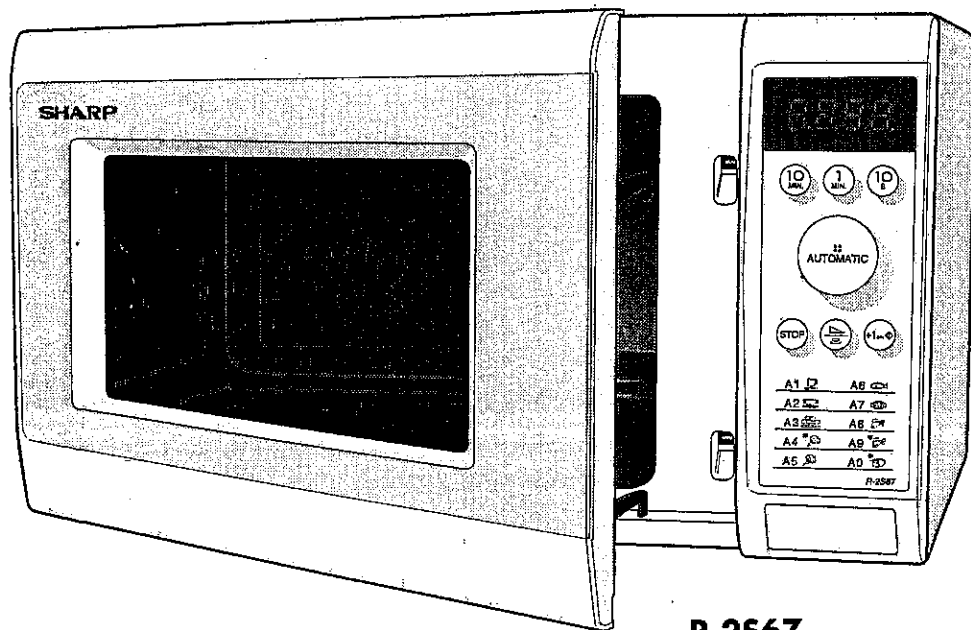


# SHARP



SHARP-04380

Achtung  
Avertissement  
Waarschuwing  
Avvertenza  
Advertencia



R-2567

R-2557/R-2567

MIKROWELLENGERÄT

FOUR A MICRO-ONDES / MAGNETRONOVEN  
FORNO A MICROONDE / HORNO DE MICROONDAS

BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH  
MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES  
GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK  
MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE  
MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

700W (IEC 705)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

4380



## D Sehr geehrter Kunde,

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

### ACHTUNG:

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

### INHALT

BEDIENUNGSANLEITUNG		REINIGUNG UND PFLEGE .....	15
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE .....	4	FUNKTIONSPRÜFUNG .....	16
ELEKTRONISCHES BEDIENFELD .....	5	MERKBLATT FÜR DEN KÄUFER .....	16
ZUBEHÖR .....	6	REZEPTE FÜR PROGRAMM A6 .....	18
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	7	TECHNISCHE DATEN .....	108
AUFSTELLANWEISUNGEN .....	9		
MIKROWELLENLEISTUNG .....	9	KOCHBUCH	
VOR INBETRIEBNAHME .....	10	WISSENSWERTES ÜBER MIKROWELLEN .....	19
MANUELLER BETRIEB .....	10	DAS GEEIGNETE GESCHIRR .....	19
AUTOMATISCHER BETRIEB .....	11	TIPS UND TECHNIKEN .....	20
AUTOMATIK-TASTE .....	11	TABELLE .....	23
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN .....	15	REZEPTE .....	25

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.

Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.

Wir empfehlen Ihnen, den Kochbuch-Ratgeber und die Bedienungsanleitung genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen. Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.

*Ihr Mikrowellen-Team*

## F Chère cliente, cher client,

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

### AVERTISSEMENT:

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

### TABLE DES MATIERES

MODE D'EMPLOI		AUTRES FONCTIONS .....	36
FOUR: LES ORGANES .....	4	ENTRETIEN ET NETTOYAGE .....	37
TABLEAU DE COMMANDE A TOUCHES A EFFLEUREMENT .....	5	AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR .....	37
ACCESSOIRES .....	6	RECETTE POUR LE PROGRAMME A6 .....	38
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE .....	28	FICHE TECHNIQUE .....	108
INSTALLATION .....	30	LIVRE DE RECETTE	
CUISSON PAR MICRO-ONDES .....	30	CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AU SUJET DES MICRO-ONDES .....	37
MISE EN SERVICE .....	31	BIEN CHOISIR LA VAISSELLE .....	39
FONCTIONNEMENT MANUEL .....	31	CONSEILS ET TECHNIQUES .....	40
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE .....	32	TABLEAUX .....	43
TOUCHE AUTOMATIQUE .....	32	RECETTES .....	45

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau micro-ondes qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.

Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre micro-ondes. Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus complets.

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi. Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau micro-ondes et, bien sûr, bon appétit

*Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes*

## **(NL)** *Geachte klant,*

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.

### **WAARSCHUWING:**

Het niet naleven van de gebruiks- en onderhoudsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

### **INHOUDSOPGAVE**

GEBRUIKSAANWIJZING		ATTENTIE	56
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	4	ONDERHOUD EN REINIGEN	57
AUTO-TOUCH BEDIENINGSPANEEL	5	IN GEVAL VAN STORINGEN	57
TOEBEHOREN	6	RECEPTEN (MENU NUMMER A6)	58
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	48	SPECIFICATIES	108
INSTALLATIE	50	KOOKBOEK	
KOKEN MET DE MAGNETRON	50	WAT ZIJN MICROGOLVEN?	59
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN	51	GESCHIKTE SCHALEN	59
HANDBEDIENING	51	TIPS EN ADVIES	60
AUTOMATISCHE BEDIENING	52	TABEL	63
AUTOMATISCH - TOETS	52	RECEPTEN	65
ANDERE HANDIGE FUNKTIES	56		

Wij feliciteren u met uw nieuwe magnetron, die u voortaan het werk in de huishouding aanmerkelijk zal vergemakkelijken.

U zult aangenaam verrast zijn over hetgeen men allemaal met de magnetron kan doen. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en verhitten, maar u kunt tevens hele menu's bereiden.

Wij adviseren u de kookboek-handleiding en de bedieningsaanwijzing zorgvuldig door te lezen. Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

Veel plezier bij het werk met uw nieuwe magnetron en bij het uitproberen van de lekkere recepten.

*Uw magnetron-team*

## **(I)** *Carissimi clienti,*

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

### **AVVERTENZA:**

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

### **INDICE**

MANUALE D'ISTRUZIONI		ALTRE COMODE FUNZIONI	76
FORNO: NOME DELLE PARTI	4	MANUTENZIONE E PULIZIA	77
PANNELLO DEI COMANDI	5	DIAGNOSTICA	77
ACCESSORI	6	RICETTE (NUMERO DEL MENU A6)	78
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	68	DATI TECNICI	108
INSTALLAZIONE	70	LIBRO DI RICETTE	
COTTURA A MICROONDE	70	CIO CHE DOVETE SAPERE SULLE MICROONDE	79
PRIMA DI USARE IL FORNO	71	UTENSILI ADATTI	79
OPERAZIONI MANUALI	71	CONSIGLIE TECNICHE DI COTTURA	80
OPERAZIONI AUTOMATICHE	72	TABELLAS	83
PULSANTE AUTOMATICO	72	RICETTE	85

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti.

Ben presto Vi accorgete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, oppure se vorrete preparare anche interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica.

Vi consigliamo di leggere attentamente il ricettario con i nostri consigli e proposte. Esso Vi servirà per aiutar.

Vi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro nuovo forno a microonde ed a preparare i piatti più gustosi.

Vi auguriamo già ora il miglior successo in cucina e...

*buon appetito!*

## **E** *Muy estimada cliente, muy estimado cliente:*

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

### **ADVERTENCIA:**

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



### **INDICE**

MANUAL DE INSTRUCCIONES	NOTAS	.96
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	.97
PANEL DE CONTROL DE TOQUE AUTOMÁTICO	LOCALIZACIÓN DE AVERÍAS	.97
ACCESORIOS	RECETAS (NÚMERO DEL MENÚ A6)	.98
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	ESPECIFICACIONES	.108
INSTALACIÓN		
COCCIÓN POR MICROONDAS	RECETARIO	
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	LO QUE DEBE SABER SOBRE LAS MICROONDAS	.99
OPERACIONES MANUALES	LA VAJILLA APROPIADA	.99
OPERACIÓN AUTOMÁTICA	SUGERENCIAS Y TÉCNICAS	.100
TECLA DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA	TABLAS	.103
OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES	RECETAS	.105

Le felicitamos a Vd. por haber adquirido este nuevo horno de microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos.

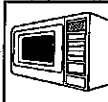
Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas, pues, Vd. no sólo puede proceder a descongelación y cocción con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

Cortos tiempos de cocción, poca agua y poca materia grasa hacen que se preserven muchas vitaminas, sustancias minerales y el sabor propio.

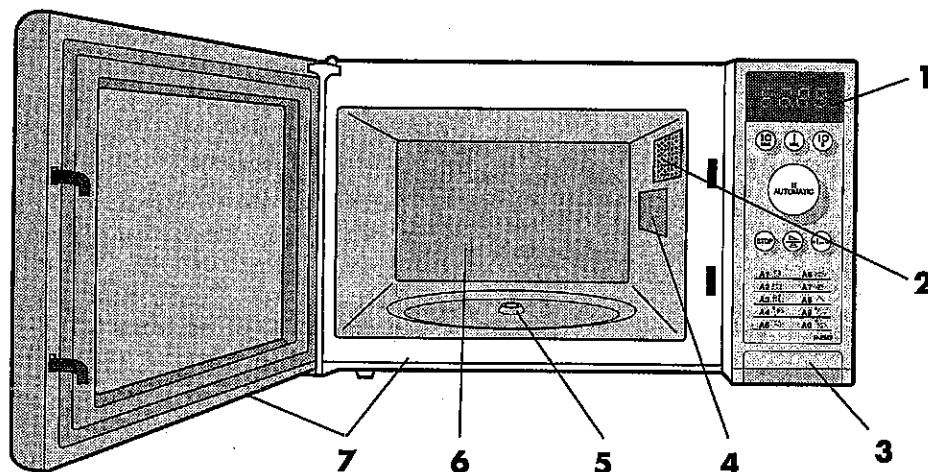
Le recomendamos a Vd. lea minuciosamente el recetario y el manual de manejo para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.

Que tenga mucho placer manejando su nuevo horno de microondas y probando las recetas sabrosas, le desea a Vd.

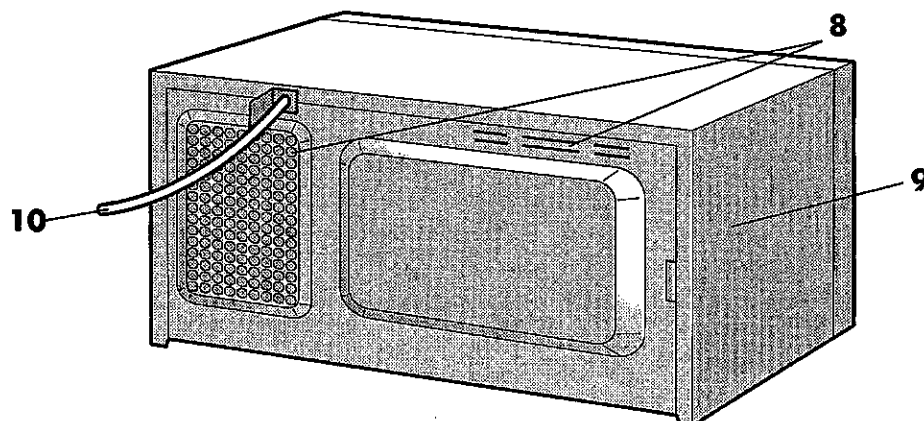
*el equipo "microondas"*



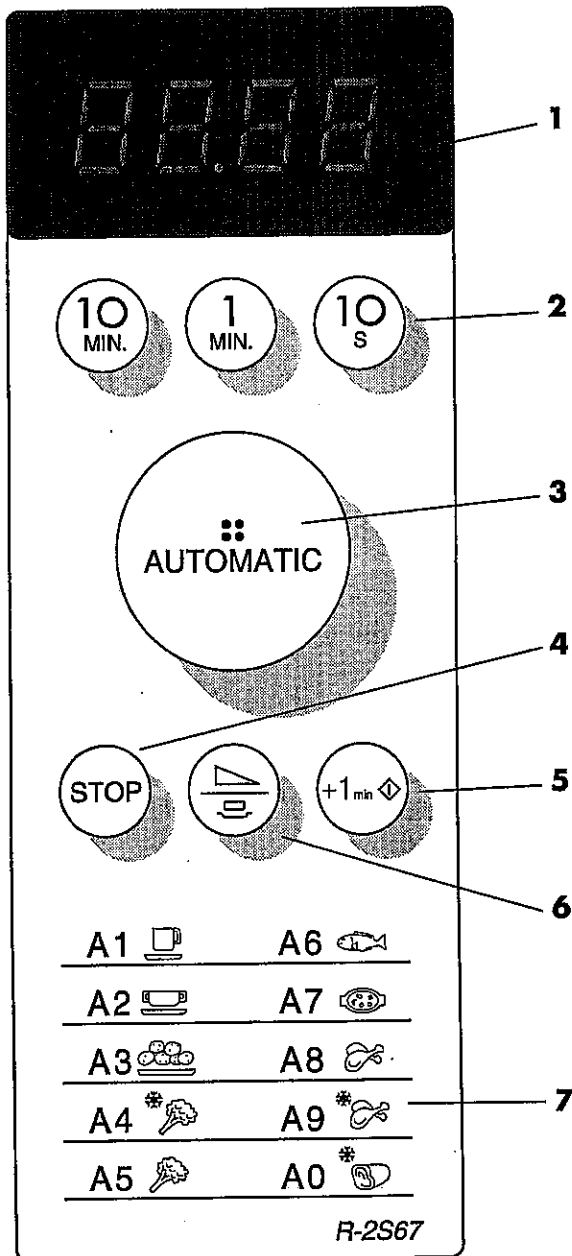
# GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



- |             |   |   |  |
|-------------|---|---|--|
| <b>(D)</b>  | <b>1</b> Bedienfeld                     | <b>4</b> Spritzschutz für den Hohlleiter  | <b>6</b> Garraum                                       |
|             | <b>2</b> Garraumlampe                   | <b>5</b> Antriebswelle                    | <b>7</b> Türdichtungen und Dichtungsoberflächen        |
|             | <b>3</b> Türöffner                      |   |  |
| <b>(F)</b>  | <b>1</b> Tableau de commande            | <b>4</b> Cadre du répartiteur d'ondes     | <b>6</b> Cavité du four                                |
|             | <b>2</b> Eclairage du four              | <b>5</b> Accouplement                     | <b>7</b> Joint de porte et surface de contact du joint |
|             | <b>3</b> Bouton d'ouverture de la porte |   |  |
| <b>(NL)</b> | <b>1</b> Bedieningspaneel               | <b>4</b> Afdekplaatje (voor golfgeleider) | <b>6</b> Ovenruimte                                    |
|             | <b>2</b> Ovenlamp                       | <b>5</b> Verbindingsstuk                  | <b>7</b> Deurafdichtingen en pasvlakken                |
|             | <b>3</b> Deur open-toets                |   |  |
| <b>(I)</b>  | <b>1</b> Pannelo dei comandi            | <b>4</b> Coperchio guida onde             | <b>6</b> Cavità del forno                              |
|             | <b>2</b> Luce del forno                 | <b>5</b> Accoppiatore                     | <b>7</b> Guarnizioni e superfici di tenuta sportello   |
|             | <b>3</b> Pulsante di apertura sportello |   |  |
| <b>(E)</b>  | <b>1</b> Panel de control               | <b>4</b> Tapa de la guía de ondas         | <b>6</b> Cavidad del horno                             |
|             | <b>2</b> Lámpara del horno              | <b>5</b> Junta                            | <b>7</b> Sellos de la puerta y superficies de sellado  |
|             | <b>3</b> Botón para abrir la puerta     |   |  |



- |             |                                    |                              |                                 |
|-------------|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| <b>(D)</b>  | <b>8</b> Lüftungsöffnungen         | <b>9</b> Außenseite          | <b>10</b> Netzanschlußkabel     |
| <b>(F)</b>  | <b>8</b> Ouvertures de ventilation | <b>9</b> Partie extérieure   | <b>10</b> Cordon d'alimentation |
| <b>(NL)</b> | <b>8</b> Ventilatie-openingen      | <b>9</b> Behuizing           | <b>10</b> Netsnoer              |
| <b>(I)</b>  | <b>8</b> Aperture di ventilazione  | <b>9</b> Mobile esterno      | <b>10</b> Cavo di alimentazione |
| <b>(E)</b>  | <b>8</b> Orificios de ventilación  | <b>9</b> Exterior de la caja | <b>10</b> Cable de alimentación |



## D ELEKTRONISCHES BEDIENFELD

- 1 Digitalanzeige
- 2 Zeiteingabe-Tasten
- 3 AUTOMATIK-Taste
- 4 STOP-Taste
- 5 PLUS/START-Taste
- 6 LEISTUNGSSTUFEN/PORTIONEN-Taste
- 7 Automatik-Programme (Seite 11)

## F TABLEAU DE COMMANDE A TOUCHES A EFFLEUREMENT

- 1 Afficheur numérique
- 2 Touche de temps
- 3 Touche AUTOMATIQUE
- 4 Touche ARRET
- 5 Touche MINUTE PLUS/DEPART
- 6 Touche REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION
- 7 Programmes CUISSON AUTOMATIQUE (Page 32)

## NL BEDIENINGSPANEEL

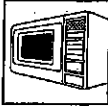
- 1 Digitale display
- 2 Tijdtoetsen
- 3 AUTOMATISCH-toets
- 4 STOP-toets
- 5 MINUUT-PLUS/START-toets
- 6 VERMOGENNIVEAU/PORTIE-toets
- 7 AUTOMATISCHE menu's (Bladzijde 52)

## E PANEL DE CONTROL DE TOQUE AUTOMATICO

- 1 Visualizador digital
- 2 Teclas de tiempo
- 3 Tecla de OPERACION AUTOMATICA
- 4 Tecla de PARADA
- 5 Tecla de 1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCION
- 6 Tecla de NIVEL DE POTENCIA/PORCIONES
- 7 Menús AUTOMATICOS (Página 92)

## I PANNELLO DEI COMANDI

- 1 Display Digitale
- 2 Pulsanti del tempo
- 3 Pulsante AUTOMATICO
- 4 Pulsante di ARRESTO
- 5 Pulsante di ANCORA UN MINUTO /AVVIO
- 6 Pulsante di LIVELLO POTENZA/PORZIONE
- 7 Menu AUTOMATICO (Pagina 72)



## GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

### (D) ZUBEHÖR

Überprüfen, daß die Zubehöerteile vorhanden sind: den Drehteller-Träger (2) auf die abgedichtete Antriebswelle (3) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (1).

**HINWEIS:** Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP-Kundendienst immer die Teilebezeichnung und den Modellnamen angeben.

### (F) ACCESSORIES

Assurez-vous que les accessoires sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau (2) sur la garniture étanche de la sole du four. Puis posez le plateau (1) tournant dessus en tenant compte de l'accouplement (3).

**REMARQUE:** Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP le nom des pièces et le nom du modèle.

### (NL) TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun (2) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (1) op het verbindingsstuk (3) van de draaisteun.

**OPMERKING:** Stel uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel bij het nabestellen van accessoires op de hoogte van: de naam en de modelnaam.

### (I) ACCESSORI

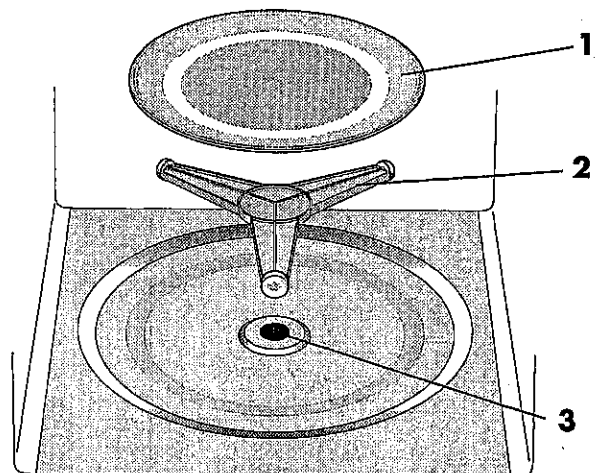
Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettete il sostegno rotante (2) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (1) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (3).

**NOTA:** Ordinando gli accessori, dita al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

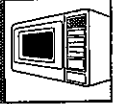
### (E) ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (2) en el junta sellada de suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (1) sobre el soporte colocado en la junta (3).

**NOTA:** Cuando haga el pedido de los accesorios, indíquelo a su distribuidor o técnico de servicio SHARP autorizado los dos datos siguientes: el nombre de la pieza, y el nombre del modelo.







## **Zur Vermeidung von Feuer** **Mikrowellengeräte sollten während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu lange Garzeiten können das Gargut überhitzen und Feuer verursachen.**

Dieses Gerät ist nicht für den Einbau in einer Wand oder einen Einbauschränk vorgesehen.

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

Die Netzspannung muß 230V Wechselstrom, 50Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 10A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 10A ausgestattet sein.

Es wird empfohlen das Gerät an einen separaten Stromkreis anzuschließen.

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

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

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

**NIEMALS DIE TÜR ÖFFNEN**, wenn im Gerät erwärmte Lebensmittel zu rauchen beginnen. Das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und warten, bis die Lebensmittel nicht mehr rauchen. Öffnen der Tür während der Rauchentwicklung kann Feuer verursachen.

Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechenden Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber. Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff-, Papier- oder andere brennbare Lebensmittelbehälter verwendet werden.

Den Spritzschutz, den Garraum, den Drehteller und den Drehteller-Träger nach der Verwendung des Gerätes reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

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

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

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

Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden.

Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

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

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

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

## **Zur Vermeidung von Verletzungen**

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

- a) Die Tür muß einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
- b) Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
- c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
- d) Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
- e) Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

Niemals versuchen das Gerät selbst einzustellen oder zu reparieren. Das Gerät muß vom SHARP-Kundendienst eingestellt bzw. repariert werden. Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheitsverriegelung betreiben.

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

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und den Dichtungsoberflächen. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel Reinigung und Pflege auf Seite 15.

Personen mit HERZSCHRITTMACHERN sollten ihren Arzt oder den Hersteller des Herzschrittmachers nach Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Mikrowellengeräten befragen.

## **Zur Vermeidung von elektrischem Schlag**

Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.

Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherheitsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn größere Mengen einer Flüssigkeit verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät



## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.

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

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

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten.

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

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muß es durch ein neues Spezialkabel ersetzt werden, wozu spezielles Werkzeug (QACCVA062WRE0) erforderlich ist. Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.

### **Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden**

Niemals verschlossene Behälter verwenden.

Verschlüsse und Abdeckungen entfernen.

Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.

Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig sein.

Behälter mit großer Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können. Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefäßen (z.B. Babyflaschen) erhitzen, da der Inhalt herausspritzen kann und zu Verbrennungen führen könnte.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
2. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand in den Behälter zu stecken.
3. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeit noch kurze Zeit im Gerät stehen lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

Keine Eier in der Schale kochen, da sie explodieren können. Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirlt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiß anstechen, damit es nicht explodiert. Vor dem Aufwärmen im Mikrowellengerät die Schale von gekochten Eiern entfernen und die Eier in Scheiben schneiden.

Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln,

Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstechen, damit der Dampf entweichen kann.

### **Zur Vermeidung von Verbrennungen**

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

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

Beim Öffnen des Gerätes immer von der Tür zurückgehen, um Verbrennungen durch

entweichenden Dampf und Hitze zu vermeiden.

Lebensmittel mit Füllungen nach dem Garen immer aufschneiden, damit der Dampf entweichen kann.

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur prüfen und umrühren, bevor

Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist

geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an

Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden. Die Temperatur des Behälters ist kein echter

Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des

Lebensmittels oder Getränks; immer die

Temperatur prüfen.

### **Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder**

Kinder sollten das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen bedienen.

Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend schwingen. Das Mikrowellengerät ist kein Spielzeug!

Kinder sollten mit allen wichtigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden: z.B. Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen (z.B. selbstbräunende Materialien), indem sie besonders heiß werden.

### **Sonstige Hinweise**

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.

Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.

Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch

vorgesehen und darf nur zum Garen von

Lebensmitteln verwendet werden. Es eignet sich nicht für gewerbliche Zwecke oder den Gebrauch in einem Labor.

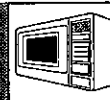
### **Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes**

Niemals das Gerät mit leerem Garraum betreiben.

Dadurch kann das Gerät beschädigt werden.

Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



selbsterwärmenden Materialien muß eine wärmefeste Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers und des Drehteller-Trägers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.

Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führt.

Keine Konserven in das Gerät stellen.

Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller und den Drehteller-Träger verwenden.

Um das Zerspringen des Drehtellers zu vermeiden:

- (a) Vor dem Reinigen, den Drehteller abkühlen lassen.
- (b) Keine heißen Lebensmittel oder heißes Geschirr auf den kalten Drehteller stellen.

(c) Keine kalten Lebensmittel oder kaltes Geschirr auf den heißen Drehteller stellen.

Während das Gerät arbeitet, keine Gegenstände auf das äußere Gehäuse stellen.

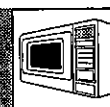
### HINWEISE

Bei Fragen zum Anschluß des Gerätes wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Elektrofachmann. Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen.

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

DEUTSCH

## AUFSTELLANWEISUNGEN

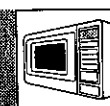


1. Alles Verpackungsmaterial aus dem Innern des Gerätes entfernen. Den Schutzfilm und die Aufkleber von der Gerätetür abziehen.
2. Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist.
3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden

Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen.

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

## MIKROWELLENLEISTUNG



Für den manuellen Betrieb stehen fünf verschiedene Leistungsstufen zur Auswahl. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in dem Kochbuch-Ratgeber orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

**HIGH - 700W** - 100% LEISTUNG (ANZEIGE 100P)  
wird zum schnellen Garen oder Erhitzen benutzt, z.B. für Tellergerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch, etc.

Weise eine lange Garzeit benötigen, z.B. Rindfleischgerichte, empfiehlt es sich, die Leistung zu reduzieren und die Garzeit etwas zu verlängern. So wird das Fleisch zarter.

**MEDIUM HIGH - 490W** - 70% LEISTUNG  
(ANZEIGE 70P)

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

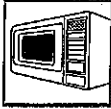
**MEDIUM LOW - 210W** - 30% LEISTUNG  
(ANZEIGE 30P)

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

**MEDIUM - 350W** - 50% LEISTUNG (ANZEIGE 50P)  
Für kompakte Speisen, die auf herkömmliche

**LOW - 70W** - 10% LEISTUNG (ANZEIGE 10P)

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



## VOR INBETRIEBNAHME

### BEDIENUNGSHINWEISE

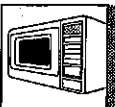
Das Gerät an eine Steckdose anschließen.  
In der Anzeige erscheint.



### Benutzung der STOP-Taste

Die STOP-Taste dient für folgende Zwecke:

1. Löschen eines Eingabefehlers beim Programmieren.
2. Vorübergehendes Unterbrechen des laufenden Betriebes.
3. Löschen eines Programms während des laufenden Betriebes durch zweimaliges Drücken.

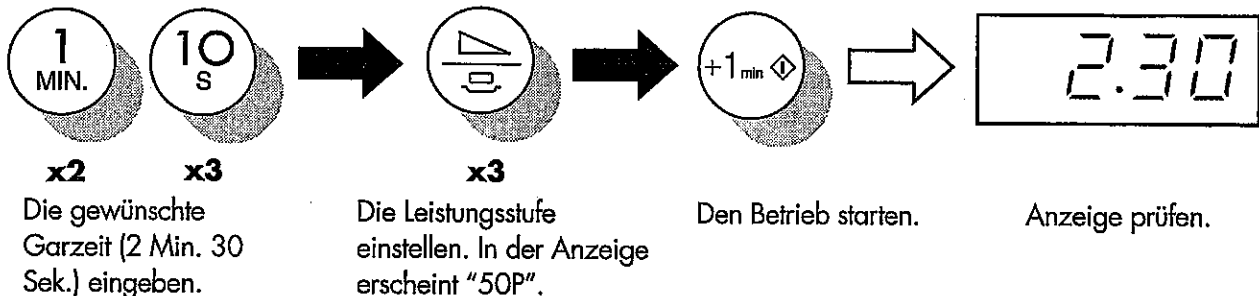


## MANUELLER BETRIEB

Der manuelle Betrieb ermöglicht das Programmieren für bis zu 99 Minuten und 90 Sekunden. Nach Ende des Programms stellt sich die Anzeige wieder auf Null zurück.

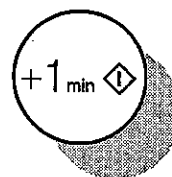
### Beispiel:

Erhitzen von Suppe für 2 Min. 30 Sek. mit 50% Mikrowellenleistung.

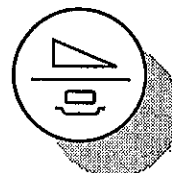


### HINWEIS:

1. Wenn während des Garens die Garraumtür geöffnet wird, stoppt die angezeigte restliche Garzeit. Nach dem Schließen der Tür und Drücken der **PLUS/START-Taste** beginnt die Anzeige erneut zurückzuzählen.
2. Während des Garens kann mit der **LEISTUNGSSTUFEN/PORZIONIEN** Taste die eingestellte Leistungsstufe kontrolliert werden. Sie wird angezeigt, solange die Taste gedrückt gehalten wird.



**PLUS/START-Taste**

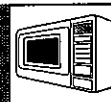


**LEISTUNGSSTUFEN/PORZIONIEN-Taste**

Falls die gewünschte Leistungsstufe überschritten wird, die **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste so oft drücken bis die gewünschte Stufe wieder angezeigt wird.

**Wenn die Taste nicht gedrückt wird, arbeitet das Gerät automatisch mit voller Leistung HIGH (100%).**

## AUTOMATISCHER BETRIEB

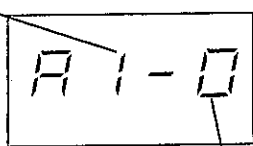


Bei automatischem Betrieb erfolgt die Einstellung der Leistungsstufe und Garzeit automatisch. Hierfür stehen zehn AUTOMATIK-Programme zur Verfügung. Was Sie zum automatischen Betrieb wissen sollten:

1. Meldung im Display
- Wenn auf die **AUTOMATIK**-Taste gedrückt wird, zeigt die Digitalanzeige folgende Meldung an:

### AUTOMATIK

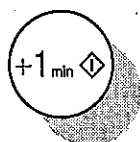
Programmnummer



Anzahl der Portionen

- Wenn Ihre Unterstützung erforderlich wird (z.B. zum Wenden des Garguts), stoppt der Betrieb und ein Signalton ertönt, wobei in der Anzeige die restliche Garzeit blinkt. Zum Fortsetzen des Betriebes, die **PLUS/START**-Taste drücken. Genauer Anweisungen finden Sie in der AUTOMATIK-TABELLE.

### PLUS/START-Taste

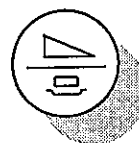


2. Programmwahl  
Zum Wählen des Programms die **AUTOMATIK**-Taste so oft drücken, bis die Anzeige die

gewünschte Programmnummer anzeigt.

3. Eingabe von Gewicht oder Menge
  - Das Gewicht bzw. die Menge des Lebensmittels wird durch entsprechend häufiges Drücken der **LEISTUNGSSTUFEN/PORTIONEN**-Taste eingegeben. Näheres hierzu finden Sie in den nachstehenden Tabellen und auf dem Menü-Aufkleber.

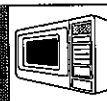
### LEISTUNGSSTUFEN/PORTIONEN-Taste



- Nach Wahl des Programms muß die **LEISTUNGSSTUFEN/PORTIONEN**-Taste betätigt werden, da der Betrieb anderenfalls nicht startet.
  - Nur das Gewicht des Lebensmittels eingeben. Das Gewicht der verwendeten Behälter ist vorher abzuziehen.
  - Die Automatikprogramme nicht verwenden, wenn das Gewicht bzw. die Menge des Lebensmittels die angegebene Einheit pro Tastendruck über- bzw. unterschreitet. In solchen Fällen auf manuellen Betrieb übergehen.
  - Die Anleitungen in den Tabellen beachten, um einwandfreie Resultate zu erhalten.
4. Die Endtemperatur richtet sich auch nach der Ausgangstemperatur des Garguts. Nach der Zubereitung prüfen, ob das Lebensmittel ausreichend gegart ist. Falls erforderlich, eine längere Garzeit oder höhere Leistungsstufe einstellen.

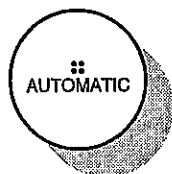
DEUTSCH

## AUTOMATIK-TASTE



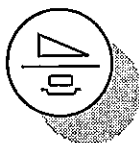
Bei Programmwahl mit der **AUTOMATIK**-Taste wird die richtige Leistungsstufe und Garzeit automatisch eingestellt.

**Beispiel:** Garen eines Auflaufs (1,1 kg)



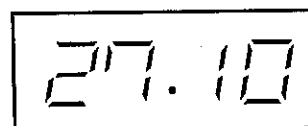
x7

Die Anzeige durch Drücken der **AUTOMATIK**-Taste auf "A7-0" einstellen.

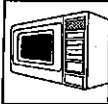


x4

Die Menge eingeben. Die Anzeige zeigt nun "A7-4" an.



Der Betrieb startet nach 2 Sek. Die Anzeige im Display überprüfen.



## AUTOMATIK-TABELLE

### Programm-Nummer A1

#### Getränke

Menge: 1 - 5 Tassen  
Geschirr: Tassen, 150 ml/Tasse  
Einheit pro  
Tastendruck: 1 Tasse  
Ungefähre  
Ausgangstemp: 20°C (Raumtemperatur)  
Empfohlene  
Menüs: Kaffee



#### Verfahren

- Die Tassen am Rand des Drehtellers platzieren.
- Nach dem Erhitzen umrühren und etwa 1 - 2 Min. stehen lassen.

#### HINWEIS:

Im Kühlschrank verwahrte Getränke (Ausgangstemperatur 5°C, ±2°C) im manuellen Betrieb erhitzen.

### Programm-Nummer A2

#### Suppen, Eintöpfe

Menge: 1 - 4 Suppentassen  
Geschirr: 200 ml/Tasse  
(Suppentassen +  
Mikrowellenfolie oder Deckel  
Einheit pro  
Tastendruck: 200 ml  
Ungefähre  
Ausgangstemp: 20°C (Raumtemperatur)



#### Verfahren

- Die Tassen am Rand des Drehtellers platzieren.
- Mit Mikrowellenfolie oder Deckel abdecken.
- Nach dem Erhitzen umrühren und für etwa 1 - 2 Min. stehen lassen.

#### HINWEIS:

Im Kühlschrank verwahrte Suppen (Ausgangstemperatur 5°C, ±2°C) im manuellen Betrieb erhitzen.

### Programm-Nummer A3

#### Salzkartoffeln, Pellkartoffeln

Menge: 0,2 - 0,8 kg  
Geschirr: Schüssel mit Deckel  
Einheit pro  
Tastendruck: 200 g  
Ungefähre  
Ausgangstemp: 20°C (Raumtemperatur)



#### Verfahren

##### Salzkartoffeln:

- Die Kartoffeln schälen und, falls erforderlich, in ungefähr gleich große Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln in die Schüssel geben.
- Die erforderliche Menge Wasser (ca. 2 EL pro 100 g) und etwas Salz zugeben.
- Mit dem Deckel abdecken.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken.
- Die Kartoffeln nach dem Garen für etwa 1 - 2 Min. stehen lassen.

##### Pellkartoffeln:

- Ungefähr gleichgroße Kartoffeln auswählen und waschen.
- Die Kartoffeln in die Schüssel geben.
- Die erforderliche Menge Wasser (ca. 2 EL pro 100 g), sowie etwas Salz zugeben.
- Mit dem Deckel abdecken.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken.
- Die Kartoffeln nach dem Garen für etwa 1 - 2 Min. stehen lassen.



## Programm-Nummer A4

### Gemüse, TK

Menge: 0,2 - 0,6 kg  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel  
 Einheit pro  
 Tastendruck: 200 g  
 Ungefähre  
 Ausgangstemp: -18°C



#### Verfahren

- Etwa 1 - 3 EL Wasser zugeben. (Bei Champignons ist keine zusätzliche Wasserzugabe erforderlich.)
- Mit dem Deckel abdecken.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken.
- Nach dem Garen für etwa 1 - 2 Min. stehen lassen.

**HINWEIS:** Kompakt gefrorenes Gemüse im manuellen Betrieb garen.

## Programm-Nummer A5

### Frisches Gemüse

Menge: 0,2 - 0,6 kg  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel  
 Einheit pro  
 Tastendruck: 200 g  
 Ungefähre  
 Ausgangstemp: 20°C  
 Empfohlene  
 Menüs: Blumenkohl, Broccoli, Fenchel, Lauch (Porree), Paprika, Rosenkohl, Zucchini, Spinat



#### Verfahren

- Das Gemüse kleinschneiden, z.B. in Streifen, Würfel oder Scheiben.
- Die benötigte Menge Wasser (etwa 1 EL pro 100 g) und Salz zugeben.
- Mit dem Deckel abdecken.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, umrühren und erneut abdecken.
- Nach dem Garen für etwa 2 Min. stehen lassen.

## Programm-Nummer A6

### Fischfilet mit Sauce

Menge: 0,4 - 1,2 kg. Fisch: 0,2 - 0,6 kg,  
 Sauce: 0,2 - 0,6 kg.  
 Geschirr: flache Auflaufform  
 Einheit pro  
 Tastendruck: 400 g, Fisch: 200 g, Sauce: 200 g  
 Ungefähre  
 Ausgangstemp: Fisch: 5°C, Sauce: um 20°C  
 Empfohlene  
 Menüs: Fisch:, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs  
 Sauce: Sauce Provençal, Pikante Sauce, Lauch/Käse-Sauce, Curry-Sauce



#### Verfahren

- Das Fischfilet mit den dünnen Enden zur Mitte in die Auflaufform legen.
- Die vorbereitete Sauce auf das Filet geben.
- Mit Mikrowellenfolie abdecken.
- Nach dem Garen für etwa 2 Min. stehen lassen. Rezepte für die Sauce finden Sie auf Seite 18.

## Programm-Nummer A7

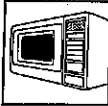
### Aufläufe

Menge: 0,5 - 1,5 kg  
 Geschirr: Flache ovale Auflaufform  
 Einheit pro  
 Tastendruck: 200 g  
 Ungefähre  
 Ausgangstemp: 20°C  
 Empfohlene  
 Menüs: Spinatauflauf



#### Verfahren

- Den Auflauf entsprechend dem nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber vorbereiten.
- Nach dem Garen abdecken und für etwa 5 - 10 Min. stehen lassen.



## AUTOMATIK-TABELLE

### Programm-Nummer A8

#### Hähnchenschenkel

Menge: 0,2 - 0,6 kg  
 Geschirr: flache Auflaufform  
 Zutaten: für 0,6 kg Hähnchenschenkel  
 (ca. 2 - 3 Stck.)  
 1 EL Öl, 1/2 TL Salz  
 1/2 TL Paprika, etwas Rosmarin

Einheit pro Tastendruck: 200 g  
 Ungefähre Ausgangstemp: 5°C  
 Empfohlene Menüs: Hähnchenschenkel



#### Verfahren

- Die Zutaten vermischen und die Hähnchenschenkel damit bestreichen.
- Die Haut der Hähnchenschenkel anstechen.
- Die Hähnchenschenkel mit den dünnen Enden zur Mitte in die Auflaufform legen.
- Mit Mikrowellenfolie abdecken.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Gargut wenden und wieder abdecken.
- Nach dem Garen für etwa 3 Min. stehen lassen.

### Programm-Nummer A9

#### Auftau-Automatik: Geflügel

Menge: 1,0 - 1,4 kg  
 Geschirr: (siehe Seite 15 "Hinweis")  
 Einheit pro Tastendruck: 200 g  
 Ungefähre Ausgangstemp: -18°C



#### Verfahren

- Einen Teller mit der Unterseite nach oben auf den Drehteller legen und das Geflügel auf den Tellerboden legen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Geflügel wenden.
- Beim nächsten Signalton nochmals wenden.
- Nach dem Auftauen etwa 30 - 90 Min. mit Alu-Folie abgedeckt stehen lassen, bis das Geflügel vollständig aufgetaut ist.

### Programm-Nummer A9

#### Auftau-Automatik: Hähnchenschenkel

Menge: 0,2 - 0,8 kg  
 Geschirr: (siehe Seite 15 "Hinweis")  
 Einheit pro Tastendruck: 200 g  
 Ungefähre Ausgangstemp: -18°C



#### Verfahren

- Die Hähnchenschenkel auf einen Teller legen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, wenden und umordnen.
- Beim nächsten Signalton nochmals wenden.
- Nach dem Auftauen etwa 10 - 30 Min. mit Alu-Folie abgedeckt stehen lassen, bis die Hähnchenschenkel vollständig aufgetaut sind.

### Programm-Nummer A9

#### Auftau-Automatik: Steaks, Koteletts

Menge: 0,2 - 0,8 kg,  
 (ca. 1,5 - 2 cm dick)  
 Geschirr: (siehe Seite 15 "Hinweis")  
 Einheit pro Tastendruck: 200 g  
 Ungefähre Ausgangstemp: -18°C



#### Verfahren

- Die Stücke mit den dünneren Teilen zur Mitte gerichtet nebeneinander (nicht übereinander) auf einen Teller legen. Wenn die Stücke zusammenhaften, diese so bald wie möglich voneinander trennen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, wenden und umordnen.
- Beim nächsten Signalton nochmals wenden.
- Nach dem Auftauen etwa 10 - 30 Min. mit Alu-Folie abgedeckt stehen lassen, bis das Fleisch vollständig aufgetaut ist.

### Programm-Nummer A0

#### Auftau-Automatik 2: Bratenfleisch

Menge: 0,5 - 1,5 kg,  
 Geschirr: (siehe Seite 15 "Hinweis")  
 Einheit pro Tastendruck: 200 g  
 Ungefähre Ausgangstemp: -18°C



#### Verfahren

- Einen Teller mit der Unterseite nach oben auf den Drehteller legen und das Fleisch auf den Tellerboden legen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Fleisch wenden.
- Beim nächsten Signalton nochmals wenden.
- Nach dem Auftauen etwa 30 - 90 Min. mit Alu-Folie abgedeckt stehen lassen, bis das Fleisch vollständig aufgetaut ist.



## AUTOMATIK-TABELLE



### HINWEIS: Auftau-Automatik

1. Steaks, Koteletts und Hähnchenschenkel sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.
2. Bereits aufgetaute Teile beim Wenden mit schmalen flachen Stückchen Alu-Folie abdecken.
3. Geflügel sollte sofort nach dem Auftauen verarbeitet werden.
4. Das aufzutauende Lebensmittel wie gezeigt in den Garraum stellen:

Hähnchenschenkel, Steaks und Koteletts

Lebensmittel

Geflügel



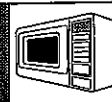
Teller

Drehteller



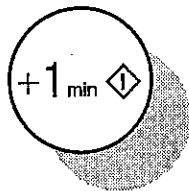
DEUTSCH

## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



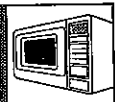
### PLUS/START-Taste

Die PLUS/START-Taste bietet folgende Möglichkeiten:



1. Direktstart: Durch Drücken der **PLUS/START-Taste** kann der Garvorgang direkt gestartet werden (jeweils eine Minute mit 100% Leistung). **HINWEIS:** Zum Schutz vor Mißbrauch durch Kinder arbeitet die **PLUS/START-Taste** nur innerhalb einer Minute nach der letzten Bedienung.
2. Verlängerung der Garzeit: Jedes Drücken der **PLUS/START-Taste** bei laufendem Garvorgang verlängert die Garzeit um jeweils 1 Minute.

## REINIGUNG UND PFLEGE



**VORSICHT!** KEINE HANDELSÜBLICHEN OFENREINIGER, SCHEUERENDE ODER SCHARFE REINIGUNGSMITTEL ODER METALLWOLLEREINIGER AM MIKROWELLENGERÄT VERWENDEN.

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

**Bedienfeld:** Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren.

Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

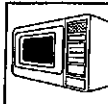
**Innen:** Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke

Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Sicherstellen, daß weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.

Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.

**Drehteller und Drehteller-Träger:** Entfernen Sie zuerst den Drehteller und den Drehteller-Träger aus dem Garraum. Den Drehteller und den Träger mit einer milden Seifenlauge reinigen und mit einem weichen Tuch trocknen. Beide Teile sind spülmaschinenfest.

**Gerätetür:** Die Tür auf beiden Seiten, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öffnen mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen.



## FUNKTIONSPRÜFUNG

Bitte prüfen Sie die folgenden Punkte, bevor Sie den Kundendienst rufen.

### 1. Stromversorgung

Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.

Vergewissern Sie sich, daß die Netzsicherung und der Sicherungsautomat in Ordnung sind.

### 2. Stellen Sie einen Meßbecher mit etwa 150ml Wasser in das Gerät und schließen Sie die Tür.

Das Gerät für eine Minute auf der Leistungsstufe HIGH (100%) einstellen und Betrieb starten.

Leuchtet die Lampe?

JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Dreht sich der Drehteller?

JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

**HINWEIS:** Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.

Arbeitet die Lüftung?

JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

(Legen Sie Ihre Hand über die

Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)

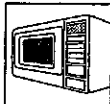
Ertönt der Signalton nach einer Minute?

JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Ist das Wasser im Meßbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß?

JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Falls für eine der obigen Fragen die Antwort "NEIN" ist, den Händler oder den SHARP-Kundendienst benachrichtigen und das Ergebnis der Prüfung mitteilen.



## MERKBLATT FÜR DEN KÄUFER

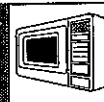
- D Gilt nur für die BR-Deutschland
- F Applicable uniquement pour la République Fédérale d'Allemagne.
- NL Alleen van toepassing voor Duitsland.
- I Applicabile soltanto al modello per la Repubblica Federale Tedesca.
- E Aplicable sólo para la República Federal de Alemania.

Sehr geehrte Damen und Herren,

das von Ihnen erworbene Mikrowellengerät arbeitet mit Hochfrequenz und kann unter Umständen Funkdienste stören, z.B. den Ton- und Fernsehgrundfunkempfang. Es ist nach den geltenden Technischen Vorschriften des Bundesamtes für Post und Telekommunikation (BAPT) funkentstört und zugelassen und trägt als Nachweis dafür eine BZT-Zulassungsnummer. Bitte überzeugen Sie sich selbst.

In ungünstigen Fällen können Funkstörungen durch Mikrowellengeräte auch dann nicht ausgeschlossen werden, wenn sie die Technischen Vorschriften des BAPT einhalten. In solchen Fällen wenden sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder direkt an uns.

T. Omori, Division General Manager for Microwave Oven.  
SHARP MANUFACTURING CO. OF. UK.  
SHARP HOUSE, WREXHAM, CLWYD. LL12 0PG  
UNITED KINGDOM



## Allgemeingenehmigung nach dem Gesetz über den Betrieb von Hochfrequenzgeräten: vom 11. Dezember 1991.

### §1

Aufgrund des §3 des Gesetzes über den Betrieb von Hochfrequenzgeräten (HFrG) vom 9. August 1949 (WiGBl S. 235), geändert durch Artikel 135 des Einführungsgesetzes zum Gesetz über Ordnungswidrigkeit (EGOWiG) vom 24. Mai 1968 (BGBl. I S. 503, 538) und durch Artikel 4 Abs. 10 des Gesetzes zur Neustrukturierung des Post- und Fernmeldewesens und der Deutschen Bundespost (Post-StruktG) vom 08. Juni 1989 (BGBl. I S. 1026, 1049), wird für den Betrieb von Mikrowellenherden, deren Arbeitsfrequenz auf einer ISM-Frequenz liegt, eine Allgemeingenehmigung erteilt.

### §2

Zur Vermeidung von Funkstörungen müssen die Mikrowellenherde den Technischen Vorschriften des Bundesamtes für Post und Telekommunikation für die Funkstörung von Mikrowellenherden" (212 TV 1) entsprechen, vom Bundesamt für Zulassungen in der Telekommunikation (BZT) zugelassen und zum Nachweis der Zulassung beziehungsweise der Einhaltung der genannten Technischen Vorschriften mit einer BZT-Zulassungsnummer gekennzeichnet sein.

Zur Information der Betreiber ist den Mikrowellenherden ein Doppel der Zulassungsurkunde oder ein Merkblatt gemäß Anhang beizufügen.

### §3

Die Allgemeingenehmigung gilt unter folgender Bedingung und Auflage:

1. Bedingung: Die Mikrowellenherde müssen den Bestimmungen des §2 entsprechen.
2. Auflage: Liegen Anhaltspunkte dafür vor, daß Mikrowellenherde, die den Bedingungen des §2 entsprechen, Funkstörungen verursachen, so ist den Beauftragten des Bundesamtes für Post und Telekommunikation in den verkehrsüblichen Zeiten der Zutritt zu den Grundstücken, Räumen oder Fahrzeugen, auf oder in denen diese Mikrowellenherde betrieben werden, zu gestatten.

### §4

Verursachen Mikrowellenherde, die den Bedingungen des §2 entsprechen, in besonderen Fällen Funkstörungen, so behält sich das Bundesamt für Post und Telekommunikation vor, unter Beteiligung der Betroffenen Maßnahmen zur Beseitigung der Funkstörungen an dem verursachenden Mikrowellenherd oder an der gestörten Empfangsanlage oder an beiden anzuordnen. Bei Funkstörungen werden Messungen am Aufstellungsort unter Betriebsbedingungen durchgeführt. Diese Messungen stimmen nicht immer mit den Meßbedingungen für die Typprüfung serienmäßig hergestellter Mikrowellenherde überein.

### §5

1. Der Bundesminister für Post und Telekommunikation kann die Bedingungen und Auflagen der Allgemeingenehmigung jederzeit ergänzen oder ändern. Er kann die Allgemeingenehmigung allgemein widerrufen.
2. Das Bundesamt für Post und Telekommunikation ist berechtigt, Mikrowellenherde daraufhin zu prüfen, ob die § in 3 genannte Bedingung eingehalten wird. Bei einem Verstoß gegen die im §3 genannte Bedingung und Auflage kann das Bundesamt für Post und Telekommunikation anordnen, den Mikrowellenherd außer Betrieb zu setzen. Darüber hinaus kann das Bundesamt für Post und Telekommunikation die Allgemeingenehmigung im Einzelfall widerrufen, wenn der Mikrowellenherd Funkstörungen verursacht.

### §6

Nach Widerruf der Genehmigung gemäß § 5 ist ein weiterer Betrieb der betroffenen Mikrowellenherde nach §8 des Gesetzes über den Betrieb von Hochfrequenzgeräten vom 9. August 1949 eine ordnungswidrige Handlung im Sinne des Gesetzes über Ordnungswidrigkeiten vom 24. Mai 1968 in der Fassung vom 19. Februar 1987 (BGBl. I S. 602). Das gleiche gilt für den Betrieb ohne Erfüllung der Bedingung des §3 Die Ordnungswidrigkeit kann mit einer Geldbuße geahndet werden. Mikrowellenherde, auf die sich eine Ordnungswidrigkeit bezieht, können eingezogen werden.

### §7

Die Bestimmungen des § 2 finden keine Anwendung auf Mikrowellenherde, die den Bestimmungen der Allgemeingenehmigung gemäß AmtsblVfg Nr. 745/1988 entsprechen, die bis zum Inkrafttreten dieser Allgemeingenehmigung in Betrieb genommen worden sind und darüber hinaus noch bis zum 30. Juni 1992 in Betrieb genommen werden, solange sie keine Funkdienste stören.

### §8

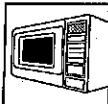
Diese Allgemeingenehmigung gilt vom 11. Dezember 1991 an und ersetzt die im Amtsblatt des Bundesministers für das Post- und Fernmeldewesen am 25. August 1988 unter AmtsblVfg Nr 745/1988, S. 1599, veröffentlichte Allgemeingenehmigung.

Hinweise: Die mit Anlage 1 zur AmtsblVfg 243/1991 veröffentlichte Allgemeingenehmigung für Geräte der Grenzwertklasse B gilt weiter.

Mikrowellenherde, die den Anforderungen der Allgemeingenehmigung nach Anlage 1 zur AmtsblVfg 243/1991 entsprechen, sind entweder mit dem Funkschutzzeichen des Verbandes Deutscher Elektrotechniker oder mit einer Bescheinigung des Herstellers oder Importeurs zu versehen.

Die BZT-Zulassungsnummer erteilt das

**Bundesamt für Zulassungen in der Telekommunikation,**  
**Postfach 100443, D-66004 Saarbrücken.**



## REZEPTE FÜR PROGRAMM A6

### Fischfilet mit Sauce

#### Kabeljaufilet Provençal

##### Zutaten

15-20 g	Butter
ca. 75 g	Champignons, in Scheiben geschnitten
1 Zehe	Knoblauch (zerdrückt)
40 - 50 g	Frühlingszwiebeln
600 g	Tomaten aus der Dose ohne Saft, gut abgetropft
1 TL	Zitronensaft
1 1/2 EL	Tomatenketchup
1/2 - 1 TL	Basilikum, getrocknet, Pfeffer, Salz
600 g	Kabeljaufilet

##### Zubereitung

1. Butter, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch in einer flachen Auflaufform für etwa 3 - 4 Min. mit 100% Leistung zusammen garen.
2. Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Pfeffer und Salz mischen.
3. Das Fischfilet auf das Gemüse legen und mit Sauce und etwas Gemüse bedecken.
4. Mit AUTOMATIK-Programm A6 (Fischfilet mit Sauce) garen.

### Fischfilet mit Lauch-Käse-Sauce

##### Zutaten

40 g	Butter
ca. 125 g	Frühlingszwiebeln
1/2 TL	Majoran, getrocknet
30 g	Mehl
375 ml	Milch
75 g	Gruyere Käse, gerieben, Salz, Pfeffer
1 1/2 EL	Petersilie, gehackt
600 g	Fischfilet (z.B. Seelachs)

##### Zubereitung

1. Butter, Zwiebeln und Majoran in eine Schüssel geben und für 3 - 4 Min. mit 100% Leistung erhitzen.
2. Das Mehl unterrühren und die Milch zugeben. Zu einer glatten Sauce verrühren.
3. Ohne Deckel für 3 - 4 Min. mit 100% Leistung garen.
4. Den Käse einrühren und abschmecken.
5. Das Fischfilet in eine flache Auflaufform legen und die Sauce darübergießen.
6. Mit AUTOMATIK-Programm A6 (Fischfilet mit Sauce) garen.
7. Nach dem Garen den Fisch herausnehmen und die Sauce gut durchrühren.

##### HINWEISE:

1. Die Angaben gelten für 1,2 kg. Falls weniger als 1,2 kg zubereitet werden soll, sind die Zutaten und Garzeiten für die Sauce entsprechend anzupassen (zu verringern).
2. Wenn die Sauce für den Kabeljau Provençal oder das Fischfilet mit pikanter Sauce dickflüssiger sein soll, den Fisch nach dem Garen entnehmen und etwas Saucenbinder einrühren (Herstellieranleitung bitte beachten).

### Fischfilet mit pikanter Sauce

##### Zutaten

450 g	Tomaten aus der Dose abgetropft
ca. 150 g	Mais
2 TL	Chili-Sauce
30 g	Zwiebeln, fein gehackt
2 TL	Rotwein-Essig
1/4 TL	Senf, Thymian, Cayenne-Pfeffer
600 g	Fischfilet (z.B. Rotbarsch)

##### Zubereitung

1. Die Zutaten für die Sauce vermischen.
2. Das Fischfilet (z.B. Rotbarsch) in eine flache Auflaufform legen und die Sauce auf dem Filet verteilen.
3. Mit AUTOMATIK-Programm A6 (Fischfilet mit Sauce) garen.

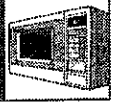
### Fischfilet mit Curry-Sauce

##### Zutaten

30 g	Butter
20 g	Mandeln, gehackt
1 - 1 1/2 TL	Curry
25 g	Mehl (Vollweizenmehl)
30 g	Rosinen
150 g	Ananas (kleine Stücke)
100 ml	Brühe
100 ml	Ananassaft
100 g	Saure Sahne
75 g	Erbsen (tiefgefroren), Salz, Pfeffer
600 g	Fischfilet (Seelachs)

##### Zubereitung

1. Butter, Mandeln und Curry abgedeckt für etwa 1 - 2 Min. mit 100% Leistung erhitzen.
2. Das Mehl zugeben und gut verrühren.
3. Unter ständigem Rühren Rosinen, Ananas, Ananassaft, Brühe und Sahne zugeben.
4. Abgedeckt für etwa 2 - 3 Min. mit 100% Leistung garen und anschließend umrühren.
5. Die Erbsen zugeben und umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Fisch in eine flache Auflaufform legen und die Sauce darübergießen.
8. Abgedeckt mit AUTOMATIK-Programm A6 (Fischfilet mit Sauce) garen.

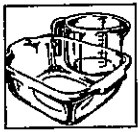


Mikrowellen versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen. Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, daß die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.

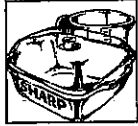
## DAS GEEIGNETE GESCHIRR



### GLAS, GLAS-KERAMIK UND PORZELLAN



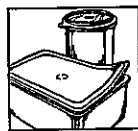
Hitzebeständiges Geschirr ist sehr gut geeignet. Es darf jedoch nicht metallhaltig (z.B. Bleikristall) oder mit einer Metallaufgabe versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).



### KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muß glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen.

### KUNSTSTOFF UND PAPIER-GESCHIRR



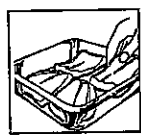
Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoff oder Papiergeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die

Angaben des Herstellers.

### MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

### BRATBEUTEL



können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutelfolie schmelzen kann.

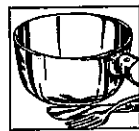
Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

### BRÄUNUNGSGESCHIRR

ist spezielles Mikrowellenbratgeschirr aus Glaskeramik mit einer Metallegierung am Boden, die dafür sorgt, daß die Speise gebräunt wird. Bei Verwendung von Bräunungsgeschirr muß ein geeigneter Isolator, z.B. ein Porzellanteller, zwischen Drehteller und Bräunungsschale gelegt

werden. Beachten Sie genau die Vorheizzeit gemäß Herstelleranweisung. Bei Überschreitung kann es zur Beschädigung des Drehtellers und Drehteller-Trägers kommen bzw. die Schutzsicherung des Gerätes auslösen und das Gerät ausschalten.

### METALL



sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt

jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen)



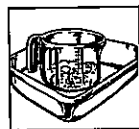
Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B.

müssen Aluminiumschalen mindestens  $\frac{2}{3}$  bis  $\frac{3}{4}$  mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen. Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muß ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

### KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE

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

### GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 100% Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.



### EINSTELLUNG DER ZEITEN

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

### AUSGANGSTEMPERATUR

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühl-schranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte.

Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlschranktemperatur ca. 5°C, Raumtemperatur ca. 20°C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18°C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

### ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN...

in diesem Ratgeber sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

### WASSERZUGABE

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

### FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

### KLEINE UND GROSSE MENGEN

Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als große.

Als Faustregel gilt:

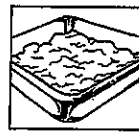
Doppelte Menge=fast doppelte Zeit

Halbe Menge=halbe Zeit

### HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

Beide Gefäße haben das gleiche

Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die



Garzeit länger als in der flachen.

Bevorzugen Sie deshalb möglichst

flache Gefäße mit großer Oberfläche.

Hohe Gefäße nur für Gerichte

verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

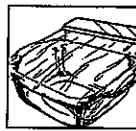
### RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

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

### ANORDNUNG

Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so daß die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

### ABDECKEN



Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit

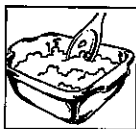
im Lebensmittel erhalten und die

Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken

einen Deckel, Mikrowellenfolie oder

eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken.

### UMRÜHREN



Das Umrühren der Speisen ist

notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen.

Dadurch wird die Temperatur

ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

### WENDEN

Mittelgroße Teile, wie Hamburger und Steaks,

während des Garvorgangs einmal wenden, um die

Garzeit zu verkürzen. Große Teile, wie Braten und

Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach

oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocknen könnte, falls nicht gewendet wird.

### STANDZEIT

Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten

Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der

Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden,

benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der

ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die

Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.



## BRÄUNUNGSMITTEL

Lebensmittel erhalten nach mehr als 15 Minuten Garzeit eine Bräune, die jedoch nicht mit der intensiven Bräune und Kruste beim konventionellen Garen zu vergleichen ist. Um eine appetitliche

braune Farbe zu erhalten, können Bräunungsmittel eingesetzt werden. Sie dienen meist gleichzeitig als Würzmittel. Nachfolgend finden Sie einige Empfehlungen für Bräunungsmittel und Anwendungsmöglichkeiten:

BRÄUNUNGSMITTEL	GERICHTE	VERFAHREN
Zerlassene Butter und Paprikapulver	Geflügel	Das Geflügel mit der Butter/Paprikamischung bestreichen
Paprikapulver	Aufläufe, Käsetoasts	Mit Paprikapulver bestäuben
Sojasauce	Fleisch und Geflügel	Mit der Sauce bestreichen
Barbecue- und Worcestershire- Sauce, Bratensauce	Braten, Frikadellen, Kurzgebratenes	Mit der Sauce bestreichen
Ausgelassene Speckwürfel oder Trockenzwiebeln	Aufläufe, Toasts, Suppen, Eintöpfe	Mit den Speckwürfeln oder Trockenzwiebeln bestreuen
Kakao, Schokostreusel, braune Glasuren, Honig und Marmelade	Kuchen und Desserts	Kuchen und Desserts damit bestreuen oder glasieren

## ERHITZEN

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Erhitzen von Getränken und Speisen (Siehe Seite 23).

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäß stellen.
- Größere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so daß sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20°C angegeben. Bei kühlschranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so daß sich die Temperatur gleichmäßig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.

## AUFTAUEN

Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Auftauen (Siehe Seite 24).

## VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER

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

## ABDECKEN



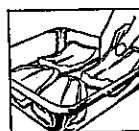
Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit

Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, daß dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

## DIE MIKROWELLENLEISTUNG...

eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmäßiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speisenoberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.

## WENDEN/UMRÜHREN



Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.



### **KLEINERE MENGEN...**

tauen gleichmäßiger und schneller auf als große. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

### **EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,**

wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, daß die äußeren Bereiche bereits zu heiß werden, während die inneren noch gefroren sind.

### **DIE STANDZEIT...**

nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

### **GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE**

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Garen von frischem Gemüse (Siehe Seite 25).

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwiegen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle (Siehe Seite 25).
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit

der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.

### **GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL**

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Garen von Fleisch, Fisch und Geflügel (Siehe Seite 24).

- Achten Sie beim Einkauf darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Ab 15 Minuten Garzeit erhält man eine natürliche Bräunung. Um außerdem eine knusprige Oberfläche zu erhalten, sollten Sie Bräunungsgeschirr verwenden oder das Lebensmittel auf dem Herd anbraten und in der Mikrowelle fertig garen. Auf diese Weise erhalten Sie gleichzeitig einen braunen Fond für die Zubereitung einer Sauce.
- Größere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so daß sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so daß beim Anschneiden weniger Fleischhaft verlorengeht.

### **AUFTAUEN UND GAREN**

Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle: Auftauen und Garen finden Sie hierzu einige Beispiele (Siehe Seite 23). Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauen" von Lebensmitteln. Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.





**Abwandlung von konventionellen Rezepten.**

**VERWENDETE ABKÜRZUNGEN**

EL = Eßlöffel	kg = Kilogramm	TK = Tiefkühlprodukt
TL = Teelöffel	g = Gramm	Msp = Messerspitze
Pr = Prise	l = Liter	Pck = Päckchen
Ta = Tasse	ml = Milliliter	MW = Mikrowellen
Min = Minuten	cm = Zentimeter	Sec = Sekunden
MWG = Mikrowellengerät	Durchm = Durchmesser	F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

**TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN**

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Kaffee, 1 Tasse	150	100%	1-1 1/2	nicht abdecken
Milch, 1 Tasse	150	100%	ca. 1 1/2	nicht abdecken
Wasser, 1 Tasse	150	100%	1-1 1/2	nicht abdecken, zum Kochen bringen
6 Tassen	900	100%	7-9	nicht abdecken, zum Kochen bringen
1 Schüssel	1000	100%	12-15	nicht abdecken, zum Kochen bringen
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	100%	4-6	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf	200	100%	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Suppe, klar	200	100%	2-2 1/2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Crèmesuppe	200	100%	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Gemüse	200	100%	2 1/2-3 1/2	eventuell etwas Wasser zugeben, abdecken, nach der halben Erhitzungszeit umrühren
500	100%	5-7		
Beilagen	200	100%	1-2 1/2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
500	100%	5-6		
Fleisch, 1 Scheibe	200	100%	2 1/2-3 1/2	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken
Fischfilet	200	100%	2 1/2-3 1/2	abdecken
Wurstchen, 2 Stück	180	100%	ca. 1 1/2	die Haut mehrmals einstechen
Kuchen, 1 Stück	150	50%	1/2-1	auf ein Kuchengitter legen
Babynahrung, 1 Glas	190	50%	1-1 1/2	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen	50	100%	1/2-1	
Schokolade schmelzen	100	50%	ca. 3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	50%	ca. 1/2	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren
Tortenguß für 1/4 l Flüssigkeit	10	50%	6-8	mit Zucker und 250ml Flüssigkeit anrühren, abdecken, zwischendurch und nach dem Erhitzen gut umrühren

**TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN**

Gemüse	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Garzeit -Min-	Wasserzugabe -EL/ml-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	300	100%	10-11	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250	100%	7-8	-	abdecken	1-2
Blattspinat	300	100%	9-11	-	abdecken, ein-bis zweimal zwischendurch umrühren	2
Brokkoli	300	100%	9-11	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Erbesen	300	100%	9-11	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Kohlrabi	300	100%	9-12	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Mischgemüse	500	100%	14-16	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rosenkohl	300	100%	9-11	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rotkohl	450	100%	12-14	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2



# TABELLE

## TABELLE : AUFTAUIEN

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Bratenfleisch (z.B. Schwein, Rind, Lamm, Kalb)	1500 1000 500	30%	32-36 21-25 12-14	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90 30-90 30-90
Steaks, Schnitzel, Koteletts, Leber	200	30%	4-6	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Gulasch	500	30%	11-14	nach der halben Auftauzeit trennen/umrühren	15-30
Würstchen, 8 Stück	600	30%	7-10	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10 5-10
4 Stück	300	30%	4-7		
Ente/Pute	1500	30%	28-32	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Hähnchen	1200 1000	30%	20-23 16-19	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90 30-90
Hähnchenschenkel	200	30%	4-7	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fisch im Stück	800	30%	10-13	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fischfilet	400	30%	8-11	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Krabben	500	30%	10-13	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile entfernen	30
Brötchen, 2 Stück	80	30%	ca. 1	nur antauen	-
Toastbrotscheiben	250	30%	2-4	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	-
Mischbrot, Weißbrot ganz	750	30%	9-12	nach der halben Auftauzeit wenden Fiskern bleibt	15
Kuchen, 1 Stück	150	30%	2-3 1/2	auf ein Kuchengitter legen	5
Sahneorte, 1 Stück		30%	ca. 1 1/2	auf ein Kuchengitter legen	10
Torte ganz, Ø 28cm		10%	23-26	auf ein Kuchengitter legen	30-60
Butter	250	30%	2-4	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	30%	4-6	gleichmäßig nebeneinander legen nach der halben Auftauzeit wenden	5

## TABELLE : GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Fleisch und Geflügel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten	500	100%	18-20	nach Geschmack würzen,	10
(Schwein, Kalb, Lamm)	1000 1500	100%	36-40 50-54	in eine flache Auflaufform legen, nach der halben Garzeit wenden	10 10
Roastbeef (medium)	1000	100%	13-15	nach Geschmack würzen,	10
		50%	10-12	in eine flache Auflaufform legen,	
	1500	100%	17-21	nach der halben Garzeit wenden	10
		50%	11-13		
Hackbraten	1000	100%	21-24	Hackfleischleig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine flache Auflaufform legen	10
Fischfilet	200	100%	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	1-2
Hähnchen	1200	100%	33-36	nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen, nach der halben Garzeit wenden	3
Hähnchenschenkel	200	100%	3-5	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3



TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Gemüse	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wasserzugabe -EL/ml-
Artischocken	300	100%	7-10	den Stiel entfernen, abdecken	3-4 EL
Blattspinat	300	100%	6-9	nach dem Waschen gut abtropfen lassen, abdecken, zwischendurch ein-bis zweimal umrühren	-
Blumenkohl	800	100%	17-20	1 ganzer Kopf, abdecken in Röschen teilen,	5-6 EL
	500	100%	11-13	zwischendurch umrühren	4-5 EL
Brokkoli	500	100%	11-13	in Röschen teilen, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Champignons	500	100%	8-11	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	-
Chinakohl	500	100%	11-13	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Erbsen	500	100%	11-13	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Fenchel	500	100%	11-13	in Viertel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Gemüsezwiebel	250	100%	7-9	ganz, in Mikrowellenfolie garen	-
Grüne Bohnen	500	100%	13-15	in Stücke schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Kohlrabi	500	100%	13-15	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Möhren	500	100%	12-14	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Paprikaschote	500	100%	11-13	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Pellkartoffeln	500	100%	10-12	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Porree/Lauch	500	100%	11-13	in Ringe schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Rotkohl	500	100%	14-16	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch ein-bis zweimal umrühren	50 ml
Rosenkohl	500	100%	11-13	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Salzkartoffeln	500	100%	10-12	in gleich große Stücke schneiden, etwas salzen, abdecken, zwischendurch umrühren	150 ml
Sellerie	500	100%	11-13	in feine Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Weißkohl	500	100%	12-14	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Zucchini	500	100%	11-15	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL



### ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

Wenn Sie Ihre altbewährten Rezepte auf die Mikrowelle abwandeln wollen, sollten Sie folgendes beachten:

Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden.

Die Flüssigkeitszugabe bei rohen Lebensmitteln, die gedünstet werden, auf etwa zwei Drittel der Menge im Originalrezept reduzieren. Falls notwendig, während des Garens Flüssigkeit zugeben.

Die Fettzugabe kann erheblich reduziert werden. Eine kleine Menge Butter, Margarine oder Öl ist ausreichend, um der Speise Geschmack zu geben. Deshalb ist die Mikrowelle hervorragend zur Zubereitung fettarmer Speisen im Rahmen einer Diät geeignet.

Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.



## REZEPTE

### CAMEMBERTTOAST

Deutschland

Gesamtgarzeit: ca. 1 - 1 1/2 Minuten

Geschirr: Flacher Teller

Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot (80g)
- 2 EL Butter oder Margarine
- 150 g Camembert
- 4 TL Preiselbeerkonfitüre (40g)
- Cayennepfeffer

1. Die Brotscheiben tosten und mit Butter bestreichen.
2. Den Camembert in Scheiben schneiden und diese mit der Schnittfläche nach oben auf die Toastscheiben legen. Die Preiselbeeren in die Mitte des Käses geben, und die Toasts mit Cayennepfeffer bestreuen.
3. Die Toasts auf einen Teller legen und erhitzen.  
1-1 1/2 Min. 100%

Tip:

Sie können die Toasts nach Belieben variieren, z.B. mit frischen Champignons und geraspeltem Käse oder gekochtem Schinken, Spargel und Emmentaler

### AVOCADOCREMESUPPE

Spanien: Sopa de aguacates

Gesamtgarzeit: ca. 14-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 3 Avocados (600g Fruchtfleisch)
- etwas Zitronensaft
- 700ml Fleischbrühe
- 70 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

1. Die weichen, reifen Avocados schälen, entkernen, kleinschneiden und mit einem Mixer oder Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren. Zur Verzierung zwei dünne Spalten pro Portion zurückbehalten und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Fleischbrühe, die Avocados und die Sahne in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren. 14-17 Min. 100%
3. Die Suppe verrühren, bis sie cremig ist, und mit den restlichen Avocadospalten verzieren. Nach dem Garen die Suppe ca. 5 Minuten stehen lassen.

### SPINATAUFLAUF

Österreich

Gesamtgarzeit: ca. 57-65 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

- 2 EL Butter / Margarine (20 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 600g Blattspinat, tiefgekühlt
- Salz & Pfeffer
- Muskatnuß
- Knoblauchpulver
- 1 TL Butter / Margarine zum Einfetten der Form
- 500g gekochte Kartoffeln, in Scheiben
- 200g gekochter Schinken, gewürfelt
- 4 Eier
- 125ml Rahm (Crème fraîche)
- 100g geriebener Emmentaler Käse
- Paprikapulver zum Bestreuen

1. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und andünsten.  
3-4 Min. 100%.
  2. Den Spinat zugeben, die Schüssel abdecken und garen. Zwischendurch ein- bis zweimal umrühren.  
15-18 Min. 100%.
  - Die Flüssigkeit abgießen und den Spinat würzen.
  3. Die Auflaufform einfetten. Abwechselnd die Kartoffelscheiben, die Schinkenwürfel und den Spinat in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollte Spinat sein.
  4. Die Eier mit dem Rahm verrühren, würzen und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse und zum Schluß mit dem Paprikapulver bestreuen.
  5. Garen mit der Programmautomatik Nr. 7.  
für manuelle Zeiteinstellung:  
16-18 Min. 100%  
23-25 Min. 70%.
- Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

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



### SEEZUNGENFILETS

Frankreich: Filets de sole für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 14-16 Minuten

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

Zutaten

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

1. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
  2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
  3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
  4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weißwein angießen.
  5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen. 14-16 Min. 100%. Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.
- Tip: Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

### ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Schweiz: Züricher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: ca. 14-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 600g Kalbsfilet
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 100ml Weißwein
- Saucenbinder, dunkel, für ca. 1/2 l Sauce
- 300ml Sahne
- 1 EL Petersilie, gehackt

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren. 8-10 Min. 100%
3. Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren. 6-7 Min. 100%
4. Das Geschnetzelte abschmecken nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

### BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Dänemark: Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 12-15 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 150 g Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
- 150 g Erdbeeren, gewaschen und verlesen
- 150 g Himbeeren, gewaschen und verlesen
- 250 ml Weißwein
- 100 g Zucker
- 50 ml Zitronensaft
- 8 Blatt Gelatine
- 300 ml Milch
- Mark einer 1/2 Vanilleschote
- 30 g Zucker
- 15 g Speisestärke

Tip: Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen. 8-10 Min. 100%. Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluß noch einmal umrühren. 4-5 Min. 100%.
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

**Pour éviter tout danger d'incendie**  
**Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur inflammation.**

Ce four n'est pas conçu pour être encastré.

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

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 10A minimum, ou d'un disjoncteur également de 10A minimum.

Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.

Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.

Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.

Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

Si les aliments que chauffe le four viennent à fumer, **N'OUVREZ PAS LA PORTE.** Mettez le four hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et attendez que la fumée se soit dissipée. Ouvrir le four alors que les aliments fument peut entraîner leur inflammation.

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette. Surveillez le four lorsque vous utiliser des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.

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

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation

d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie.

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

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

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four.

Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement.

**Pour éviter toute blessure**

N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.

- a) La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
- b) Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
- c) Le joint de porte et la surface de contact: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
- d) L'intérieur de la cavité et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
- e) Le cordon d'alimentation et sa prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

Ne tentez pas de réparer le four. Le four doit être réparé par un technicien d'entretien agréé par SHARP.

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

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

Evitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface de contact du joint.

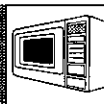
Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 37.

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

**Pour éviter toute secousse électrique**

Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.

N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération. Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.



Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées.

Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par SHARP faire ce travail.

Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.

Si le cordon d'alimentation (QACCVA062WREO) de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

### **Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine**

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

Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper. Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. Remuez le liquide avant de le chauffer ou de le réchauffer.
2. Placez une tige de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide.
3. Conservez le liquide quelque temps dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Ne cuisez pas les œufs dans leur coquille. Ils peuvent exploser. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'exploient. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre et les saucisses avant de les cuire, car ils peuvent exploser.

### **Pour éviter toute brûlure**

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

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

Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte que manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.

Après avoir réchauffé des aliments farcis, coupez-les en tranches de manière que la vapeur qu'ils contiennent s'échappe de façon à éviter toute brûlure.

Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées. La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.

### **Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants**

Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.

Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet.

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

### **Autres avertissements**

Vous ne devez pas modifier le four.

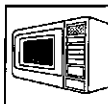
Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

### **Pour éviter une anomalie de fonctionnement et pour éviter d'endommager le four.**

Ne mettez pas le four en service s'il ne contient rien, faute de quoi vous endommageriez le four.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de recette ne doit pas être dépassé.

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve. N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four.

Pour éviter de casser le plateau tournant :

- (a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.
- (b) Ne placez pas des aliments chauds ou un plat chaud sur le plateau tournant lorsqu'il est froid.

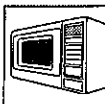
(c) Ne placez pas des aliments froids ou un plat froid sur le plateau tournant lorsqu'il est chaud.

Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

### REMARQUES

Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié. Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.



## INSTALLATION

- 1) Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four, les films de protection et l'étiquette autocollante posée à l'extérieur de la porte.
- 2) Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
- 3) Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.
- 4) Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).



## CUISSON PAR MICRO-ONDES

Vous avez le choix entre cinq niveaux de puissance. Consultez les indications fournies dans le livre de recettes pour déterminer le niveau de puissance à utiliser. D'une manière générale, nous vous conseillons de procéder comme suit.

### HIGH - 700W - 100% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 100P)

Pour une cuisson ou un réchauffage rapide, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, etc.

### MEDIUM HIGH - 490W- 70% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 70P)

Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou des mets délicats (p. ex. la sauce au fromage), il faut réduire la puissance du micro-ondes. Avec une puissance réduite, les mets ne déborderont pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

### MEDIUM - 350W- 50% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 50P)

Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un

long temps de cuisson, p.ex. les plats de viandes de bœuf, il est conseillé de réduire la puissance et augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

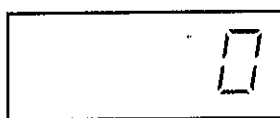
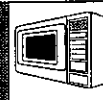
### MEDIUM LOW - 210W- 30% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 30P)

Pour décongeler, sélectionner une faible puissance pour que la décongélation des aliments se fasse de façon uniforme. Cette puissance est idéale pour cuire le riz, les pâtes et les quenelles.

### LOW - 70W- 10% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 10P)

Il faut choisir la puissance la plus faible pour décongeler en douceur les mets délicats comme p.ex. les tartes à la crème.





## GENERALITES MODELE

Branchez la prise du cordon d'alimentation du four.

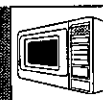
\* L'afficheur du four indique.

### Utilisation de la touche ARRET (STOP)

Utilisez la touche ARRET pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.
2. Interrompre momentanément la cuisson.
3. Arrêter un programme de cuisson (en ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).

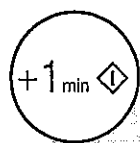
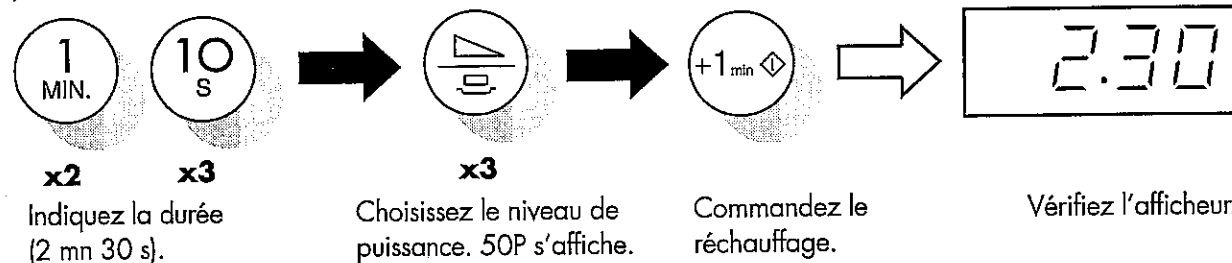
# FONCTIONNEMENT MANUEL



Vous devez choisir le temps de cuisson (99 minutes et 90 secondes au maximum).

Lorsque le temps de cuisson que vous avez indiqué est écoulé, l'afficheur indique zéro.

**Exemple:** Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance (50%).



la touche **MINUTE PLUS/DEPART**



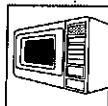
la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION**

## REMARQUES:

1. L'ouverture de la porte pendant la cuisson provoque l'arrêt de l'indication fournie par l'afficheur numérique. Le décompte de la durée de cuisson reprend dès que vous fermez la porte et que vous appuyez sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.
2. Pour connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION**. Le niveau est affiché aussi longtemps que vous maintenez la pression d'un doigt sur cette touche.

Si vous dépassez la puissance que vous désirez utiliser, continuez d'appuyer sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le niveau de puissance désiré soit à nouveau affiché.

**Si vous ne choisissez aucun niveau de puissance, c'est le niveau 100% qui est automatiquement utilisé.**



## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

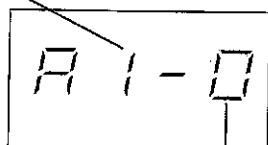
Le temps de cuisson et le niveau de puissance sont automatiquement déterminés par le four. Vous disposez de dix programmes CUISSON AUTOMATIQUE.

Lors de l'utilisation du fonctionnement automatique, vous devez noter ce qui suit.

1. Messages affichés
  - Lorsque vous appuyez sur la touche **AUTOMATIC**, voici ce qui s'affiche:

### AUTOMATIC

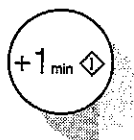
Numéro du programme



Portion

- Lorsqu'une action de votre part est requise (par exemple, retourner les aliments), le four cesse de fonctionner et émet un signal sonore; le temps de cuisson restant clignote. Pour poursuivre la cuisson, appuyez sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

la touche **MINUTE PLUS/DEPART**



Des instructions détaillées sont fournies dans le tableau de cuisson.

2. Choix d'un programme

Vous choisissez un programme de cuisson en

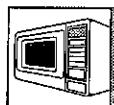
appuyant sur la touche **AUTOMATIC** de manière à afficher le numéro du programme.

3. Indication du poids ou de la quantité
  - Vous indiquez le poids ou la quantité d'aliment en appuyant sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORCION**. Le nombre de pressions la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORCION**



sur cette touche dépend du poids ou de la quantité. La manière d'indiquer ce poids ou cette quantité est indiquée dans les tableaux de cuisson et sur l'étiquette de menus.

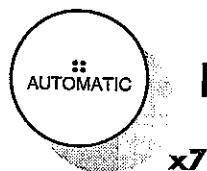
- Vous devez appuyer sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORCION** après avoir choisi un programme, faute de quoi le four ne se mettra pas en service.
  - Indiquez uniquement le poids des aliments. Ne tenez pas compte du poids du récipient.
  - Si le poids ou la quantité des aliments diffèrent de ceux figurant dans les tableaux de cuisson, utilisez le fonctionnement manuel.
  - Vous obtiendrez les meilleurs résultats en respectant les indications fournies dans les tableaux de cuisson.
4. La température finale dépend de la température initiale des aliments. Assurez-vous que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Vous pouvez prolonger le temps de cuisson si nécessaire.



## Touche AUTOMATIQUE

Lorsque vous appuyez sur la touche AUTOMATIC, le four détermine par lui-même le niveau de puissance et le temps de cuisson.

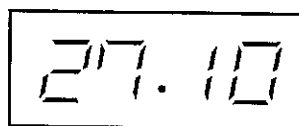
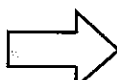
**Exemple:** Supposons que vous vouliez cuire un gratin de 1,1 kg.



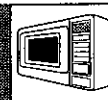
Appuyez sur la touche AUTOMATIC. "A7-0" s'affiche.



Précisez la quantité. "A7-4" s'affiche.



2 secondes plus tard, le four se met en service. Vérifiez l'afficheur.



## Numéro du programme A1

### Boissons, 1 - 6 tasses

Poids ou volume : 150 ml/tasse

Ustensiles: Tasse

Poids ou volume

par pression: 1 Tasse

Température initiale

des aliments: 20°C Température de la pièce

Menus conseillés: Café



#### Procédure

- Posez le récipient sur le plateau tournant, éloigné du centre.
- Après réchauffage, remuez et laissez reposer 1 à 2 minutes.

#### Remarque:

Si la température initiale des aliments est égale à 5°C ( $\pm 2^\circ\text{C}$ ), la température du réfrigérateur, utilisez le fonctionnement manuel.

## Numéro du programme A2

### Soupes, Ragoûts, 1 - 4 tasses

Poids ou volume : 200 ml/tasse

Ustensiles: Tasse + Film pour fours à micro-ondes ou couvercle

Poids ou volume

par pression: 200 ml

Température initiale

des aliments: 20°C Température de la pièce



#### Procédure

- Posez le récipient sur le plateau tournant, éloigné du centre.
- Couvrez le récipient d'un film pour fours à micro-ondes ou d'un couvercle.
- Après cuisson, remuez et laissez reposer 1 à 2 minutes.

#### Remarque:

Si la température initiale des aliments est égale à 5°C ( $\pm 2^\circ\text{C}$ ), la température du réfrigérateur, utilisez le fonctionnement manuel.

## Numéro du programme A3

### Pommes de terre bouillies.

Pommes de terre en robe des champs.

Poids ou volume : 0,2 - 0,8 kg

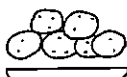
Ustensiles: Bol + couvercle

Poids ou volume

par pression: 200 g

Température initiale

des aliments: 20°C



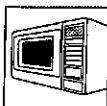
#### Procédure

##### Pommes de terre bouillies

- Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de mêmes dimensions, si cela est nécessaire.
- Placez-les dans un bol.
- Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 2 cuillères à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les pommes de terre 1 à 2 minutes.

##### Pommes de terre en robe des champs

- Choisissez des pommes de terre de mêmes dimensions et lavez-les.
- Placez-les dans un bol.
- Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 2 cuillères à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les pommes de terre 1 à 2 minutes.



## TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

### Numéro du programme A4

#### Légumes congelés

Poids ou volume : 0,2 - 0,6 kg  
 Ustensiles: Bol + couvercle  
 Poids ou volume  
 par pression: 200 g  
 Température initiale  
 des aliments: -18°C



#### Procédure

- Ajoutez 1 à 3 cuillères à soupe d'eau. (Dans le cas des champignons, il est inutile d'ajouter de l'eau.)
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les légumes 1 à 2 minutes.

**Remarque:** Si les légumes forment un bloc, utilisez le fonctionnement manuel.

### Numéro du programme A5

#### Légumes frais

Poids ou volume : 0,2 - 0,6 kg  
 Ustensiles: Bol + couvercle  
 Poids ou volume  
 par pression: 200 g  
 Température initiale  
 des aliments: 20°C  
 Menus conseillés: Choux-fleurs, Brocolis, Fenouils,  
 Poireaux, Poivrons, Choux de  
 Bruxelles, Courgettes, Epinards.



#### Procédure

- Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 1 cuillère à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.
- Coupez les légumes en morceaux (cubes, tranches, rondelles).
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les légumes 2 minutes environ.

### Numéro du programme A6

#### Filets de poisson en sauce

Poids ou volume : 0,4 - 1,2 kg  
 Ustensiles: Poisson: 0,2 - 0,6 kg, Sauce:  
 0,2 - 0,6 kg, (Plat à quiche)  
 Poids ou volume  
 par pression: 400 g  
 Poisson: 200 g, Sauce: 200 g  
 Température initiale  
 des aliments: Poisson à 5°C, Sauce à 20°C  
 Menus conseillés: Poissons: Morue, Rouget, Morue  
 argentée  
 Sauces: Provençale, Piquante,  
 Poireaux et fromage, Curry.



#### Procédure

- Placez les filets dans un plat à quiche, les extrémités les plus minces tournées vers l'intérieur.
- Nappez les filets avec la sauce.
- Couvrez d'un film pour fours à micro-ondes.
- Après cuisson, laissez reposer les aliments 2 minutes environ.

Reportez-vous aux recettes de sauce figurant à la page 38.

### Numéro du programme A7

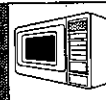
#### Gratin

Poids ou volume : 0,5 - 1,5 kg  
 Ustensiles: Plat à gratin peu profond, oval.  
 Poids ou volume  
 par pression: 200 g  
 Température initiale  
 des aliments: 20°C  
 Menus conseillés: Gratin d'épinards



#### Procédure

- Préparez le gratin. Reportez-vous aux recettes qui sont données dans le livre de recette.
- Après la cuisson, laissez reposer les aliments à couvert pendant 5 à 10 minutes environ.



## Numéro du programme A8

### Gratin

Poids ou volume : 0,2 - 0,6 kg  
 Ustensiles: Plat oval à gratin  
 Ingrédients pour: 0,6 kg de cuisses de poulet  
 (2 ou 3 morceaux)  
 1 cuillère à soupe d'huile  
 1/2 cuillère à café de sel  
 1/2 cuillère à café de paprika et  
 de romarin

Poids ou volume par pression: 200 g  
 Température initiale des aliments: 5°C  
 Menus conseillés: Cuisses de poulet



### Procédure

- Mélangez les ingrédients et étalez-les sur les cuisses de poulet.
- Piquez la peau des cuisses de poulet pour la percer.
- Placez les cuisses de poulet dans un plat oval à gratin, les extrémités minces tournées vers l'intérieur.
- Couvrez d'un film pour fours à micro-ondes.
- Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez les aliments et couvrez.
- Après la cuisson, laissez reposer les aliments à couvert pendant 3 minutes environ.

## Numéro du programme A9

### Décongélation simple:

#### Volaille

Poids ou volume : 1,0 - 1,4 kg  
 Ustensiles: Reportez-vous à la page 36  
 Poids ou volume par pression: 200 g  
 Température initiale des aliments: -18°C



### Procédure

- Posez un plat retourné sur le plateau tournant et placez la volaille sur le plat.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez la volaille.
- Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez la volaille.
- Après décongélation, laissez reposer la volaille dans un feuille de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.

## Numéro du programme A9

### Décongélation simple:

#### Cuisses de poulet

Poids ou volume : 0,2 - 0,8 kg  
 Ustensiles: Reportez-vous à la page 36  
 Poids ou volume par pression: 200 g  
 Température initiale des aliments: -18°C



### Procédure

- Posez les cuisses de poulet dans un plat.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les cuisses de poulet et changez-les de place.
- Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les cuisses de poulet.
- Après décongélation, laissez reposer les cuisses de poulet dans un feuille de papier d'aluminium pendant 10 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.

## Numéro du programme A9

### Décongélation simple:

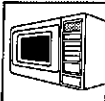
#### Steaks Côtelettes

Poids ou volume : 0,2 - 0,8 kg,  
 environ 1,5 - 2 cm d'épaisseur  
 Ustensiles: Reportez-vous à la page 36  
 Poids ou volume par pression: 200 g  
 Température initiale des aliments: -18°C



### Procédure

- Posez les aliments sur un plat, parties minces tournées vers le centre, de manière qu'ils ne forment qu'une couche. S'ils sont collés, tentez de les séparer dès que possible.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les aliments et changez-les de place.
- Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les aliments.
- Après décongélation, laissez reposer les aliments dans un feuille de papier d'aluminium pendant 10 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.



## TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

### Numéro du programme A0

#### Décongélation simple 2:

Rôti de viande

Poids ou volume : 0,5 - 1,5 kg,

Ustensiles: Reportez-vous ci-dessous

Poids ou volume

par pression: 200 g

Température initiale

des aliments: -18°C



#### Procédure

- Posez un plat retourné sur le plateau tournant et placez la viande sur le plat.
- Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez la viande.
- Lorsqu'à nouveau le four émet des signaux sonore et cesse de fonctionner, retournez la viande.
- Après décongélation, laissez reposer la viande dans un feuille de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.

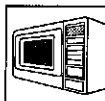
#### REMARQUES: Décongélation simple

1. Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet doivent être congelés séparément.
2. Après retournement, protégez les parties déjà décongelées à l'aide de morceaux de feuille de papier d'aluminium.
3. La volaille doit être traitée immédiatement après décongélation.
4. Placez les aliments dans le four, comme le montre l'illustration.

Cuisses de poulet, steaks et côtelettes

Aliments

Volaille



## AUTRES FONCTIONS

### La touche MINUTE PLUS/DEPART

La touche MINUTE PLUS/DEPART permet de procéder aux opérations suivantes:

1. Départ immédiat de la cuisson

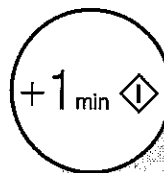
Vous pouvez commencer à cuire à la puissance maximale (100%), par périodes de 1 minute, en appuyant sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

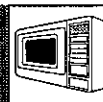
#### REMARQUE:

Pour éviter qu'un enfant ne fasse un usage abusif de la touche **MINUTE PLUS/DEPART**, son utilisation n'est possible que dans la minute qui suit une autre opération.

2. Prolongation de la durée de cuisson

En appuyant sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART** pendant la cuisson, vous pouvez prolonger la durée de celle-ci par périodes de 1 minute.





**PRECAUTION:** N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT DE NETTOYAGE, AUCUN ABRASIF, AUCUN TAMPON DE RECURAGE POUR NETTOYER L'INTERIEUR OU L'EXTERIEUR DU FOUR.

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

**Tableau de commande:** Ouvrez la porte avant de nettoyer le tableau de commande pour rendre inopérante les boutons de commande. Utilisez un chiffon humecté d'eau et essuyez-le doucement. Evitez de le mouiller abondamment. N'utilisez aucun produit chimique ou abrasif.

### Intérieur du four

Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un

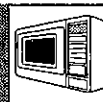
simple nettoyage, utilisez de l'eau savonneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

**Plateau tournant et pied du plateau:** Enlevez tout d'abord le plateau tournant et le pied du plateau. Puis, lavez le plateau tournant et le pied du plateau au moyen d'eau savonneuse. Enfin, essuyez le plateau tournant et le pied du plateau avec un chiffon doux et mettez-les tous deux sur l'égouttoir à vaisselle avant de les remettre en place.

**Porte:** Pour éliminer les éclaboussures et les dépôts, essuyez fréquemment la porte, le joint de porte, les zones contiguës et les deux faces du hublot avec un chiffon doux et humide.

FRANÇAIS

# AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR



Avant de faire appel à un technicien, procédez aux vérifications suivantes:

### 1. Alimentation

Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

### 2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

### 3. Placez une tasse de 150 ml d'eau dans le four et refermez la porte.

Programmez le four pour la cuisson par micro-ondes pendant 1 minute à la puissance maximum (100%).

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

### REMARQUE:

Le plateau tourne dans un sens ou dans l'autre.

La ventilation est-elle normale?

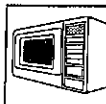
OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

(Pour vous en assurer, posez la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

L'eau se trouvant dans la tasse est-elle alors chaude?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

Si la réponse à l'une quelconque des questions ci-dessus est "NON", le four présente effectivement une anomalie de fonctionnement. Appelez un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.



## Filets de poisson en sauce

### Filets de morue à la provençale

#### Ingrédients

15-20 g	beurre
ca. 75 g	champignons coupés en lamelles
1 gousse	aïl (écrasée)
40 - 50 g	oignon de printemps
600 g	tomates sans jus, bien égoutées
1 cuillère à café	jus de citron
1 1/2 cuillères à soupe	ketchup
1/2 - 1 cuillère à café	basilic séché poivre, sel
600 g	filets de morue

#### Préparation

1. Dans un plat oval à gratin, cuisez ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'aïl pendant 3 à 4 minutes à 100%.
2. Mélangez les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le poivre et le sel.
3. Placez les filets sur ces légumes, nappez-les de sauce et d'une partie des légumes.
4. Utilisez le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce".

### Filets de poisson aux poireaux et fromage

#### Ingrédients

40 g	beurre
ca. 125 g	oignon de printemps
1/2 cuillère à café	marjolaine séchée
30 g	farine
375 ml	lait
75 g	gruyère râpé, sel, poivre
1 1/2 cuillère à soupe	persil haché
600 g	filets de poisson (par ex., morue argentée)

#### Préparation

1. Dans un plat à quiche, cuisez ensemble le beurre, les oignons et la marjolaine pendant 3 à 4 minutes à 100%.
2. Ajoutez la farine et le lait et mélangez soigneusement pour obtenir une sauce onctueuse.
3. Cuisez à découvert pendant 3 à 4 minutes à 100%.
4. Ajoutez le fromage et goûtez l'assaisonnement.
5. Placez les filets de poisson dans un plat oval à gratin et nappez-les de sauce.
6. Utilisez le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce".
7. Après cuisson, retirez les filets de poisson et remuez soigneusement la sauce.

#### Remarques:

1. Ces recettes sont prévues pour 1,2 kg d'aliment. Pour cuire une quantité moindre, vous devez réduire les quantités d'ingrédients de la sauce et son temps de cuisson.
2. Pour épaissir la sauce des filets de morue à la provençale ou des filets de poisson à la sauce piquante, retirez les filets de poisson après cuisson et ajoutez un épaississant (respectez les instructions du fabricant).

## Filets de poisson à la sauce piquante

#### Ingrédients

450 g	tomates, égoutées
ca. 150 g	maïs
2 cuillères à soupe	sauce aux piments
30 g	oignon, finement haché
2 cuillères à café	vinaigre de vin rouge
1/4 cuillère à café	moutarde, thym, poivre de cayenne
600 g	filets de poisson (par ex., rouget)

#### Préparation

1. Mélangez les ingrédients de la sauce.
2. Placez les filets de poisson (par ex., rouget) dans un plat oval à gratin et nappez-les avec la sauce.
3. Utilisez le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce".

## Filets de poisson au curry

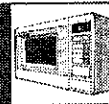
#### Ingrédients

30 g	beurre
20 g	amandes pilées
1 - 1 1/2 cuillères à soupe	curry
25 g	farine (farine complète de blé)
30 g	raisins secs
150 g	ananas (en petits morceaux)
100 ml	bouillon
100 ml	jus d'ananas
100 g	crème sure
75 g	pois (congelés), sel, poivre
600 g	filets de poisson (morue argentée)

#### Préparation

1. Chauffez à couvert le beurre, les amandes et le curry pendant 1 à 2 minutes à 100%.
2. Ajoutez la farine et mélangez soigneusement.
3. Ajoutez les raisins, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, tout en remuant.
4. Cuisez à couvert pendant 2 à 3 minutes à 100% et remuez après cuisson.
5. Ajoutez les pois et remuez.
6. Corrigez l'assaisonnement.
7. Placez les filets de poisson dans un plat oval à gratin et nappez avec la sauce.
8. Cuisez à couvert en utilisant le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce".



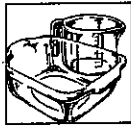


Les micro-ondes accélèrent les vibrations des molécules d'eau que contiennent les aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

**BIEN CHOISIR LA VAISSELLE**

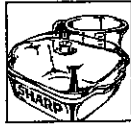


**VERRE, VERRE CERAMIQUE ET PORCELAINE**



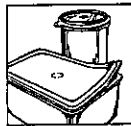
La vaisselle en verre céramique ou porcelaine résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

**CERAMIQUE**



La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler.

**MATIERES PLASTIQUES ET CARTON**

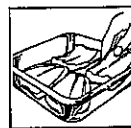


La vaisselle en matière plastique ou en matière carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.

**FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES**

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

**SACHETS A ROTI**



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

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

**PLAT BRUNISSEUR**

Le plat brunisseur est un plat à rôtir en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de

dépassement de ce temps de préchauffage, le plateau tournant ou le pied du plateau pourrait être détérioré ou le fusible de l'appareil pourrait disjoncter, mettant l'appareil hors tension.

**METAUX**



En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments.

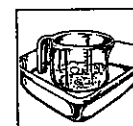
Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).



On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux  $\frac{2}{3}$  ou aux  $\frac{3}{4}$  pleins. Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes. Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

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

**TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE**



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient

contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.



## REGLAGE DES TEMPS

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

## TEMPERATURE DE DEPART

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante. Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : environ 5° C, température ambiante : environ 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

## TOUTES LES DUREES INDIQUEES

dans ce guide sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids et de la nature (teneur en eau et en graisse) des aliments.

## ADDITION D'EAU

Les légumes et autres aliments à forte teneur en eau peuvent cuire dans leur jus ou avec très peu d'eau, ce qui leur conserve une grande partie de leurs substances minérales et de leurs vitamines.

## ALIMENTS GRAS

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

## PETITES ET GRANDES QUANTITES

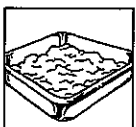
Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.

En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE

QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ

MOINS DE TEMPS



## RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de

cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

## RECIPIENTS RONDS ET OVALES

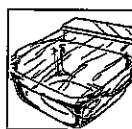
Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

## COMMENT DISPOSER LES METS ?

Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

## COUVRIR OU NON

Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson.



Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets.

## FAUT-IL REMUER LES METS ?

Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.



## RETOURNER

Il faut retourner les pièces de taille moyenne, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant la cuisson pour réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être retournée pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.

## TEMPS DE REPOS

Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.



## PRODUITS DE BRUNISSAGE

Après un temps de cuisson de plus de 15 minutes, les aliments prennent une couleur brune qui ne peut toutefois pas être comparée avec la couleur brune et la dorure obtenues par la cuisson conventionnelle. On

peut utiliser des produits de brunissage pour donner aux mets une appétissante couleur brune. Ces produits sont généralement des épices ou des condiments. Le tableau ci-dessous vous donne quelques conseils pour l'utilisation des produits de brunissage :

PRODUITS DE BRUNISSAGE	METS	METHODE
Beurre fondu et paprika en poudre	Volailles	Badigeonner la volaille avec le mélange de beurre et de paprika en poudre
Paprika en poudre	Soufflés et gratins Croûtes au fromage	Saupoudrer de paprika en poudre
Sauce de soja	Viandes et volailles	Badigeonner de sauce
Sauce Barbecue et sauce Worcestershire, sauce de rôti	Rôtis, boulettes de viande	Badigeonner de sauce
Dés de lard fondus ou oignons secs	Pièces rôties à cuisson rapide	Parsemer de dés de lard/d'oignons secs
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade	Soufflés et gratins, toasts, soupes, poêlées	Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts
	Gâteaux et desserts	

## RECHAUFFAGE

Le tableau : Rechauffage de boissons et des mets à la page 43 comporte quelques exemples.

- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les mets avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- Mettez un liquide à bouillir comme de l'eau, du café, du thé ou du lait, nous vous conseillons d'introduire une tige en verre dans le liquide.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20° C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.

## DECONGELATION

Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat. Le tableau : Décongélation d'aliments à la page 44 comporte quelques exemples.

## EMBALLAGES ET RECIPIENTS

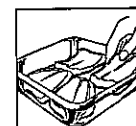
Pour la décongélation/réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux micro-ondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à environ -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à environ 220° C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, réchauffer et même cuire les aliments sans les transvaser.

## COUVRIR



Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées. Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

## RETOURNER/REMUER



Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.



### LES PETITES QUANTITES

sont décongelées plus uniformément et plus rapidement que les grandes quantités. C'est pourquoi il est préférable de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets.

### LES ALIMENTS DELICATS

Comme la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelés complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones extérieures ne commencent à cuire alors que les zones intérieures sont encore gelées.

### LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

### CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Le tableau : Cuisson des légumes frais à la page 45 comporte quelques exemples.

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 45.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du

temps de cuisson.

- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

### CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune qui peut être accentuée par l'utilisation de produits de brunissage. Pour que la surface soit croustillante, il est conseillé d'utiliser un plat brunisseur ou de saisir l'aliment à la poêle et de terminer la cuisson au micro-ondes. Vous disposerez alors d'un fond pour préparer une sauce.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

### DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page 43 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des aliments. Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et de conseils pour la cuisson au micro-ondes.



ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café	kg = kilogramme
CS = cuillerée à soupe	g = gramme
l = litre	ml = millilitre
Mn = Minute	cm = centimètre
MG = matière grasse	

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de preparation
Café, 1 Tasse	150	100%	1-1 1/2	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	100%	env. 1 1/2	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	100%	1-1 1/2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	100%	7-9	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	100%	12-15	couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	400	100%	4-6	arroser la sauce d'eau, coupez la viande en petits morceaux, couvrir, remuer une fois
Potée	200	100%	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	100%	2-2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	100%	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	100%	2 1/2-3 1/2	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
	500	100%	5-7	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200	100%	1-2 1/2	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500	100%	5-6	remuer une fois
Viande, 1 Tranche	200	100%	2 1/2-3 1/2	couvrir, arroser d'un peu de sauce
Filet de Poisson	200	100%	2 1/2-3 1/2	couvrir
2 Saucisses	180	100%	env. 1 1/2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150	50%	1/2-1	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés. 1 pot	190	50%	1-1 1/2	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre	50	100%	1/2-1	
Faire fondre du chocolat	100	50%	env. 3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	50%	env. 1/2	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse puis, remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10	50%	6-8	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps cuisson -Mn-	Addition d'eau -CS/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	300	100%	10-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	100%	7-8	-	couvrir	1-2
Épinard en branches	300	100%	9-11	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	100%	9-11	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	100%	9-11	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	100%	9-12	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	100%	14-16	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	100%	9-11	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	100%	12-14	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2



# TABLEAUX

## TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps de cuisson -Mh-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mh-
Viandes à rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500	30%	32-36	poser sur un plat renversé, retourner à la	30-90
	1000	30%	21-25	moitié du temps de décongélation	30-90
	500	30%	12-14		30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie Goulasch	200	30%	4-6	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
	500	30%	11-14	remuer deux fois au cours de l'opération et séparer les morceaux dès que possible	15-30
8 saucisses	600	30%	7-10	poser l'une à côté de l'autre,	5-10
4 saucisses	300	30%	4-7	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500	30%	28-32	poser sur un plat renversé	30-90
				retourner à la moitié du temps de décongélation	
Poulet	1200	30%	20-23	poser sur un plat renversé,	30-90
	1000	30%	16-19	retourner à la moitié du temps de décongélation poser sur un plat renversé,	
				retourner à la moitié du temps de décongélation	
Cuisse de poulet	200	30%	4-7	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Poissons en tranches	800	30%	10-13	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	30%	8-11	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	500	30%	10-13	retourner à la moitié du temps de décongélation	30
				retirer les morceaux décongelés	
2 petits pains	80	30%	env. 1	décongeler légèrement	
Tranches de pain	250	30%	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	-
Pain à plusieurs céréales, 1 miché	750	30%	9-12	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	15
Gâteau, 1 portion	150	30%	2-3 1/2	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion		30%	env. 1 1/2	poser sur une grille	10
Tarte entière, 28cm diam		10%	23-26	poser sur une grille	30-60
Beurre	250	30%	2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	30%	4-6	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

## TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

Viande et volaille	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Mh-	Conseils de préparation	Temps de repos -Min-
Rôtis (p.ex. porc, veau, agneau)	500	100%	18-22	assaisonner, poser sur un plat à gratin,	10
	1000	100%	36-40	retourner à la moitié du temps	10
	1500	100%	50-54	de cuisson	10
Rosbif à la point	1000	100%	13-15	assaisonner, poser sur un plat à gratin,	10
		50%	10-12	retourner à la moitié du temps de cuisson	
	1500	100%	17-21		10
		50%	11-13		
Rôti viande hachée	1000	100%	21-24	préparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	100%	3-4	épicer, poser sur un plat, couvrir	1-2
Poulet	1200	100%	33-36	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3
Cuisses de poulet	200	100%	3-5	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3



TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Cuisson-	Conseils de préparation	Addition d'eau -CS/ml-
Artichauts	300	100%	7-10	enlever la queue, couvrir	3-4 CS
Epinards en branches	300	100%	6-9	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800	100%	17-20	entier, couvrir, mettre en morceaux	5-6 CS
	500	100%	11-13	remuer une fois	4-5 CS
Brocoli	500	100%	11-13	mettre en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Champignons	500	100%	8-11	entiers, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou chinois	500	100%	11-13	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pois	500	100%	11-13	couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Fenouil	500	100%	11-13	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Oignons	250	100%	7-9	entiers, envelopper dans une film de plastique pour micro-ondes	-
Haricots verts	500	100%	13-15	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou-rave	500	100%	13-15	couper en dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Carottes	500	100%	12-14	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Poivron	500	100%	11-13	couper en dés, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pommes de terre	500	100%	10-12	couvrir, remuer une fois, en robe de champs	4-5 CS
Poireau	500	100%	11-13	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou rouge	500	100%	14-16	couper en lamelles, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
Choux de Bruxelles	500	100%	11-13	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
Pomme de terre	500	100%	10-12	couper en morceaux e taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
Céleri	500	100%	11-13	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou blanc	500	100%	12-14	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Courgette	500	100%	11-15	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS



### ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants: réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil ;

les aliments à forte teneur en liquide comme la viande, le poisson, les volailles, les légumes, les fruits, les potées et les soupes peuvent être cuits facilement au micro-ondes. Il faut humecter la surface des aliments à faible teneur en humidité comme par exemple les plats cuisinés ; pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ;

On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

### LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre 3)..



## TOAST AU CAMEMBERT

Allemagne: Camemberttoast

Temps de cuisson: env. 1 1/2 - 2 minutes

Vaisselle 1 assiette plate

### Ingrédients

- 4 tranches de pain de mie (80 g)
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 150 g de Camembert
- 4 CC de confiture d'airelles rouges (40 g)
- poivre de Cayenne

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le Camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillé.  
Disposer la confiture d'airelles rouges au centre du fromage et saupoudrer les toasts de poivre de Cayenne.
3. Poser les toasts sur une assiette plate et les mettre au four.  
1-1 1/2 mn 100%.

Conseil: Vous pouvez varier à volonté la composition des toasts, en utilisant par exemple des champignons de Paris frais et du fromage râpés ou du jambon cuit, des asperges et de l'Emmenthal.

## VELOUTE D'AVOCATS

Espagne: Sopa de aguacates

Temps de cuisson total: env. 14-17 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

### Ingrédients

- 3 avocats (600 g de pulpe)
- un peu de jus de citron
- 700 ml de bouillon de viande
- 70 ml de crème
- Sel/Poivre

1. Peler les avocats mûrs, enlever le noyau, les émincer, les réduire en purée au mixer ou avec un batteur. Garder pour la décoration deux tranches fines par portion et les arroser de jus de citron.
2. Verser dans la terrine le bouillon de viande, la purée d'avocats et la crème, saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.  
14-17 Mn. 100%.
3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat. Après la cuisson, laisser la soupe reposer environ 5 minutes.

## GRATIN D'EPINARDS

Autriche

Temps de cuisson total: env. 57-65 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat ovale à gratin (longueur env. 26 cm)

### Ingrédients

- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 600 g d'épinards en branches surgelés
- sel, poivre, noix de muscade, ail en poudre
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 500 g de pommes de terre bouillies coupées en rondelles
- 200 g de jambon cuit coupé en dés
- 4 oeufs
- 125 ml de crème fraîche
- sel & poivre
- 100 g d'emmenthal râpé
- paprika en poudre

### Conseil:

Vous pouvez utiliser d'autres ingrédients, p. ex. du brocoli, du salami, des pâtes, etc.

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.  
3-4 Mn. 100%.
2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.  
15-18 Mn. 100%.  
Verser l'eau de cuisson et assaisonner les épinards.
3. Graisser le plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat à gratin. Terminer par une couche d'épinards.
4. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes. Saupoudrer le gratin de fromage râpé puis de paprika en poudre.
5. Utilisez le programme AUTOMATIC numéro 7. Pour programmer la cuisson manuellement:  
16-18 Mn 100%.  
23-25 Mn. 70%.  
Après la cuisson, laisser le gratin reposer environ 10 minutes.





**FILETS DE SOLE**

France: 2 Portions

Temps de cuisson total: 14-16 Minuten

Vaisselle: 1 plat à gratin avec couvercle (longueur environ 26cm)

**Ingrédients**

- 400g de filets de sole
- 1 citron non traité
- 2 tomates (150 g)
- 1CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1CS d'huile végétale
- 1CS de persil haché
- sel & poivre
- 4CS de vin blanc (30 ml)
- 2CS de beurre ou de margarine (20 g)

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire. 14-16 Mn. 100%  
Après la cuisson, laisser les filets de sole reposer environ 2 minutes avant de servir.

**Conseil:**

Vous pouvez aussi utiliser de la sébaste, du mullet, du carrelet ou du cabillaud.

**EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE**

Suisse: Züricher Geschnietzeltes

Temps de cuisson total : env. 14-17 Minuten

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

- 600g de filet de veau
- 1 CS de beurre ou de margarine
- 1 oignon (50g) haché menu
- 100ml de vin blanc
- Liant à sauce, foncé, pour environ 1/2l de sauce
- 300ml de crème
- 1 CS de persil haché

1. Couper le fillet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson. 8-10 Mn. 100%.
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson. 6-7 Mn. 100%.
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

**GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE**

Danemark: Rodgroed med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 12-15 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

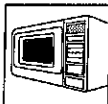
**Ingrédients**

- 150 g de groseilles
- 150 g de fraises
- 150 g de framboises
- 250 ml de vin blanc
- 100 g de sucre
- 50 ml de jus de citron
- 8 feuilles de gélatine
- 300 ml de lait pulpe d'une 1/2 gousse de vanille
- 30 g de sucre
- 15 g de fécule

**Conseil :**

La gelée de fruits rouge peut aussi être servie avec de la crème fraîche ou du yaourt.

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer. 8-10 Mn. 100%.  
Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson. 4-5 Mn. 100%.
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. La servir avec la sauce à la vanille.



### Voorkomen van brand

**Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.**

Deze oven is niet geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kunt trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230V wisselstroom met een minimale 10A zekering of een minimale 10A circuitonderbreker.

Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.

Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

**OPEN NOOIT DE OVENDEUR** indien er rook van verwarmd voedsel in de oven komt. Schakel de oven uit, trek de stekker uit het stopcontact en wacht todat er geen rook meer van het voedsel komt. Openen van de ovendeur terwijl er rook van het voedsel komt kan brand veroorzaken.

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen.

Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerp-plastik, papier of andere brandbare materialen gebruikt.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking. Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken.

Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten.

Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt.

Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de

magnetronoven.

Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart.

### Voorkomen van persoonlijk letsel

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Controleer alvorens gebruik het volgende:

- Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderszijds beschadigd.
- Kontroleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
- Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
- Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
- Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

Repareer de oven niet zelf. Reparatie of afstellingen dienen alleen door erkend SHARP

onderhoudspersoneel te worden uitgevoerd.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.

Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg dat er geen vet of vuil is op de deurafdichtingen en pasvlakken is. Volg de aanwijzingen bij

"ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 57 goed op. Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

### Voorkomen van een elektrische schok

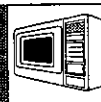
De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddellijk uit, trek de stekker uit het stopcontact en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen. Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen.

Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken.

Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.



Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.

Indien het netsnoer van dit toestel is beschadigd, dient het door een speciaal snoer (QACCVAO62WREO), te worden vervangen. Laat het vervangen van het snoer aan erkend SHARP onderhoudspersoneel over.

## Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes.

Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik.

Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.

Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen. Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg. Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

- 1 Roer de vloeistof alvorens het verwarmen/opwarmen door.
- 2 Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp in de vloeistof.
- 3 Laat de vloeistof na het koken even in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

Kook eieren niet in de schaal. Eieren kunnen namelijk ontploffen indien deze in hun afgesloten schaal worden gekookt. Voor het koken of opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hard gekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen. Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

## Voorkomen van brandwonden

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzeibare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.

Voorkom brandwonden door hete stoom en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen. Bij het openen van de deur ontsnapt er hitte en stoom. Doe daarom bij het openen van de ovendeur een stap achteruit.

Voorkom brandwonden en snij gevuld en gebakken voedsel door zodat stoom en hitte kan ontsnappen. Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven. De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Controleer altijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

## Let op kleine kinderen

Kinderen dienen alleen de oven onder toezicht van een volwassene te gebruiken.

Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen. De oven is geen speelgoed.

Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.

## Overige waarschuwingen

Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt. Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

## Voorkomen van problemen of beschadiging.

Schakel de oven niet aan wanneer deze leeg is. De oven wordt mogelijk beschadigd indien deze leeg in werking wordt gesteld.

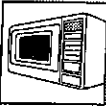
Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel en steun door oververhitting dient u bij gebruik van bruiningsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.

Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflecteren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel en draaisteun.

Voorkomen van barsten van de draaitafel:

- (a) Laat de draaitafel afkoelen alvorens deze met water te reinigen.



## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

(b) Plaats heet voedsel of een hete schaal en dergelijke niet op een koude draaitafel.

(c) Plaats koud voedsel of een koude schaal en dergelijke niet op een warme draaitafel.

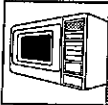
Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.

### OPMERKING

Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfels aangaande het aansluiten van de oven heeft.

Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.

Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defect of het lekken van mikrogolven.



## INSTALLATIE

1) Verwijder alle verpakkingsmaterialen uit de magnetron en verwijder al het beschermende plastic en alle stickers met reclames, enz. van de ovendeur.

2) Controleer de oven regelmatig op beschadiging.

3) Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is om het gewicht te houden plus het gewicht van het zwaarste item dat eventueel wordt gekookt.

4) Steek de stekker van de oven in een standaard



## KOKEN MET DE MAGNETRON

Uw magnetron heeft vijf voorkeuzevermogeniveau's. Voor het kiezen van het magnetronvermogen dient u zich aan de gegevens in dit kookboek te houden. In het algemeen gelden de volgende adviezen.

### HIGH - 700W - 100% VERMOGEN (DISPLAY 100P)

Wordt gebruikt om snel te garen of te verhitten, bijv. voor eenpersoons-gerechten, hete drankjes, groente, enz.

### MEDIUM HIGH - 490W - 70% VERMOGEN (DISPLAY 70P)

Voor langere gaarprocedures van compacte gerechten, zoals bijv. suddervlees, of gevoelige gerechten, zoals bijv. kaassausen, het magnetronvermogen temperen. Op een lage vermogensstand koken de gerechten niet over en het vlees wordt gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanen te gar te worden.

### MEDIUM - 350W - 50% VERMOGEN (DISPLAY 50P)

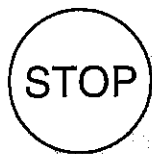
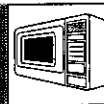
Voor compacte gerechten, die op traditionele wijze een lange gaartijd nodig hebben, bijv. rundvlees gerechten, verdient het aanbeveling het vermogen te temperen en de gaartijd een beetje te verlengen. Zo wordt het vlees malser.

### MEDIUM LOW - 210W - 30% VERMOGEN (DISPLAY 30P)

Voor hetontdooien een lage vermogensstand kiezen. Hierdoor wordt gegarandeerd dat het gerecht gelijkmatig ontdooit. Deze stand is bovendien ideaal om rijst, pasta en knoedels gelijkmatig gaar te laten worden.

### LOW- 70W - 10% VERMOGEN (DISPLAY 10P)

Voor het voorzichtig ontdooien van bijv. slagroomtaarten dient u de laagste stand te kiezen.



## ALGEMEEN

Steek de stekker in het stopkontakt.

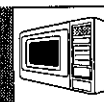
\* Het ovensdisplay toont:

### Gebruik van de STOP-toets

Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren te wissen.
  2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
  3. Een programma tijdens het koken te stoppen.
- Druk hiervoor tweemaal op de toets.

## HANDBEDIENING



Bij handmatige bediening kan de oven tot maximaal 99 minuten en 90 seconden worden geprogrammeerd. Nadat de gemaakte instellingen van de oven zijn uitgevoerd, wordt "nul" weer op het display getoond.

**Voorbeeld:** Soep opwarmen voor 2 minuten en 30 seconden met een vermogen van 50%.



x2

x3

x3

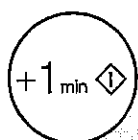
Voer de gewenste tijd in (2 min. en 30 sek.).

Kies het gewenste vermogen. 50P wordt op het display getoond.

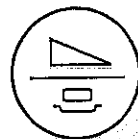
Start

Kontroleer het display.

NEDERLANDS



MINUUT-PLUS/START-toets



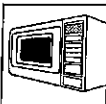
VERMOGENNIVEAU/PORTIE toets

### OPMERKING:

1. Wanneer de deur tijdens het koken wordt geopend, stopt het "aftellen" van de kooktijd op het digitale display automatisch. Het "aftellen" van de kooktijd wordt voortgezet wanneer de deur wordt gesloten en op de **MINUUT-PLUS/START**-toets wordt gedrukt.
2. Druk op de **VERMOGENNIVEAU/PORTIE** toets wanneer u tijdens het koken het vermogenniveau wilt weten. Het vermogenniveau blijft op het display getoond totdat u de **VERMOGENNIVEAU**-toets loslaat.

Druk indien u het gewenste vermogen heeft gemist, herhaaldelijk op de **VERMOGENNIVEAU**-toets totdat het gewenste vermogen weer wordt getoond.

**100% wordt automatisch ingesteld indien u geen vermogenniveau kiest.**



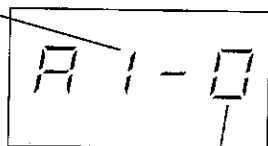
## AUTOMATISCHE BEDIENING

Met de AUTOMATISCHE BEDIENINGSFUNKTIE wordt het juiste vermogen en de kooktijd automatisch ingesteld. U heeft de keus uit 10 AUTOMATISCHE menu's. De volgende punten zijn belangrijk voor het gebruik van deze automatische functie:

1. Mededelingen op het display  
Wanneer u op de **AUTOMATISCH**-toet drukt, toont het display het volgende:

### AUTOMATISCH

Menunummer



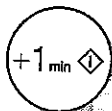
Portie

De oven stopt, u hoort pieptonen en de resterende kooktijd knippert op het display wanneer er iets moet gebeuren (bijvoorbeeld wanneer u het voedsel moet draaien). Druk op de **MINUUT-**

**PLUS/START**-toets om het koken voort te zetten.

Zie de kooktabel voor gedetailleerde aanwijzingen.

### MINUUT-PLUS/START-toets



2. Invoeren van menu

Het menu kan met de **AUTOMATISCH**-toet worden ingevoerd. Druk eenvoudigweg op de toets totdat het gewenste menunummer op het display

wordt getoond.

3. Invoeren van gewicht of hoeveelheid  
Het gewicht of de hoeveelheid voedsel kan met de **VERMOGENNIVEAU/PORTIE**-toets worden ingevoerd. Het aantal vereiste drukken op de toets verschilt afhankelijk van het gewicht of de hoeveelheid voedsel die u wenst te koken.

### VERMOGENNIVEAU/PORTIE-toets



Aanwijzingen voor het invoeren van het gewicht of de hoeveelheid voedsel vindt u in de kooktabel en op de menusticker.

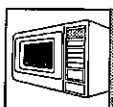
U moet na het kiezen van het menu op de **VERMOGENNIVEAU/PORTIE**-toets drukken, daar de oven anders niet start.

Voer alleen het gewicht van het voedsel in en niet het gewicht van het voedsel en de schaal of dergelijke.

Gebruik de handmatige functie indien het gewicht of de hoeveelheid meer of minder is dan in de kooktabel aangegeven.

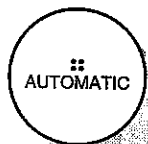
Volg voor een optimaal resultaat de aanwijzingen in de kooktabel goed op.

4. De temperatuur van het bereide voedsel verschilt afhankelijk van de "basistemperatuur" van het voedsel voordat u het in de oven plaatste. Controleer na het koken of het voedsel gaar is. U kunt indien nodig de kooktijd verlengen en een ander vermogenniveau gebruiken.

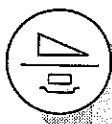


## AUTOMATISCH-toets

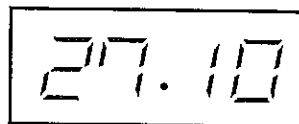
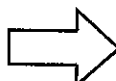
Door op de **AUTOMATISCH**-toets te drukken, wordt automatisch het juiste vermogen en de kooktijd berekend.  
**Voorbeeld:** 1,1 kg gratin koken.



x7



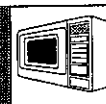
x4



Kies het AUTOMATISCH menu. "A7-0" wordt op het display getoond.

Voer de hoeveelheid in. "A7-4" wordt op het display getoond.

De oven start na 2 seconden. Controleer het display.



**Menu-nummer A1**

**Drankjes**

Voedsel en  
hoeveelheid: 1 - 6 koppen, 150 ml/Kopje  
Benodigdheden: Kopje  
Eenheid per druk  
op de toets: 1 Kopje  
Basistemperatuur  
van voedsel: 20°C kamertemperatuur  
Aanbevolen menu's: Koffie



Handeling

- Plaats de koppen van het midden van de draaitafel.
- Na het verwarmen doorroeren en ca. 1 - 2 minuten laten staan.

**OPMERKING:**

Verwarm met de handmatige functie indien de basistemperatuur 5°C (±2°C) koelkasttemperatuur is.

**Menu-nummer A2**

**Soep, Casseroles**

Voedsel en  
hoeveelheid: 1 - 4 koppen, 200 ml/Kop  
Benodigdheden: Kop + magnetronplastic of deksel



Eenheid per druk  
op de toets: 200 ml  
Basistemperatuur  
van voedsel: 20°C kamertemperatuur

Handeling

- Plaats de koppen van het midden van de draaitafel.
- Bedek met magnetronplastic of deksel.
- Na het koken doorroeren en ca. 1 - 2 minuten laten staan.

**OPMERKING:**

Verwarm met de handmatige functie indien de basistemperatuur 5°C (±2°C) koelkasttemperatuur is.

**Menu-nummer A3**

**Gekookte aardappelen,**

Aardappelen in de schil  
Voedsel en  
hoeveelheid: 0,2 - 0,8 kg  
Benodigdheden: Schaal + deksel  
Eenheid per druk  
op de toets: 200 g  
Basistemperatuur  
van voedsel: 20°C



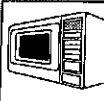
Handeling

Gekookte aardappelen

- Schil de aardappelen en snij in gelijke stukken.
- Leg de aardappelen in een schaal.
- Voeg de vereiste hoeveelheid water toe (per 100 gram ca. 2 eetlepels) en wat zout.
- Plaats de deksel.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, moet u de aardappels omscheppen en daarna weer afdekken.
- Na het koken ca. 1-2 minuten laten staan.

Aardappelen in de schil

- Gebruik aardappelen van min of meer gelijke grootte en was de aardappelen.
- Leg de aardappelen in een schaal.
- Voeg de vereiste hoeveelheid water toe (per 100 gram ca. 2 eetlepels) en wat zout.
- Plaats de deksel.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, moet u de aardappels omscheppen en daarna weer afdekken.
- Na het koken ca. 1-2 minuten laten staan.



## Menu-nummer A4

### Diepvriesgroenten

Voedsel en  
hoeveelheid: 0,2 - 0,6 kg  
Benodigdheden: Schaal + deksel  
Eenheid per druk  
op de toets: 200 g  
Basistemperatuur  
van voedsel: -18°C



#### Handeling

- Voeg 1 - 3 eetlepels water toe. (Met champignons hoeft u geen water toe te voegen.)
- Plaats de deksel.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, doorroeren en daarna weer afdekken.
- Na het koken ca. 1-2 minuten laten staan.

#### OPMERKING:

Gebruik de handmatige functie indien de diepvriesgroenten een compact blok vormen.

## Menu-nummer A5

### Verse groenten

Voedsel en  
hoeveelheid: 0,2 - 0,6 kg  
Benodigdheden: Schaal + deksel  
Eenheid per druk  
op de toets: 200 g  
Basistemperatuur  
van voedsel: 20°C  
Aanbevolen menu's: Bloemkool, Broccoli, Venkel, Prei,  
Paprika, Spruitjes, Courgettes,  
Spinazie



#### Handeling

- Voeg de gewenste hoeveelheid water toe (1 eetlepel per 100 gram) en wat zout.
- Snij in kleine stukjes, blokjes of repen.
- Plaats de deksel.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, doorroeren en daarna weer afdekken.
- Na het koken ca. 2 minuten laten staan.

## Menu-nummer A6

### Visfilet met saus

Voedsel en  
hoeveelheid: 0,4 - 1,2 kg. Vis: 0,2 - 0,6 kg,  
Saus: 0,2 - 0,6kg.  
Benodigdheden: Quichevorm  
Eenheid per druk  
op de toets: 400 g  
Vis: 200 g, Saus: 200 g  
Basistemperatuur  
van voedsel: Vis 5°C, Saus 20°C  
Aanbevolen menu's: Vis: Kabeljauw, Roodbaars, Koolvis.  
Saus: Provencalesaus, Pikante  
saus, Prei-kaassaus, Kerriesaus.



#### Handeling

- Leg de visfilets met de staartvin naar het midden gericht in de quichevorm.
- Giet de voorbereide saus over de visfilets.
- Bedek met magnetronplastic.
- Na het koken ca. 2 min. laten staan.

Zie de sausrecepten op blz.58.

## Menu-nummer A7

### Gratin

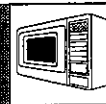
Voedsel en  
hoeveelheid: 0,5 - 1,5 kg  
Benodigdheden: Ondiepe ovale gratinschaal  
Eenheid per druk  
op de toets: 200 g  
Basistemperatuur  
van voedsel: 20°C  
Aanbevolen menu's: Spinaziegratin



#### Handeling

- Maak de gratin klaar zoals in het bijgeleverde SHARP kookboek beschreven.
- Na het koken ca. 5 - 10 min. laten staan.





## Menu-nummer A8

### Kippenpootjes

Voedsel en

hoeveelheid: 0,2 - 0,6 kg

Benodigdheden: Vlakke, ovale vuurvaste vorm

Ingrediënten: voor 0.6 kg Kippenpootjes (2-3 stuks)

1 eetlepel olie, 1/2 theelepel zout

1/2 theelepel, paprikapoeder,

wat rosemarijn

Eenheid per druk op de toets: 200 g

Basistemperatuur van voedsel: 5°C

Aanbevolen menu's: Kippenpootjes



#### Handeling

- Meng de ingrediënten en spreid over de kippenpootjes uit.
- Prik het vel van de kippenpootjes door.
- Leg de kippenpootjes met de dunne uiteinden naar het midden in de vlakke, ovale vuurvaste vorm.
- Bedek met magnetronplastic.
- Wanneer de oven stopt en u het signaal hoort, de kippenpootjes draaien en daarna weer afdekken.
- Na het koken ca. 3 min. laten staan.

## Menu-nummer A9

### Gemakkelijk ontdooien, Gevogelte

Voedsel en

hoeveelheid: 0,2 - 1,4 kg

Benodigdheden: Zie blz. 56

Eenheid per druk op de toets: 200 g

Basistemperatuur van voedsel: -18°C



#### Handeling

- Leg een bord omgekeerd op de draaitafel en leg het gevogelte op het bord.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, het gevogelte draaien.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, wederom draaien.
- Na het ontdooien ca. 30 - 90 min. in aluminiumfolie laten staan totdat het gevogelte geheel is ontdooid.

## Menu-nummer A9

### Gemakkelijk ontdooien, Kippenpootjes

Voedsel en

hoeveelheid: 0,2 - 0,8 kg

Benodigdheden: Zie blz. 56

Eenheid per druk op de toets: 200 g

Basistemperatuur van voedsel: -18°C



#### Handeling

- Leg de kippenpootjes op een bord.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, de kippenpootjes draaien en weer netjes leggen.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, wederom draaien.
- Na het ontdooien ca. 10 - 30 min. in aluminiumfolie gewikkeld laten staan totdat de kippenpootjes geheel zijn ontdooid.

## Menu-nummer A9

### Gemakkelijk ontdooien,

Biefstuk, Koteletten

Voedsel en

hoeveelheid: 0,2 - 0,8 kg, (ca. 1,5 - 2 cm dik)

Benodigdheden: Zie blz. 56

Eenheid per druk op de toets: 200 g

Basistemperatuur van voedsel: -18°C



#### Handeling

- Leg het vlees met de dunne delen naar het midden in een enkele laag op een bord. Wanneer stukken aan elkaar vast zitten, moet u deze zodra mogelijk van elkaar scheiden.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, het vlees draaien en weer netjes leggen.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, wederom draaien.
- Na het ontdooien ca. 10 - 30 min. in aluminiumfolie gewikkeld laten staan totdat het vlees geheel is ontdooid.

## Menu-nummer A0

### Gemakkelijk ontdooien 2

Gebraad

Voedsel en

hoeveelheid: 0,5 - 1,5 kg

Benodigdheden: Zie blz. 56

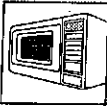
Eenheid per druk op de toets: 200 g

Basistemperatuur van voedsel: -18°C



#### Handeling

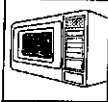
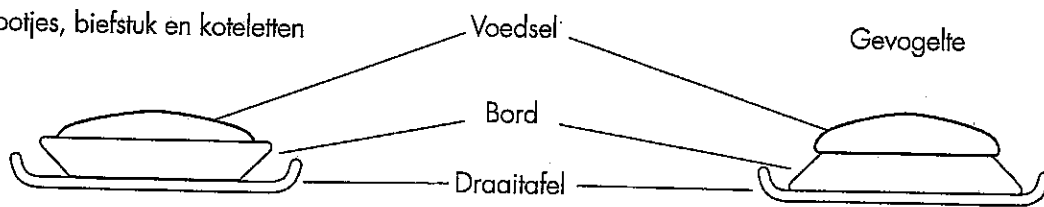
- Leg een bord omgekeerd op de draaitafel en leg het gebraad op het bord.
- Wanneer de oven stopt en u het signaal hoort, het gebraad draaien.
- Wanneer de oven stopt en u het signaal hoort, wederom draaien.
- Na het ontdooien ca. 30 - 90 min. in aluminiumfolie laten staan totdat het gebraad geheel is ontdooid.



## AUTOMATISCH-TABEL

### OPMERKING: Gemakkelijk ontdooien

1. Biefstuk, koteletten en kippenpootjes dienen in een enkele laag te zijn ingevroren.
2. Na het draaien de ontdooide gedeelten met dunne, vlakke stroken aluminiumfolie bedekken.
3. Het gevogelte moet direkt na het ontdooien worden bereid.
4. Plaats het voedsel zoals aangegeven in de oven:



## ANDERE HANDIGE FUNKTIES

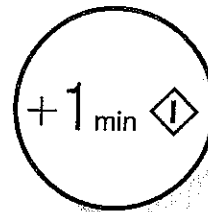
### MINUUT-PLUS/START-toets

Met de MINUUT-PLUS/START-toets kunt u de volgende functies uitvoeren:

#### 1. Direkt starten

U kunt het koken op 100% direkt starten en de tijd per minuut met een druk op de **MINUUT-PLUS/START**-toets instellen.

**OPMERKING:** Om te voorkomen dat kinderen per ongeluk de **MINUUT-PLUS/START**-toets bedienen, kunt u de toets alleen binnen 1 minuut berekend vanaf de voorgaande bediening gebruiken.



#### 2. Verlengen van de kooktijd

U kunt de kooktijd met stappen van 1 minuut verlengen door tijdens het koken op de **MINUUT-PLUS/START**-toets te drukken.



## ATTENTIE

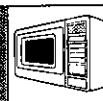
- (NL) Gilt für Holland
- (F) Applicable uniquement pour La Hollande
- (D) Alleen van toepassing op Nederland
- (I) Solo per Holanda
- (E) Aplicable sólo para Olanda

### ALLEEN VOOR NEDERLAND

STUUR DIREKT DE OP DE DOOS AANGEBRACHTTE GARANTIEKAART INGEVULD AAN OP.  
BEWAAR HET CONTROLESTROOKJE MET UW VOLGNUMMER BIJ UW PAPIEREN ALS BEWIJS.

U ONTVANGT DAN HET SPECIALE GARANTIECERTIFIKAAT, RECHT GEVENDE OP 1 JAAR GRATIS AAN-HUIS SERVICE, ALSMEDE GRATIS EEN PRACHTIG KOOKBOEKJE IN DE NEDERLANDSE TAAL, GESCHREVEN DOOR DE BEKENDE MAGNETRONCONSULENTE RITA AALDERINK

Sharp Electronics Benelux B.V.,



LET OP: GEBRUIK GEEN IN DE HANDEL VERKRIJGBARE OVENREINIGERS, OPLOSMIDDELEN OF SCHUURMIDDELEN EN SCHUURSPONSJES OP WELK GEDEELTE VAN DE MAGNETRONOVEN DAN OOK.

**Buitenkant van de oven:** De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

**Bedieningspaneel:** Open de deur alvorens de oven te reinigen zodat de bedieningspaneel wordt uitgeschakeld. U dient bij het reinigen van het bedieningspaneel de nodige voorzichtigheid in acht te nemen. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig af te nemen totdat het schoon is.

Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

### Binnenkant van de oven

1) Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons terwijl de oven

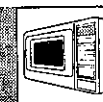
nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn.

2) Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.

3) Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spray-type reinigers.

**Draaitafel en draaisteun:** Verwijder eerst de draaitafel en de draaisteun uit de oven. Was daarna de draaitafel en de draaisteun in een lauw sopje. Afdrogen met een zachte doek. Zowel de draaitafel als de draaisteun kan in de afwasmachine worden afgewassen.

**Deur:** Veeg de deur deurafolichtingen, andere hiernaast liggende delen en beide zijden van het raam regelmatig met een zachte, vochtige doek af om spatten en vuil te verwijderen.



Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:

### 1. Voeding

Ga na dat de stekker stevig in het stopcontact zit.

Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.

### 2. Zet een kopje met ca. 150 ml water in de oven en sluit de deur stevig.

De ovenlamp dient uit te gaan nadat de deur goed is gesloten. Stel de oven op één minuut en HOOG (100%) in.

Brandt de ovenlamp?

JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

Draait de draaitafel?

JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.

Werkt de ventilator?

JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

(Ga dit na door uw hand over de ventilatie-openingen te leggen.)

Hoort u na 1 minuut de pieptoon?

JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

Is het water in het kopje warm na bovenstaande handelingen te hebben uitgevoerd?

JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

Bel uw dealer of erkend SHARP onderhoudspersoneel en geef het resultaat van uw controles door als u een van bovenstaande vragen met NEE heeft moeten beantwoorden.



## Visfilet met saus

### Kabeljauwfilet provençale

#### Ingrediënten

15 - 20 g	boter
ca. 75 g	in schijfjes gesneden champignons
1 teen	knoflook (geperst)
40 - 50 g	sjalot
600 g	tomaten zonder sap, goed laten uitlekken
1 theelepel	citroensap
1 1/2 eetlepels	tomatenketchup
1/2 - 1 theelepel	gedroogde basilicum, peper, zout
600 g	kabeljauwfilets

#### Vorbereiding

1. Kook tegelijk boter, champignons, sjalot en knoflook 3 - 4 min. op 100% in een flache, ovale vuurvaste vorm.
2. Meng tomaten, citroensap, ketchup, basilicum, peper en zout.
3. Leg visfilets op de groenten en bedek met saus en wat groenten.
4. Kook met AUTOMATISCH A6 "Visfilet met saus".

## Visfilet met prei-kaassaus

#### Ingrediënten

40 g	boter
ca. 125 g	sjalots
1/2 theelepel	gedroogde marjolein
30 g	bloem
375 ml	melk
75 g	geraspte gruyère, zout, peper
1 - 1/2 eetlepel	gehakte peterselie
600 g	visfilets (bijv. koolvis)

#### Vorbereiding

1. Kook tegelijk boter, sjalots en marjolein 3 - 4 min. op 100% in een casserole.
2. Roer de bloem erdoor en voeg melk toe. Roer totdat u een gladde saus heeft.
3. Kook zonder deksel 3 - 4 min. op 100%.
4. Roer de kaas erdoor en proef of de smaak goed is.
5. Leg visfilets in een flache, ovale vuurvaste vorm en giet de saus erover.
6. Kook met AUTOMATISCH A6 "Visfilet met saus".
7. Na het koken de vis verwijderen en de saus goed doorroeren.

## Visfilet met pikante saus

#### Ingrediënten

450 g	tomaten, uitgelekt
ca. 150 g	maïs
2 theelepels	chilisaus
30 g	ui, fijn gehakt
2 theelepels	rode wijn azijn
1/4 theelepel	mosterd, thym, cayenne peper
600 g	visfilets (bijv. roodbaars)

#### Vorbereiding

1. Meng de ingrediënten voor de saus.
2. Leg visfilets (bijv. roodbaars) in een flache, ovale vuurvaste vorm en giet de saus erover.
3. Kook met AUTOMATISCH A6 "Visfilet met saus".

## Visfilet met kerriesaus

#### Ingrediënten

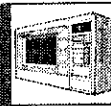
30 g	boter
20 g	gehakte amandelen
1 - 1 1/2 eetlepels	kerrie
25 g	bloem (volkoren)
30 g	rozijnen
150 g	ananas (kleine stukjes)
100 ml	bouillon
100 ml	ananasap
100 g	zure room
75 g	erwten (diepvries), zout, peper
600 g	visfilets (bijv. koolvis)

#### Vorbereiding

1. Kook tegelijk boter, amandelen en kerrie 1 - 2 min. op 100% in een afgedekte schaal.
2. Roer de bloem erdoor en roer goed.
3. Voeg rozijnen, ananas, ananassap, bouillon en room al roerend toe.
4. Kook met deksel 2 - 3 min. op 100%. Na het koken goed doorroeren.
5. Voeg erwten toe en roer door.
6. Breng op smaak met peper en zout.
7. Leg visfilets in een flache, ovale vuurvaste vorm en giet de saus erover.
8. Kook met deksel met AUTOMATISCH A6 "Visfilet met saus".

## OPMERKING:

1. Deze hoeveelheden zijn voor 1,2 kg. Indien u minder dan 1,2 kg wilt koken, moet u de ingrediënten voor de saus verminderen en tevens de kooktijd voor de saus verlagen.
2. Indien u een dikkere saus voor de kabeljauwfilet provençale of dikkere pikante saus voor de visfilet wenst, verwijdert u de visfilet na het koken en roert u wat verdikkingsmiddel door de saus (volg de aanwijzingen van het verdikkingsmiddel op).

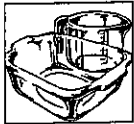


Microgolven brengen de watermoleculen in het voedsel aan het trillen. Door de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookt.

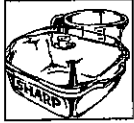
## GESCHIKTE SCHALEN



### GLAS, GLAS-KERAMIEK EN PORSELEIN



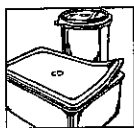
Vuurvaste glazen glas-keramiek of porselein schalen zijn bijzonder geschikt. Deze mogen echter geen metaal bevatten (o.a. zinkkristal), of van een metaal laag voorzien zijn (o.a. gouden rand, kobaltblauw).



### KERAMIEK

is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglazuurd zijn, omdat er bij ongeglaazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst.

### KUNSTSTOF EN PAPIEREN



Hittebestendig, voor de magnetron geschikt kunststof of papieren is geschikt voor het ontdooien, verwarmen en koken. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

### MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het bedekken of omwikkelen. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

### BRAADZAKKEN



kunnen eveneens in de magnetron worden toegepast. De metalen klemmen zijn echter niet geschikt voor het afsluiten daar de braadzakfolie

kan smelten. Gebruik touwtjes om de zakken af te sluiten en steek meermaals met een vork in de zak. Niet hittebestendige folie, zoals bijv. keukenfolie, is slechts in beperkte mate geschikt voor het gebruik in de magnetron. Ze dient uitsluitend voor korte verhittingsprocedures te worden gebruikt en mag niet met het voedsel in contact komen.

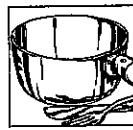
### BRUINERINGSSERVIES

is speciaal magnetron-serviesgoed van glaskeramiek met een metaallegering op de bodem, die ervoor zorgt dat de gerechten bruin worden. Als er bruineringsserviesgoed wordt toegepast, moet er een geschikte isolator, bijv. een porseleinen bord, tussen de draaitafel en de bruineringsschaal worden gelegd. Houdt u nauwkeurig aan de

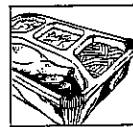
voorverwarmingstijd zoals aangegeven door de fabrikant. Bij overschrijding kan er beschadiging aan de draaitafel en aan de drager van de draaitafel ontstaan, c.q. de zekering van het toestel kan eruit springen en het toestel uitschakelen.

### METAAL

mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat microgolven metaal niet kunnen doordringen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken. Er zijn echter uitzonderingen: smalle strookjes



aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip).

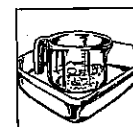


Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht

klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste  $\frac{2}{3}$  tot  $\frac{3}{4}$  met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron.

Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er minstens een afstand zijn van ca. 2,0 cm ten opzichte van de wanden van de kookruimte omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd. Geen serviesgoed met een metaallaagje metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.

### GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED



Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen reservoir met

150 ml. water gevuld op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 100% vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastic servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

**HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN**

De ontdooi-, verwarmings- en kooktijden zijn over het algemeen aanzienlijk korter dan bij een conventioneel fornuis of oven. Houdt u zich daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. U kunt de tijden beter korter instellen dan langer. Voert u na het koken een kooktest uit. Het is beter achteraf kort even bij te koken dan iets te gaar te laten worden.

**UITGANGSTEMPERATUUR**

De ontdooi-, opwarmings- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan produkten op kamertemperatuur. Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 5°C, kamertemperatuur ca. 20°C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18°C.

**ALLE VERMELDE TIJDEN**

in dit gids zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water-, vetgehalte etc.) van het voedsel kunnen variëren.

**TOEVOEGING VAN WATER**

Groenten en andere gerechten die veel water bevatten, kunnen in het eigen sap of met toevoeging van een weinig water wordengekookd. Daardoor blijven vele vitamines en mineralstoffen in het voedsel behouden.

**VETTE GERECHTEN**

Met vet doorregen vlees en vetlagen worden sneller gaar dan magere delen. Dekt u deze delen daarom bij het garen af met een stukje aluminiumfolie of legt u het voedsel met de vette kant naar beneden.

**KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN**

De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid van het voedsel dat u wilt ontdooien, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote.

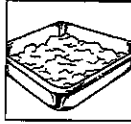
Als vuistregel geldt:

DUBBELE HOEVEELHEID = BIJNA DUBBELE TIJD

HALVE HOEVEELHEID = HALVE TIJD

**DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN**

Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de diepe schaal is de kooktijd langer dan in de



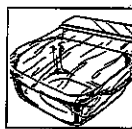
ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechten gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor noedels, rijst, melk enz.

**RONDE EN OVALE SCHALEN**

In ronde en ovale schotels worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige, omdat de microgolf-energie zich in hoeken concentreert, waardoor de gerechten op deze plaatsen te gaar zouden kunnen worden.

**RANGSCHIKKING**

Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, ringvormig op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

**BEDEKKEN**

Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken.

**ROEREN**

Het roeren van de gerechten is noodzakelijk, omdat de microgolven eerst de buitenste gedeelten verwarmen. Hierdoor wordt de temperatuurwaarde overal gelijk en het voedsel wordt gelijkmatig verwarmd.

**OMDRAAIEN**

Middelgrote porties zoals hamburgers en steaks, tijdens het koken één keer draaien, om de kooktijd te verkorten. Grote porties zoals braadvlees en kip, moeten worden omgedraaid, omdat de naar boven toe gekeerde zijde meer microgolf-energie krijgt en zou kunnen uitdrogen indien deze niet wordt omgedraaid.

**STANDTIJD**

Het aanhouden van de standtijd is een van de belangrijkste microgolf-regels. Bijna alle gerechten die in de magnetron worden ontdooit, verwarmd of gekookd, hebben een korte of langere standtijd nodig waarin een temperatuurgelijkmatigheid plaatsvindt en de vloeistof zich overal gelijk in het voedsel bevindt.



## BRUINERINGSMIDDELEN

Gerechten worden na een kooktijd van meer dan 15 minuten bruin. Deze bruine kleur kan men echter niet vergelijken met de intensieve bruining en korst bij het conventionele koken. Om een

aantrekkelijke bruine kleur te verkrijgen, kunnen er bruineringsmiddelen worden gebruikt. Meestal worden ze tegelijk als kruiden gebruikt. Hiernavolgend vindt u enkele adviezen voor bruineringsmiddelen en gebruiksmogelijkheden:

BRUINERINGSMIDDEL	GERECHTEN	METHODE
Gesmolten boter en paprikapoeder	gevogelte	het gevogelte met de boter/paprikamengsel bestrijken
Paprikapoeder	soufflé's, kaastosties	met paprikapoeder bestuiven
Sojasaus	vlees en gevogelte	met de saus bestrijken
Barbecue- en Worcestersaus, braadvleessaus	braadvlees, klein gebraden vlees	met de saus bestrijken
Gesmolten spekdobbelsteentjes of gedroogde uien	soufflé's, tosties, soepen, stampotten	met de spekdobbelsteentjes of gedroogde uien bestrooien
Cacao, choco kruimels bruine glazuren, honing en confituren	taart en desserts	taarten en desserts hiermee bestrooien of bedekken.

## VERWARMEN

In de tabel: Verwarmen van dranken en gerechten vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. 63.

- Panklare gerechten in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden genomen en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreidt.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 20°C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

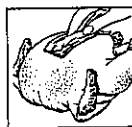
## ONTDOOIEN

In de tabel: Het ontdooien van voedsel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. 64. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor het ontdooien op een bord.

## VERPAKKINGEN EN RESERVOIRS

Zeer geschikt voor het ontdooien en verwarmen van gerechten zijn verpakkingen en reservoirs die geschikt zijn voor de magnetron en zich zowel lenen voor de diepvries (tot ca. min 40°C) alsook hittebestendig zijn (tot ca. 220°C). Zo kunt u in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs koken, zonder de gerechten tussendoor te moeten overgieten.

## BEDEKKEN

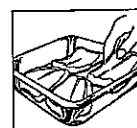


Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium

stroken bedekken. Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.

Het magnetronvermogen eerder te laag dan te hoog instellen. Zo bereikt u een gelijkmatig dooiresultaat. Als het magnetronvermogen te hoog ingesteld is, wordt het oppervlak van het voedsel reeds gaar, terwijl het binnenste gedeelte nog bevroren is.

## OMDRAAIEN/ROEREN



Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van

elkaar scheiden en anders rangschikken. Kleinere hoeveelheden ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en



gemakkelijk hele menu's samenstellen.

Gevoelige gerechten, zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn.

### DE STANDTIJD

na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

### HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

In de tabel: Het koken van verse groenten vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. 65

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten ca. 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel. Zie blz. 65.
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookt. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookt.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten ca. 2 min. te laten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

### HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

In de tabel : Het koken van vlees, vis en gevogelte vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. 64.

- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Vanaf een kooktijd van 15 min. verkrijgt men een natuurlijke bruining, die door de toepassing van bruineringsmiddelen nog kan worden versterkt. Om daarnaast een knapperig oppervlak te verkrijgen, dient u bruineringsserviesgoed te gebruiken of het voedsel op het fornuis aan te braden en in de magnetron te laten gaar sudderen. Op die manier verkrijgt u tegelijkertijd een bruine substantie voor de voorbereiding van de saus.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het ca. 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

### ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookt. In de tabel: Ontdooien en koken van voedsel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. 63. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel.

Voor voorbereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesprodukten dient u zich aan de gegevens van de fabrikant op de verpakking te houden.





## GEBRUIKTE AFKORTINGEN

EL = eetlepel	kg = kilogram	DV = diepvriesprodukt
TL = theelepel	g = gram	min = minuten
msp = mespunt	l = liter	sec = seconden
sn = snufje	ml = milliliter	MG = microgolven
kp = kopje	cm = centimeter	MWG = magnetron
pk = pakje	v.i.dr. = vet in droge stof	dm = diameter

## TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

Drank/gerecht	Hoef. Vermogen	Tijd	Gebruiksaanwijzingen
	-g/ml-	-Stand- -Min-	
Koffie, 1 kopje	150	100% 1-1 1/2	niet bedekken
Melk, 1 kopje	150	100% ca. 1 1/2	niet bedekken
Water, 1 kopje	150	100% 1-1 1/2	niet bedekken, aan de kook brengen
6 kopjes	900	100% 7-9	niet bedekken, aan de kook brengen
1 schotel	1000	100% 12-15	bedekken, aan de kook brengen
Eenpersoonsgerecht (groente, vlees en bijgerechten)	400	100% 4-6	saus met water besprenkelen, snijd het vleed in kleine stukken. Bedekken, tussendoor roeren
Stamppot	200	100% 2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Soep, heldere	200	100% 2-2 1/2	bedekken, na het verwarmen roeren
Crèmesoep	200	100% 2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Groente	200	100% 2 1/2-3 1/2	eventueel een beetje water toevoegen, bedekken, na de halve verwarmingstijd roeren
Bijgerechten	500	100% 5-7	na de halve verwarmingstijd roeren
Vlees, 1 plak	200	100% 1-2 1/2	met een beetje water besprenkelen, bedekken, tussendoor roeren
500	100%	5-6	tussendoor roeren
Vlees, 1 plak	200	100% 2 1/2-3 1/2	met een beetje saus besprenkelen, bedekken
Visfilet	200	100% 2 1/2-3 1/2	bedekken
Worstjes, 2 stuks	180	100% ca. 1 1/2	het vel meerdere keren doorprikken
Taart, 1 stuk	150	50% 1/2-1	op een taartrooster leggen
Babyvoeding, 1 potje	190	50% 1-1 1/2	deksel verwijderen, na het verhitten goed roeren en temperatuur controleren
Margarine of boter smelten	50	100% 1/2-1	
Chocolade smelten	100	50% ca. 3	tussendoor roeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	50% ca. 1/2	in water inweken, goed uitspreken en in een soepkom gieten, tussendoor roeren
Taartcouverture voor 1/4 l vloeistof	10	50% 6-8	met suiker en 250 ml vloeistof roeren, bedekken, tussendoor na het verhitten goed roeren

## TABEL : ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoef. Vermogen	Kooktijd	Watertoevoeging	Toepassingsaanwijzingen	Standtijd -Min-	
	-g-	-Stand- -Min-				
Visfilet	300	100%	10-11	-	bedekken	1-2
Forel, 1 stuk	250	100%	7-8	-	bedekken	1-2
Bladspinazie	300	100%	9-11	-	bedekken, 1 tot 2 keer roeren	2
Broccoli	300	100%	9-11	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Erwten	300	100%	9-11	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Koolrabi	300	100%	9-12	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Gemengde groenten	500	100%	14-16	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Spruitjes	300	100%	9-11	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Rode kool	450	100%	12-14	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2



TABEL : HET ONTDOOIEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. Vermogen		Dooitijd -g- -Stand- -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
	-g-	-Stand-			
Suddervlees (bijv. varken, rund, lam, kalf)	1500	30%	32-36	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd draaien	30-90
	1000	30%	21-25		30-90
	500	30%	12-14		30-90
Steaks, hamlapjes, koteletten, lever	200	30%	4-6	na de halve dooitijd draaien	10-15
Hachée	500	30%	11-14	tweemaal tussendoor omroeren en de stukken zo goed mogelijk scheiden	15-30
Worstjes, 8 stuks	600	30%	7-10	naast elkaar leggen, na de halve dooitijd draaien	5-10
4 stuks	300	30%	4-7		5-10
Eend/kalkoen	1500	30%	28-32	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd draaien	30-90
Hele kip	1200	30%	20-23	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd draaien	30-90
	1000	30%	16-19	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd draaien	30-90
Kippenpootjes	200	30%	4-7	na de halve dooitijd draaien	10-15
Vis, geheel	800	30%	10-13	na de halve dooitijd draaien	10-15
Visfilet	400	30%	8-11	na de halve dooitijd draaien	5-10
Garnalen	500	30%	10-13	na de halve dooitijd draaien en ontdooide delen verwijderen	30
Broodjes, 2 stuks	80	30%	ca. 1	slechts voordooien	-
Gesneden brood voor het roosteren	250	30%	2-4	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien	-
Rogge/tarwebrood, geheel	750	30%	9-12	na de halve dooitijd draaien (ijskern blijft)	15
Taart, 1 stuk	150	30%	2-3 1/2	op een taartrooster leggen	5
Slagroomtaart, 1 stuk		30%	ca. 1 1/2	op een taartrooster leggen	10
Taart, geheel, 28 cm diameter		10%	23-26	op een taartrooster leggen	30-60
Boter	250	30%	2-4	slechts voordooien	15
Fruit, zoals aardbeien, kersen, frambozen	250	30%	4-6	gelijkmatig naast elkaar leggen, na de halve dooitijd draaien	5

TABEL : HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Vlees en gevogelte	Hoev. Vermogen		Kooktijd -g- -Stand- -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
	-g-	-Stand-			
Suddervlees (varken, kalf, lam)	500	100%	18-20	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na de halve gaartijd omdraaien	10
	1000	100%	36-40		10
	1500	100%	50-54		10
Rosbief, medium	1000	100%	13-15	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na de halve gaartijd omdraaien	10
		50%	10-12		
	1500	100%	17-21		10
		50%	11-13		
Gehakt	1000	100%	21-24	bereid het gehaktedeeg van gehakt (half varkensgehakt/half rundergehakt) in en soufflévorm leggen	10
Visfilet	200	100%	3-4	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	1-2
Hele kip	1200	100%	33-36	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na halve gaartijd draaien	3
Kippenpootjes	200	100	3-5	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3



TABEL: HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

Groenten	Hoeveelheid -g-	Vermogen -Stand-	Gaartijd -Min-	Toepassingsaanwijzingen	Wateroefoeging -EL/ml-
Artisjokken	300	100%	7-10	de steel verwijderen, dek af	3-4 EL
Bladspinazie	300	100%	6-9	na het wassen goed laten afdruppen, bedekken, tussendoor 1 tot 2 keer roeren	-
Bloemkool	800	100%	17-20	1 hele kool, bedekken	5-6 EL
	500	100%	11-13	in roosjes verdelen, tussendoor roeren	4-5 EL
Broccoli	500	100%	11-13	in roosjes verdelen, bedekken, tussendoor roeren	4-5 EL
Champignons	500	100%	8-11	hele koppen, bedekken, tussendoor roeren	-
Chinese kool	500	100%	11-13	in strookjes snijden, bedekken, tussendoor roeren	4-5 EL
Erwten	500	100%	11-13	bedekken, tussendoor roeren	4-5 EL
Venkel	500	100%	11-13	in vieren snijden, bedekken, tussendoor roeren	4-5 EL
Uien	250	100%	7-9	geheel, in magnetronfolie garen	-
Tuinbonen	500	100%	13-15	in stukjes snijden, bedekken, tussendoor roeren	4-5 EL
Koolrabi	500	100%	13-15	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, tussendoor roeren	50 ml
Worteltjes	500	100%	12-14	in schijfjes snijden, bedekken, tussendoor roeren	4-5 EL
Paprikaschoot	500	100%	11-13	in dobbelsteentjes snijden, tussendoor bedekken, roeren	4-5 EL
Ongeschilde Prei	500	100%	10-12	bedekken, tussendoor roeren	4-5 EL
	500	100%	11-13	in ringen snijden, bedekken, tussendoor roeren	4-5 EL
Rode kool	500	100%	14-16	in strookjes snijden, bedekken, tussendoor 1 tot 2 keer roeren	50 ml
Spruitjes	500	100%	11-13	hele spruitjes, bedekken, tussendoor roeren	50 ml
Gekookte aardappelen	500	100%	10-12	in even grote stukken snijden, een beetje zout toevoegen, bedekken, tussendoor roeren	150 ml
Selder	500	100%	11-13	in kleine blokjes snijden, bedekken, tussendoor roeren	50 ml
Witte kool	500	100%	12-14	in stukjes snijden, bedekken, tussendoor roeren	50 ml
Kleine pompoen	500	100%	11-15	in stukjes snijden, bedekken, tussendoor roeren	4-5 EL



## VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten: De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten. Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek. Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stampotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals panklare gerechten, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt. De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept. Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.

De vet-toevoeging kan aanzienlijk worden verminderd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om het voedsel smaak te geven. Daarom is de magnetron uitstekend geschikt voor het voorbereiden van vetarme gerechten in het kader van een dieet.

### HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn berekend voor vier porties tenzij anders aangegeven.
- Adviezen voor geschikt serviesgoed en de totale kooktijd vindt u telkens aan het begin van de recepten.
- In het algemeen gaat men uit van direct te consumeren hoeveelheden, tenzij anders vermeld.
- De in de recepten aangegeven eieren hebben een gewicht van ca. 55 g (gewichtsklasse 3).



## CAMEMBERTTOAST

Duitsland

Totale gaartijd: ca. 1-1 1/2 minuten

Servies: plat bord

Ingrediënten

- 4 plakjes toastbrood (80 g)
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 150 g Camembert
- 4 TL rode bosbessenconfiture (40 g)
- Cayennepeper

1. De plakjes brood roosteren en met boter bestrijken.
2. De camembert in schijfjes snijden en deze met de snijvlakken naar boven op de toastplakjes leggen. De rode bosbessen in het midden van de kaas plaatsen en de toastplakken met cayennepeper bestrooien.
3. De toasts op een bord leggen en verhitten. 1-1 1/2 min. 100%

Tip:

U kunt de toasts naar believen variëren, bijv. met verse champignons en geraspte kaas of gekookte ham, asperges en Emmentaler.

## AVOCADOCREMESOEP

Spanje: Sopa de aguacates

Totale kooktijd: ca. 14-17 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 3 avocado's (600 g vrucht vlees), een beetje citroensap
- 700 ml vleesbouillon
- 70 ml slagroom
- zout/peper

1. De zachte, rijpe avocado's schillen, de pit verwijderen, in kleine stukken snijden en met een mixer of puréerstaaf van een handmixer pureren. Ter versiering 2 dunne sneetjes per portie achterhouden en met citroensap besprenkelen.
2. De vleesbouillon, de avocado's en de slagroom in een kom doen, met zout en peper kruiden en met deksel koken. Af en toe roeren. 14-17 min. 100%
3. De soep roeren tot deze dik is en met de overgebleven gesneden avocado versieren. Laat de soep na het koken ca. 5 minuten staan.

## SPINAZIESOUFFLÉ

Oostenrijk

Totale kooktijd: ca. 57-65 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

ondiepe, ovale vuurvaste schotel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten:

- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 600 g bladspinazie, bevroren
- zout & peper
- nootmuskaat
- knoflookpoeder
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
- 500 g gekookte aardappelen, gesneden
- 200 g gekookte ham, in stukjes gesneden
- 4 eieren
- 125 ml room
- 100 g geraspte Emmentaler kaas
- paprikapoeder voor het bestrooien

Tip: U kunt de ingrediënten voor de soufflé naar smaak variëren, bijvoorbeeld met broccoli, salami, noedels en dergelijke.

1. De boter op de bodem van de schaal uitspreiden, de stukjes ui toevoegen, deksel erop zetten en stoven. 3-4 min. 100%
2. De spinazie toevoegen, het deksel op de schaal plaatsen en koken. 1 of 2 keer roeren. 15-18 min. 100%  
De vloeistof uitgieten en de spinazie kruiden.
3. De vuurvaste schotel invetten. Afwisselend de aardappelschijfjes, de hamstukjes en de spinazie in lagen in de vuurvaste schotel leggen. De laatste laag dient de spinazie te zijn.
4. De eieren met de room mengen, kruiden en over de groenten gieten. De soufflé met de geraspte kaas en tenslotte met het paprikapoeder bestrooien.
5. Kook een AUTOMATISCH menu nr.7.  
Voor met de hand programmeren: 16-18 min. 100%  
23-25 min. 70%  
De soufflé na het koken ca. 10 min. laten staan.



### ZEETONGFILETS

Frankrijk: Filets de sole voor 2 porties

Totale kooktijd: ca. 14-16 minuten

Servies: ondiepe, ovale vuurvaste schaal met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

- 400 g zeetongfilets
- 1 citroen, heel
- 2 tomaten (150 g)
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de schaal
- 1 EL plantaardige olie
- 1 EL peterselie, gehakt
- zout & peper
- 4 EL witte wijn (30 ml)
- 2 EL boter of margarine (20 g)

1. De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
  2. De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
  3. De vuurvaste schaal met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
  4. De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en kruiden. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
  5. Op de citroenen botervlokjes leggen, bedekken en koken. 14-16 min. 100%
- De visfilets na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Tip:

Voor dit gerecht kunt u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.

### ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Zwitserland: Züricher Kalbsvlees met crème

Totale kooktijd: ca. 14-17 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 600 g kalfsfilet
- 1 EL boter of margarine
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 100 ml witte wijn
- saus-bruinmiddel, voor ca. 1/2 l saus
- 300 ml slagroom
- 1 EL peterselie, gehakt

1. Het filet in vingerdikke stukken snijden.
2. De boter gelijkmatig in de schaal spreiden. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt koken. Gedurende het koken een maal roeren. 8-10 min 100%
3. De witte wijn, het saus-bruinmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en bedekt laten stoven. Af en toe roeren. 6-7 min. 100%
4. Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat ca. 5 minuten staan. Garneer met peterselie.

### BESSENGRUWEL MET VANILLES AUS

Denemarken: Rodgrød med vanilie sovs

Totale kooktijd: ca. 12-15 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

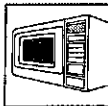
Ingrediënten

- 150 g aalbessen, rood
- 150 g aardbeien
- 150 g frambozen
- 250 ml witte wijn
- 100 g suiker
- 50 ml citroensap
- 8 blaadjes gelatine
- 300 ml melk
- merg van 1/2 vanillestokje
- 30 g suiker
- 15 g maïzena

Tip:

De bessengruwel serveren met ijskoude slagroom of yoghurt.

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten achterhouden voor het versieren. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verwarmen. 8-10 min. 100%. De suiker en het citroensap eraan toevoegen.
2. De gelatine in koud water ca. 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. De bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop koken. Gedurende het koken roeren en tenslotte nogmaals roeren op het einde. 4-5 min. 100%
4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten versieren. Daarbij de vanillesaus serveren.



### **Per evitare pericolo d'incendi**

**Il forno a microonde non deve rimanere incostudito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.**

Questo forno non è progettato per essere incorporato in una parete o mobile.

La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.

La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 10A.

Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.

Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.

Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.

Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Se il fumo che si riscalda nel forno comincia a sprigionare fumo, **NON APRITE LO SPORTELLO.**

Spegnete il forno, staccate il cavo di alimentazione e aspettate finché il cibo ha smesso di fumare. Se si apre lo sportello mentre il cibo fuma si può causare un incendio.

Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Riferitevi ai relativi suggerimenti nel ricettario in dotazione.

Non lasciate il forno incostudito usando plastica, carta od altro recipiente infiammabile a perdere.

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno, il piatto rotante e il sostegno rotante.

Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Le accumulazioni di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.

Non bloccate le aperture di ventilazione.

Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.

Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio.

Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.

Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno. Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato.

### **Per evitare potenziali ferite**

Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo.

- a) Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
- b) Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
- c) Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- d) Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
- e) Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

Non cercate di mettere a punto o di riparare il forno da soli. Esso deve essere messo a punto e riparato esclusivamente da un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.

Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pag. 77.

Chi porta uno STIMOLATORE CARDIACO deve rivolgersi al medico o al fabbricante dello stimolatore cardiaco riguardo alle precauzioni da prendere per l'uso del forno a microonde.

### **Per evitare le scosse elettriche**

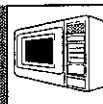
Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno. Se vi spandete dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

Non lasciate pendere il cavo di alimentazione dal bordo di un tavolo o banco.

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.



Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato.

Se la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato.

Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, deve essere sostituito con un cavo speciale (QACCVA062WRE0) da un tecnico SHARP autorizzato.

### **Per evitare esplosioni o bolliture improvvise**

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.

Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria. Non riscaldateli mai in recipienti con collo stretto, come i poppatoi, perché potrebbe verificarsi un'eruzione del contenuto dal contenitore quando vengono riscaldati, con pericolo di bruciature. Per evitare le improvvise eruzioni del liquido bollente con possibili bruciature:

1. Rigidate il liquido prima di scaldarlo/riscaldarlo.
2. Si consiglia di inserire nel liquido un'asticciola di vetro od altro oggetto simile durante il riscaldamento.
3. Lasciate riposare il liquido nel forno alla fine del tempo di cottura, per evitare la bollitura con eruzioni ritardate.

Non cuocete le uova nel loro guscio, perché possono esplodere. Per cucinare o riscaldare le uova che non sono state strapazzate, foratene il tuorlo e l'albume. Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.

Forate la buccia delle patate, salicce e frutta prima di cucinarle, perché altrimenti possono esplodere.

### **Per evitare bruciature**

Per evitare bruciature, usate stracci o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare le bruciature causate dal vapore, aprite sempre lontani dal viso e dalle mani i recipienti, popcorn, sacchetti di cottura nel forno, ecc.

Per evitare le bruciature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, tenetevi discosti dallo sportello del forno quando lo aprite.

Per far uscire il vapore ed evitare bruciature, praticate delle incisioni sui cibi ripieni riscaldati.

Per evitare bruciature, provate sempre la temperatura del cibo e rimescolatelo prima di servirlo, facendo

particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare i neonati, i bambini e i vecchi. La temperatura del contenitore non è un indice sicuro della temperatura del cibo o della bevanda all'interno; controllatene sempre la temperatura.

### **Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato**

I bambini devono usare il forno soltanto sotto la supervisione degli adulti.

Non lasciate che i bambini si appoggino allo sportello del forno o si dondolino contro di esso. Inoltre, non permettete loro di giocare con esso. Insegnate ai bambini tutte le misure importanti per la sicurezza, l'uso degli stracci per prendere i recipienti, la rimozione con precauzione dei coperchi e, in particolare, degli involucri (p.es., dei materiali autoriscaldanti) per rendere il cibo croccante, in quanto possono diventare estremamente caldi.

### **Altri avvertimenti**

Non modificate il alcun modo il forno.

Non spostate il forno mentre sta funzionando.

Questo forno serve alla preparazione dei cibi in casa e deve essere usato esclusivamente per la loro cottura. Esso non è adatto per l'uso commerciale o in laboratorio.

### **Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:**

Mai far funzionare il forno quando è vuoto, perché ciò lo può danneggiare.

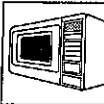
Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto rotante e al sostegno rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.

Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di arco. Non mettete barattoli nel forno.

Usate soltanto il piatto rotante e il sostegno rotante progettati per questo forno.

Per evitare che il piatto rotante si rompa:

- (a) Prima di pulire il piatto rotante con acqua, lasciatelo raffreddare.
- (b) Non mettete cibi o utensili caldi sul piatto rotante freddo.
- (c) Non mettete cibi o utensili freddi sul piatto rotante caldo.



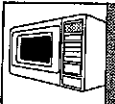
## ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

### NOTA:

Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato. Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle

persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico. Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.



## INSTALLAZIONE

- 1) Togliete ogni materiale d'imballaggio dalla cavità del forno e staccate tutte le pellicole di protezione e l'adesivo delle caratteristiche dallo sportello del forno.
- 2) Controllate con cura che il forno non sia danneggiato.
- 3) Mettete il forno su una superficie piana sufficientemente solida da sopportarne il peso e il cibo più pesante che si possa cuocere.
- 4) Inserite la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro standard a massa.



## COTTURA A MICROONDE

Ci sono cinque livelli di potenza preselezionati del forno a microonde. Per selezionare il livello di potenza, riferitevi alle istruzioni in questo ricettario. In generale, vi raccomandiamo di attenervi a quanto segue:

### **HIGH - 700W** - 100% POTENZA (DISPLAY 100P)

Viene impiegata per cuocere rapidamente i cibi o per riscaldarli, come per esempio nel caso di piatti pronti, bevande calde, verdure, ecc.

### **MEDIUM HIGH - 490W** - 70% POTENZA (DISPLAY 70P)

Per la cottura prolungata di cibi più compatti, come per esempio gli arrostiti, oppure per i cibi che richiedono una cottura lenta, come per esempio le salse di formaggio. Usando una potenza minore eviterete che i cibi liquidi trabocchino e che quelli solidi si brucino sui lati.

### **MEDIUM - 350W** - 50% POTENZA (DISPLAY 50P)

Per cibi più compatti, che secondo il metodo tradizionale richiedono una lunga cottura, come per esempio i piatti a base di carne di manzo, conviene ridurre la potenza per prolungare il tempo di cottura. In questo modo la carne rimarrà tenera e sughosa.

### **MEDIUM LOW - 210W** - 30% POTENZA (DISPLAY 30P)

Per scongelare i cibi scegliete un basso stadio di potenza, che vi garantirà uno scongelamento completo ed uniforme. Questo stadio di potenza è particolarmente adatto per la cottura lenta del ris, della pasta e degli gnocchi in acqua non bollente.

### **LOW - 70W** - 10% POTENZA (DISPLAY 10P)

Questo stadio di potenza è consigliabile quando si intende scongelare vivande che devono rinvenire solo lentamente, come per esempio i dolci alla panna surgelati.





## IN GENERALE MODELLO

Collegate il forno ad una presa di corrente.

\* Il display del forno mostra

### Uso del pulsante di ARRESTO

Usate il pulsante di ARRESTO per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Arrestare temporaneamente il forno durante la cottura.
3. Cancellare una programmazione durante la cottura toccandolo due volte.

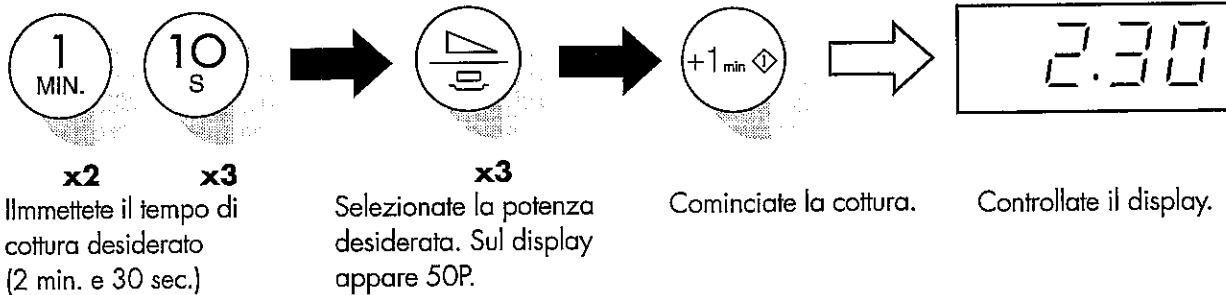
## OPERAZIONI MANUALI



Le operazioni manuali permettono di programmare il forno fino a 99 minuti e 90 secondi.

Alla fine del funzionamento del forno, sul display riappare zero.

**Esempio:** Per riscaldare una minestra per 2 minuti e 30 secondi alla potenza di 50%.

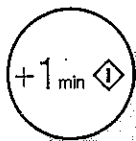


**x2** **x3**  
Immettete il tempo di cottura desiderato (2 min. e 30 sec.)

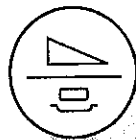
**x3**  
Selezionate la potenza desiderata. Sul display appare 50P.

Cominciate la cottura.

Controllate il display.



**ANCORA UN MINUTO/AVVIO**



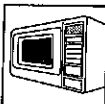
**LIVELLO POTENZA/PORZIONE**

### NOTA:

1. Se si apre lo sportello del forno durante la cottura, il tempo di cottura sul display digitale si arresta automaticamente. Il conteggio alla rovescia del tempo di cottura riprende quando si chiude lo sportello e si preme il pulsante di **ANCORA UN MINUTO/AVVIO**.
2. Se durante la cottura desiderate conoscere il livello della potenza, toccate il pulsante di **LIVELLO POTENZA/PORZIONE**. Il livello di potenza rimane visualizzato per tutto il tempo che continuate a toccare il pulsante.

Se oltrepassate il livello di potenza desiderato, continuate a toccare il pulsante di **LIVELLO POTENZA** finché non raggiungete di nuovo il livello desiderato.

**Se non si seleziona il livello, viene automaticamente regolato il livello del 100%.**



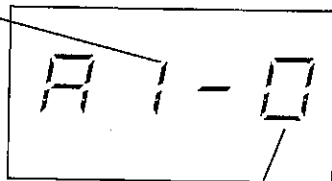
## OPERAZIONI AUTOMATICHE

Le OPERAZIONI AUTOMATICHE determinano automaticamente la potenza delle microonde e il tempo di cottura corretti. Potete scegliere 10 menu AUTOMATICO. Per usare questa funzione automatica dovete conoscere:

1. I messaggi sul display
  - Quando toccate il pulsante **AUTOMATICO**, il display mostra quanto segue:

### AUTOMATICO

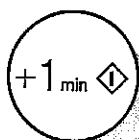
Numero del menu



Porzione

- Se è necessario un intervento (p.es., per rigirare il cibo), il forno si arresta, si sente un segnale acustico e il tempo di cottura restante lampeggia sul display. Per continuare la cottura, toccate il pulsante di **ANCORA UN MINUTO/AVVIO**. Le istruzioni dettagliate si trovano nella tabella di cottura.

### ANCORA UN MINUTO/AVVIO



2. Il modo di immissione del menu  
Il menu può essere immesso toccando il pulsante **AUTOMATICO** finché non appare il numero del

menu desiderato.

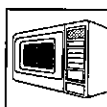
3. Il modo di immissione del peso o della quantità.
  - Il peso o la quantità del cibo possono essere immessi toccando il pulsante di **LIVELLO POTENZA/PORZIONE**. Il numero di volte che

### LIVELLO POTENZA/PORZIONE,



bisogna premere il pulsante corrisponde al peso o alla quantità del cibo che si cuoce. Le istruzioni per immettere il peso o la quantità si trovano nella tabella di cottura e sulla Etichetta del Menu.

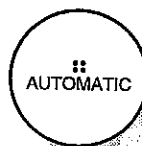
- Dopo aver selezionato il menu, ricordatevi di toccare il pulsante di **LIVELLO POTENZA/PORZIONE**, perché altrimenti il forno non si avvia.
  - Immettete soltanto il peso del cibo. Non includete il peso del contenitore.
  - Cucinate il cibo con un peso/quantità maggiore o minore di quello indicato nella tabella di cottura usando i programmi manuali.
  - Per ottenere i risultati migliori, seguite le istruzioni della tabella di cottura.
4. La temperatura finale varia secondo quella iniziale del cibo. Dopo la cottura, accertatevi che il cibo sia cotto. Se necessario, potete estendere il tempo di cottura e variare il livello della potenza.



## Pulsante AUTOMATICO

Il pulsante AUTOMATICO determina automaticamente il livello di potenza delle microonde e il tempo di cottura corretti.

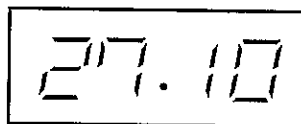
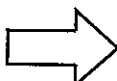
**Esempio:** Per cucinare un gratin di 1,1 kg.



x7



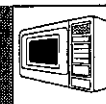
x4



Selezionate il menu **AUTOMATICO**. Sul display appare A7-0.

Immettete la quantità. Sul display appare A7-4.

Il forno si avvia dopo 2 secondi. Controllate il display.



## Numero del menu A1

### Bevande

Quantità: 1 - 6 tazze, 150 ml/tazza

Utensili: Tazza

Unità per

pressione: 1 Tazza

Temperatura

iniziale del cibo: Temperatura ambiente di 20°C

Menu

raccomandati: Caffè



### Procedura

- Mettete le bevande fuori centro sul piatto rotante.
- Dopo aver riscaldato, rimescolate e lasciate riposare per 1-2 minuti circa.

### NOTA:

Se la temperatura iniziale è quella di 5°C ( $\pm 2^\circ\text{C}$ ) del frigorifero, usate il modo di cottura manuale.

## Numero del menu A2

### Minestre/Cibi in casseruola

Quantità: 1 - 4 tazze, 200 ml/tazza

Utensili: Tazza + Plastica trasparente per microonde o coperchio

Unità per

pressione: 200 ml

Temperatura

iniziale del cibo: Temperatura ambiente di 20°C



### Procedura

- Mettete le tazze fuori centro sul piatto rotante.
- Coprite con plastica trasparente per microonde o coperchio.
- Alla fine della cottura, rimescolate e lasciate riposare per 1-2 minuti circa.

### NOTA:

Se la temperatura iniziale è quella di 5°C ( $\pm 2^\circ\text{C}$ ) del frigorifero, usate il modo di cottura manuale.

## Numero del menu A3

### Patate bollite,

### Patate in camicia

Quantità: 0,2 - 0,8 kg

Utensili: Terrina+Coperchio

Unità per

pressione: 200g

Temperatura

iniziale del cibo: 20°C



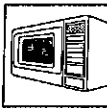
### Procedura

#### Patate bollite:

- Sbucciate le patate e tagliatele a pezzi uguali, come desiderato.
- Mettetele in una terrina.
- Aggiungete la quantità necessaria d'acqua (2 cucchiaini circa per ogni 100 g) e un po' di sale.
- Coprite con il coperchio.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rimescolate e coprite di nuovo.
- Alla fine della cottura, lasciate riposare le patate per 1-2 minuti.

#### Patate in camicia:

- Scegliete le patate all'incirca della stessa grandezza e lavatele.
- Mettetele in una terrina.
- Aggiungete la quantità necessaria d'acqua (2 cucchiaini circa per ogni 100 g) e un po' di sale.
- Coprite con il coperchio.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rimescolate e coprite di nuovo.
- Alla fine della cottura, lasciate riposare le patate per 1-2 minuti.



## TABELLA DI COTTURA AUTOMATICA

### Numero del menu A4

#### Verdure surgelate



Quantità: 0,2 - 0,6 kg  
 Utensili: Terrina+Coperchio  
 Unità per pressione: 200 g  
 Temperatura iniziale del cibo: -18°C

#### Procedura

- Aggiungete 1-3 cucchiaini d'acqua. (Con i funghi non è necessario aggiungere acqua.)
- Coprite con il coperchio.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rimescolate e coprite di nuovo.
- Alla fine della cottura, lasciate riposare le patate per 1-2 minuti.

**NOTA:** Cucinate manualmente le verdure surgelate compatte.

### Numero del menu A5

#### Verdure fresche



Quantità: 0,2 - 0,6 kg  
 Utensili: Terrina+Coperchio  
 Unità per pressione: 200 g  
 Temperatura iniziale del cibo: 20°C  
 Menu raccomandati: Cavolfiori, Broccoli, Finocchi, Porri, Peperoni, Cavoletti di Bruxelles, Zucchini, Spinaci

#### Procedura

- Aggiungete la quantità necessaria d'acqua (1 cucchiaino per ogni 100 g) e salate a piacere.
- Tagliate a pezzettini (p.es., a strisce, cubetti, fettine).
- Coprite con il coperchio.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rimescolate e coprite di nuovo.
- Alla fine della cottura, lasciate riposare per 2 minuti circa.

### Numero del menu A6

#### Filetto di pesce in salsa



Quantità: 0,4 - 1,2 kg  
 Pesce: 0,2 - 0,6kg Salsa: 0,2 - 0,6kg  
 Utensili: Forma per crostate  
 Unità per pressione: 400 g (pesce: 200 g, salsa: 200 g)  
 Temperatura iniziale del cibo: Pesce 5°C, Salsa 20°C  
 Menu raccomandati: Pesce: Merluzzo, Pesce rosa, Merlano nero, Salsa: Provenzale, Piccante, Al formaggio verde, Al curry

#### Procedura

- Mettete il filetto di pesce in una forma per crostate, con l'estremità sottile rivolta al centro.
- Spalmate la salsa preparata sul filetto di pesce.
- Coprite con plastica trasparente per microonde.
- Alla fine della cottura, lasciate riposare per 2 minuti circa.

Vedete le ricette per la salsa a pag. 78.

### Numero del menu A7

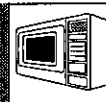
#### Gratin



Quantità: 0,5 - 1,5 kg  
 Utensili: Piatto ovale basso per gratin  
 Unità per pressione: 200 g  
 Temperatura iniziale del cibo: 20°C  
 Menu raccomandati: Gratin di spinaci

#### Procedura

- Preparate il gratin riferendovi al libro di ricette SHARP in dotazione.
- Alla fine della cottura, lasciate riposare il cibo coperto per 5-10 minuti circa.



## Numero del menu A8

### Cosce di pollo

Quantità: 0,2 - 0,6kg  
 Utensili: Stampo ovale a sponda basso  
 Ingredienti: per 0.6 kg di cosce di pollo (2-3 pezzi)  
 1 chucchiaio d'olio  
 1/2 cucchiaino di sale  
 1/2 cucchiaino di paprika,  
 un po'di rosmarino



Unità per pressione: 200 g  
 Temperatura iniziale del cibo: 5°C  
 Menu raccomandati: Cosce di pollo

### Procedura

- Mescolate gli ingredienti e spalmateli sulle cosce di pollo.
- Forate la pelle delle cosce di pollo.
- Mettete le cosce di pollo su una forma per crostate con le estremità sottili rivolte al centro.
- Coprite con plastica trasparente per microonde.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rigirate il cibo e coprite di nuovo.
- Alla fine della cottura, lasciate riposare per 3 minuti circa.

## Numero del menu A9

### Scongelo facile, Pollame

Quantità: 1,0 - 1,4 kg  
 Utensili: (Vedete la NOTA a pag. 76)  
 Unità per pressione: 200 g,  
 Temperatura iniziale del cibo: -18°C



### Procedura

- Sistemate un piatto capovolto sul piatto rotante e mettetevi sopra il pollame.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, girate.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rigirate.
- Dopo lo scongelamento lasciate riposare coperto con carta stagnola per 30-90 minuti fino al completo scongelamento.

## Numero del menu A9

### Scongelo facile, Cosce di pollo

Quantità: 0,2 - 0,8 kg  
 Utensili: (Vedete la NOTA a pag. 76)  
 Unità per pressione: 200 g,  
 Temperatura iniziale del cibo: -18°C



### Procedura

- Mettete le cosce di pollo in un piatto.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, girate e riarrangiate nel piatto.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rigirate.
- Dopo lo scongelamento lasciate riposare coperto con carta stagnola per 10-30 minuti fino al completo scongelamento.

## Numero del menu A9

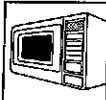
### Scongelo facile, Bisteche, Costolette

Quantità: 0,2 - 0,8 kg  
 (1,5 - 2cm circa di spessore)  
 Utensili: (Vedete la NOTA a pag. 76)  
 Unità per pressione: 200 g,  
 Temperatura iniziale del cibo: -18°C



### Procedura

- Disponete il cibo sul piatto in un singolo strato con le parti sottili al centro. Se le porzioni sono attaccate, cercate di separarle quanto più possibile.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, girate e riarrangiate nel piatto.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rigirate.
- Dopo lo scongelamento lasciate riposare coperto con carta stagnola per 10-30 minuti fino al completo scongelamento.



## TABELLA DI COTTURA AUTOMATICA

### Numero del menu **A0** **Scongelamento facile 2,** **Carne arrosto**

Quantità: 0,5 - 1,5 kg  
Utensili: (Vedete la NOTA)  
Unità per  
pressione: 200 g,  
Temperatura  
iniziale del cibo: -18°C



#### Procedura

- Sistemate un piatto capovolto sul piatto rotante e mettetevi sopra la carne.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, girate.
- Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rigirate.
- Dopo lo scongelamento lasciate riposare coperto con carta stagnola per 30 - 90 minuti fino al completo scongelamento.

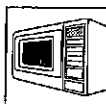
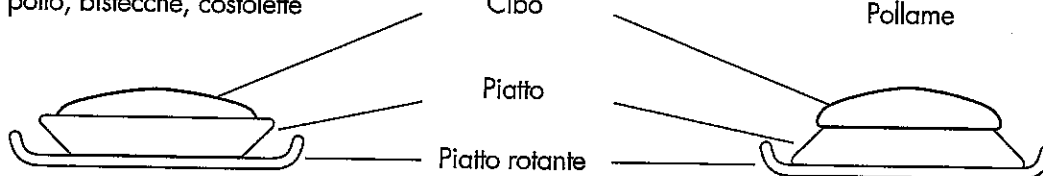
#### **NOTA:** Scongelamento facile

1. Le bistecche, costole e cosce di pollo vanno congelate in un singolo strato.
2. Dopo averle rigirate, coprite le porzioni scongelate con piccoli pezzi di carta stagnola.
3. Il pollame va cucinato immediatamente dopo lo scongelamento.
4. Mettete il cibo nel forno come mostrato:

Cosce di pollo, bistecche, costole

Cibo

Pollame



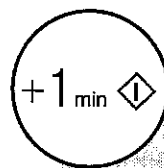
## ALTRE COMODE FUNZIONI

### **Pulsante di ANCORA UN MINUTO/AVVIO**

Il pulsante di ANCORA UN MINUTO/AVVIO vi permette di usare le funzioni seguenti:

#### 1. Avvio diretto

Potete cominciare a cucinare direttamente con il livello di potenza del 100% e in passi di 1 minuto premendo il pulsante di **ANCORA UN MINUTO/AVVIO**.



#### **NOTA:**

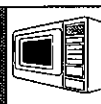
Per evitare problemi causati dai bambini, il pulsante di ANCORA UN MINUTO/AVVIO può essere usato soltanto entro 1 minuto dopo una operazione precedente.

#### 2. Estensione del tempo di cottura

Potete estendere il tempo di cottura in multipli di 1 minuto premendo il pulsante di

### **ANCORA UN MINUTO/AVVIO**

durante la cottura.



**PRECAUZIONE : NON USATE PULITORI PER FORNO DEL TIPO IN COMMERCIO, ABRASIVI, PULITORI FORTI O PAGLIETTE PER PULIRE IL FORNO A MICROONDE.**

### **Esterno del forno a microonde**

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non dimenticate di togliere il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

### **Pannello dei comandi.**

Prima della pulizia, aprite lo sportello del forno per disattivare il timer i pulsanti del pannello dei comandi. State molto attenti quando pulite il pannello dei comandi. Usando un panno, inumidito soltanto con acqua, strofinate delicatamente il pannello finché diventa pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate alcun agente di pulizia chimico o abrasivo.

### **Interno del forno**

1) Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più

difficile, usate un detergente debole e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso.

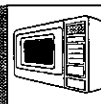
- 2) Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
- 3) Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.

### **Piatto rotante e sostegno rotante**

Togliete il piatto rotante e il sostegno rotante dal forno. Lavate il piatto rotante e il sostegno rotante con acqua leggermente saponata. Asciugateli con un panno morbido. Sia il piatto rotante sia il sostegno rotante possono essere lavati nella lavapiatti.

### **Sportello**

Pulite spesso lo sportello, le guarnizioni, le aree adiacenti ed entrambi i lati della sua finestra con un panno umido, togliendo ogni macchia e grumo di cibo.



Prima di chiamare personale specializzato per riparazioni, controllate i punti seguenti.

### **1. Alimentazione**

Controllate che la spina di alimentazione sia collegata correttamente ad una presa di corrente.

Controllate che il fusibile linea distribuzione/interruttore automatico funzioni normalmente.

2. Mettete una tazza con circa 150ml d'acqua nel forno e chiudete bene lo sportello. La luce del forno si spegne se lo sportello è chiuso bene.

Programmare il forno per un minuto con il livello di potenza del 100%. Avviate poi il forno.

La luce del forno si accende?

SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Il piatto rotante gira?

SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

NOTA: Il piatto rotante può girare in entrambe le direzioni.

Il sistema di ventilazione funziona?

SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

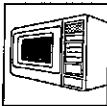
(Controllate il flusso d'aria posando una mano sulle aperture di ventilazione)

Il segnale acustico suona dopo 1 minuto e l'indicatore di cottura si spegne?

L'acqua nella tazza è calda dopo l'operazione di cui sopra?

SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Se ottenete NO in risposta ad una qualsiasi delle domande di questa pagina, chiamate il rivenditore o un tecnico SHARP autorizzato e riferitegli il risultato del vostro test.



## Filetto di pesce in salsa

### Filetto di merluzzo alla provenzale

#### Ingredienti

15 - 20 g	burro
ca. 75 g	funghi tagliati a fettine
1 spicchio	d'aglio(schiacciato)
40 - 50 g	cipollina
600 g	pomodori senza il sugo (scolati bene)
1 cucchiaino	succo di limone
1 1/2 cucchiaini	concentrato di pomodoro
1/2 - 1 cucchiaino	basilico secco, pepe, sale
600 g	filetto di merluzzo

#### Preparazione

1. Fate cuocere insieme in stampo ovale a sponda bassa per 3-4 minuti alla potenza del 100% il burro, i funghi, la cipolla e l'aglio.
2. Mescolate insieme i pomodori, il succo di limone, il concentrato di pomodoro, il basilico, il pepe e il sale.
3. Mettete il filetto di pesce sulle verdure e coprite con la salsa e con le verdure.
4. Fate cuocere in AUTOMATICO A6 "Filetto di pesce in salsa".

## Filetto di pesce in salsa verde al formaggio

#### Ingredienti

40 g	burro
ca. 125 g	cipollina
1/2 cucchiaino	maggiorana
30 g	farina
375 ml	latte
75 g	gruviera grattugiato, sale, pepe
1 1/2 cucchiaino	prezzemolo tritato
600 g	filetto di pesce (p.es., merlano nero)

#### Preparazione

1. Mettete il burro, la cipolla e la maggiorana in una casseruola e fate riscaldare per 3-4 minuti alla potenza del 100%.
2. Aggiungete la farina e il latte. Rimescolate fino a ottenere una salsa uniforme.
3. Cucinate senza coprire per 3-4 minuti alla potenza del 100%.
4. Aggiungete il formaggio mescolando e assaggiate per il sale.
5. Mettete il filetto in stampo ovale a sponda bassa e versateci sopra la salsa.
6. Fate cuocere in AUTOMATICO A6 "Filetto di pesce in salsa".
7. Alla fine della cottura, togliete il pesce e mescolate bene la salsa.

## Filetto di pesce in salsa piccante

#### Ingredienti

450 g	pomodori scolati
ca. 150 g	cereali
2 cucchiaini	salsa chilli
30 g	cipolla finemente tritata
2 cucchiaini	aceto rosso
1/4 cucchiaino	mostarda, timo, pepe di cayenna
600 g	filetto di pesce (p.es., pesce rosa)

#### Preparazione

1. Mescolate insieme gli ingredienti della salsa.
2. Mettete il filetto di pesce (p.es., pesce rosa) in stampo ovale a sponda bassa e spalmate la salsa sul filetto.
3. Fate cuocere in AUTOMATICO A6 "Filetto di pesce in salsa".

## Filetto di pesce al curry

#### Ingredienti

30 g	burro
20 g	mandorle tritate
1 - 1 1/2 cucchiaini	curry
25 g	farina (integrale)
30 g	uva passa
150 g	ananas (a pezzetti)
100 ml	brodo
100 ml	succo di ananas
100 g	panna fermentata
75 g	piselli (surgelati), sale, pepe
600 g	filetto di pesce (merlano nero)

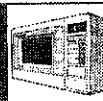
#### Preparazione

1. Fate riscaldare coperti per 1-2 minuti alla potenza del 100% il burro, le mandorle e il curry.
2. Aggiungete la farina e rimescolate bene.
3. Aggiungete l'uva passa, l'ananas, il succo di ananas, il brodo e la crema, rimescolando continuamente.
4. Fate cuocere con il coperchio per 2-3 minuti alla potenza del 100%, e rimescolate dopo la cottura.
5. Aggiungete i piselli e rimescolate.
6. Assaggiate per condire con sale e pepe.
7. Mettete il pesce in stampo ovale a sponda bassa e versateci sopra la salsa.
8. Fate cuocere in AUTOMATICO A6 "Filetto di pesce in salsa".

#### NOTA:

1. Queste indicazioni sono per 1,2 kg. Se volete cucinare meno di 1,2 kg, dovete ridurre gli ingredienti della salsa ed anche il tempo di cottura per la preparazione della salsa.
2. Se volete più densa la salsa per il filetto di merluzzo alla provenzale o per il filetto di pesce in salsa piccante, togliete il pesce dopo la cottura e aggiungete la polvere di condensamento della salsa (riferitevi alle istruzioni del fabbricante).



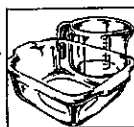


Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.

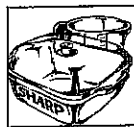
## UTENSILI ADATTI



### VETRO E VETRO-CERAMICA E PORCELLANA



Tutti i tipi di stoviglie in vetro-ceramica oppure porcellana pirofilo sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde, consentendo inoltre anche di osservare facilmente la cottura dei cibi. Le stoviglie usate non dovranno essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure con guarnizioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).



### CERAMICA

Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare.

### PLASTICA E CARTA

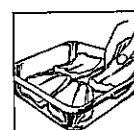


Le stoviglie in plastica oppure carta resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

### PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o accartocciare i cibi da cuocere nel forno a microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

### TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO



Può essere usato per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con dei fermagli in metallo, perché riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola.

### STOVIGLIA PER LA DORATURA

Questo particolare tipo di stoviglia è realizzato in ceramica smaltata con un fondo in lega metallica e consente di dorare il cibo cotto. Bisogna aver cura di interporre un piatto in porcellana tra la stoviglia per doratura e il piatto girevole, in modo che faccia da isolante. Rispettare scrupolosamente il tempo di preriscaldamento indicato dal fabbricante per evitare di danneggiare il piatto girevole o il relativo

sostegno o di far scattare la valvola fusibile di sicurezza che fa spegnere il forno.

### METALLO



Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo).

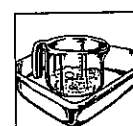


Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni dovranno

essere tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della vaschetta di alluminio ad esempio, essa dovrà essere riempita per  $\frac{2}{3}$  o  $\frac{3}{4}$ . Si consiglia comunque di trasferire la vivanda in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde. Nell'uso delle vaschette in alluminio o di altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2,0 cm dalle pareti interne del forno, in modo da evitare che vengano danneggiate dalle scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo.

Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici, come per esempio viti, nastri o impugnature.

### PROVA D'IDONEITÀ PER GLI UTENSILI



Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova d'idoneità: mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Ritirare la stoviglia dal forno. Se è ancora fredda o leggermente tiepida è adatta alle microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perché potrebbero fondere.



## IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, impostando preferibilmente tempi più brevi che più lunghi. Dopo ogni cottura controllare lo stato delle vivande. È preferibile dover cuocere ancora per un po' le vivande che rischiare di scuocerle.

## TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi sono in funzione della temperatura degli stessi prima di essere messi in forno. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessitano di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura dei cibi, si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5°C, temperatura ambiente: circa 20°C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di -18°C.

## TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi indicati nel presente ricettario vengono forniti esclusivamente a titolo indicativo. Sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

## AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo verranno mantenute le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

## ALIMENTI GRASSI

La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta di alluminio le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

## PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza. In linea di massima comunque vale la regola seguente:

DOPPIA QUANTITÀ = DOPPIA DURATA

MEZZA QUANTITÀ = MEZZA DURATA

## RECIPIENTI DAL BORDO ALTO E DAL BORDO BASSO

A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo di quella in contenitori



bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

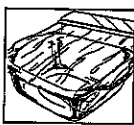
## RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti quadrangolari, perché l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro.

## DISPOSIZIONE

Le singole porzioni (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) dovranno essere disposte in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente tra le singole unità per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

## QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA



Per garantire che il cibo trattienga maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicemente con della pellicola adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna del cibo (come ad esempio gli arrostiti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.

## MESCOLAMENTO



Per garantire che le vivande vengano riscaldate gradualmente e in modo uniforme è necessario rimestarle, poiché le microonderiscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in grado di garantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

## RIVOLTAMENTO

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurre il tempo di cottura. Anche nel caso di arrostiti di carne o di pollo sarà necessario rivoltarli per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

## RIPOSO IN FORNO

Nella cottura con il forno a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.



## ESPEDIENTI PER LA DORATURA

Dopo circa 15 minuti di cottura la superficie dei cibi presenta una leggera doratura che non è tuttavia paragonabile al colorito e alla croccantezza ottenibili con i metodi di cottura tradizionali. Per poter dunque far sì che anche nel forno a microonde la superficie dei

cibi venga rosolata in modo ideale, possono essere impiegati alcuni espedienti, che nella maggior parte dei casi servono anche ad insaporire maggiormente il piatto preparato. Nella tabella seguente vengono suggeriti alcuni espedienti per ottenere una rosolatura più marcata delle singole vivande:

ESPEDIENTE	PIATTI	PROCEDIMENTO
Burro fuso e paprica	Volatili	Spalmare la paprica unita al burro sulla pelle del volatile da arrostito
Paprica	Sfornati, Toast al formaggio	Cospargere la vivanda con la paprica
Estratto di semi di soia	Carne e volatili	Spalmare l'estratto sulla carne o sul volatile
Salsa barbecue e Worcestershire	Arrosti, Polpetti, Piccoli arrostiti	Spalmare la salsa o il sugo sul pezzo da arrostito
Sugo d'arrosto	Sfornati, toast, minestre, zuppe, stufati	Spargere i dadini di grasso appena sciolti o la cipolla in polvere sulla vivanda
Dadini di grasso di maiale sciolti o cipolle in polvere	Dolci e dessert	Cospargere o spalmare sul dolce o dessert
Cacao in polvere, cioccolato in granelli, glasse scure, miele e marmellata		

## COMO RISCALDARE LE VIVANDE

Nella tabella: Per come riscaldare cibi e bevande vengono riportati alcuni esempi (a pag. 83).

- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casa-linghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.
- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20°C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare la vivanda nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi indicati per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo. Essi possono infatti variare a seconda della temperatura all'introduzione in forno, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.

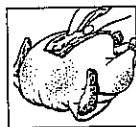
## COMO SCONGELARE I CIBI

Nella tabella: Per lo scongelamento dei cibi vengono riportati alcuni esempi (a pag. 84). Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

## CONFEZIONI E CONTENITORI

Per contenere i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonee all'uso in forno a microonde, poichè sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40°C), sia a quelle massime di cottura (fino a 220°C). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.

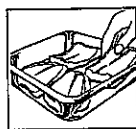
## QUANDO COPRIRE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO



Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle

strisce di carta d'alluminio durante lo scongelamento nel forno a microonde per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle di maggior consistenza sono ancora gelate. Il livello della di potenza di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.

## MESCOLARE E GIRARE LE VIVANDE DURANTE LO SCONGELAMENTO



Quasi tutti i cibi devono essere voltati o mescolati durante lo scongelamento. Se vi sono pezzi attaccati l'uno all'altro dal ghiaccio, sarà bene separarli appena possibile cambiandone poi la posizione.



### LE VIVANDE IN PICCOLE QUANTITÀ

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere le vivande in piccole porzioni prima di metterle nel frigorifero o nel congelatore, il che consente di risparmiare tempo prezioso durante la fase di preparazione.

### LE VIVANDE CHE VANNO SCONGELATE LENTAMENTE

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, verranno scongelate solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento verrà proseguito e portato a termine a temperatura ambiente. Ciò per far sì che le vivande non si riscaldino eccessivamente all'esterno, mentre all'interno sono ancora gelate.

### IL TEMPO DI RIPOSO ....

in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poiché in effetti lo scongelamento della vivanda prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi che segue vengono riportati i tempi di riposo in forno per le rispettive vivande. Una volta scongelati gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di ricongelarli una seconda volta.

### COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

Nella tabella: Per la cottura della verdura fresca vengono riportati alcuni esempi (a pag. 85).

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi dei rispettivi generi di verdura siano più o meno delle stesse dimensioni. Tale accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiaini di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. 85).
- Le verdure vengono di regola cotte in una zuppiera coperta. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, possono essere cotte senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta alla cottura in forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura indicati hanno valore puramente indicativo e sono in funzione del peso, della temperatura prima della cottura e della consistenza e

### COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi delle rispettive carni, pesci o volatili siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore facilità di cottura.
- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o della carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco fibrosa.
- Dopo circa 15 minuti da quando è stata messa in forno, la carne comincia a dorarsi. Tale effetto può essere accentuato con gli espedienti precedentemente descritti. Se poi si desidera che la carne in superficie presenti una bella crosta croccante e appetitosa, si consigliamo di farle prendere un primo colorito sul normale fornello e procedere alla cottura nel forno a microonde usando le apposite stoviglie per la doratura. In tal modo otterrete un sugo concentrato che farà da base per la preparazione della salsa.
- I pezzi di carne, pesce o pollame di una certa grandezza andranno voltati a metà cottura.
- Al termine del tempo di cottura, coprire l'arrosto con della carta d'alluminio e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In tal modo non interromperete bruscamente la cottura, dando la possibilità al sugo della carne di distribuirsi e di rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.

### COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI

Con il forno a microonde, i cibi surgelati possono essere scongelati e cotti contemporaneamente. Nella tabella seguente vengono riportati alcuni esempi (a pag. 84). Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongelamento" delle vivande.

Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le rispettive istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.



ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaino da minestra  
 CU = cucchiaino  
 Pun. = una punta  
 Piz. = un pizzico  
 Ta. = tazza  
 Bus. = bustina

SU = prodotto surgelato  
 min. = minuti  
 sec. = secondi  
 MO = microonde  
 FMO = forno a microonde  
 kg = chilogrammo

g = grammo  
 l = litro  
 ml = millilitro  
 cm = centimetro  
 G.M.S. = grasso nella materia secca

TABELLA PER COME RISCALDARE CIBI E BEVANDE

Bevanda/Cibo	Q.tà -g/ml-	Potenza -livello-	Durata -min-	Suggerimenti
Caffè, 1 tazza	150	100%	1-1 1/2	non coprire
Latte, 1 tazza	150	100%	ca. 1 1/2	non coprire
Acqua, 1 tazza	150	100%	1-1 1/2	non coprire, portare ad ebollizione
6 tazze	900	100%	7-9	non coprire, portare ad ebollizione
1 zuppiera	1000	100%	12-15	coprire, portare ad ebollizione
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	400	100%	4-6	aggiungere una spruzzata d'acqua all'infingolo, tagliare la carne a cubetti coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato, minestroni con bocconi di carne	200	100%	2-3	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestre con brodo leggero	200	100%	2-2 1/2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Passati e creme	200	100%	2-3	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Verdure	200	100%	2 1/2-3 1/2	aggiungere eventualmente un po' di acqua, coprire, e metà riscaldamento mescolare
Contorni	500	100%	5-7	coprire, e metà riscaldamento mescolare
	200	100%	1-2 1/2	aggiungere una spruzzata d'acqua, coprire e mescolare di tanto in tanto
	500	100%	5-6	e mescolare di tanto in tanto
Carne, 1 fetta	200	100%	2 1/2-3 1/2	coprire, cospargere con un po' di infingolo
Filetto di pesce	200	100%	2 1/2-3 1/2	coprire
Würstel 2	180	100%	ca. 1 1/2	praticare dei piccoli fori nella pelle
Dolce (torta) 1	150	50%	1/2-1	adagiare su una graticola per dolci
Omogeneizzati 1 vasetto	190	50%	1-1 1/2	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato mescolare e controllare la temperatura
Per sciogliere il burro o la margarina	50	100%	1/2-1	
Per sciogliere il cioccolato	100	50%	ca. 3	mescolare di tanto in tanto
Per sciogliere 6 fogli di gelatina	10	50%	ca. 1/2	ammorbidire prima in acqua, strizzare l'acqua e mettere in una scodella
Glass per torte per 4 l d'acqua	10	50%	6-8	stemperare 250 ml di acqua e zucchero, coprire, mescolare di tanto in tanto ed a riscaldamento terminato

TABELLA PER LO SCORGELAMENTO E LA COTTURA DI CIBI SURGELATI

Vivanda	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -en minutos-	Aggiunta d'acqua -CM-	Suggerimenti	Tempo de reposo -en minutos-
Filetto di pesce	300	100%	10-11	-	coprire	1-2
Trota, intera	250	100%	7-8	-	coprire	1-2
Spinaci	300	100%	9-11	-	coprire, mescolare una o due volte	2
Broccoli	300	100%	9-11	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Piselli	300	100%	9-11	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rapa	300	100%	9-12	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdura mista	500	100%	14-16	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavoletti di Bruxelles	300	100%	9-11	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rosso	450	100%	12-14	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2



**TABELLA PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI**

Alimenti	Cantidad -g-	Potenza -livello-	Durata di scongel. -min-	Suggerimenti	Riposo in forno - min -
Arrosti (per es. di maiale, di manzo, di agnello, di vitello)	1500 1000 500	30% 30% 30%	32-36 21-25 12-14	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90 30-90 30-90
Bistecche, fettine, cotolette, fegato	200	30%	4-6	voltare a metà scongelamento	10-15
Spezzatino	500	30%	11-14	a metà scongelamento mescolare e separare i pezzi di carne	15-30
Wurstel, 8	600	30%	7-10	porre uno di fianco all'altro e voltare a metà scongelamento	5-10
4	300	30%	4-7		5-10
Anatra / tacchino	1500	30%	28-32	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Pollo	1200 1000	30% 30%	20-23 16-19	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90 30-90
Cosce di pollo	200	30%	4-7	voltare a metà scongelamento	10-15
Pesce intero	800	30%	10-13	voltare a metà scongelamento	10-15
Filetto di pesce	400	30%	8-11	voltare a metà scongelamento	5-10
Gamberi	500	30%	10-13	voltare a metà scongelamento e rimuovere le parti scongelate	30
Panini, 2	80	30%	ca 1	iniziare solo lo scongelamento in forno	-
Pancarré a fette	250	30%	2-4	disporre le fette una di fianco all'altra ed iniziare solo lo scongelamento in forno	-
Panè misto (di frumento e segale) intero	750	30%	9-12	rivoltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	15
Torta, 1 fetta	150	30%	2-3 1/2	adagiare su un graticola per dolci	5
Torte alla panna, 1 fetta		30%	ca 1 1/2	adagiare su un graticola per dolci	10
Torta intera, 28 cm		10%	23-26	adagiare su un graticola per dolci	30-60
Burro	250	30%	2-4	iniziare solo lo scongelamento in forno	15
Frutta, fragole, lamponi, ciliegie, prugne	250	30%	4-6	collocarle l'una in fianco all'altra e a metà scongelamento	5

**TABELLA PER LA COTTURA DI CARNE, PESCE E POLLAME**

Carne e pollame	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -min-	Suggerimenti	Riposo in forno - min -
Arrosti	500	100%	18-20	insaporire a piacere,	10
(di maiale, vitello, agnello)	1000 1500	100% 100%	36-40 50-54	adagiare su un piatto da gratin senza bordo e voltare a metà cottura	10 10
Rosbeef al sangue	1000	100%	13-15	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin	10
		50%	10-12	senza bordo e voltare a metà cottura	
	1500	100%	17-21		10
		50%	11-13		
Polpettone	1000	100%	21-24	preparare l'impasto di carne con carne tritata mista (metà maiale/metà manzo) e riporlo in uno stampo per sfornati	10
Filette di pesce	200	100%	3-4	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	1-2
Pollo	1200	100%	33-36	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin senza bordo e voltare a metà cottura	3
Cosce di pollo	200	100%	3-5	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	3



TABELLA PER LA COTTURA DELLA VERDURA FRESCA

Verdura	Q. tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -min-	Suggerimenti	Aggiunto d'acqua -CM/ml-
Carciofi	300	100%	7-10	Tagliare il gambo, coprire	3-4CM
Spinaci	300	100%	6-9	una volta lavati e fatti sgocciolare coprirli, ricordando di mescolarli una o due volte durante la cottura	-
Cavolfiore	800	100%	17-20	1 cavolo intero va coperto; dividerlo nei singoli	5-6CM
	500	100%	11-13	"fiori" e mescolare una volta	4-5CM
Broccoli	500	100%	11-13	dividerli nei singoli "fiori", coprire e mescolare una volta	4-5CM
Funghi	500	100%	8-11	a cappelli interi, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Cavolo cinese	500	100%	11-13	tagliare a strisce, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Piselli	500	100%	11-13	coprire e mescolare di tanto in tanto	4-5CM
Finocchio	500	100%	11-13	tagliare in quattro pezzi, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Cipolle	250	100%	7-9	interi, accartocciate in carta adatta per la cottura in forno a microonde	-
Fagiolini verdi	500	100%	13-15	tagliare a pezzetti, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Cavola rapa	500	100%	13-15	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	50 ml
Carote	500	100%	12-14	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Peperoni	500	100%	11-13	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Patate lesse no sbucciate	500	100%	10-12	coprire, mescolare una volta	4-5CM
Porro	500	100%	11-13	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	4-5CM
Cavolo rosso	500	100%	14-16	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	50ml
Cavoletti di Bruxelles	500	100%	11-13	lasciare i cavoletti interi, coprire	50ml
Patate sbucc	500	100%	10-12	tagliare in pezzi uguali, salare, coprire e mescolare ogni tanto	150ml
Sedano rapa	500	100%	11-13	tagliare a dadini, coprire e mescolare più di una volta	50ml
Cavolo bianco	500	100%	12-14	tagliare a strisce, coprire e mescolare più di una volte	50ml
Zucchine	500	100%	11-15	tagliare a fette, coprire e mescolare più di una volte	4-5CM

RICETTE



ADATTAMENTO DI RICETTE

CONVENZIONALI

Per adattare le ricette già "sperimentate" alla cottura nel forno a microonde, è necessario tener conto delle seguenti indicazioni:

I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientarsi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette.

I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e dei piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.

La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale.

Durante la cottura si potrà aggiungere se necessario altra acqua necessario.

La quantità di burro o grasso da usarsi può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, saranno sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi adatto particolarmente per chi deve rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, con meno grassi.

COME USARE LE RICETTE

In tutte le seguenti ricette vengono indicate le quantità per 4 persone, salvo indicazione contraria.

- Ogni ricetta riporta all'inizio l'indicazione in merito alle stoviglie da usarsi e ai tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola esattamente sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Per il numero delle uova usate nelle singole ricette, sono state usate uova da 55 g circa ognuna (categoria di peso 3).



**FETTA DI PANCARRÈ AL CAMEMBERT**

Germania: Camembertost

Tempo per la cottura: ca. 1 - 1 1/2 minuti

Recipiente: piatto piano

Ingredienti

- 4 fette di pancarré (80 g)
- 2 CM di burro o margarina (20 g)
- 150 g formaggio Camembert
- 4 CU confettura di mirtilli rossi (40 g)
- pepe di caienna

1. Tostare le fette di pancarré e imbrattare.
2. Tagliare il formaggio a fette ed adagiarle sulle fette di pancarré. Mettere sul formaggio i mirtilli e cospargere il tutto con pepe di caienna.
3. Mettere le fette così preparate sul piatto ed introdurre in forno. 1-1 1/2 min. 100%.

Consiglio:

Questa ricetta può essere variata a vostro piacimento, combinando funghi freschi e formaggio in scaglie oppure prosciutto cotto, asparagi e formaggio emmental.

**CREMA DI AVOCADO**

Spagna: Sopa de aguacates

Tempo di cottura: ca. 14-17 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 3 avocado (600 g di polpa)
- succo di limone
- 700 ml brodo di carne
- 70 ml panna
- sale
- pepe

1. Sbucciare gli avocado maturi, togliere il nocciolo, tagliare la polpa a pezzetti piccoli e farne una purea con un frullino o un frullatore elettrico ad immersione o a mano. Tenere da parte per ogni porzione due fettine di polpa che verranno usate poi per guarnire, bagnare con qualche goccia di succo di limone.
  2. Mettere ora il passato di avocado con il brodo e la panna nella terrina, salare e pepare e mettere in forno, il tutto accoperchiato. Durante la cottura dare una mescolata ogni tanto. 14-17 min. 100%.
  3. Al termine mescolare per bene fino che la crema sarà omogenea e guarnire con le fettine di avocado messe da parte.
- Dopo la cottura, lasciar riposare il tutto per circa 5 minuti.

**SFORMATO DI SPINACI**

Austria: Spinatauflauf

Tempo di cottura: ca. 57-65 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

stampo ovale a bordo basso (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 2 CM burro o margarina (20g)
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 600 g spinaci surgelati
- sale, pepe, noce moscata
- aglio in polvere
- 1 CU burro o margarina per imbrattare lo stampo
- 500 g patate cotte in acqua, tagliate a fette
- 200 g prosciutto cotto tagliato a dadini
- 4 uova
- 125 ml crema di latte, 30% di grasso
- sale & pepe
- 100 g formaggio emmental grattugiato
- paprica

1. Distribuire il burro sul fondo della terrina, aggiungere le cipolle, coprire e far imbiandire in forno. 3-4 min. 100%.
  2. Versare gli spinaci nella terrina e cuocerli a coperto, mescolando almeno una o due volte. 15-18 min. 100%.
- Scolare il liquido raccolto e salare gli spinaci.
3. Imbrattare lo stampo e mettervi le patate e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere di spinaci.
  4. Sbattere le uova insieme alla panna, salare e pepare e versarle sulle patate e gli spinaci preparati come sopra. Distribuirvi infine il formaggio grattugiato e cospargere di paprica.
  5. Fate cuocere un menu AUTOMATICO no.7
- Per la programmazione manuale:  
 16-18 min. 100%  
 23-25 min. 70%.
- A cottura terminata fate riposare per 10 minuti circa.

Consiglio: gli ingredienti per lo sformato possono essere sostituiti da altri a piacere, usando per esempio i broccoli, il salame, la pasta, ecc.





### FILETTI DI SOGLIOLA

Francia: Filets de sole

Dosi per due persone

Tempo di cottura: ca. 14-16 minuti

Utensile: stampo basso e ovale con coperchio  
(lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

- 400 g filetti di sogliola
- 1 limone (possibilmente di coltura, biodinamica)
- 2 pomodori (150 g)
- 1 CU burro o margarina per imbrattare lo stampo
- 1 CM olio vegetale
- 1 CM prezzemolo tritato
- sale
- pepe
- 4 CM vino bianco (30 ml)
- 2 CM burro o margarina (20 g)

### VITELLO ALLA ZURIGHESE

Svizzera: Züricher Geschnetzeltes

Tempo di cottura: ca. 12-17 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 600 g filetto di vitello
- 1 CM burro o margarina
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 100 ml vino bianco
- farina o fecola per legare, circa 1/2 l di salsa
- 300 ml panna
- 1 CM prezzemolo tritato

### FRUTTI DI SOTTOBOSCO SCIROPpati CON CREMA DI VANIGLIA

Danimarca: Rødgrød med vanilie sovs

Tempo di cottura: ca. 12-15 minuti

Utensile:

terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

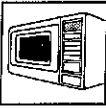
- 150 g ribes comune
- 150 g fragole
- 150 g lamponi
- 250 ml vino bianco
- 100 g zucchero
- 50 ml succo di limone
- 8 fogli di gelatina
- 300 ml latte
- polpa di 2 baccello di vaniglia
- 30 g zucchero
- 15 g amido da cucina

Consiglio: con i frutti di sottobosco sciropati si accompagnano ottimamente anche la panna fredda o lo jogurt.

1. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lisce.
  2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
  3. Imbrattare lo stampo, disponervi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
  4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disponervi sopra e fettine di pomodoro e aggiustare di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e dare una spruzzata di vino.
  5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mandare in forno.  
14-16 min. 100%
- A cottura terminata far riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

Consiglio: questo piatto può essere preparato anche con altri pesci, come l'eglefino, l'ippoglosso, la triglia, la pianuzza o il merluzzo.

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
  2. Imbrattare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mandare a cottura in forno. Durante la cottura mescolare una volta. 8-10 min. 100%.
  3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolare una volta.  
6-7 min. 100%.
  4. Assaggiare, mescolare di nuovo il cibo e lasciarlo riposare per circa 5 minuti. Servire poi con una decorazione di prezzemolo.
1. Lavare i frutti, toglierne i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni per la guarnitura. Fare una purea con i restanti frutti e il vino bianco, metterla nella terrina e scaldare a coperto. 8-10 min. 100%  
Aggiungere lo zucchero e il succo di limone.
  2. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di frutti ancora calda fino che si sarà sciolta completamente. Mettere in frigo a rassodare.
  3. Per la preparazione della crema di vaniglia, versare innanzitutto il latte in una terrina, aprire con un coltello il baccello di vaniglia e raschiarne la polpa, aggiungendola mescolando al latte insieme allo zucchero e all'amido per poi coprire e mettere in forno. Mescolare di tanto in tanto e a cottura terminata. 4-5 Min. 100%
  4. Rovesciare su un piatto i frutti sciropati tolti dal frigo e guarnire con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.



## MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

### Para evitar incendios

**Los hornos de microondas no deben dejarse funcionando sin que haya alguien controlando su cocción. Los niveles de potencia que sean demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.**

Este horno no está diseñado para ser empotrado en una pared o vitrina.

La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia. El suministro de C.A. debe ser de 230V, 50Hz, con un fusible en la línea de distribución de 10A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 10A como mínimo.

Se recomienda utilizar un solo circuito separado para alimentar a este aparato.

No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal.

No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.

No guarde ni use el horno en exteriores.

Si ve que sale humo de la comida que se está calentando en el horno, **NO ABRA LA PUERTA.**

Apague y desenchufe el horno y espere hasta que deje de salir humo. Si abre la puerta mientras sale humo de la comida podría causar un incendio.

Utilice sólo recipientes, envases y utensilios adecuados para cocinar con microondas. Vea las sugerencias correspondientes en el libro adjunto de cocina.

No deje el horno funcionando sin que haya alguien controlando su cocción cuando emplee envases desechables de plástico, papel u otros materiales combustibles para calentar o cocinar la comida.

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno, el plato giratorio y el soporte del rodillo después de utilizarlos. Quíteles siempre la grasa dado que ésta podría sobrecalentarse la próxima vez que use el horno y empezar a echar humo o prenderse fuego.

No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación.

No bloquee la entrada de los orificios de ventilación.

Quite todos los precintos metálicos, envolturas de alambre, etc. que tenga la comida dado que podrían formarse arcos o chispas eléctricas en las superficies metálicas y ocasionar incendios.

No utilice el horno de microondas para freír con aceite o para calentar aceite con el que va a freír después. No se puede controlar la temperatura y podría prenderse fuego.

Para hacer palomitas de maíz (popcorn) utilice sólo un horno de microondas especial para ello.

No guarde comida ni ningún otro alimento dentro del horno.

Compruebe las posiciones programadas después de poner el horno en funcionamiento para asegurarse de que su operación va a ser la correcta.

### Para evitar estropear el horno

No haga funcionar el horno si está estropeado o funciona mal. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.

- La puerta; asegúrese de que la puerta cierra bien y compruebe que no está ni deformada ni combada.
- Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta; compruebe que no están ni rotos ni flojos.
- Los sellos de la puerta y las superficies de sellado; asegúrese de que no han sufrido daños y están en perfectas condiciones.
- Dentro del horno o en la puerta; asegúrese de que no hay abolladuras.
- El cable y el enchufe de alimentación de la corriente; asegúrese de que no están estropeados.

No intente ajustar o reparar el horno usted mismo. El horno debe ser ajustado o reparado solamente mediante un técnico de servicio SHARP autorizado.

No ponga el horno a funcionar con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.

No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado.

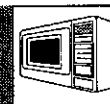
No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en las superficies de sellado. Siga las instrucciones de "Limpieza y mantenimiento" en la página 97".

Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

### Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior.

No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague



el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.

No sumerja en agua ni en ningún otro líquido el cable de alimentación ni el enchufe.

No deje que el cable de alimentación cuelgue del borde de la mesa o de la superficie en la que esté situado el horno.

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes.

No intente cambiar la lámpara del horno usted mismo ni permita que lo haga nadie excepto un electricista autorizado por SHARP.

Si la lámpara se estropea, consúltelo con su distribuidor o con un técnico de servicio SHARP autorizado.

Si se estropea el cable de alimentación de este aparato, deberá cambiarlo por un cable especial (QACCVA062WRE0). El cambio debe efectuarlo un técnico de servicio SHARP autorizado.

## **Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina**

No use nunca recipientes o envases sellados. Quite los cierres y tapas antes de utilizarlos. Los recipientes sellados pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.

Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbujas. No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podría salirse del recipiente al calentarse y provocar quemaduras.

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
2. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar en el líquido mientras calienta.
3. Deje el líquido en reposo al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

No cocine los huevos en sus cáscaras dado que podrían explotar. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Corte también los huevos duros con cáscara antes de calentarlos en el horno de microondas.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

## **Para evitar las quemaduras**

Utilice manoplas o guantes especiales para hornos al sacar la comida para evitar que se quemem.

Abra siempre los recipientes, envases de palomitas de maíz, bolsas de cocinar en el horno, etc., lejos de su cara y manos para evitar quemaduras del vapor.

Manténgase siempre hacia atrás al abrir la puerta del horno para evitar las quemaduras de vapor o calor que se escapa.

Corte los alimentos asados o cocidos con rellenos después de calentarlos para que suelten el vapor y evitar quemaduras.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y déles vuelta antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas que da a bebés, niños o ancianos. La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.

## **Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada**

Los niños pueden utilizar los hornos de microondas sólo cuando estén bajo supervisión de las personas mayores.

No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno. No juegue con el horno ni lo utilice como un juguete.

A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes tales como la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado las envolturas de las comidas y tener un cuidado especial con los alimentos (por ej., los envueltos en materiales autocalentables) diseñados para tostar la comida porque puede que estén demasiado calientes.

## **Otros avisos**

No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno. No mueva el horno mientras está funcionando.

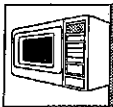
Este horno es para preparar solamente comidas en el hogar y debe utilizarse sólo para cocinar alimentos.

No es adecuado para utilizarlo con fines comerciales o de laboratorio.

## **Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:**

No haga funcionar el horno cuando esté vacío. Si no lo hace así se estropeará el horno.

Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del rodillo debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.



## MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno. Utilice sólo el plato giratorio y el soporte del rodillo diseñados para este horno.

Para evitar que se rompa el plato giratorio:

- (a) Antes de limpiar el plato giratorio con agua, déjelo enfriar.
- (b) No ponga comidas ni utensilios calientes sobre un plato giratorio frío.
- (c) No ponga comidas ni utensilios fríos sobre un plato giratorio caliente.

No coloque nada en las partes exteriores del horno mientras está funcionando.

### NOTAS

Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado.

Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.

Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.

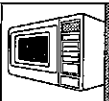


## INSTALACION

- 1) Saque todos los materiales de embalaje del interior del horno y quite toda la película protectora y la etiqueta engomada del exterior de la puerta del horno.
- 2) Compruebe el horno cuidadosamente por si está estropeado.
- 3) Coloque el horno sobre una superficie plana y

nivelada que sea suficientemente resistente para soportar no sólo el peso del horno, sino también el plato o comida más pesado que pueda cocinar.

- 4) Conecte la clavija del horno a un enchufe tomacorriente normal del hogar que esté conectado a tierra.



## COCCIÓN POR MICROONDAS

Hay cinco niveles diferentes de potencia de microondas preajustables para su horno. Para seleccionar el nivel de potencia de las microondas siga las indicaciones dadas en este recetario. Por lo general rigen las siguientes recomendaciones:

### HIGH - 700W - 100% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 100P)

Se utiliza para cocción o calentamiento rápido, p.ej. para comidas preparadas, bebidas calientes, verduras, etc.

### MEDIUM HIGH - 490W - 70% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 70P)

Para procesos prolongados de cocción de alimentos compactos, como p. ej. asado o platos delicados, como salsas de queso, hay que reducir potencia, los alimentos no reosan hirviendo y la carne se cuece con uniformidad sin que sea cocinada en demasía en sus cantos.

### MEDIUM - 350W - 50% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 50P)

Para platos compactos que, convencionalmente,

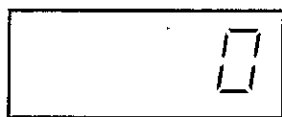
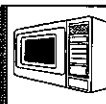
requieren largo tiempo de cocción, como p. ej. platos de carne vacuna, conviene reducir la potencia y prolongar un poco el tiempo de cocción. Así, la carne estará más tierna.

### MEDIUM LOW - 210W - 30% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 30P)

Para descongelar hay que seleccionar una potencia reducida con lo que quedo garantizado que los alimentos se descongelan uniformemente. Este escalón es ideal para dar el último toque de cocción a arroz, pastas y albóndigas.

### LOW - 70W - 10% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 10P)

Para descongelar con cuidado, p.ej. tortas de crema, debería elegir este escalon inferior de la potencia.



## Generalidades

Enchufe el horno a la toma de corriente.

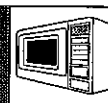
\* El visualizador del horno indicará

## Utilización de la tecla de PARADA

Utilice la tecla de PARADA para:

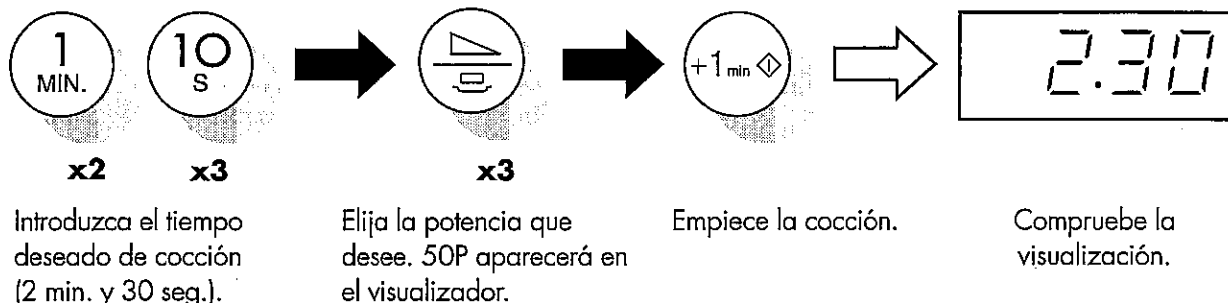
1. Borrar los errores que haya cometido durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancelar un programa durante la cocción, pulsándola dos veces.

# OPERACIONES MANUALES



Con las operaciones manuales podrá programar el horno para un máximo de 99 minutos y 90 segundos. Al terminar el funcionamiento del horno, la hora del día aparecerá de nuevo en el visualizador.

**Ejemplo:** Suponga que desea calentar sopa durante 2 minutos y 30 segundos al 50% de potencia.

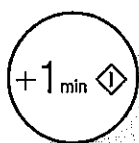


Introduzca el tiempo deseado de cocción (2 min. y 30 seg.).

Elija la potencia que desee. 50P aparecerá en el visualizador.

Empiece la cocción.

Compruebe la visualización.



## 1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCION



## NIVEL DE POTENCIA/PORCIONES

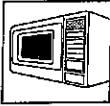
## NOTAS:

1. Cuando abra la puerta durante el proceso de cocción, el tiempo de cocción indicado en el visualizador se parará automáticamente. El tiempo de cocción empieza a reducirse de nuevo al cerrar la puerta y pulsar la tecla de **1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCION**.
2. Si quiere saber el nivel de potencia durante la cocción, pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA/PORCIONES**.

El nivel de potencia se visualizará mientras mantenga pulsada esta tecla.

Si sobrepasa el nivel de potencia deseado, continúe pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA** hasta que alcance otra vez el nivel deseado.

**Si no pone ningún nivel, se seleccionará automáticamente el nivel del 100%.**



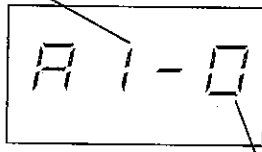
## OPERACION AUTOMATICA

La OPERACION AUTOMATICA calcula automáticamente la potencia de microondas y el tiempo de cocción correctos. Puede elegir 10 menús AUTOMATICOS. Al utilizar esta función automática, tenga en cuenta lo siguiente:

1. Mensajes en el visualizador
  - Cuando pulse la tecla de **OPERACION AUTOMATICA**, el visualizador indicará lo siguiente:

### OPERACION AUTOMATICA

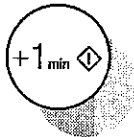
Número del menú



Porciones

- Cuando tenga que hacer algo (por ejemplo, dar la vuelta a la comida), el horno se parará y sonará una señal audible, al tiempo que destellará el tiempo de cocción restante en el visualizador. Para continuar cocinando, pulse la tecla de **1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCION**. Las instrucciones detalladas se incluyen en la tabla de cocción.

### 1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCION



2. Introducción del menú  
El menú puede introducirse pulsando la tecla de

**OPERACION AUTOMATICA** hasta que aparezca el número que se desee en el visualizador.

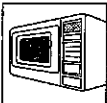
3. Introducción del peso o cantidad
  - El peso o la cantidad de comida puede introducirse pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA/PORCIONES**. El número de veces

### NIVEL DE POTENCIA/PORCIONES



que necesita pulsar la tecla se corresponde con el peso o cantidad de comida que vaya a cocinar. Las instrucciones para introducir el peso o la cantidad se encuentran en la tabla de cocción y en la etiqueta de menús.

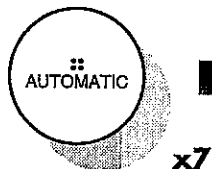
- Asegúrese de pulsar la tecla de **NIVEL DE POTENCIA/PORCIONES** después de seleccionar el menú o el horno no empezará a funcionar.
  - Introduzca sólo el peso de la comida. No incluya el peso del envase o recipiente.
  - Para cocinar comidas que pesen más o menos que los pesos/cantidades indicados en la tabla de cocción, utilice programas manuales.
  - Para conseguir los mejores resultados, siga las instrucciones de la tabla de cocción.
4. La temperatura final dependerá de la temperatura inicial de la comida. Compruebe si la comida está hecha después de la cocción. Si es necesario, puede ampliar el tiempo de cocción y modificar el nivel de potencia.



## Tecla de OPERACION AUTOMATICA

La tecla de OPERACION AUTOMATICA calcula automáticamente el nivel de potencia de microondas y el tiempo de cocción correctos.

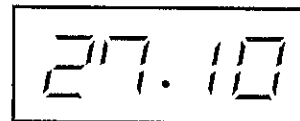
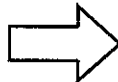
**Ejemplo:** Suponga que quiere cocinar un gratinado que pesa 1,1 kg.



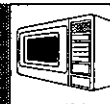
Elija el menú AUTOMATICO. A7-0 aparecerá en el visualizador.



Introduzca la cantidad. A7-4 aparecerá en el visualizador.



Después de 2 segundos el horno empezará a cocinar. Compruebe la visualización.



## Número de menú A1

### Bebidas

Cantidad: 1 - 6 tazas, 150 ml/taza  
 Vajilla: Piatto ovale basso per gratin  
 Unidad por pulsación: 1 Tasa  
 Temp. inicial de la comida: 20°C  
 Menús recomendados: Cafés



### Procedimiento

- Coloque las bebidas en los bordes del plato giratorio.
- Después de calentarlas, remueva y deje reposar de 1 a 2 minutos.

### NOTA:

Si la temperatura inicial de la comida es la del frigorífico de 5°C ( $\pm 2^\circ\text{C}$ ), cocine manualmente.

## Número de menú A2

### Sopas, Guisados o estofados

Cantidad: 1 - 4 tazas, 200 ml/taza  
 Vajilla: Tazas + Tapas o plástico de envolver para microondas  
 Unidad por pulsación: 200 ml  
 Temp. inicial de la comida: 20°C Temperatura ambiente



### Procedimiento

- Coloque las tazas en los bordes del plato giratorio.
- Cubra con tapa o plástico de envolver adecuado para microondas.
- Después de la cocción, remueva y deje reposar de 1 a 2 minutos.

### NOTA:

Si la temperatura inicial de la comida es la del frigorífico de 5°C ( $\pm 2^\circ\text{C}$ ), cocine manualmente.

## Número de menú A3

### Patatas hervidas, Patatas con piel

Cantidad: 0,2 - 0,8 kg  
 Vajilla: Cuenco + Tapa  
 Unidad por pulsación: 200 g  
 Temp. inicial de la comida: 20°C



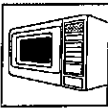
### Procedimiento

#### Patatas hervidas

- Pele las patatas y córtelas en trozos que sean aproximadamente iguales y del tamaño que desee.
- Póngalas en un cuenco.
- Añada la cantidad necesaria de agua (por cada 100 g unas 2 cucharadas soperas) y un poco de sal.
- Cubra con tapa.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, dé vueltas a las patatas y vuelva a taparlas.
- Después de la cocción, déjelas reposar de 1 a 2 minutos.

#### Patatas con piel

- Elija patatas que tengan aproximadamente el mismo tamaño y lávelas.
- Ponga las patatas en un cuenco.
- Añada la cantidad necesaria de agua (unas 2 cucharadas soperas por cada 100 g) y un poco de sal.
- Cubra con tapa.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, dé vueltas a las patatas y vuelva a taparlas.



## TABLA DE MENUS AUTOMATICOS

### Número de menú A4

#### Verduras congeladas

Cantidad: 0,2 - 0,6 kg  
 Vajilla: Cuenco + Tapa  
 Unidad por pulsación: 200 g  
 Temp. inicial de la comida: -18°C



#### Procedimiento

- Añada 1-3 cucharadas soperas de agua. (Para los champiñones no es necesario añadir agua adicional).
- Cubra con tapa.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, dé vueltas a las verduras y vuelva a taparlas.
- Después de la cocción, déjelas reposar de 1 a 2 minutos.

**NOTA:** Si tiene verduras congeladas en bloque, cocínelas manualmente.

### Número de menú A5

#### Verduras frescas

Cantidad: 0,2 - 0,6 kg  
 Vajilla: Cuenco+ Tapa  
 Unidad por pulsación: 200 g  
 Temp. inicial de la comida: 20°C



#### Procedimiento

- Añada la cantidad necesaria de agua (1 cucharada soperas por cada 100 g) y sal que desee.
- Corte en trozos pequeños, ya sea en juliana, dados o rodajas.
- Cubra con tapa.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, dé vueltas a las verduras y vuelva a taparlas.
- Después de la cocción, déjelas reposar unos 2 minutos.

#### Menús

recomendados: Coliflor, Brécol, Hinojo, Puerros, Pimiento, Coles de Bruselas, Calabacines, Espinacas

### Número de menú A6

#### Filetes de pescado con salsa

Cantidad: 0,4 - 1,2 kg, Pescado:  
 0,2 - 0,6 kg, Salsa: 0,2 - 0,6 kg  
 Vajilla: Molde poco profundo  
 Unidad por pulsación: 400 g (Pescado: 200g, Salsa: 200 g)  
 Temp. inicial de la comida: Pescado 5°C, Salsa: 20°C



#### Procedimiento

- Coloque los filetes de pescado en un molde poco profundo con sus extremos más delgados o finos hacia el centro.
- Eche la salsa preparada sobre los filetes.
- Tápelos con plástico de envolver para microondas.
- Después de la cocción, déjelos reposar unos 2 minutos.

#### Menús

recomendados: Pescados: Bacalao, Pescado rosa, Pescado de piel oscura Salsas: Curry, Provenzal, Picante, Puerros y queso

Vea las recetas con salsa de la página 98.

### Número de menú A7

#### Gratinados

Cantidad: 0,5 - 1,5 kg  
 Vajilla: Molde profundo y ovalado para gratinados  
 Unidad por pulsación: 200g  
 Temp. inicial de la comida: 20°C



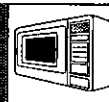
#### Procedimiento

- Prepare el gratén consultando el recetario SHARP adjunto.
- Después de la cocción, deje reposar la comida de 5 a 10 minutos.

#### Menús

recomendados: Gratén de espinacas





## Número de menú A8

### Muslos de pollo

Cantidad: 0,2 - 0,6 kg  
 Vajilla: molde profundo y ovalado para gratinados  
 Ingredientes: para 0,6 kg de muslos de pollo (2 - 3 piezas) 1 cucharada sopera de aceite  
 1/2 cucharadita de sal  
 1/2 cucharadita de paprika  
 Un poco de romero



Unidad por pulsación: 200g  
 Temp. inicial de la comida: 5°C  
 Menús recomendados: Muslos o patas de pollo

#### Procedimiento

- Mezcle los ingredientes y extiéndalos sobre los muslos de pollo.
- Pinche la piel del pollo
- Ponga los muslos de pollo en un molde profundo y ovalado para gratinados con los extremos delgados hacia el centro.
- Tápelos con plástico de envolver para microondas.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, dé la vuelta a los muslos y vuelva a taparlas.
- Después de la cocción, déjelas reposar unos 3 minutos.

## Número de menú A9

### Descongelación fácil, Aves

Cantidad: 1,0 - 1,4 kg  
 Vajilla: (Vea las NOTAS pg 96)  
 Unidad por pulsación: 200g  
 Temp. inicial de la comida: -18°C



Menús recomendados: Gratén de espinacas

#### Procedimiento

- Ponga un plato boca abajo sobre el plato giratorio y coloque las aves encima.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, déles la vuelta.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, déles la vuelta de nuevo.
- Después de la descongelación, déjelas envueltas en papel de aluminio de 30 a 90 minutos hasta que estén completamente descongeladas.

## Número de menú A9

### Muslos de pollo

Cantidad: 0,2 - 0,8 kg  
 Vajilla: (Vea las NOTAS pg 96)  
 Unidad por pulsación: 200g  
 Temp. inicial de la comida: -18°C



#### Procedimiento

- Ponga los muslos de pollo en un plato.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, déles la vuelta y vuelva a colocarlos bien.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, déles la vuelta de nuevo.
- Después de la descongelación, déjelas envueltas en papel de aluminio de 10 a 30 minutos hasta que estén completamente descongelados.

## Número de menú A9

### Filetes, costillas

Cantidad: 0,2 - 0,8 kg  
 Vajilla: (Vea las NOTAS pg 96)  
 Unidad por pulsación: 200g  
 Temp. inicial de la comida: 18°C



#### Procedimiento

- Coloque los alimentos en un plato con las partes más finas o delgadas en el centro, formando una sola capa. Si los filetes o costillas están amontonados, trate de separarlos lo más posible.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, déles la vuelta y vuelva a colocarlos bien.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, déles la vuelta de nuevo.
- Después de la descongelación, déjelas envueltas en papel de aluminio de 10 a 30 minutos hasta que estén completamente descongelados.

## Número de menú A0

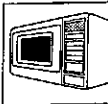
### Descongelación fácil 2

Carnes de distintas clases  
 Cantidad: 0,5 - 1,5 kg  
 Vajilla: (Vea las NOTAS pg 96)  
 Unidad por pulsación: 200g  
 Temp. inicial de la comida: -18°C



#### Procedimiento

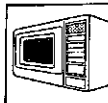
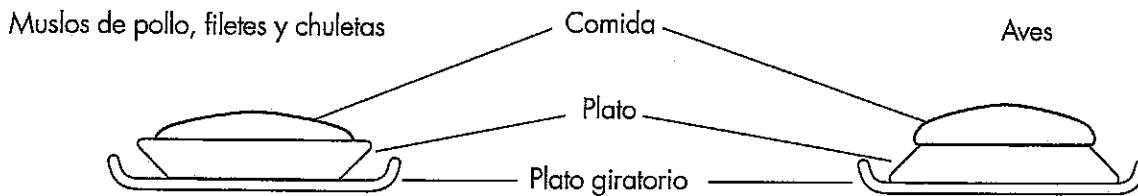
- Ponga un plato boca abajo sobre el plato giratorio y coloque la carne encima.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, déles la vuelta.
- Cuando se pare el horno y suene la señal, déles la vuelta de nuevo.
- Después de la descongelación, déjelas envueltas en papel de aluminio de 30 a 90 minutos hasta que estén completamente descongelados.



## TABLA DE MENUS AUTOMÁTICOS

### NOTAS: Descongelación fácil

1. Los filetes, chuletas y muslos de pollo deben congelarse en una sola capa .
2. Después de voltearlas, proteja las partes descongeladas con trozos pequeños y planos de papel de aluminio.
3. Las aves deben prepararse inmediatamente después de descongelarlas.
4. Coloque la comida en el horno tal como se muestra:



## OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES

### Tecla de 1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCIÓN

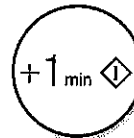
La tecla de **1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCIÓN** le permite activar las dos funciones siguientes:

#### 1. Inicio inmediato

Puede empezar a cocinar inmediatamente a la potencia de 100% en incrementos de 1 minuto pulsando la tecla de **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN**.

#### NOTA:

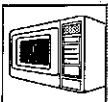
Para evitar que los niños la usen de forma errónea, la tecla de **1 MINUTO MAS/INICIO**



**DE COCCIÓN** puede usarse sólo antes de que transcurra 1 minuto de la operación anterior.

#### 2. Ampliación del tiempo de cocción

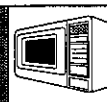
Puede ampliar el tiempo de cocción en incrementos de 1 minuto pulsando la tecla de **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN** durante el proceso de cocción.



## NOTAS

1. ESTE APARATO CUMPLE CON LAS ESPECIFICACIONES DEL REGLAMENTO SOBRE PERTURBACIONES RADIOELECTRICAS APROBADO EN R. D. 138/89.
2. ASI MISMO DISPONE DE LOS ELEMENTOS ANTIPARASITARIOS NECESARIOS PARA CUMPLIR CON LOS LIMITES ESTABLECIDOS, SIENDO SÚ LOCALIZACION:

COMPONENTES SUPRESORES DE RUIDO	IDENTIFICACION	LOCALIZACION
UNIDAD DE FILTRO DE RUIDO	FPWBFA283WRE0	CERCA DEL CABLE DE LA FUENTE DE ALIMENTACION



**PRECAUCIONES :** NO UTILICE LIQUIDOS DE LIMPIEZA PARA HORNOS, ABRASIVOS, DETERGENTES O ALMOHADILLAS ASPERAS DE LIMPIEZA EN NINGUNA PARTE DEL HORNO.

**Exterior del horno:** El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

**Panel de control:** Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control. Tenga cuidado al limpiar el panel de control.

Utilizando un paño humedecido solamente en agua, y páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

**Interior del horno:** Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, después de usarlo y mientras está todavía caliente. Para limpiar las salpicaduras o manchas más grandes, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un

pañó humedecido hasta que desaparezcan por completo.

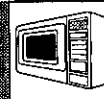
Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.

No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.

**Plato giratorio y soporte del rodillo:** Retire primero el plato giratorio y el soporte del rodillo del horno. Lave después tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo en agua jabonosa y séquelos con un paño seco. Tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo pueden lavarse también en un lavaplatos.

**Puerta:** Limpie frecuentemente la puerta, los sellos de la puerta, zanas adyacentes y los dos lados de la ventana con un paño húmedo para limpiar los alimentos derramados o las salpicaduras.

# LOCALIZACION DE AVERIAS



Sírvase consultar los puntos siguientes antes de solicitar los servicios de un técnico.

**1. Alimentación eléctrica**

Compruebe si el enchufe de la alimentación está bien conectado a una toma de corriente apropiada.

Compruebe si el fusible de línea de distribución/interruptor de distribución está en buen estado.

**2. Cuando se abre la puerta, ¿ se enciende la lámpara del horno? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_**

**3. Ponga una taza conteniendo unos 150 ml de agua en el horno y cierre firmemente la puerta.**

La lámpara del horno se apagará si la puerta está bien cerrada. Programe el horno para 1 minuto en ALTO (100%).

¿Se enciende la lámpara del horno? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Gira el plato giratorio? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**NOTA:**

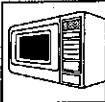
El plato giratorio da vueltas en cualquier sentido.

¿Funciona la ventilación? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

(Ponga una mano sobre los orificios de ventilación y compruebe si circula aire.)

¿Está la taza con los 150 ml de agua templada después de la operación anterior? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Si la respuesta a alguna de estas preguntas fuese "NO", acuda a un técnico de servicio SHARP autorizado y notifíquelo el resultado de sus comprobaciones.



## Filetes de pescado con salsa

### Filete de bacalao a la provenzal

#### Ingredientes

15 - 20 g	mantequilla
ca. 75 g	champiñones cortados en rodajas
1 diente	ajo (machacado)
40 - 50 g	cebolletas
600 g	tomates sin jugo, bien escurridos
1 cucharadita	zumo de limón
1 1/2 cucharadas soperas	tomate ketchup
1/2 - 1 cucharadita	albahaca seca, sal y pimienta
600 g	filetes de bacalao

#### Preparación

1. Cocine la mantequilla, los champiñones, las cebolletas y el ajo juntos en un molde profundo y ovalado para gratinados durante 3 - 4 minutos al 100%.
2. Mezcle los tomates, el zumo de limón, el ketchup, la albahaca, la pimienta y la sal.
3. Coloque los filetes de bacalao sobre las verduras y cúbralos con la salsa y algunas verduras.
4. Cocine en AUTOMATICO A6 "Filetes de pescado con salsa".

## Filetes de pescado con salsa de puerros y queso

#### Ingredientes

40 g	mantequilla
Unos 125 g	cebolletas
1/2 cucharadita	mejorana seca
30 g	harina
375 ml	leche
75 g	queso Gruyere rayado, sal y pimienta
1 1/2 cucharadas soperas	perejil picado
600 g	filetes de pescado (por ej., pescado de piel oscura)

#### Preparación

1. Ponga la mantequilla, las cebolletas y la mejorana en una cacerola y caliente durante 3 - 4 minutos al 100%.
2. Agregue la harina y la leche removiendo bien hasta que quede una salsa uniforme.
3. Cocine durante 3 - 4 minutos al 100% destapado.
4. Agregue el queso y la sal y pimienta al gusto, removiendo bien.
5. Coloque los filetes de pescado en un molde profundo y ovalado para gratinados y eche la salsa sobre ellos.
6. Cocine en AUTOMATICO A6 "Filetes de pescado con salsa".
7. Después de la cocción, saque los filetes de pescado y remueva bien la salsa.

## Filetes de pescado con salsa picante

#### Ingredientes

450 g	tomates escurridos
ca. 150 g	maíz
2 cucharaditas	salsa de guindilla
30 g	cebolla finamente picada
2 cucharaditas	vinagre de vino tinto
1/4 cucharadita	mostaza, tomillo
	pimienta del aji de Cayena
600 g	filetes de pescado (por ej., de pescado de piel rosa)

#### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes de la salsa.
2. Coloque los filetes de pescado en un molde profundo y ovalado para gratinados y extienda la salsa sobre los filetes.
3. Cocine en AUTOMATICO A6 "Filetes de pescado con salsa".

## Filetes de pescado con salsa curry

#### Ingredientes

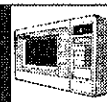
30 g	mantequilla
20 g	almendras picadas
1 - 1 1/2 cucharadas soperas	curry
25 g	harina integral
30 g	pasas
150 g	piña en trozos pequeños
100 ml	caldo
100 ml	zumo de piña
100 g	nata líquida agria
75 g	guisantes congelados, sal y pimienta
600 g	filetes de pescado (de piel oscura)

#### Preparación

1. Caliente la mantequilla, las almendras y el curry tapado durante 1 - 2 minutos al 100%.
2. Añada la harina mezclándola muy bien.
3. Agregue las pasas, la piña, el zumo de piña, el caldo y la nata, removiéndolo bien.
4. Cocínelo tapado durante 2 - 3 minutos al 100% y déle vueltas después de la cocción.
5. Añada los guisantes y déle vueltas.
6. Aliñe con sal y pimienta al gusto.
7. Coloque el pescado en un molde profundo y ovalado para gratinados y extienda la salsa por encima.
8. Cocine en AUTOMATICO A6 "Filetes de pescado con salsa".

#### NOTAS:

1. Estas instrucciones son para 1,2 kg. Si desea cocinar menos de esta cantidad deberá ajustar (reducir) los ingredientes de la salsa así como el tiempo de cocción que se indica para preparar la salsa.
2. Si desea que sea más espesa la salsa provenzal para los filetes de bacalao o la salsa picante para los filetes de pescado, saque el pescado después de cocinarlo y agregue polvo espesante para salsas (siguiendo las instrucciones del fabricante).

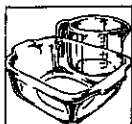


En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.

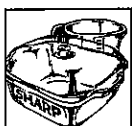
## LA VAJILLA APROPIADA



### VIDRIO, CERÁMICA DE VIDRIO, Y PORCELANA



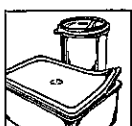
La vajilla y cerámica de vidrio, así como la porcelana resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).



### CERÁMICA

Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente.

### PLÁSTICO Y VAJILLA DE PAPEL



La vajilla de plástico y la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

### LÁMINAS PARA MICROONDAS

o láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sírvase observar las indicaciones del fabricante.

### BOLSAS PARA ASADOS



Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grapas metálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor. No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

### RECIPIENTE PARA DORAR

Es un recipiente especial de asar por microondas que consiste en cerámica de vidrio con una aleación metálica en el fondo con la cual se puede dorar la comida. Al usar tal vajilla para dorar hay que intercalar un aislante apropiado, por ej. un plato de porcelana, entre el plato

giratorio y la bandeja de dorar. Respete Vd.

minuciosamente el tiempo de calentamiento de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Al sobrepasar dicho tiempo se pueden producir daños en el plato giratorio y en el soporte del mismo o se puede activar el fusible protector del horno, quedando éste desconectado.

### METAL



No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas. Pero existen

excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo).



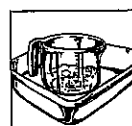
Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej.

para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre  $\frac{2}{3}$  y  $\frac{3}{4}$  de su volumen. Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas.

Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas.

Nunca se debe usar vajilla con revestimiento metálico o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.

### ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo:

Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia. Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.



## AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este recetario; ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Terminada la cocción haga la prueba si el alimento está cocido. Es preferible volver a cocerlo un poco más que cocerlo en demasía. El maíz reventón sólo se debe preparar en recipientes especiales a tal fin y apropiados para la cocción por microondas. Respete minuciosamente las respectivas indicaciones del fabricante. No utilice nunca recipientes normales de papel o vajilla de vidrio.

## TEMPERATURA DE PARTIDA

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquéllos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5°C, temperatura ambiental de unos 20°C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de -18°C.

## TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos.

## ADICIÓN DE AGUA

Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando muy poca agua. Así se conservan muchas vitaminas y sustancias minerales en el alimento.

## COMIDAS GRASAS

Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.

## PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que las porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

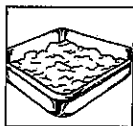
Como regla empírica rige:

DOBLE CANTIDAD = CASI EL DOBLE TIEMPO

MEDIA CANTIDAD = MITAD DEL TIEMPO

## RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS

Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente



alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que el llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie. Recipientes altos sólo se

deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

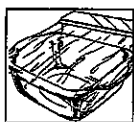
## RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.

## DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

## TAPAR



Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta

para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en el horno de microondas; y todo lo que se cocina sin tapar en el horno convencional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.

## REMOVER

Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

## DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta porque la parte superior recibe mayor cantidad de energía de microondas y, por lo tanto, podría desecarse si no se le da la vuelta.

## TIEMPO DE REPOSO

Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.



## INGREDIENTES PARA DORAR

Transcurridos más de 15 minutos del tiempo de cocción, los alimentos adquieren aspecto dorado que, sin embargo, no se puede comparar con el dorado intenso y crujiente que adquieren al cocerlos de forma convencional. Para que reciban

un color dorado apetitoso se pueden aplicar ingredientes para dorar. Estos suelen servir simultáneamente de especias. A continuación enumeramos algunas recomendaciones acerca de ingredientes para dorar y sus posibilidades de aplicación:

INGREDIENTES PARA DORAR	PLATO	PROCEDIMIENTO
Mantequilla derretida y pimentón en polvo	Aves	Untar las aves con la mezcla de mantequilla/pimentón
Pimentón en polvo	Platos al horno, tostadas de queso	Espolvorear con pimentón
Salsa de soja	Carnes y aves	Untar con la salsa
Salsa de barbacoa y Worcestershire, jugo de asado	Asados, albóndigas, asados pequeños	Untar con la salsa
Cuadraditos de tocino derretidos o cebolla desecada	Platos al horno, platos tostados, sopas, guisados	Poner por encima trocitos de bacon o la cebolla desecada
Cacao, copos de chocolate, garapiña, miel y mermelada	Pasteles, tartas y postres	Espolvorear o garapiñar pasteles, tartas y postres

## CALENTAMIENTO

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 103.

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados. Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20°C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.

## DESCONGELACIÓN

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 104. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

## ENVASES Y RECIPIENTES

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para

microondas que a la vez son resistentes a bajas temperaturas (hasta unos -40°C) y a altas temperaturas (hasta unos 220°C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

## TAPAR



Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

## AJUSTE CORRECTO

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

## DAR VUELTA/REMOVER

A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisas ser removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

## PEQUEÑAS CANTIDADES



Pequeñas cantidades se des-congelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por lo tanto recomendamos congelar, a ser posible, pequeñas porciones. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.



### ALIMENTOS DELICADOS

Alimentos delicados, como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar la descongelación completa a la temperatura ambiental. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

### TIEMPO DE REPOSO

El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos.

Transcurrido el tiempo de reposo, los alimentos se deben elaborar en seguida, a ser posible, y no se deben volver a congelar.

### COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 105.

- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimento como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura aprox. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto. Vea la página 105.
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca

sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.

### COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne, pescado y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.
- Después de 15 minutos de cocción, el alimento adquiere su dorado natural que todavía se puede intensificar utilizando ingredientes para dorar. Para que la superficie quede crujiente, debe usar un recipiente especial para dorar o iniciar la cocción en su cocina convencional y terminar la cocción en el horno de microondas. De esta manera obtendrá simultáneamente un jugo de color marrón para preparar una salsa.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo.

### DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 103.

Observe Vd., además, las instrucciones generales en lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación". Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.





**ABREVIATURAS EMPLEADAS**

CuSop = Cucharada sopera	kg = Kilogramo	PrCon = Producto congelado
Cida. = Cucharadita	g = Gramo	MO = Horno microondas
P.g = Pizca grande	l = Litro	min. = Minutos
P.p = Pizca pequeña	ml = Mililitro	s = segundos
Tz = Taza	cm = Centímetro	dm - diámetro
Bsta. = Bolsita	mat. grasa = Materia grasa	

**TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS**

Bebida/alimento	Cantidad	Potencia	Tiempo	Procedimiento
	-en g/ml-	-ajuste-	-en minutos-	
Café, 1 taza	150	100%	1-1 1/2	Sin tapar
Leche, 1 taza	150	100%	unos 1 1/2	Sin tapar
Agua, 1 taza	150	100%	1-1 1/2	Sin tapar
6 tazas	900	100%	7-9	Sin tapar, hacer hervir
1 fuente	1000	100%	12-15	Tapar, hacer hervir
Comidas preparadas (verduras, carne y aditamentos)	400	100%	4-6	Salpicar la salsa con poca agua, cortar la carne en trozos pequeños, tapar, remover en intervalos
Puchero	200	100%	2-3	Tapar, remover después de calentar
Consomé	200	100%	2-2 1/2	Tapar, remover después de calentar
Sopa de crema	200	100%	2-3	Tapar, remover después de calentar
Verduras	200	100%	2 1/2-3 1/2	Agregar un poco de agua, dado el caso, tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento
	500	100%	5-7	
Aditamentos	200	100%	1-2 1/2	Salpicar con poca agua, tapar, remover en ciertos intervalos
	500	100%	5-6	
Carne, 1 rebanada	200	100%	2 1/2-3 1/2	Tapar, salpicar con un poco de salsa
Filete de pescado	200	100%	2 1/2-3 1/2	Tapar
Salchichas, 2	180	100%	unos 1 1/2	Pinchar la piel varias veces
Tarta, 1 porción	150	50%	1/2-1	Poner en una rejilla - tortera
Productos alimenticios para bebés, 1 frasco	190	50%	1-1 1/2	Quitar la tapa, remover bien después de calentar, comprobar la temperatura
Derretir margarina o mantequilla	50	100%	1/2-1	
Derretir chocolate	100	50%	unos 3	Remover en ciertos intervalos
Dísolver 6 hojas de gelatina	10	50%	unos 1/2	Mojar en agua, exprimir bien y poner en taza sopera; remover en ciertos intervalos
Capa de azúcar de tarta para 1/4 / de líquido	10	50%	6-8	Mezclar con azúcar y 250 ml de líquido, tapar, remover bien en ciertos intervalos y después del calentamiento

**TABLA: DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS**

Alimento	Cantidad	Potencia	Tiempo de cocción	Adición de agua	Procedimiento	Tiempo de reposo
	-en g-	-ajuste-	-en minutos-	-de agua -CuSop/ml-		-en minutos-
Filete de pescado	300	100%	10-11	-	tapar	1-2
Trucha, 1	250	100%	7-8	-	tapar	1-2
Espinaca	300	100%	9-11	-	tapar, remover una o dos veces en ciertos intervalos	2
Brécol	300	100%	9-11	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Guisantes	300	100%	9-11	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Colinabo	300	100%	9-12	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Macedonia de legumbres	500	100%	14-16	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col de Bruselas	300	100%	9-11	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col lombarda	450	100%	12-14	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2



**TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS**

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de descongelación -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de reposo - en minutos -
Asado (p.ej. de cerdo, vaca, cordero, ternera)	1500 1000 500	30% 30% 30%	32-36 21-25 12-14	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90 30-90 30-90
Bistecs, chuletas, costillas, hígado	200	30%	4-6	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Gulyas	500	30%	11-14	Darle dos vueltas después de transcurrida la mitad del tiempo y separa las piezas todo lo posible	15-30
Salchichas, 8 4	600 300	30% 30%	7-10 4-7	Poner una al lado de la otra, darle vuelta después de	5-10 5-10
Pata/pavo	1500	30%	28-32	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pollo	1200 1000	30% 30%	20-23 16-19	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90 30-90
Pata de pollo	200	30%	4-7	Darle vuelta después de transcurrida la mitad	10-15
Pescado (trozo entero)	800	30%	10-13	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Filete de pescado	400	30%	8-11	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Camarones	500	30%	10-13	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación y sacar los trozos descongelados	30
Panecillos, 2	80	30%	unos 1	Sólo descongelar muy poco	-
Rebanadas de pan para tostar	250	30%	2-4	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar sólo muy poco	-
Pan de varios cereales, entero	750	30%	9-12	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (se conserva un núcleo congelado)	15
Pastel, 1 porción	150	30%	2-3 1/2	Poner en una rejilla tortera	5
Tarta de crema, 1 porción		30%	unos 11/2	Poner en una rejilla tortera	10
Tarta entera, 28 cm día		10%	23-26	Poner en una rejilla tortera	30-60
Mantequilla	250	30%	2-4	Sólo descongelar muy poco	15
Frutas, como fresas frambuesas, crezas, ciruelas	250	30%	4-6	Poner uniformemente una fruta al lado de la otra y darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5

**TABLA: COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES**

Pescado y aves	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de reposo - en minutos -
Asado (cerdo, ternera, cordero)	500 1000 1500	100% 100% 100%	18-20 36-40 50-54	Condimentar a gusto, poner en un molde plano para gratinar y darle vuelta transcurrida la mitad del tiempo de cocción	10 10 10
Roastbeef (medio)	1000 1500	100% 50% 100%	13-15 10-12 17-21	Condimentar a gusto, poner en un molde plano para quiche, darle vuelta transcurrida la mitad del tiempo de cocción	10 10
Pastel de carne	1000	100%	11-13 21-24	Preparar la masa con carne picada mixta (mitad cerdo/mitad ternera), poner en un molde de gratinar	10
Filete de pescado	200	100%	3-4	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	1-2
Pollo	1200	100%	33-36	Condimentar a gusto, poner en un molde plano para gratinar y darle vuelta una vez transcurrida la mitad del tiempo de cocción	3
Pata de pollo	200	100%	3-5	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3



**FILETES DE LENGUADO**

Francia: Filets de sole 2 porciones

Tiempo total de cocción: 14 a 16 minutos

Utensilios: Fuente llana y ovalada con tapa (longitud: unos 26 cm)

Ingredientes

- 400 g de filetes de lenguado
- 1 limón entero
- 2 tomates (150 g)
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 CuSop de aceite vegetal
- 1 CuSop de perejil, picado
- Sal, Pimienta
- 4 CuSop de vino blanco (30 ml)
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1. Lavar y secar cuidadosamente los filetes de enguado. Quitar las espinas.
2. Cortar el limón y los tomates en rodajas finas.
3. Untar la fuente con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
4. Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rodajas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de tomate y se mojan con el vino blanco.
5. Colocar copos de mantequilla sobre las rodajas del limón, tapar y cocer. 14 a 16 min. 100%. Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar unos 2 minutos.

Sugerencia:

Para preparar este plato, también se puede usar eglefino, hipogloso, múgol, platija o bacalao.

**LONCHAS DE TERNERA A LA ZURICH**

Suiza: Züricher Geschnetzeltes

Tiempo total de cocción: 14 a 17 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 600 g de filete de ternera
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 100 ml de vino blanco
- espesante para salsas para aprox. 1/2 l de salsa
- 300 ml de nata
- 1 CuSop de perejil, picado

1. Cortar el filete en tiras del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez durante la cocción. 8 a 10 min. 100%
3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente. 6 a 7 min. 100%.
4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjela reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

**JALEA DE BAYAS CON SALSA DE VAINILLA**

Dinamarca: Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo total de cocción: 12 a 15 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 150 g de grosellas, limpias y sin tallo
- 150 g de fresas, limpias y sin tallo
- 150 g de frambuesas, limpias y sin tallo
- 250 ml de vino blanco
- 100 g de azúcar
- 50 ml de zumo de limón
- 8 hojas de gelatina
- 300 ml de leche
- Pulpa de 1/2 vaina de vainilla
- 30 g de azúcar
- 15 g de fécula (espesante de alimentos)

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré con las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar. 8 a 10 min. 100%. Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.
2. Remojar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla ocasionalmente transcurrido ese lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se disuelva. Poner la jalea en el frigorífico para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la otra fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar revolviendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. Remover durante la cocción y también al final. 4 a 5 min. 100%.
4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

Sugerencia:

La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata fría o yogur.

**D****TECHNISCHE DATEN**

Stromversorgung:	230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat:	Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	1,5 kW
Leistungsabgabe:	700 W (IEC 705)
Mikrowellenfrequenz:	2450 MHz
Außenabmessungen:	450 (B) x 295 (H) x 360 (T) mm
Garraumabmessungen:	290 (B) x 174 (H) x 313 (T) mm
Garrauminhalt:	16 Liter
Drehteller:	ø 272 mm
Gewicht:	ca. 14 kg
Garraumlampe:	25 W/230V

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EWG und 73/23/EWG mit Änderung 93/68/EWG.

**F****FICHE TECHNIQUE**

Tension d'alimentation:	230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible ou disjoncteur de protection:	minimum 10 A
Consommation électrique:	1,5 kW
Puissance de sortie:	700 W (IEC 705)
Fréquence des micro-ondes:	2450 MHz
Dimensions extérieures:	450 (L) x 295 (H) x 360 (P) mm
Dimensions de la cavité:	290 (L) x 174 (H) x 313 (P) mm
Volume de la cavité:	16 litres
Plateau tournant:	ø 272 mm
Poids:	Environ 14 kg
Eclairage du four:	25 W/230V

Cet matériel répond aux exigences contenues dans les directives 89/336/CEE et 73/23/CEE modifiées par la directive 93/68/CEE.

**NL****SPECIFICATIES**

Netspanning:	230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker:	Minimaal 10A
Vereist vermogen:	1,5 kW
Uitgangsvermogen:	700 W (IEC 705)
Magnetronfrequentie:	2450 MHz
Afmetingen buitenkant:	450 (B) x 295 (H) x 360 (D) mm
Afmetingen binnenkant:	290 (B) x 174 (H) x 313 (D) mm
Kapaciteit oven:	16 liter
Draaitafel:	Doorsnee 272 mm
Gewicht:	Ca. 14 kg
Ovenlamp:	25 W/230V

Dit apparaat voldoet aan de eisen van de richtlijnen 89/336/EEG en 73/23/EEG, gewijzigd door 93/68/EEG.

**I****DATI TECNICI**

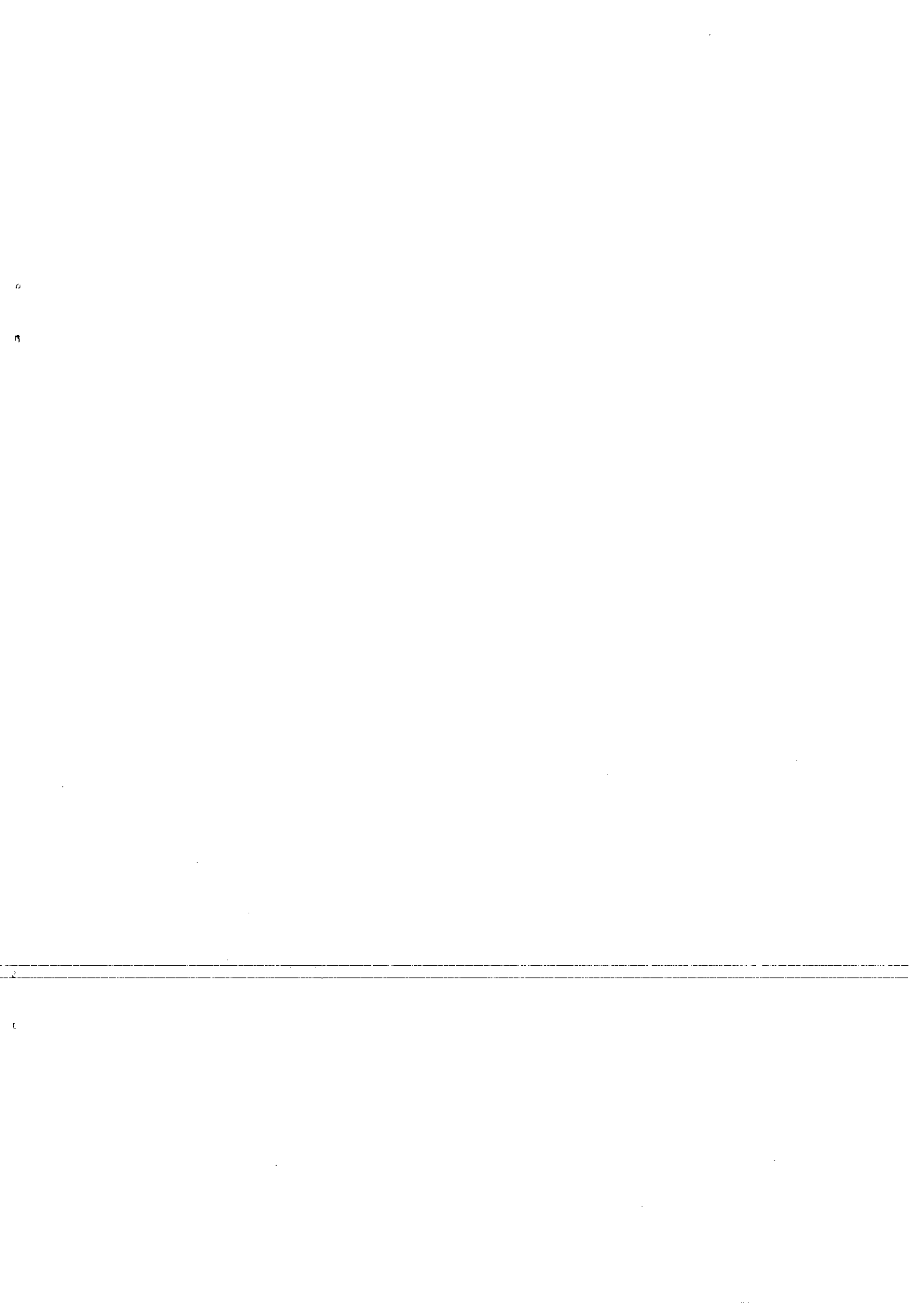
Tensione di linea:	230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/ interruttore automatico:	10A minimo
Tensione di alimentazione:	1,5 kW
Potenza erogata:	700 W (IEC705)
Frequenza microonde:	2450 MHz
Dimensioni esterne:	450(L) x 295(A) x 360(P) mm
Dimensioni cavità:	290(L) x 174(A) x 313(P) mm
Capacità forno:	16 litri
Piatto rotante:	ø272 mm
Peso:	14 kg circa
Lampada forno:	25 W/230V

Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive 89/336/EEC e 73/23/EEC come emendata dalla direttiva 93/68/EEC.

**E****ESPECIFICACIONES**

Tensión alterna:	230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible de línea de distribución/ interruptor de distribución:	Mínimo 10 A
Energía eléctrica:	1,5 kW
Potencia de salida:	700 W (IEC 705)
Frecuencia de microondas:	2.450 MHz
Dimensiones exteriores:	450 (An.) x 295 (Al.) x 360 (Prof.) mm
Dimensiones de la cavidad:	290 (An.) x 174 (Al.) x 313 (Prof.) mm
Capacidad del horno:	16 litros
Plato giratorio:	ø272 mm
Peso:	14 kg aproximadamente
Lámpara del horno:	25 W/230V

Este aparato satisface las exigencias de las Directivas 89/336/CEE y 73/23/CEE modificadas por medio de la 93/68/CEE.



**SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH**

Sonninstrasse 3  
20097 Hamburg  
GERMANY

Gedruckt in Großbritannien  
Imprimé au Royaume-Uni  
Gedruckt in Groot-Brittannië  
Stampato in Gran Bretagna  
Impreso en el Reino Unido

TINS-A518WRRO-H51