pouvez uniquement si vous cuisinez en mode GRIL. Le métal contenu dans certains thermomètres peut provoquer des étincelles dans votre four. Ne l'utilisez pas dans les modes de cuisson MICRO-ONDES et COMBINE.
- Q.:** Des ronflements et des cliquetis sont émis par le four lorsque je cuisine en mode combiné. D'où cela provient-il?
- R.:** Ces bruits, qui surviennent lors du passage du mode MICRO-ONDES au mode GRIL, sont tout à fait normaux.
- Q.:** Pour quelle raison mon four dégage-t-il une odeur et de la fumée lorsque je cuisine en modes COMBINE et GRIL?
- R.:** Après plusieurs utilisations, il est recommandé de nettoyer le four et de le faire fonctionner sans nourriture pendant 5 minutes en mode GRIL, et ce après avoir retiré le plateau tournant en verre et l'anneau à roulettes. Cette opération brûlera tout résidu de nourriture ou graisse susceptible de dégager des odeurs et/ou de la fumée.
- Q:** Mon four arrête de cuire par micro-ondes et « H97 » et « H98 » s'affichent sur l'écran d'affichage.
- R.:** L'affichage indique un problème avec le système de génération de micro-ondes. Veuillez contacter un centre de service après-vente autorisé.
- Q:** Les suggestions ont disparu de l'affichage, je ne vois que des numéros.
- R :** Une panne d'alimentation s'est peut-être produite, et les suggestions ont été désactivées. Débranchez le four pendant quelques secondes puis branchez-le de nouveau. Lorsque « 88:88 » s'affiche à l'écran, appuyez sur la touche Start jusqu'à ce que votre langue s'affiche. Réglez ensuite l'horloge. Référez-vous à la page Fr-6.

L'entretien de votre four à micro-ondes

1. Débranchez l'appareil avant de le nettoyer.
2. Etant donné que les ondes agissent sur les molécules des aliments, il est important que votre four soit constamment propre. Les parois en inox doivent être nettoyées avec une éponge grattante en plastique. Si le four est très encrassé, pulvérisez de la mousse décapante (pour fours traditionnels) sur une éponge et appliquer sur les parois (éviter la porte et les éléments du gril). Laisser agir et rincer selon les instructions du fabricant. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou durs ni de racloirs métalliques pointus pour nettoyer la vitre de la porte du four afin de ne pas rayer la surface et de ne pas briser la vitre.
3. Nettoyez les surfaces extérieures du four à l'aide d'un chiffon humide. Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas par les ouvertures d'aération présentes à l'intérieur du four afin de ne pas endommager ses pièces.
4. Nettoyez le panneau de commandes à l'aide d'un linge doux et sec. N'utilisez pas de tampons abrasifs ou de détergents puissants. Lorsque vous nettoyez le panneau de commandes, laissez la porte du four ouverte afin d'éviter tout déclenchement inopiné. Une fois l'opération de nettoyage terminée, appuyez sur la touche ARRÊT/ANNULATION de manière à effacer l'affichage.
5. Si de la condensation se forme à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte du four, essuyez-la à l'aide d'un linge doux. De la condensation peut se former lorsque le four fonctionne dans une pièce très humide. Cela n'est, en aucun cas, dû à un mauvais fonctionnement de l'appareil.
6. Il est parfois nécessaire de retirer le plateau tournant en verre et de le nettoyer. Lavez-le à l'eau savonneuse chaude ou dans le lave-vaisselle.
7. Nettoyez régulièrement l'anneau à roulettes et la sole du four pour éviter que celui-ci ne produise trop de bruit. A cette fin, il suffit d'essuyer la sole du four avec de l'eau chaude additionnée d'un détergent non abrasif, puis de la sécher à l'aide d'un linge sec. Lavez l'anneau à roulettes dans de l'eau légèrement savonneuse. Les vapeurs grasses s'accumulent sur la sole à force d'usage mais ne risquent pas d'endommager la sole ni les roulettes de l'anneau. Assurez-vous de placer correctement l'anneau à roulette après l'avoir nettoyé.
8. Lorsque vous cuisinez en mode GRIL, CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE, il est inévitable que des éclaboussures de graisse salissent les parois du four. Nettoyez régulièrement le four afin d'éviter qu'il dégage de la fumée en cours d'utilisation.
9. Ne pas utiliser de nettoyeur-vapeur pour le nettoyage de votre four.
10. La maintenance du four ne peut être assurée que par du personnel qualifié. Pour toute opération de maintenance ou de réparation, adressez-vous à votre revendeur agréé.
11. Gardez toujours les orifices d'aération sont dégagés. Vérifiez qu'il n'y a pas de poussière ou autre matière qui puisse boucher un quelconque orifice d'aération au haut, au bas ou à l'arrière du four. Si les orifices d'aération se bouchent, ceci pourra entraîner le surchauffage, ce qui affecterait le fonctionnement du four et conduirait peut-être à une situation dangereuses.
12. Les ouvertures d'aération ne doivent jamais être obturées. Vérifiez régulièrement qu'elles ne sont pas bouchées par des poussières ou d'autres objets. Si cela se produisait, la sur chauffe du four affecterait son fonctionnement.

Caractéristiques techniques

	Alimentation	230 V, 50 Hz
Puissance d'entrée	Maximale	2050 W
	Micro-ondes	1050 W
	Gril	1350 W
Puissance de sortie	Micro-ondes	1000 W (IEC-60705)
	Gril	1300 W
	Dimensions extérieures	510 (L) x 380 (P) x 304 (H) mm
	Dimensions intérieures	359 (L) x 352 (P) x 217 (H) mm
	Poids	12.5 kg
	Niveau sonore	50 dB

Sous réserve de modifications techniques sans préavis.

Caractéristiques techniques

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



Informations relatives à l'évacuation des déchets, destinées aux utilisateurs d'appareils électriques et électroniques (usage domestique)

Lorsque ce symbole figure sur les produits et/ou les documents qui les accompagnent, cela signifie que les appareils électriques et électroniques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères.

Pour que ces produits subissent un traitement, une récupération et un recyclage appropriés, envoyez-les dans les points de collecte désignés, où ils peuvent être déposés gratuitement. Dans certains pays, il est possible de renvoyer les produits au revendeur local en cas d'achat d'un produit équivalent.

En éliminant correctement ce produit, vous contribuerez à la conservation des ressources vitales et à la prévention des éventuels effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine qui pourraient survenir dans le cas contraire.

Afin de connaître le point de collecte le plus proche, veuillez contacter vos autorités locales. Des sanctions peuvent être appliquées en cas d'élimination incorrecte de ces déchets, conformément à la législation en vigueur.

Utilisateurs professionnels de l'Union européenne

Pour en savoir plus sur l'élimination des appareils électriques et électroniques, contactez votre revendeur ou fournisseur.

Informations sur l'évacuation des déchets dans les pays ne faisant pas partie de l'Union européenne

Ce symbole n'est reconnu que dans l'Union européenne.

Pour vous débarrasser de ce produit, veuillez contacter les autorités locales ou votre revendeur afin de connaître la procédure d'élimination à suivre.

Conformément à l'article 9(2) de la directive 2004/108/CE

Panasonic Testing Centre

Panasonic Service Europe, une division de Panasonic Marketing Europe GmbH,

Winsbergring 15, 22525 Hambourg, Allemagne

Fabriqué par Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd, 898 Longdong Road, Pudong, Shanghai 201203, Chine

Cuisson aux micro-ondes

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

Réflexion

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

Transmission

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

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

Absorption

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

Généralités



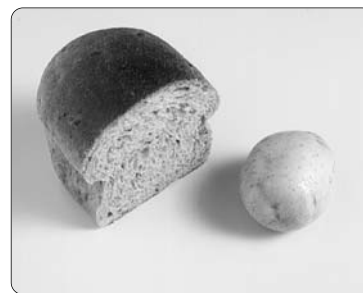
TAILLE DE RÉCIPENT

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



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

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

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

POMMES DE TERRE EN CHEMISE - Recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et laissez-les reposer pendant 5 minutes.

GÂTEAUX LÉGERS - Laissez-les reposer pendant 5 minutes avant de les retirer du four.

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

TEMPS DE REPOS



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

Une fois le **TEMPS DE REPOS** écoulé, si les aliments ne sont pas cuits, replacez-les dans

le four et cuisez-les pendant quelques instants supplémentaires.

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

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

PLATS PRÉPARÉS À LA MAISON - Laissez-les reposer pendant 1 à 2 minutes.

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

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

Généralités

PERÇAGE

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



COUVERTURE

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



RETOURNER ET REMUER

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

TAUX D'HUMIDITE

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



TEMPERATURE INITIALE

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

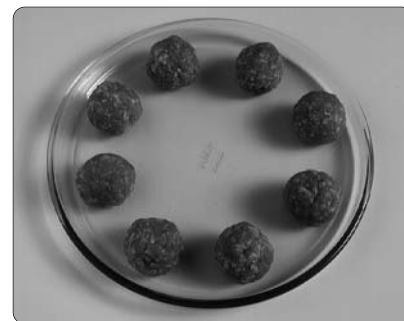


FORME

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

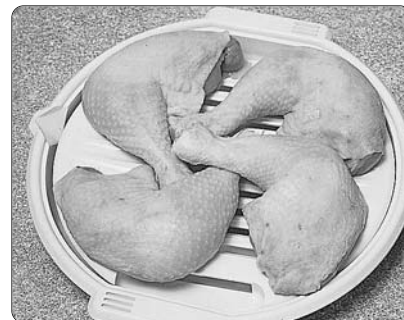
FILM ALIMENTAIRE

Le film alimentaire permet de garder les aliments humides tandis que la vapeur ainsi emprisonnée accélère la cuisson. Nous vous conseillons toutefois de percer le film alimentaire avant la cuisson, afin que le surplus de vapeur puisse être libéré. Lorsque vous retirez le film alimentaire qui recouvre un plat, soyez prudent, car la vapeur qui s'est accumulée est extrêmement chaude. Utilisez exclusivement du film alimentaire adapté aux fours à micro-ondes et employez-le uniquement pour couvrir un plat. Ne tapissez jamais vos plats avec du film alimentaire.



SEPARATION DES ALIMENTS

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

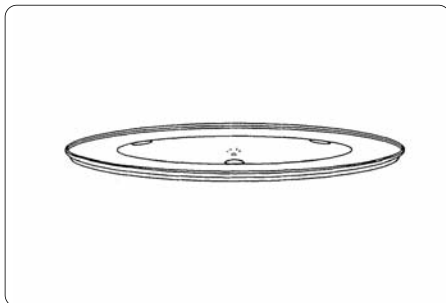


DISPOSITION DES ALIMENTS

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

Quels récipients utiliser dans votre four?

Micro-ondes



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

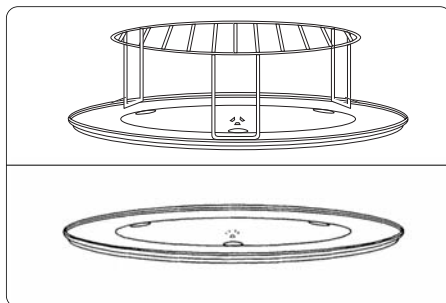


- NE CUISEZ JAMAIS dans un récipient en plastique des aliments dont la teneur en graisse ou en sucre est élevée ou bien des aliments qui nécessitent un temps de cuisson long (notamment du riz brun ou du Christmas Pudding).
- Vous pouvez utiliser des paniers en osier uniquement pour réchauffer des aliments

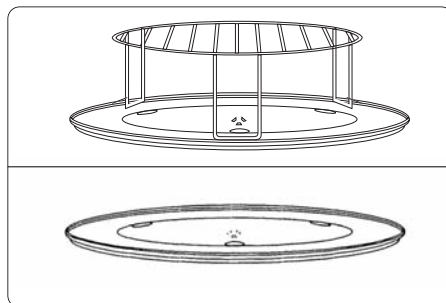


- pendant un temps très court et en vous assurant préalablement que ces récipients ne contiennent pas d'agrafe.
- N'UTILISEZ que les poteries complètement recouvertes d'un vernis.
- NE CUISEZ JAMAIS d'aliments dans un récipient en bois, car il peut sécher et brûler.

Gril



Cuisson combinée



- N'ESSAYEZ JAMAIS de cuire des aliments dans de l'aluminium ou dans des récipients métalliques, car vous risqueriez d'endommager votre four.

- Versez les aliments contenus dans leur emballage en aluminium dans un plat de taille similaire résistant à la chaleur.
- Si la formation d'un arc survient en mode de cuisson combinée, appuyez deux fois sur la touche d'arrêt pour annuler le programme,

- puis poursuivez la cuisson en mode de GRIL uniquement.
- N'UTILISEZ JAMAIS de plat décoré d'or/d'argent, car vous risqueriez de provoquer la formation d'un arc, voire même de décoller la décoration.



Niveaux de puissance des micro-ondes

Niveau de puissance	Utilisation
Puissance maximum 1000 W	Réchauffage des viandes et des sauces, du poisson cuit, des conserves et des légumes cuisinés.
600 W	Rôtir, cuire des sauces aux œufs et des biscuits, chauffer du lait.
440 W	Mélanges délicats avec des œufs, quiches, réchauffage des aliments pour bébé, ragoûts.
<i>Min</i> 270 W	Décongeler.
250 W	Cuire des cassoulets, flans aux riz, gâteaux aux fruits épais et crèmes aux œufs.



Utilisation du gril

NE PRECHAUFFEZ JAMAIS LE GRIL.

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

Vous pouvez choisir 3 puissances de Gril.

1 pression Gril 1 1300 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.

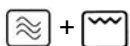
Les aliments qui grillent doivent en principe être retournés à mi-cuisson.

Ne couvrez jamais les aliments que vous grillez.

Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode GRIL.

Durées approximatives de certaines grillades

	Premier côté	Deuxième côté
Steak (4 morceaux, bien cuits)	environ 10 min.	environ 10 min.
Sautés de porc	environ 12 min.	environ 10 min.
Côtes de porc	12 - 14 min.	environ 12 min.
Brochettes	environ 12 min.	environ 12 min.
Saucisses	7-8 min.	environ 7-8 min.
Cuisses de poulet	15 - 20 min.	15 - 20 min.
Toast	3 - 4 min.	3 min.



Cuisson combinée

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

Vous disposez des 3 modes combinés suivants:

REMARQUES:

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

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

Réchauffage

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

Quel mode utiliser pour réchauffer des aliments ?

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

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

Combien de temps réchauffer les aliments ?

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

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

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

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

Retourner et remuer

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

Temps de repos

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

Quand les aliments sont-ils réchauffés ?

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

Réchauffage à l'aide des micro-ondes

Utilisez la puissance Maximale (1000 W)

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

Aliment	Poids/ quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
POTAGES EN BOITE		
Crème de champignons	425 g	4 min. 30 sec.
Crème de tomates	425 g	3 min.
Minestrone	300 g	3 min.

BIBERONS POUR BEBES-PRECAUTIONS

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

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

REMARQUE:

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

Réchauffage à l'aide des micro-ondes


Utilisez la puissance Maximale (1000 W)

Aliment	Poids/ quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
DESSERTS EN BOITE		
Riz à la crème	425 g	3 min.
Crème anglaise	425 g	2 min.
Pudding	300 g	1 min. - 1 min. 30 sec.
LEGUMES EN BOITE - Egouttez si nécessaire		
Carottes entières	410 g	3 min.
Haricots verts	410 g	2 min. 30 sec.
Champignons entiers	300 g	2 min.
Champignons à la crème	213 g	2 min.
Purée de pois	440 g	2 min.
Petits pois	550 g	2 min. 30 sec.
Courges	300 g	2 min.
Pommes de terre nouvelles	820 g	5 min.
Maïs	198 g	1 min. 30 sec.
Tomates entières	400 g	3 min.
Pois chiches	425 g	3 min.
ALIMENTS TOUT PREPARES CONGELES		
Bouillir en sachet		
Poulet et champignons en cocotte	170 g	4 min.
Riz et poulet au curry	340 g	7 min.
CHRISTMAS PUDDINGS		
Tranche	150 g	30 sec.
Petit	450 g	2 min.
Moyen	900 g	3 min.
Grand	1,1 kg	3 min. 30 sec.
BOISSONS - CAFE		
1 tasse	235 ml	1 min. - 1 min. 30 sec.
BOISSONS - LAIT		
1 tasse	235 ml	1 min. 30 sec.
1 cruche	600 ml	3 min. 30 sec.
ALIMENTS A BASE DE VIANDE PREPARES A LA MAISON		
Cocotte pour 2 personnes	500 g	3 min.
Hachis pour 1 personne	250 g	2-3 min.
Sauce bolognaise	250 g	2-3 min.
PATES		
Spaghettis cuisinés	100 g	1 min.
Macaronis au fromage	225 g	2-3 min.
PLATS PREPARES A LA MAISON - FROIDS		
Portion enfant	1	2-3 min.
Portion adulte	1	4-5 min.
PLATS PREPARES A LA MAISON - CONGELES		
Portion adulte	1	6-7 min.

Aliment	Poids/ quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
PORRIDGE		
1 portion		1 min.
PUDDINGS ET DESSERTS		
Pomme cuite - 1	175 g	30 sec. - 1 min.
Pudding de pain et de beurre	340 g	2-3 min.
Compote de fruits	200 g	1min. 30 sec. - 2 min.
Tarte aux fruits	286 g	1 min. 20 sec.
Entremet au lait pour 1 personne		50 sec.
Crêpes, garnies	1	40 - 50 sec.
Riz au lait	500 g	2 min. 30 sec.
RIZ		
Riz cuit à l'eau	100 g	45 sec.
ALIMENTS TOUT PREPARES - CONGELES		
Riz cuit à l'eau	450 g	4 - 5 min.
SAUCES		
Crème anglaise	300 ml	2 min.
Sauce salée	300 ml	2 min.
LEGUMES		
Pommes de terre en chemise	250 g	1 min. - 1 min. 30 sec.
Légumes verts	100 g	1 min. 30 sec.
Racines	225 g	1 min. 30 sec.

Lasagne Surgelée (300-330 g)

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

Min  Puissance	Temps	Instructions
Décongelation 270 W	8-10 min.	Disposer sur la plateau tournant.
Ensuite 1000 W	8-10 min.	
ou Combi 2	20 min.	

VERIFICATIONS

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



Instructions relatives à la décongélation

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

Décongélation automatique en fonction du poids des aliments

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

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

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

Conseils relatifs à la décongélation



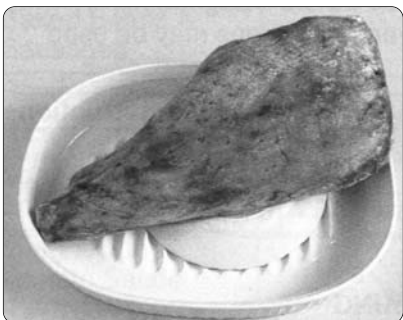
Dans la mesure du possible, séparez les côtelettes et les petits aliments tels que les quartiers de quiche, les tranches de pain et les gros morceaux de fruits. Si votre four est équipé d'une grille pour micro-ondes, utilisez-la pour décongeler les aliments.



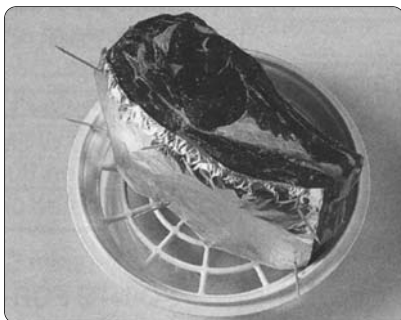
Laissez reposer plus longtemps les gros rôtis et les tranches de pain épaisses afin d'être certain que le centre est correctement dégelé.



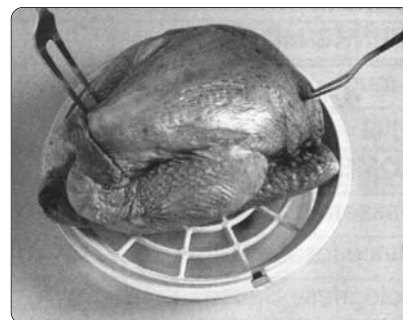
Pendant la décongélation, séparez fréquemment les petits morceaux d'aliment tels que le hachis.



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



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



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

Décongélation des aliments courants

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

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

Aliment	Quantité	Poids	Temps de décongélation (approximatif)
*JAMBON			
Tranches	10	525 g	9 min.
Steaks	2	225 g	7 min.
HAMBURGER	4	465 g	7 min.
BŒUF			
*Hachis		450 g	12 min.
Carbonnades		450 g	12 min.
#Rôti		450 g	16 min. pour 450 g
PAIN			
Pain, petit	1	400 g	4 min.
Tranche	1	30 g	30 sec.
Petits pains	4	200 g	2-3 min.
Croissants	4	200 g	3 min.
BEURRE		250 g	2 min.
GATEAUX			
Flanc au fromage blanc	1	425 g	5 min.
Gâteau, petit	1	375 g	3-4 min.
Gâteaux secs	4	250 g	3 min.
FROMAGE		450 g	3 min.
POULET			
#Pilons		450 g	12-15 min.
#Entier	1	for 450 g	13-15 mins.
#Morceaux	4	1 kg	23 min.
CREME			
Bâtonnets	6	150 g	4-5 min.
#CANARD entier	1		18 min. For 450 g
POISSON			
#Filets	4	450 g	12-14 min.
*Crevettes roses		200 g	9 min.
Steaks	2	365 g	10 min.
#Entier	2	340 g	9 min.
*FRUITS mous		227 g	6-7 min.
MOUTON			
*Côtes	4	450 g	8 min.
#Gigot			13 min. for 450 g
LARD		500 g	3 min.

Aliment	Quantité	Poids	Temps de décongélation (approximatif)
MARGARINE		250 g	2 min.
TOURTES AUX POMMES	1	100 g	1 min.
PLATS PREPARES A LA MAISON			
Taille moyenne	1	370 g	5 min.
*ABATS		275 g	6 min.
*JUS D'ORANGE CONCENTRE	190 ml		
PATISSERIE			
Filo		300 g	2 min.
Pâte feuilletée		370 g	4 min.
Pâte brisée		370 g	4-5 min.
TOURTES			
Fruits cuits	1	375 g	10 min.
Viande cuite	1	520 g	15 min.
PORC			
*En cubes		450 g	12 min.
Rôti			16 min. For 450 g
*Côtelettes	4	450 g	10-12 min.
QUICHE			
Quartier	1	65 g	3-4 min.
Entière	1	360 g	11 min.
*SAUCISSONS	8	450 g	12 min.
*CHAIR A SAUCISSE		454 g	11 min.
*SOUPE 1 litre		1 litre	15-20 min. Use 900 W
#DINDE			17 min. For 450 g
PLATS TOUT PREPARES			
Pizza	1	300 g	5 min.
#*Friand (cuit)		300 g	6-7 min. Use 440 W

REMARQUES

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

Protégez les bords et les extrémités de ces aliments.

Tableaux de cuisson et de réchauffage

Aliment	Poids/quantité	Mode de cuisson	Temps (min.)	Instructions/conseils
PAIN - précuit - frais. Remarque: Les pains réchauffés aux micro-ondes ont une croûte molle.				
Croissants	1	1000 W	20-25 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	1-2	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
	4	1000 W	30-40 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	2-3	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
Petits pains	1	1000 W	15-20 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	3-4	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
	4	1000 W	40-60 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	4-6	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
PAIN - congelé				
Petits pains Partiellement cuits	340 g (6)	Combiné 1	6-8	Placez-les sur une assiette résistant à la chaleur posée sur le plateau tournant.
Baguette à l'ail partiellement cuite	325 g (2)	Combiné 1	8-10	Placez-les sur une assiette résistant à la chaleur posée sur le plateau tournant.
POULET cru. ATTENTION: Soyez prudent lorsque vous retirez la grille métallique et le plat résistant à la chaleur, car ils sont extrêmement chauds. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux viandes, page Fr-28.				
Blancs, sans os	850 g (4)	1000 W	8-10	Placez-les sur une assiette ou une grille pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant.
		ou Combiné 3	15-20	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
Pilons	900 g (8)	1000 W	10-12	Placez-les sur une assiette ou une grille pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant.
		ou GRILL 1	30-35	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou Combiné 3	20-25	Retournez à mi-cuisson.
Quarts	860 g (2)	1000 W	15-20	Placez-les sur une assiette ou une grille pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant.
		ou GRILL 1	30-35	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou Combiné 3	15-20	
Entier	1 kg (1)	1000 W puis Combiné 3	14-16	Blanc vers le bas, posez le poulet sur une soucoupe retournée, elle-même posée sur un plat résistant à la chaleur. Placez le tout sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson. Pendant la cuisson, éliminez la graisse qui s'écoule.
			7-9	
POISSON frais et cru. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux poissons, page Fr-29.				
Filets panés	300 g (2)	GRILL 1	12-14	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou Combiné 2	10-12	
Croquettes	200 g (2)	GRILL 1	15-18	
		ou Combiné 1	8-10	
Filets	450 g (3)	1000 W	3-4	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
Goujons	200 g	GRILL 1	12-14	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou Combiné 1	6-8	
Steaks	350 g (2)	1000 W	3-4	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
Entier	280 g (1)	1000 W	3-4	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
		ou GRILL 1	8-10	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
POISSON cru et congelé. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux poissons, page Fr-29.				
Filets panés	300 g (2)	Combiné 1	13-14	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
Croquettes	400 g (4)	Combiné 1	20	

Tableaux de cuisson et de réchauffage

Aliment	Poids/quantité	Mode de cuisson	Temps (min.)	Instructions/conseils
Bâtonnets de poisson	210 g (8)	1000 W	4-5	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes posé sur le plateau tournant. Ne couvrez pas. Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou GRILL 1	12-14	
		ou Combiné 1	8-10	
Scampis	255 g	GRILL 1	10-12	
		ou Combiné 1	12-15	
Entier	450 g (2)	1000 W	10-12	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
PIZZAS fraîches partiellement cuites				Utiliser panacrunch selon page F-12 / F-13
REMARQUE: Retirez tous les emballages. La pâte sera molle.				
Bœuf aux piments	400 g	1000 W	4-5	Placez-le sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas. Placez-le sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou GRILL 1	12-14	
		ou Combiné 1	8-10	
Deep Pan, jambon	475 g	1000 W	4-6	Placez-le sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas. Placez-le sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou GRILL 1	13-15	
		ou Combiné 1	10-15	
Morceaux	370 g	1000 W	4-5	Placez-le sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas. Placez-le sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou GRILL 1	10-12	
		ou Combiné 1	8-10	
PIZZAS congelées				Utiliser panacrunch selon page F-12 / F-13
REMARQUE: Retirez tous les emballages. La pâte sera molle.				
Pain français	320 g (1)	GRILL 1	15-20	Placez-le sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou Combiné 1	6-8	
Pepperoni	300 g	Combiné 1	15-20	
PORC cru				
ATTENTION: Soyez prudent lorsque vous retirez la grille métallique et le plat résistant à la chaleur, car ils sont extrêmement chauds. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux viandes, page Fr-28.				
Côtelettes	800 g (4)	1000 W	10-13	Placez-les sur une grille ou dans un plat pour four à micro-ondes posé sur le plateau tournant. Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou GRILL 1	20-25	
		ou Combiné 3	18-20	
Filets	250 g	1000 W	4-6	Placez-les sur une grille ou dans un plat pour four à micro-ondes posé sur le plateau tournant. Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou GRILL 1	25-30	
		ou Combiné 3	10-15	
Rôtis		1000 W	13-14 pour 450 g	Placez le rôti sur une soucoupe retournée posée dans un plat résistant à la chaleur. Placez le tout sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson. Pendant la cuisson, éliminez la graisse qui s'écoule.
		puis Combiné 1	5	
ALIMENTS TOUT PREPARES froids				
REMARQUE: Retirez le récipient en aluminium et placez les aliments dans un plat résistant à la chaleur de taille similaire. Les plats en plastique spécialement conçus pour les fours à micro-ondes et les fours traditionnels peuvent être utilisés avec précaution.				
Chou-fleur au gratin	454 g	1000 W	5-6	Posez-le sur le plateau tournant.
		ou Combiné 1	10	
Tourte au fromage blanc	190 g	1000 W	3-4	Posez-le sur le plateau tournant.
		ou Combiné 3	10-15	
	595 g	1000 W	6-8	
Plat à gratiner	227 g (2)	GRILL 1	10-12	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou Combiné 1	8-10	
Champignons farcis	227 g	GRILL 1	8-10	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant.
		ou Combiné 1	6-8	

Viandes et volailles

Conseils

RÔTIS DÉCONGELÉS

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

GRAISSE

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

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

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

TEMPS DE REPOS

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

OS

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

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

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

RETOURNER

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

PROTECTION

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

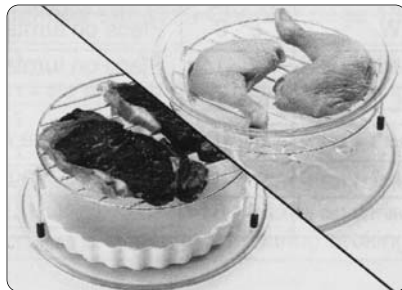
Comment cuire de grands morceaux à l'aide de la cuisson combinée?

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



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

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



Poissons

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



DISPOSITION

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

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



STEAKS DE POISSON

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

QUAND LE POISSON EST-IL CUIT?

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



COUVERTURE

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



POISSON PRET A CUIRE

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

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

Enduisez le poisson de beurre fondu ou d'huile pour éviter qu'il se dessèche. Placez-le sur la grille du four. N'AJOUTEZ PAS DE SEL. Si nécessaire, poivrez ou ajoutez des aromates.



LIQUIDE

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

SEL

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

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



POISSON ENTIER

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

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

TEMPS DE REPOS

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

Légumes

Tableaux de cuisson manuelle des légumes frais/congelés

Utilisez la puissance Maximale (1000 W)

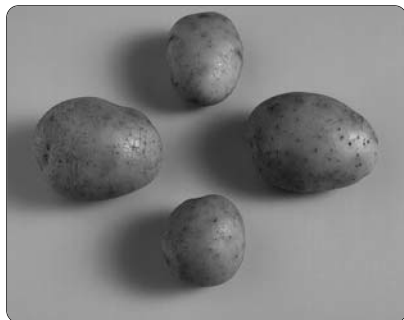
Pour 450 g de légumes frais cuits dans 90 ml d'eau	Temps de cuisson (min.)
*Asperges	6-8
Aubergines	6-7
Fèves	6
Haricots à rames	7-8
Haricots verts	7-8
* Betteraves	15-17
Brocolis	6-7
* Choux de Bruxelles	6-8
* Choux: en petits morceaux	7-8
Carottes: en rondelles	7-8
Petites carottes entières	9
Choux-fleurs: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

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

Pour 450 g de légumes congelés cuits dans 45 ml d'eau	Temps de cuisson (min.)
Asperges	7-8
Fèves	9-10
Haricots verts entiers	10-12
Haricots à rames en rondelles	8-10
Brocolis	8-9
Choux de Bruxelles	9-10
Choux: râpés	5-6
Carottes: entières	9
en rondelles	8
Choux-fleurs	10
Mange tout	7-8
Assortiment de légumes	7
Pois	7-8
Epinards, boules	8-9
Rutabagas, en dés	10
Maïs	7

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

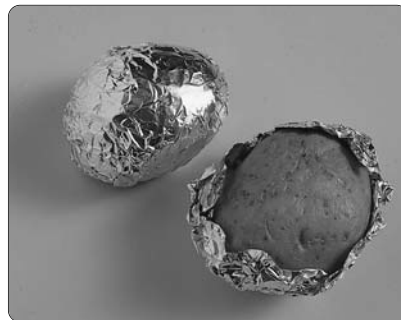
Pommes de terre en chemise



Avant la cuisson

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

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



Après la cuisson

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

Pommes de terre en chemise - Tableau de cuisson manuelle

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

Œufs, pâtes, riz, haricots chauds et céréales

PERÇAGE

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

ŒUFS A LA COQUE

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

ŒUFS Pochés

1. Versez 100 ml d'eau chaude et un peu de vinaigre et du sel dans un petit bol.
2. Faites chauffer pendant 1 minute à la puissance 1000 W afin que l'eau atteigne la température d'ébullition.
3. Cassez l'œuf. Percez le jaune et le blanc de l'œuf plusieurs fois.

TABLEAU DE CUISSON DES ŒUFS Pochés

Nombre d'œufs	Temps de cuisson à la puissance 600 W	Temps de repos
1	40 sec.	1 min.
2	1 min.	1 min. 30 sec.
3	1 min. 30 sec.	2 min.

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

ŒUFS BROUILLES

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

TABLEAU DE CUISSON DES ŒUFS BROUILLES

Nombre d'œufs	Lait	1er temps de cuisson	Remuez	2ème temps de cuisson	Temps de repos
1	1 cuillerée à soupe	30 sec.	Oui	20 sec.	1 min.
2	2 cuillerées à soupe	40 sec.	Oui	30 sec.	1 min.
3	3 cuillerées à soupe	1 min.	Oui	30 sec.	2 min.

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

TABLEAUX DE CUISSON MANUELLE

Aliment	Puissance	Temps de cuisson (en min.)
Pâtes-pour 225 g + 1 litre d'eau		
Macaronis	1000 W	12-14
Spaghettis	1000 W	8
Lasagnes	1000 W	8-10
Tortellinis	1000 W	12
Tagliatelles	1000 W	8-9
Pâtes à cuisson rapide - 225 g + 1 litre d'eau		
Spaghettis	1000 W	5-7
Pâtes mises en forme	1000 W	6-8
Riz - 300 g + 550 ml d'eau		
Blanc, cuisson rapide	1000 W	13-15
Brun, cuisson rapide	1000 W	20-25
Blanc, longs grains	1000 W	13-15

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

Le plateau à pizza

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

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

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

Solutions aux problèmes les plus fréquemment rencontrés

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

Recettes

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

Filets de flet à la crème aux fines herbes

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

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

Salade aux choux-raves

Eplucher les choux-raves et couper les en bâtonnets de 5 mm. Les mettre dans un plat, couvrir et cuire avec le programme automatique "légumes". Laisser reposer à couvert.

Mettre 2 CS d'huile et les oignons dans une cocotte, les couvrir et faire étuver pendant 2 - 3 min. sur pleine puissance. Verser le vin blanc ou le bouillon et cuire sur pleine puissance pendant 2 min. Ajouter l'huile restante et le jus de citron et assaisonner de sel et poivre. Ajouter les choux-raves, couvrir et faire cuire sur 600 W pendant 2 min. Servir la salade tiède sur une assiette et garnir avec les anchois, olives et ciboulettes.

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

Gratin aux tomates

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

Recettes

3 - 4 choux-raves
20 g cèpes séchés
1 poireau
1 oignon, haché
1 CS beurre
½ dl Wermouth sec
1½ dl vin blanc
1 CS beurre manié ou pâte
de sauce blanche
30 g fromage râpé
Sel, poivre

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

80 g sucre
3 CS eau
2 - 3 poires
100 g beurre
100 g sucre
2 œufs
½ Citron, ceste
100 g Epifin
½ CC poudre à lever

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

Gratin de choux-raves aux cèpes

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

Faire étuver les oignons et le beurre pendant 2 min. sur pleine puissance. Ensuite ajouter le poireau et les cèpes égouttés et faire cuire encore une fois pendant 3 min. sur pleine puissance. Ajouter le Wermouth, le vin blanc, la crème et la pâte à sauce. Assaisonner de sel et poivre et laisser cuire sans couvrir pendant 5-6 min. sur pleine puissance jusqu'à ce que la sauce soit liée.

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

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

Courgettes farcies

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

Mettre le beurre et les oignons dans un plat, couvrir et étuver pendant 2 min. sur pleine puissance. Ajouter ensuite la chair hachée finement et étuver encore une fois 2 min. sur pleine puissance.

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

Mettre la masse dans les courgettes et saupoudrer avec le reste de sbrinz. Poser dans un plat à gratin beurré.

Ajouter le bouillon et gratiner avec le programme automatique "Gratin".

Gâteau aux poires françaises

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

Couper les poires en fines lamelles et les répartir dans le plat. Battre très fort le beurre, le sucre et le ceste de citron en neige. Ajouter les œufs et continuer à battre jusqu'à ce que la masse soit plus claire. Ajouter l'Epifin et la poudre à lever et bien mélanger et verser la pâte sur les poires.

Faire cuire le gâteau sur 600 W pendant 9 min.

Verser le gâteau sur une assiette et laisser refroidir.

Crème au jus de pommes

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

Cuire sur pleine puissance pendant 6-8 min. Remuer après la moitié du temps de cuisson, finir la cuisson et remuer encore une fois. Mettre au frais. Avant de servir mélanger avec quelques gouttes de jus de citron et ajouter la crème.

Recettes

4 poitrines de poulet
env. 200 g épinards
congelés

100 g Gorgonzola
8 tranches de lard
Sel, poivre, paprica

Sauce:

1 oignon
½ dl Wermouth sec
1 CC moutarde en gros
grains
1½ dl demi-crème
1 pointe de couteau safran
1 pointe de couteau
maïzena
1 CC jus de citron
Sel, poivre

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

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

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

Poitrine de poulet farcie

Couper une poche dans les poitrines de poulet. Assaisonner les à l'intérieur et l'extérieur avec un peu de sel, poivre et paprica. Bien égoutter les épinards et les assaisonner de sel et de poivre. Les répartir sur les 4 poitrines de poulet. Couper le Gorgonzola en tranches et les disposer sur les épinards. Fermer les poches et envelopper les de 2 tranches de lard.

Chauffer le plat à rissoler pendant 5 min. sur pleine puissance. Rôtir 3 min. de chaque côté les poitrines sur pleine puissance. Laisser reposer à couvert. Hacher l'oignon et cuire 2 min. avec le Wermouth. Faire passer à la passoire mélanger les avec la moutarde, la demi-crème, le safran et la maïzena. Cuire sur pleine puissance pendant 2 min. Ajuster l'assaisonnement avec le jus de citron, sel et poivre.

Bettes farcies

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

Mettre l'œuf sans coque dans une tasse et cuire à couvert sur 600 W pendant env. 40 - 60 sec. ensuite hacher finement. Mélanger le persil et l'œuf haché avec le mélange lardons-oignon. Assaisonner de sel, poivre et muscade. Mettre 2 - 3 feuilles ensemble, poser un peu de la farce dessus et enrouler. Poser les paquets de bettes dans un plat beurré. Mettre la crème et le fromage dessus. Cuire avec le programme automatique "Gratin".

Gratin aux fenouilles

Laver les fenouilles, couper en 4 - 6 morceaux de même taille. Cuire à couvert avec le programme automatique "Légumes". Beurrer le plat à gratin et y poser les fenouilles. Cuire l'œuf sans coque dans une tasse sur 600 W pendant 40 - 50 sec. Ensuite couper en petits morceaux. Faire fondre le beurre dans un plat sur 600 W pendant 1 min. Mélanger avec l'œuf, la panure et le Sbrinz. Assaisonner la crème avec sel et poivre, verser sur les fenouilles et mettre le mélange de panure dessus. Faire cuire avec le programme automatique "Gratin".

Soupe Vichyssoise

Mettre le beurre et les oignons dans un récipient et étuver pendant 1 min. sur pleine puissance. Ajouter les pommes de terre, le poireau, l'eau et le bouillon et faire cuire pendant 15 min. sur pleine puissance. Réduire les légumes en purée avec le mixer, ajouter éventuellement du sel, poivre et le condiment en poudre. Laisser refroidir. Incorporer avec précaution la crème fouettée à la soupe. La verser dans des tasses ou des assiettes, saupoudrer de fines herbes et servir.

Recettes

environ 400 g filets de poisson
Sel, poivre
Persil, oneth et estragon haché
1 oignon, haché
1 dl Dézaley (vin blanc)
1 dl crème
1 CS purrée de tomate
1 gousse d'ail hachée
½ CS sauce claire

Filets de poisson “Dézaley”

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

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

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

Gratin aux pommes de terre et champignons

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

2 grandes poires
½ citron, jus
2 CS vin blanc
3 CS sucre
2½ dl lait
50 g chocolat
½ CS maïzena

Poires à la crème au chocolat

Eplucher les poires, les couper en deux, enlever les trognons et les mettre dans un plat, le côté coupé vers le bas. Ajouter le jus de citron, le vin et 2 CS de sucre, couvrir et faire cuire avec le programme automatique “Poisson”. Laisser refroidir les poires, égoutter et mettre sur une assiette. Mettre 2 dl de lait, le chocolat et le sucre dans un récipient. Faire cuire sans couvercle pendant 3 min. sur pleine puissance. Délayer la maïzena dans ½ dl de lait, verser dans le lait chaud en remuant. Faire cuire pendant 2 min. sur pleine puissance. Une fois la crème refroidie, la verser sur les poires.



John Lay Electronics

John Lay Electronics AG

Littauerboden 1

6014 Littau-Luzern

Telefon: 0900 809 809

<http://www.panasonic.ch>

John Lay Electronics SA

Littauerboden 1

6014 Littau-Lucerne

Téléphone: 0900 809 809

<http://www.panasonic.ch>

F0039G00WP



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 dell'interno, persino in un forno compatto, grazie alle piccole dimensioni del circuito dell'invertitore che sostituisce il voluminoso trasformatore attualmente usato.
- E per finire, alla fine della durata utile del prodotto, il fatto che non si usano grossi trasformatori di ferro rende molto più ecologico il processo di riciclaggio dei forni inviati alla rottamazione.

Indice

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

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

Installazione e allacciamento

Controllo del forno a microonde

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

Istruzioni per il collegamento a terra

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

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

Tensione d'esercizio

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

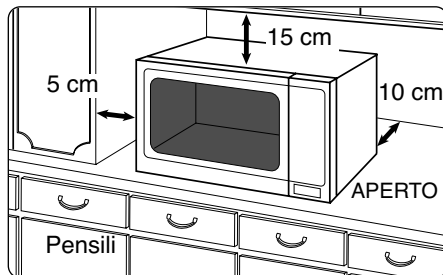
Luogo di installazione

Il forno è progettato esclusivamente per l'uso su ripiano o come apparecchio da incasso, mediante il kit di guarnizione. Questo forno non è progettato per l'uso all'interno di un mobiletto o di un armadio.

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

Disposizione della superficie di lavoro

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



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

Attenzione: superfici molto calde



ATTENZIONE

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

Istruzioni per la sicurezza

Utilizzazione del vostro forno

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

Riscaldamento

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

Funzionamento della ventola di raffreddamento

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

Luce della cavità del forno

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

Accessori

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

Vassoio di vetro

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

Anello rotante

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

Griglia di metallo

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

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

Informazioni importanti

1) Tempi di cottura

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

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

2) Alimenti in piccole quantità

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

3) Uova

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

4) Forare la pelle

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

5) Termometro per la carne

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

6) Liquidi

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

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

7) Carta/plastica

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

8) Accessori/pellicola trasparente

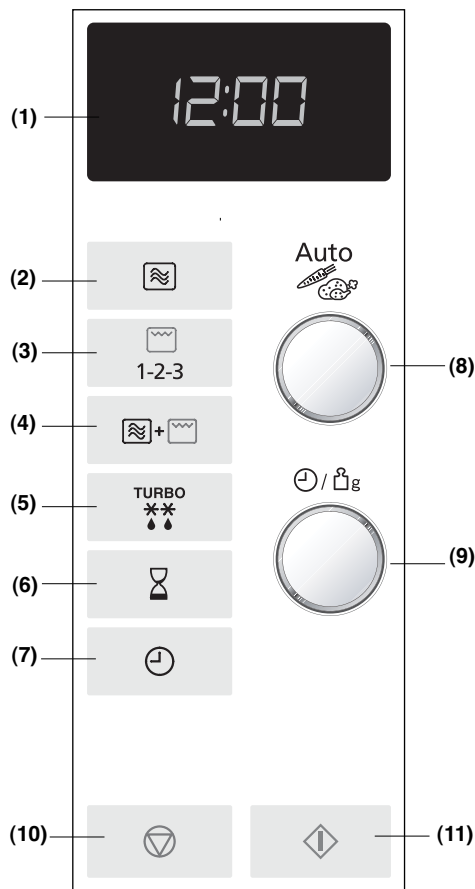
- Non scaldare lattine o bottiglie chiuse perché possono esplodere.
- Non utilizzare nel forno a microonde contenitori in metallo o stoviglie con bordo in metallo poiché possono provocare scintille.
- Pellicole di alluminio, spiedini o oggetti metallici devono rimanere ad una distanza di almeno 2 cm.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

9) Biberon/bicchieri con alimenti per bambini

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

Pannello di controllo

NN-GD569M / NN-GD559W



- (1) Finestrella del display
- (2) Modalità microonde
- (3) Modalità grill
- (4) Modalità programma combinato
- (5) Programma automatico a peso - Scongelamento
- (6) Ritardo/attesa
- (7) Pulsante dell'orologio
- (8) Manopola del selettore del programma automatico
- (9) Manopola Tempo/Peso
- (10) Tasto Arresto/Cancel:

Prima della cottura: se si preme una volta si cancellano le istruzioni selezionate. Durante la cottura: se si preme una volta si arresta temporaneamente il programma di cottura. Premendo di nuovo si cancellano tutte le istruzioni inserite e l'ora appare nel display.

(11) Tasto Avvio:

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

Segnale acustico

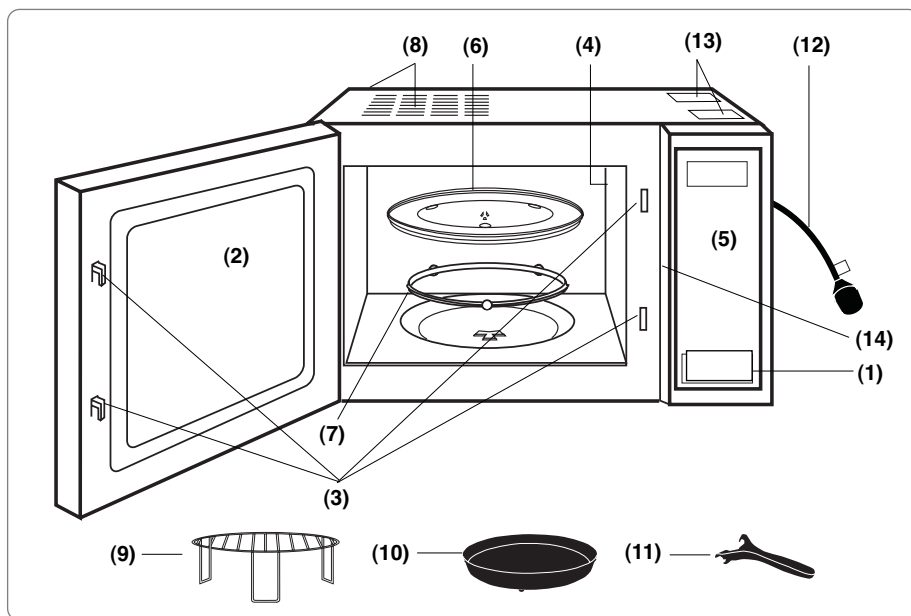
Un segnale acustico viene emesso quando si preme un tasto. Se tale segnale non viene emesso significa che l'impostazione non è corretta. Quando il forno passa da una funzione a un'altra, vengono emessi due segnali acustici. A cottura ultimata vengono emessi cinque segnali acustici.

Il forno è fornito di una funzione di risparmio energetico.

Da notare:

1. In modalità stand-by la luminosità del display è ridotta.
2. Il forno entra in modalità stand-by quando la spina è inserita e immediatamente al termine dell'ultima operazione.

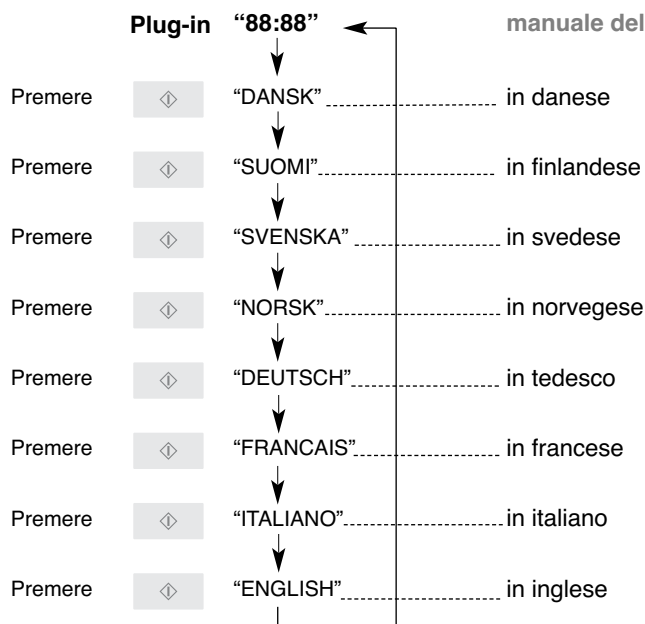
Schema



- (1) **Pulsante di Apertura del portello.**
Se si apre la porta del forno durante il funzionamento, la cottura viene temporaneamente interrotta ma le impostazioni selezionate in precedenza non vengono cancellate. La cottura riprende non appena si richiude la porta e si preme nuovamente il tasto Avvio. La luce del forno si accende non appena si apre la porta del forno.
- (2) **Finestra del forno**
- (3) **Sistema di bloccaggio di sicurezza della porta**
- (4) **Preso di ventilazione del forno**
- (5) **Pannello di controllo**
- (6) **Vassoio di vetro**
- (7) **Anello rotante**
- (8) **Prese di ventilazione del forno esterne**
- (9) **Griglia**
- (10) **Piatto grigliante**
- (11) **Manico teglia da pizza**
- (12) **Cavo di alimentazione**
- (13) **Etichetta di avvertenza (Superficie calda)**
- (14) **Etichetta d' identificazione**

Manuale per le istruzioni e l'uso

Manuale istruzioni:



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

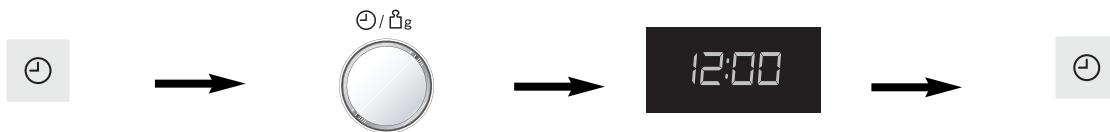
Qualora si desideri cambiare la lingua, scollegare il forno e ripetere la procedura sopra descritta.

Se il tasto Delay/Stand (Attesa/Riposo) è premuto 4 volte, la guida d'utilizzo sarà spenta. Per riaccendere la guida d'utilizzo, premere il tasto Delay/Stand (Attesa/Riposo) 4 volte.

Manuale per le istruzioni e l'uso

Impostazione dell'orologio:

Esempio di impostazione per le ore 12:00.



- **Premere il tasto orologio/cronometro.**
I due punti cominciano a lampeggiare.
- **Immettere l'ora ruotando l'interruttore tempo/peso.**
L'ora viene visualizzata sul display e i due punti lampeggiano.
- **Premere il tasto orologio/cronometro.**
I due punti smettono di lampeggiare e l'ora è impostata.

AVVERTENZE:

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

Protezione bambini:

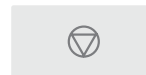
Il forno non può essere messo in funzione se la protezione bambini è inserita. La protezione bambini può essere impostata quando nel display appaiono i due punti o l'ora.

Impostazione:



- **Premere tre volte il tasto di avvio.**
L'ora scompare, ma rimane memorizzata. Sul display viene visualizzato un j.

Disinserimento:



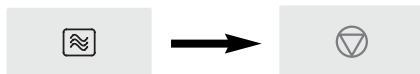
- **Premere tre volte il tasto arresto/annulla.**
Nel display appare nuovamente l'ora.

NOTA: Per attivare la sicura bambini, il tasto di avvio deve essere premuto 3 volte nell'arco di 10 secondi.

Modo dimostrazione:

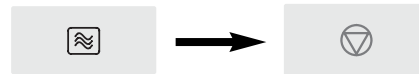
questa modalità viene utilizzata per scopi dimostrativi nei negozi dei rivenditori.

Impostazione:



- **Premere il pulsante Microonde una volta**
- **Premere il pulsante Arresto/Annullamento quattro volte.**

Cancellare:

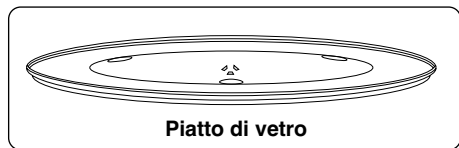


- **Premere il pulsante Microonde una volta**
- **Premere il pulsante Arresto/Annullamento quattro volte.**

Cucinare e scongelare con il forno a microonde

Sono disponibili 5 diverse potenze di microonde. Consultare nella tabella sottostante le potenze (in Watt) approssimative delle singole impostazioni.

Usò degli accessori:



Premere	Potenze	
1 volta	MAX (ELEVATA)	1000 W
2 volte	MIN (SCONGELAMENTO) *	270 W
3 volte	MEDIA	600 W
4 volte	BASSA	440 W
5 volte	EBOLLIZIONE	250 W

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



- Premere questo pulsante finché la potenza richiesta non viene visualizzata nella finestra del display.

- Impostare il tempo di cottura usando la manopola Ora/Peso (Potenza ALTA: fino a 30 minuti Altre Potenze: fino a 90 minuti).

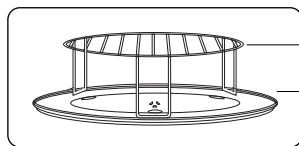
- Premere il tasto di avvio.

NOTA:

1. Per una cottura in 2 o 3 fasi, prima di premere il pulsante di avvio, reimpostare il livello di potenza e il tempo di cottura del forno a microonde.
2. Il tempo di attesa può essere programmato dopo aver impostato il tempo di cottura e il livello di potenza del forno a microonde.
3. Il tempo di cottura può essere modificato durante la cottura, se necessario. Girare la manopola Ora/Peso per aumentare o diminuire il tempo di cottura. Il tempo può essere aumentato o diminuito in unità di 1 minuto fino a un massimo di 10 minuti. Se si porta la manopola sulla posizione zero la cottura viene interrotta.
4. Il forno funzionerà automaticamente alla potenza massima se si imposta il tempo di cottura senza aver prima selezionato il livello di potenza.

Usò del grill

Usò degli accessori:



Supporto di metallo

Vassoio di vetro

Per il grill sono disponibili 3 impostazioni.

1 pressione per GRILL 1 a 1300 W

2 pressioni per GRILL 2 a 950 W

3 pressioni per GRILL 3 a 700 W



1-2-3



- Selezione della potenza del grill. Premere una volta per Grill 1 (Alta), due volte per Grill 2 (Media) o 3 volte per Grill 3 (Bassa).

- Impostare il tempo di cottura usando la manopola Ora/Peso (fino a 90 minuti).

- Premere il tasto Avvio.

NOTA:

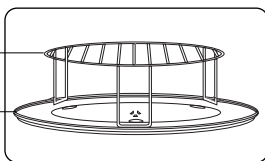
1. Il grill funziona solo se la porta del forno a microonde è chiusa.
2. Il tempo di cottura può essere modificato durante la cottura, se necessario. Girare la manopola Ora/Peso per aumentare o diminuire il tempo di cottura. Il tempo può essere aumentato o diminuito in unità di 1 minuto fino a un massimo di 10 minuti. Se si porta la manopola sulla posizione zero la cottura viene interrotta.

Combinazione di modi di cottura

Uso degli accessori:

Supporto di metallo

Vassoio di vetro



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

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



- **Selezione del livello di combinazione (vedere tabella).**



- **Impostare il tempo di cottura usando la manopola Ora/Peso (fino a 90 minuti).**



- **Premere il tasto Avvio.**

NOTA:

1. Il grill funziona solo se la porta del forno a microonde è chiusa.
2. Il tempo di cottura può essere modificato durante la cottura, se necessario. Girare la manopola Ora/Peso per aumentare o diminuire il tempo di cottura. Il tempo può essere aumentato o diminuito in unità di 1 minuto fino a un massimo di 10 minuti. Se si porta la manopola sulla posizione zero la cottura viene interrotta.

Scongelamento automatico

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



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



- **Impostare il peso del cibo usando la manopola Ora/Peso.**
Se si gira la manopola lentamente, la regolazione viene effettuata con incrementi da 10g. Se si gira la manopola velocemente, la regolazione viene effettuata con incrementi da 100g.



- **Premere il tasto Avvio.**

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

NOTA:

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

Programmi automatici a peso

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



- **Selezionare il programma di pesatura automatico ruotando la manopola del selettore del programma automatico.** Sul display verranno visualizzati i programmi di cottura automatica in base al peso.

- **Impostare il peso del cibo usando la manopola Ora/Peso.** Se si gira la manopola lentamente, la regolazione viene effettuata con incrementi da 10g. Se si gira la manopola velocemente, la regolazione viene effettuata con incrementi da 100g.











- **Premere il tasto Avvio.**

NOTA:







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

Categoria	Visualizzazione della lingua	Peso raccomandato	Accessori	Istruzioni
1. Riscaldare scodella/terrina	1 TAZZA GRANDE	250g		Per riscaldare un piatto di liquido caldo. Selezionare Riscaldare piatto, selezionare il peso (250g) e premere il tasto di Avvio.
2. Riscaldare tazza	2 1TAZZA	150g		Per riscaldare una tazza di liquido caldo. Selezionare Riscaldare tazza, selezionare il peso (150g) e premere il tasto di Avvio.
3. Riscaldare	3 PASTO FRESCO	200 - 1000g		Per riscaldare una pietanza su un piatto o una casseruola. Il cibo deve sempre essere a temperatura ambiente o refrigerato (a temperatura di frigorifero). Lasciare riposare per alcuni minuti.
4. Riscaldare cibi congelati	4 PASTO SURGELATO ❄️❄️ 💧💧	200 - 1000g		Per riscaldare una pietanza congelata su un piatto o in casseruola. Tutti i cibi devono sempre essere precotti e congelati. A cottura ultimata, mescolare il cibo e lasciare riposare per 2 o 3 minuti.
5. Cottura verdure	5 VERDURE FRESCHE	200 - 1000g		Per cucinare verdure fresche. Porre le verdure preparate in un contenitore di dimensioni adatte. Versare sopra 6 cucchiaini di acqua. Coprire leggermente con pellicola trasparente da cucina perforata o con un coperchio.
6. Cottura pesce fresco	6 PESCE FRESCO	100 - 1000g		Per cucinare pesce fresco (intero, filetti, tranci). Proteggere le porzioni più sottili e disporre in un contenitore di dimensioni adatte. Aggiungere 2 cucchiaini di liquido (30ml). Coprire leggermente con pellicola trasparente da cucina perforata o con un coperchio. Grosse quantità dovranno essere rigirate al segnale acustico.

Programmi automatici a peso

Categoria	Visualizzazione della lingua	Peso raccomandato	Accessori	Istruzioni
7. Lessare le patate	7 PATATE BOLLITE	200 - 1500g		Per lessare le patate. Tagliare le patate a pezzi uniformi e metterli in un piatto che può essere usato in un forno a microonde. Aggiungere un decilitro d'acqua. Coprire il piatto con un coperchio o con della pellicola trasparente.
8. Cuocere il riso	8 RISO	200 - 800g		Per bollire il riso. Usare 2 decilitri di acqua, aggiungere mezzo cucchiaino di sale e un po' di olio o di burro. Scegliere il peso solo per il riso. Coprire con un coperchio o con della pellicola trasparente.
9. Riso al latte Semolino	9 BUDINO DI RISO	250 - 1000g		Per bollire il riso al latte o semolino. Regolare il peso del riso o del semolino insieme al liquido. Cucinare senza coperchio e girare ogni tanto.
10. Uova sbattute	10 UOVO STRAPAZATO	100 - 500g		Per cuocere le ova sbattute. Regolare il peso delle uova insieme al liquido. Coprire con un coperchio o con della pellicola trasparente.
11. Pollo fresco a pezzi	11 PEZZI DI POLLO	200 - 1000g		Per arrostitire il pollo fresco a pezzi. Disporre il pollo in un piatto resistente al calore, metterlo sul supporto di metallo, e mettere la griglia sul vassoio di vetro. Per una cottura omogenea, allargare bene i pezzi nel piatto.
12. Pollo surgelato a pezzi	12 PEZZI DI POLLO SURGELATO * * * *	200 - 1000g		Per arrostitire il pollo surgelato a pezzi. Disporre il pollo in un piatto resistente al calore, metterlo sul supporto di metallo, e mettere la griglia sul vassoio di vetro. Per una cottura omogenea, allargare bene i pezzi nel piatto.
13. Arrosto	13 BISTECCA DI MANZO	800 - 1500g		Per cuocere un arrosto. Posare l'arrosto sul supporto di metallo e mettere la griglia sul vassoio di vetro e regolare il peso. Girarlo a metà tempo di cottura al segnale acustico.
14. cottura carne maiale	14 ARROSTO DI MAIALE	700 - 2000g		Per arrosto di maiale: Collocare l'arrosto di maiale su un piatto, con la parte grassa rivolta verso il basso, poi appoggiare sul piatto di vetro, aggiungere 1 dl di bouillon. Voltare al segnale acustico. A cottura ultimata, lasciare riposare 10-15 minuti.
15. Gratin/ lasagne fresche	15 GRATIN FRESCO	500 - 1500g		Per cuocere pasta al gratin. Preparare la pasta fresca o cotta, coprire con sugo e formaggio. Per 100g di pasta usare 6-8 dl (600-800g) di sugo/panna e coprire con formaggio grattugiato.
16. Gratin/ lasagne congelate	16 GRATIN SURGELATO * * * *	300 - 1200g		Per riscaldare e dorare lasagne e piatti gratinati congelati. Rimuovere completamente la confezione e porre il gratin o la lasagne in un piatto resistente al calore e metterlo sulla griglia di metallo, mettere la griglia sul vassoio di vetro. Questo programma è utilizzabile anche per gratinati di verdura cruda.

Programmi automatici a peso

Categoria	Visualizzazione della lingua	Peso raccomandato	Accessori	Istruzioni
17. Pane surgelato	17 PANE ✱✱ 💧💧	30 - 300g		Per riscaldare e tostare il pane surgelato. Collocare il pane surgelato direttamente sulla griglia e sul piatto di vetro. Voltate il pane al bip. A cottura ultimata, lasciar riposare. Questo programma non va usato per tostare le fette di pane.
18. Patate lesse con buccia	18 PATATE AL FORNO	200 - 1500g		Per cuocere, rosolare e rendere croccanti patate con buccia. Bucare la buccia con una forchetta e collocare sulla griglia.
19. Pizza congelata	19 PIZZA SURGELATA ✱✱ 💧💧	100 - 500g		Per riscaldare, rendere croccante la base e dorare la parte superiore di pizza acquistata e congelata. Rimuovere completamente la confezione e porre la pizza nel piatto grigliante preriscaldato.
20. Quiche surgelata	20 QUICHE SURGELATA ✱✱ 💧💧	100 - 500g		Per riscaldare la quiche surgelata, rendendone croccante la pasta di base e per rosolare la parte superiore. Rimuovere completamente la confezione e collocare la quiche sulla teglia da pizza preriscaldata.
21. Prodotti surgelati a base di patate	21 PATATE SURGELATE ✱✱ 💧💧	200 - 500g		Per riscaldare, rendere croccanti e rosolare prodotti surgelati a base di patate. Dopo avere preriscaldato la teglia, sistemare i prodotti a base di patate disponendoli in maniera distanziata sulla teglia. Per un risultato ottimale, cuocere in un unico strato.
22. Fettine di lardo	22 LARDO ARROSTITO	30 - 200g		Per arrostitire fettine di lardo per la colazione. Posare le fettine sul „Panacrunch“ preriscaldato. Per una cottura più lunga, continuare con la combinazione G1 400 W 1- 4 minuti. Sgrassare con carta strappo.

Programmi Panacrunch



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

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

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

4. Premere il tasto di Avvio.

Istruzioni per l'uso del piatto grigliante

IL 'CONCETTO'

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

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

USO DEL PIATTO GRIGLIANTE (Funzionamento manuale)

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

NOTE:

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

CURA DEL PIATTO GRIGLIANTE

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



Cottura con avvio ritardato

Utilizzando il pulsante di differimento/attesa, è possibile programmare una cottura con avvio differito.

es.



- Premere Pulsante di differimento/attesa.
- Impostare l'intervallo di differimento ruotando la manopola dell'ora/del peso (per un tempo massimo di 9 ore).
- Impostare il programma e il tempo di cottura richiesti.
- Premere il pulsante di avvio.

NOTA:

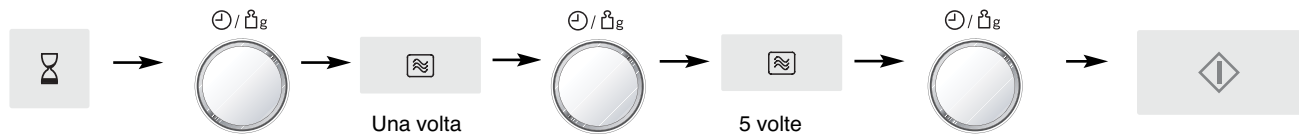
1. È possibile programmare una cottura in tre fasi che includa la modalità di cottura con avvio differito.

ad esempio:

Avvio differito: 1 ora

Alta potenza: 10 min.

Potenza per cottura a fuoco lento: 20 min.

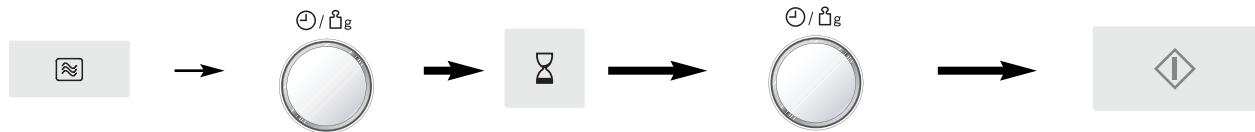


2. Se l'intervallo di tempo programmato è superiore a un'ora, il tempo di cottura viene conteggiato in minuti. Se l'intervallo programmato è inferiore a un'ora, il tempo di cottura viene conteggiato in secondi.
3. L'avvio differito non può essere programmato prima dei programmi automatici.

Tempo di attesa

Il pulsante di differimento/attesa può essere utilizzato per programmare il tempo di attesa dopo che la cottura è stata completata oppure per programmare il forno come un timer a minuti.

es.



- Impostare il programma e il tempo di cottura richiesti.
- Premere il pulsante di ritardo/attesa.
- Impostare l'intervallo di ritardo ruotando la manopola dell'ora/del peso (per un tempo massimo di 9 ore).
- Premere il pulsante di avvio.

NOTA:

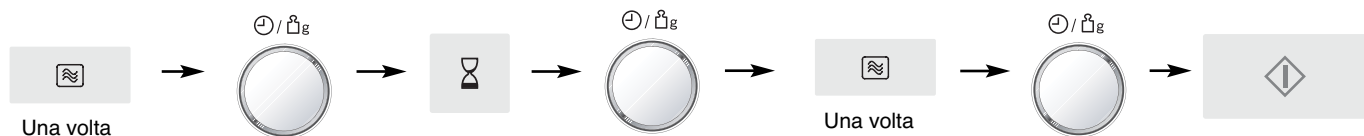
1. È possibile programmare una cottura in tre fasi che includa la modalità di cottura con avvio ritardato.

ad esempio:

Alta potenza: 4 min.

Tempo di attesa: 5 min.

Alta potenza: 2 min.



2. Se si apre lo sportello del forno durante l'intervallo di attesa o mentre è in funzione il timer a minuti, il tempo di cottura visualizzato nella finestra del display continuerà a essere conteggiato.
3. Questa funzione può essere usata anche come un timer. In tal caso, premere il pulsante di ritardo/attesa, impostare il tempo di cottura e premere il pulsante di avvio.

Domande e risposte

- D:** Perché il forno non si accende?
- R:** Quando il forno non si accende, verificare i punti seguenti:
1. Il forno è stato collegato saldamente alla presa di corrente? Estrarre la spina dalla presa, attendere 10 secondi e reinserirla.
 2. Verificare l'interruttore e il fusibile. Riaccendere l'interruttore o sostituire il fusibile qualora fosse saltato o bruciato.
 3. Se l'interruttore e il fusibile sono a posto, collegare un altro apparecchio alla presa di corrente. Se questo apparecchio funziona, il problema risiede probabilmente nel forno stesso. Se questo secondo apparecchio collegato non funziona, il problema risiede probabilmente nella presa di corrente. Se il problema dovesse essere nel forno stesso, contattare un centro di assistenza qualificato.
- D:** Il mio forno a microonde causa delle interferenze all'apparecchio TV. È normale?
- R:** È possibile che si verifichino delle interferenze durante la cottura con il forno a microonde. Questa interferenza è simile a quella causata da piccoli elettrodomestici quali frullatori, aspirapolvere, asciugacapelli, ecc. Questo non vuol dire che il forno a microonde sia difettoso.
- D:** Il forno non accetta il programma. Perché?
- R:** Il forno è stato concepito per rifiutare un programma non corretto. Ad esempio, il forno accetterà solo uno stadio di cottura (escluso il funzionamento con avvio ritardato) e non accetterà un programma automatico a peso dopo l'impostazione del modo con avvio ritardato.
- D:** Talvolta proviene dell'aria calda dalle prese di ventilazione del forno. Perché?
- R:** Il calore emanato dal cibo che viene cotto riscalda l'aria nella cavità del forno. Questa aria calda viene portata fuori dal forno dal movimento dell'aria all'interno del forno. Non ci sono microonde nell'aria. Le prese di ventilazione del forno non devono mai essere bloccate durante la cottura.
- D:** La lettera "D" appare nel display e il forno non cuoce. Perché?
- R:** Il forno ha una modalità dimostrativa preimpostata (DEMO MODE). Questa modalità è prevista per le dimostrazioni per clienti all'interno dei punti vendita. Disattivare questa modalità premendo il tasto di Potenza Microonde una volta e, in seguito, il tasto Stop/Cancel (Arresto/Annullamento) 4 volte.
- D:** Posso usare un termometro convenzionale da forno nel forno a microonde?
- R:** È possibile fare ciò solo se si sta usando la modalità di cottura GRILL. Il metallo che si trova in alcuni termometri potrebbe causare la formazione di archi nel forno e non deve essere usato nelle modalità di cottura MICROONDE e nel programma combinato.
- D:** Quando cucino con il programma combinato, si sentono ronzii e clicchetti provenienti dal forno. Che cosa provoca questi rumori?
- R:** I rumori sono dovuti al fatto che il forno passa automaticamente dalla potenza MICROONDE alla potenza GRILL per eseguire il programma combinato impostato. Questo è normale.
- D:** Il forno sprigiona un odore e genera del fumo quando utilizzo le funzioni di programma combinato e Grill. Perché?
- R:** Dopo un certo utilizzo del forno, è raccomandabile pulire quest'ultimo e farlo funzionare immediatamente senza alimenti e privo del vassoio di vetro e anello rotante, impostandolo sulla posizione Grill per 5 minuti. Questa operazione brucerà tutti i residui di cibo e di grasso che possono causare odori e/o fumo.
- D:** Il mio forno smette di cucinare a microonde e sul display appaiono "H97" e "H98".
- R:** Il display indica un problema con il sistema di generazione a microonde. Si prega di contattare un centro assistenza autorizzato.
- D:** Il sistema di suggerimento "Word Prompting" non appare più sul mio display e vedo solamente dei numeri.
- R:** 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. Fare riferimento alla pagina It-6.

Cura del forno a microonde

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

Caratteristiche tecniche

Alimentazione:	230 V, 50 Hz
Consumo energetico:	Massimo 2050 W Microonde 1050 W Grill 1350 W
Uscita:	Microonde 1000 W (IEC-60705) Potenza grill 1300 W
Dimensioni esterne	510 (L) x 380 (P) x 304 (A) mm
Dimensioni della cavità del forno	359 (L) x 352 (P) x 217 (A) mm
Peso senza imballaggio	12.5 Kg
Rumorosità	50 dB

Le caratteristiche tecniche sono soggette a modifiche senza preavviso.

Caratteristiche tecniche

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



Informazioni per gli utenti sullo smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche obsolete (per i nuclei familiari privati)

Questo simbolo sui prodotti e/o sulla documentazione di accompagnamento

significa che i prodotti elettrici ed elettronici usati non devono essere mescolati con i rifiuti domestici generici.

Per un corretto trattamento, recupero e riciclaggio, portare questi prodotti ai punti di raccolta designati, dove verranno accettati gratuitamente. In alternativa, in alcune nazioni potrebbe essere possibile restituire i prodotti al rivenditore locale, al momento dell'acquisto di un nuovo prodotto equivalente.

Uno smaltimento corretto di questo prodotto contribuirà a far risparmiare preziose risorse ed evitare potenziali effetti negativi sulla salute umana e sull'ambiente, che potrebbero derivare, altrimenti, da uno smaltimento inappropriato. Per ulteriori dettagli, contattare la propria autorità locale o il punto di raccolta designato più vicino.

In caso di smaltimento errato di questo materiale di scarto, potrebbero venire applicate delle penali, in base alle leggi nazionali.

Per gli utenti aziendali nell'Unione Europea

Qualora si desideri smaltire apparecchiature elettriche ed elettroniche, contattare il rivenditore o il fornitore per ulteriori informazioni.

Informazioni sullo smaltimento in nazioni al di fuori dell'Unione Europea

Questo simbolo è valido solo nell'Unione Europea.

Qualora si desideri smaltire questo prodotto, contattare le autorità locali o il rivenditore e chiedere informazioni sul metodo corretto di smaltimento.

Conformément à l'article 9(2) de la directive 2004/108/CE, Panasonic Testing Centre, Panasonic Service Europe, une division de Panasonic Marketing Europe GmbH, Winsbergring 15, 22525 Hamburg, Allemagne

Fabriqué par Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd, 898 Longdong Road, Pudong, Shanghai 201203, Chine.



John Lay Electronics

John Lay Electronics AG

Littauerboden 1

6014 Littau-Luzern

Telefon: 0900 809 809

<http://www.panasonic.ch>

John Lay Electronics SA

Littauerboden 1

6014 Littau-Lucerne

Téléphone: 0900 809 809

<http://www.panasonic.ch>

F0039G00WP