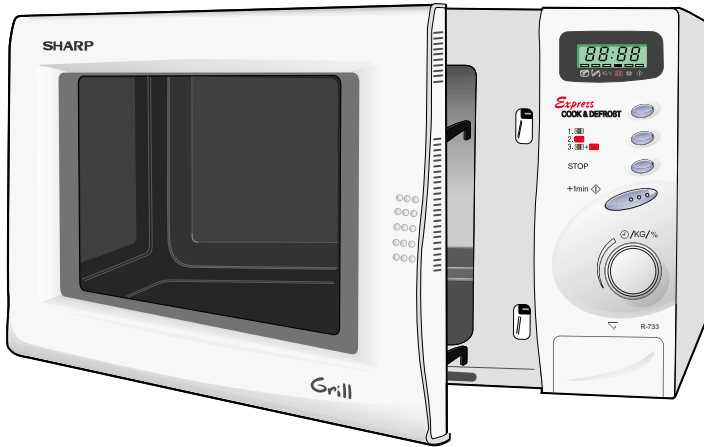


# SHARP

**Achtung**  
**Avertissement**  
**Waarschuwing**  
**Avvertenza**  
**Advertencia**



## R-733 / R-733F

**MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH**  
**FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRIL - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES**  
**MAGNETRONOVEN MET GRIL - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK**  
**FORNO A MICROONDE CON GRILL - MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE**  
**HORNO DE MICROONDAS CON PARILLA - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO**

(D)

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.

(F)

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.

(NL)

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 onderhoudsvorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

(I)

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.

(E)

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.

**900 W (IEC 60705)**

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



## **D** Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Grill, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Es kombiniert alle Vorteile der schnellen Mikrowelle mit denen des Grills, der mit seiner Hitze für eine knusprige Bräune sorgt.

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.

Unser Mikrowellen-Team hat für Sie in unserem Kochstudio die leckersten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie leicht und schnell zubereiten können.

Lassen Sie sich von den angegebenen Rezepten anregen und bereiten Sie auch eigene und bewährte Rezepte in Ihrem Grill-Mikrowellengerät zu. Die Mikrowelle bietet Ihnen viele Vorteile, die Sie begeistern werden:

- Sie können bis zu 80% Zeit und Energie einsparen.
- Die Lebensmittel können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden, so daß wenig Abwasch anfällt.
- Kurze Garzeiten, wenig Wasser und wenig Fett sorgen dafür, daß viele Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack erhalten bleiben.

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 Grill-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.  
Ihr Mikrowellen-Team**

## **SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND**

Lieber SHARP-Kunde,  
SHARP - Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten.

Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

### **Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.**

Sollte sich nach Ablauf der Gewährleistungsfrist ein Fehler des Gerätes zeigen, so können Sie dieses wahlweise auch direkt an eine von SHARP autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben. Eine Aufstellung aller SHARP Vertragswerkstätten in Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht.

### **SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH Parts & Technical Services.**

## **F** Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes avec gril qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine. Cet appareil allie les avantages du four à microondes si rapide à ceux du gril dont la chaleur intense forme le gratiné brunâtre croustillant.

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. Notre équipe spécialisée dans la cuisine aux micro-ondes a réuni pour vous les plus succulentes recettes internationales: vous aurez plaisir à les essayer tant elles sont faciles et rapides à préparer.

Laissez-vous mettre en appétit et utilisez votre

combiné micro-ondes gril aussi pour préparer vos recettes favorites.

Vous ne pourrez plus vous passer des avantages que vous offrent les micro-ondes:

- Vous économisez jusqu' à 80% de temps et d'énergie. Vous pouvez préparer les aliments et les servir dans la même vaisselle, vous avez donc moins de vaisselle à laver.
- Grâce aux temps de cuisson réduits, aux faibles quantités d'eau et de graisse utilisés, les aliments conservent une grande partie de leurs vitamines et de leurs substances minérales et gardent leur saveur propre.

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 combiné micro-ondes/gril et, bien sûr, bon appétit!  
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**

(NL)

### Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven met grill, die u goed van dienst zal zijn in de keuken.

U zult verbaasd staan over hoeveel verschillende dingen deze magnetronoven voor u kan doen. Niet alleen kunt u met de oven snel etenswaren ontdooien of opwarmen, u kunt er ook complete maaltijden mee bereiden.

In onze testkeuken heeft ons magnetronteam een aantal van de lekkerste internationale recepten verzameld, die snel en gemakkelijk te bereiden zijn.

Laat u zich inspireren door de recepten die we hebben bijgesloten, zodat u uw eigen favoriete maaltijden in de magnetronoven kunt bereiden.

Er zijn vele leuke voordelen aan een magnetronoven verbonden:

- Etenswaren kunnen direkt in de serveerschalen worden bereid, zodat er minder afwas is.
- Kortere kooktijden en het gebruik van weinig water en vetten zorgen er voor dat vele vitaminen, mineralen en unieke smaakjes bewaard blijven.

U wordt aangeraden om eerst de kookboekgids en de gebruiksaanwijzing goed door te lezen.

Zodoende zult u gemakkelijk kunnen begrijpen wat deze oven voor u kan betekenen.

**Veel plezier met uw magnetronoven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.**  
**Uw Magnetron-team**

(I)

### Gentile Cliente,

...complimenti per aver scelto questo forno a microonde con griglia, che si rivelerà un prezioso strumento che faciliterà il lavoro in cucina.

Si stupirà scoprendo cosa si può preparare con un forno a microonde, che non si limita a scongelare e scaldare i cibi, ma può cucinare pasti completi.

Per dimostrare quale valido aiuto possa offrire il nostro forno a microonde abbiamo selezionato alcune deliziose ricette internazionali veloci e facili da preparare.

Speriamo che gli esempi illustrati siano una guida utile per consentirle di cucinare i suoi piatti preferiti con questo forno a microonde.

Usare un forno a microonde presenta molti vantaggi che certamente Lei apprezzerà:

- il cibo si può cucinare direttamente nei piatti di portata: questo significa avere un minor numero di stoviglie da lavare.
- tempi di cottura brevi ed uso limitato di acqua e grassi: questi fattori consentono di non perdere le proprietà di molte vitamine, minerali e di mantenere i sapori.

Consigliamo di leggere con attenzione il ricettario e le istruzioni sull'uso che permetteranno di comprendere come utilizzare al meglio il suo forno.

**Cucinare con questo forno sarà semplice e piacevole al tempo stesso, e Le consentirà di preparare piatti prelibati in breve tempo e con poca fatica.**

(E)

### Estimado cliente:

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas con parrilla, que a partir de ahora le hará bastante más fáciles los quehaceres de la cocina.

Le sorprenderá agradablemente la cantidad de cosas que pueden hacerse con un microondas. No sólo puede usarse para descongelar o calentar rápidamente alimentos, sino también para preparar comidas completas.

En nuestra cocina de pruebas, nuestros colaboradores especializados en el uso de los microondas ha reunido una selección de las más deliciosas recetas internacionales, que se preparan rápida y sencillamente.

Esperamos que las recetas aquí incluidas le sirvan de inspiración y le ayuden a preparar sus propios platos favoritos en su horno de microondas.

El poseer un horno de microondas ofrece muchísimas ventajas que estamos seguros que hallará interesantes:

- Los alimentos pueden prepararse directamente en los mismos platos en que se sirven, por lo que hay menos que lavar después.
- Debido a que se tarda menos en hacer las comidas y se usa poca agua y grasa se preserva mucho del contenido de vitaminas y minerales, así como los sabores característicos.

Le aconsejamos que lea con atención la guía culinaria y las instrucciones.

Así comprenderá fácilmente cómo se usa el horno.

**Esperamos que disfrute con su horno de microondas y que le guste ensayar las recetas deliciosas.**

## D INHALTSVERZEICHNIS

GERÄT UND ZUBEHÖR	6-7	ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	17-18
BEDIENFELD	8-9	EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN	19
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	10-12	EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN-TABELLE	20-21
AUFSTELLANWEISUNGEN	12	REZEPTE FÜR EXPRESS-GAREN C-3	22
VOR INBETRIEBNAHME	13	REINIGUNG UND PFLEGE	23
EINSTELLEN DER UHR	13	FUNKTIONSPRÜFUNG	23
MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN	14	KOCHBUCH	24-50
GAREN MIT DER MIKROWELLE	15	SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	215-220
GAREN MIT DEM GRILL/KOMBI-BETRIEB	16	TECHNISCHE DATEN	221-223

## F TABLE DES MATIERES

FOUR ET ACCESSOIRES	6-7	AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	58-59
TABLEAU DE COMMANDE	8-9	CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION	60
INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES	51-53	TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION	61-62
INSTALLATION	53	RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE C-3	63
AVANT MISE EN ROUTE	54	ENTRETIEN ET NETTOYAGE	64
REGLAGE DE L'HORLOGE	54	AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	64
NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES	55	LIVRE DE RECETTES	65-91
CUISSON AUX MICRO-ONDES	55-56	ADRESSES DU SERVICE APRES-VENTE	215-220
CUISSON AU GRILL/CUISSON COMBINEE	57	SPECIFICATIONS	221-223

## NL INHOUD

OVEN EN TOEBEHOREN	6-7	ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES	99-100
AUTO TOUCH BEDIENINGSPANEEL	8-9	EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN	101
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	92-94	TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN	102-103
INSTALLATIE	94	RECEPTEN VOOR EXPRES BEREIDEN C-3	104
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST		VERZORGEN EN SCHOONMAKEN	105
AANZET	95	VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	105
DE KLOK INSTELLEN	95	KOOKBOEK	106-132
STROOMSTANDEN VAN DE MAGNETRON	96	ADRESSENLIJST MET REPARATEURS	215-220
KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN	96-97	SPECIFICATIES	221-223
KOKEN MET DE GRIL/DUBBELE KOKEN	98		

## I INDICE

FORNO ED ACCESSORI	6-7	COTTURA EXPRESS & SCONGELARE	142
PANNELLO DI CONTROLLO	8-9	TABELLE PER LA COTTURA EXPRESS & SCONGELARE	143-144
PRESCRIZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI	133-135	RICETTE PER LA COTTURA EXPRESS C-3	145
INSTALLAZIONE	135	MANUTENZIONE E PULIZIA	146
OPERAZIONI PRELIMINARI	136	COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL	
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO	136	SERVIZIO ASSISTENZA	146
LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE	137	LIBRO DI RICETTE	147-173
COTTURA MICROONDE	137-138	INDIRIZZI SERVIZIO ASSISTENZA	215-220
COTTURA CON GRILL E COTTURA COMBINATA	139	DATI TECNICI	221-223
ALTRE FUNZIONI UTILI	140-141		

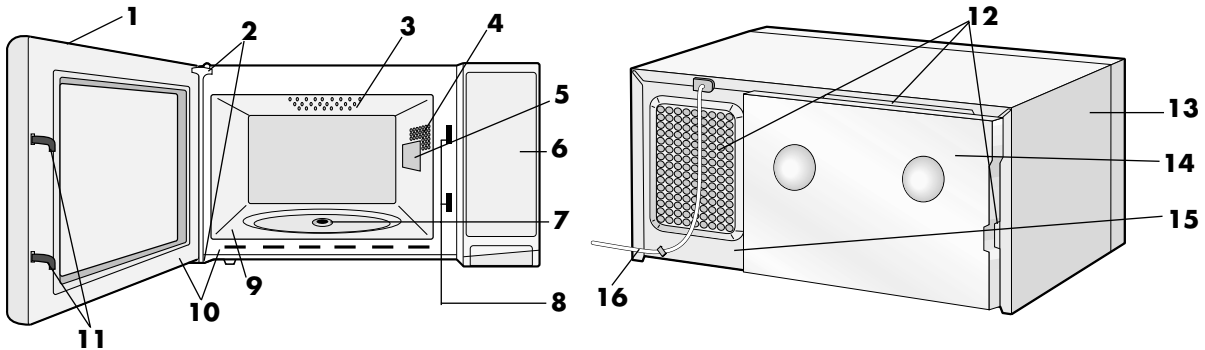
## E INDICE

HORNO Y ACCESORIOS	6-7	OTRAS FUNCIONES CÓMODAS	181-182
PANEL DE MANDOS	8-9	COCCIÓN & DESCONGELACIÓN RÁPIDAS	183
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE		TABLAS DE COCCIÓN & DESCONGELACIÓN RÁPIDAS	184-185
SEGURIDAD	174-176	RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDAS C-3	186
INSTALACIÓN	176	CUIDADO Y LIMPIEZA	187
ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO	177	COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL	
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	177	SERVICIO DE REPARACIONES	187
NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS	178	RECETARIO	188-214
COCCIÓN CON MICROONDAS	178-179	DIRECCIONES DE SERVICIOS DE	
COCCIÓN A LA PARRILLA Y COCCIÓN		REPARACIONES	215-220
COMBINADA A LA PARRILLA Y CON		DATOS TÉCNICOS	221-223
MICROONDAS	180		





# GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



## D GERÄT

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1 Tür                             | 9 Garraum                                 |
| 2 Türscharniere                   | 10 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen |
| 3 Grill-Heizelement               | 11 Türsicherungsverriegelung              |
| 4 Garraumlampe                    | 12 Lüftungsöffnungen                      |
| 5 Spritzschutz für den Hohlleiter | 13 Außenseite                             |
| 6 Bedienfeld                      | 14 Hintere Gerätewand                     |
| 7 Antriebswelle                   | 15 Geräterückseite                        |
| 8 Türschloßöffnungen              | 16 Netzkabel                              |

## I FORNO

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1 Sportello                                    | 11 Chiusura di sicurezza sportello |
| 2 Cerniere sportello                           | 12 Apertura per ventilazione       |
| 3 Resistenza del grill                         | 13 Struttura esterna               |
| 4 Luce forno                                   | 14 Piastra posteriore              |
| 5 Coperchio guida onde                         | 15 Struttura posteriore            |
| 6 Pannello di controllo                        | 16 Cavo di alimentazione           |
| 7 Accoppiatore                                 |                                    |
| 8 Bloccaggi sportello                          |                                    |
| 9 Cavit  forno                                 |                                    |
| 10 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello |                                    |

## F FOUR

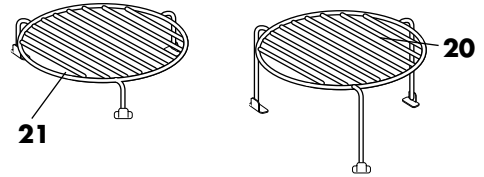
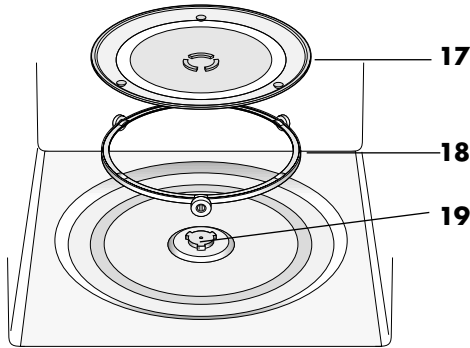
- |  |  |
|--|--|
| 1 Porte                                | 9 Cavit  du four                                 |
| 2 Charnières de porte                  | 10 Joint de porte et surface de contact du joint |
| 3 Elément chauffant du grill           | 11 Loquets de sécurité de la porte               |
| 4 Eclairage du four                    | 12 Ouvertures de ventilation                     |
| 5 Cadre du répartiteur d'ondes         | 13 Partie extérieure                             |
| 6 Tableau de commande                  | 14 Plaque arrière                                |
| 7 Entraînement                         | 15 Compartiment arrière                          |
| 8 Ouvertures de la serrure de la porte | 16 Cordon d'alimentation                         |

## E HORNO

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1 Puerta                             | 9 Interior del horno                           |
| 2 Bisagras                           | 10 Juntas de la puerta y superficies de cierre |
| 3 Elemento calefactor de la parrilla | 11 Pestillos de seguridad de la puerta         |
| 4 Lámpara del horno                  | 12 Aberturas de ventilación                    |
| 5 Tapa de la guía de ondas           | 13 Mueble exterior                             |
| 6 Panel de mandos                    | 14 Placa posterior                             |
| 7 Guarnición estanca                 | 15 Armario de atrás                            |
| 8 Aberturas de la cerradura          | 16 Cable de conexión a la red                  |

## NL OVEN

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 Deur                             | 9 Ovenruimte   |
| 2 Deurscharnieren                  | 10 Afdichting van de deur en afdichtingsoppervlakken |
| 3 Verwarmingselement van de grill  | 11 Veiligheidsvergrendeling van de deur              |
| 4 Ovenlamp                         | 12 Ventilatiegaten                                   |
| 5 Afdekplaatje (voor golfgeleider) | 13 Buitenste behuizing                               |
| 6 Bedieningspaneel                 | 14 Achterpaneel                                      |
| 7 Afdichtingspakking               | 15 Behuizing van de achterkant                       |
| 8 Bediening van het deurslot       | 16 Elektriciteitsnoer                                |



**D ZUBEHÖR:**

Überprüfen, daß folgende Zubehöerteile vorhanden sind:  
 (17) Drehteller (18) Drehteller-Träger (19) Antriebswelle  
 (20) Hoher Rost (21) Niedriger Rost.

Den Drehteller-Träger auf dem Garraumboden legen.  
 Dann den Drehteller so auflegen, daß dieser mit der Antriebswelle übereinstimmt.

Um Schäden am Drehteller zu vermeiden, ist darauf zu achten, daß Geschirr und Behälter bei der Entnahme nicht den Rand des Drehtellers berühren.

**HINWEIS:** Bei der Bestellung von Zubehör teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehöerteils und Bezeichnung des Modells.

**F ACCESSOIRES:**

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis :  
 (17) Plateau tournant (18) Pied du plateau (19) Entraînement (20) Trépied haut (21) Trépied bas.

Placer le pied du plateau sur le plancher de la cavité.  
 Placer ensuite le plateau tournant sur le pied du plateau de manière à ce qu'il repose sur l'entraînement.

Pour éviter d'endommager le plateau tournant, veiller à ce que les plats ou les récipients soient levés sans toucher le bord du plateau tournant lorsque vous les enlevez du four.

**REMARQUE:** Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments : le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou à votre dépanneur agréé SHARP.

**NL TOEBEHOREN:**

Controleer of de volgende accessoires aanwezig zijn:

(17) Draaitafel (18) Draaisteun (19) Verbindingsstuk (20) Hoog Rek (21) Laag Rek. Plaats de rolsteun op de boden van de ovenruimte. Plaats de draaitafel bovenop de rolsteun, zodat hij over het

**NL TOEBEHOREN:**

verbindingstuk past. Om schade aan de draaitafel te vermijden, moet u ervoor zorgen dat borden of schalen niet tegen de rand van de draaitafel stoten, wanneer ze uit de oven worden gehaald.

**OPMERKING:** Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw dealer of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven.

**I ACCESSORI:**

Accertarsi che la confezione contenga i seguenti accessori:

(17) Piatto rotante (18) Sostegno rotante (19) Sostegno rotante, (19) Accoppiatore, (20) Griglia alta, (21) Griglia bassa.

Collocare il sostegno rotante sul fondo della cavità del forno.  
 Mettere poi il piatto rotante su di esso e montarlo sull'accoppiatore.

Onde evitare di danneggiare il piatto rotante, accertarsi di sollevare perfettamente i piatti o i contenitori dal bordo del piatto rotante quando li si toglie dal forno.

**NOTA:** Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al concessionario autorizzato SHARP ed indicare il nome della parte e del modello.

**E ACCESORIOS:**

Compruebe que están presentes los siguientes accesorios:

(17) El plato giratorio (18) El soporte de rodillos (19) Soporte de arrastre (19) Acoplamiento (20) Rejilla alta (21) Rejilla baja.

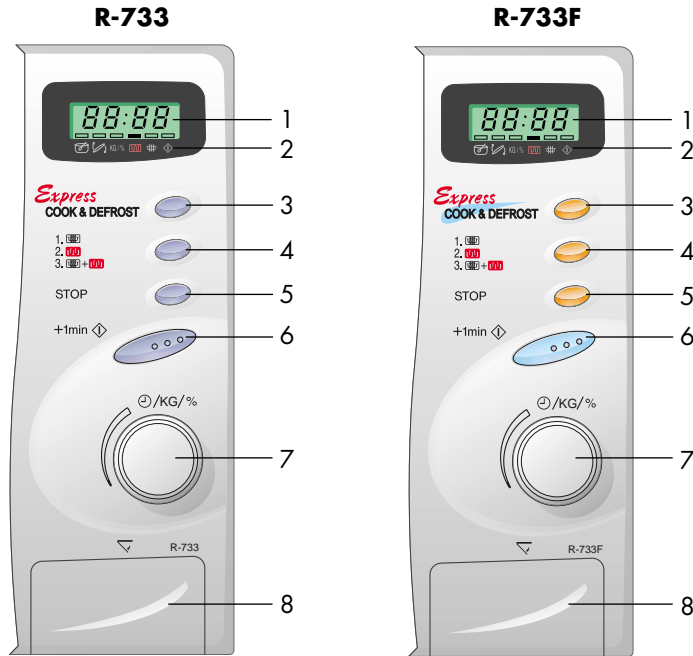
Coloque el soporte de arrastre en la base de la cavidad del horno. Coloque el plato giratorio sobre el soporte de arrastre de forma que quede ajustado en el acoplamiento.

Para evitar daños al plato giratorio, al sacar del horno platos o recipientes conviene levantarlos apartándolos del borde del plato giratorio.

**NOTA:** Cuando encargue accesorios al comercio o agencia de servicio autorizada de SHARP, sírvase mencionar dos cosas del nombre de la pieza y la denominación del modelo.



# BEDIENFELD/TABLEAU DE COMMANDE



## D BEDIENFELD

- 1 Display
- 2 Anzeigen und Symbole  
Je nach Instruktion leuchtet die entsprechende Anzeige über dem Symbol auf oder sie blinkt. Wenn eine Anzeige blinkt, drücken Sie die entsprechende Taste (mit dem gleichen Symbol) oder führen Sie den erforderlichen Bedienungsschritt aus.  

Umrühren	Mikrowellen-Anzeige
Wenden	Symbol für Garen

 KG/% Gewicht/Leistungsstufe Diese Anzeige zeigt, daß  
 Grill gegart wird.
- 3 EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN-Taste  
Diese Taste zur Auswahl von einem der zehn Automatikprogramme drücken.
- 4 BETRIEBSARTEN-Taste  
Mit dieser Taste wählen Sie die Mikrowellen-, Grill- oder Kombifunktion.
  1. einmal drücken, um die Mikrowellen-Funktion auszuwählen
  2. zweimal drücken, um den Grill auszuwählen
  3. dreimal drücken, um die Kombi-Betriebsart, d. h. Mikrowelle mit Grill auszuwählen
- 5 STOP-Taste
- 6 +1min/START-Taste
- 7 ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS-Knopf
- 8 TÜRÖFFNER-Taste

## F PANNEAU DE COMMANDE

- 1 Affichage numérique
- 2 Indicateurs: L'indicateur approprié clignotera ou s'allumera juste au-dessus de chaque symbole suivant l'instruction. Quand un indicateur clignote, appuyer sur la touche convenable (portant le même symbole) ou exécuter l'opération nécessaire.  

Remuer	Indicateur de micro-ondes
Retourner	Indicateur de cuisson en cours

 KG/% Poids/niveaude puissance  
 Grill
- 3 Touche CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION  
Appuyer pour sélectionner l'un des dix programmes automatiques.
- 4 Touche MODE DE CUISSON  
Appuyer pour sélectionner le mode de cuisson; la fonction micro-ondes, le grill ou la cuisson combinée (micro-ondes et grill).
  1. appuyer une fois pour sélectionner la fonction micro-ondes
  2. appuyer deux fois pour sélectionner le grill
  3. appuyer trois fois pour sélectionner le mode cuisson combinée, micro-ondes et grill
- 5 Touche ARRÊT (STOP)
- 6 Touche +1 min/DÉPART
- 7 Bouton rotatif MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE.
- 8 Touche d'OUVERTURE DE LA PORTE





## NL BEDIENINGSPANEEL

- 1 Digitaal display**
- 2 Lichtjes:** Het lichtje zal vlak boven elk symbool flitsen of aangaan, afhankelijk van de instructies. Wanneer een lichtje begint te flitsen, druk dan op de juiste toets (met hetzelfde symbool) of voer de benodigde handeling uit.

- Roeren
- Omdraaien
- KG/% Stand voor gewicht/stroom
- Gril
- Magnetronlichtje
- Lichtje voor 'Oven staat aan'

- 3 EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN** -toets  
Druk op de knop om één van de tien automatische kookprogramma's te kiezen.

- 4 KOOKFUNCTIE**-toets  
Druk op de knop om ofwel de stroomstand voor de magnetron, de gril of de dubbele stand te kiezen.

- druk eenmaal op de toets om de magnetronfunctie te kiezen
- druk tweemaal op de toets om de grillfunctie te kiezen
- druk driemaal op de dubbele stand te kiezen, magnetron met gril.

- 5 STOP**-knop
- +1min/START**-knop
- TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/  
VERMOGENNIVEAU**-knop
- DEUR OPEN**-toets

## I PANNELLO DI CONTROLLO

- 1 Display digitale**
- 2 Indicatori:** A seconda dell'istruzione, di volta in volta lampeggia o si accende l'indicatore che si trova al di sopra del relativo simbolo.

Quando un indicatore lampeggia, premere il pulsante corrispondente (su cui è riportato lo stesso simbolo) oppure eseguire l'operazione richiesta.

- Mescolare
- Girare
- KG/% Livello peso/potenza
- Grill
- Indicatore microonde
- Indicatore cottura in corso

## I PANNELLO DI CONTROLLO

- 3 Pulsante COTTURA EXPRESS & SCONGELARE**  
Premere il pulsante per selezionare uno dei dieci programmi automatici.
- 4 Pulsante MODO COTTURA**  
Premere per selezionare il livello di potenza delle microonde, il grill o la cottura combinata.
  - premere una volta per impostare la funzione microonde
  - premere due volte per impostare il grill
  - premere tra volte per impostare la cottura combinata, microonde con grill.
- 5 Pulsante di ARRESTO**
- 6 Pulsante di +1min/AVVIO COTTURA**
- 7 Manopola TIMER/PESO/MICROONDE**
- 8 Pulsante di APERTURA SPORTELLI**

## E PANEL DE MANDOS

- 1 Visualizador digital**
- 2 Indicadores:** El indicador apropiado destellará o se encenderá inmediatamente encima de cada símbolo de conformidad con la instrucción. Cuando un indicador emita destellos, pulse la tecla apropiada (que tenga el mismo símbolo) o haga la operación necesaria.

- Remover
- Dar vuelta
- KG/% Peso/MICROONDAS
- Parrilla
- Indicador de microondas
- Indicador de cocción en curso

- 3 Tecla de COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**  
Pulsar para seleccionar uno de los diez programas automáticos.
- 4 Tecla de MODO DE COCCIÓN**  
Pulsar para seleccionar el nivel de potencia de microondas, parrilla o doble parrilla.
  - pulsar una vez para seleccionar microondas
  - pulsar dos veces para seleccionar la parrilla
  - pulsar tres veces para seleccionar el modo doble, microondas y parrilla
- 5 Tecla de PARADA**
- 6 Tecla de +1min/INICIO DE COCCIÓN**
- 7 Botón de TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS**
- 8 Botón de ABRIR LA PUERTA**





## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

**WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT: LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE AUFMERKSAM DURCH, UND BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF.**

### 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.**

Wenn das Gerät in einen Einbauschrank eingebaut werden soll, muß der von SHARP zugelassene Einbaurahmen EBR-4500 (B)/(W)/(BK) verwendet werden. Er ist über Ihren Händler erhältlich. Näheres bitte in der dazugehörigen Anleitung nachschlagen oder sich beim Händler nach der korrekten Installationsweise erkundigen. Die Sicherheit und Qualität dieses Produkts ist nur bei Verwendung des genannten Einbaurahmens gewährleistet.

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

Die Netzspannung muß 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 16 A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 16 A 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 (Seite 24).**

**Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff-, Papier- oder andere brennbare Lebensmittelbehälter verwendet werden.**

**Den Spritzschutz für den Hohlleiter, 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. Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

### Zur Vermeidung von Verletzungen

#### **WARNUNGEGHINWEIS:**

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

- Die Tür muß einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
- Die Scharniere und Türsicherungsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
- Die Türdichtungen und Dichtungsflächen dürfen nicht beschädigt sein.
- Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
- Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

**Nehmen Sie unter keinen Umständen Reparaturen oder Änderungen an Ihrem Mikrowellengerät selbst vor. Reparaturen, insbesondere solche, bei denen die Abdeckung des Geräts entfernt werden muß, dürfen ausschließlich von entsprechend qualifizierten Technikern vorgenommen werden.**

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherungsverriegelung 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 angrenzenden Teilen. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel Reinigung und Pflege auf Seite 23.**



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 Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät 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, einschließlich Geräterückseite.

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.

Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.

## Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

**WARNUNG: Speisen in flüssiger und anderer Form dürfen nicht in verschlossenen Gefäßen erhitzt werden, da sie explodieren könnten.**

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.

**Eier nicht in der Schale kochen. Hartgekochte Eier dürfen nicht in Mikrowellengeräten erwärmt werden, da sie selbst nach der Erwärmung 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.

**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.

Halten Sie beim Öffnen der Gerätetür ausreichenden Abstand, um Verbrennungen durch austretende Hitze oder Dampf zu vermeiden.

Schneiden Sie gefüllte, gebackene Speisen nach dem Garen in Scheiben, um den Dampf entweichen zu lassen und Verbrennungen zu vermeiden.

Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.

Die Gerätetür, die Geräteaußenflächen, die Geräterückseite, der Geräteinnenraum, Lüftungsöffnungen, Zubehörteile und das Geschirr im **GRILL, KOMBI**- und in der **EXPRESS-GAREN**-Betriebsart nicht berühren, da sie heiß werden. Vor der Reinigung sicherstellen, daß alle Geräteteile abgekühlt sind.

## Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

**WARNUNG: Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen oder wenn sie ausreichende Anweisungen zur sicheren Benutzung erhalten haben und die Gefahren eines unsachgemäßen Gebrauchs verstehen.**



## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen, es sei denn, dies wird in der Bedienungsanleitung ausdrücklich empfohlen (siehe Seite 16). Durch Inbetriebnahme des Gerätes ohne Gargut kann das Gerät beschädigt werden. Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder 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) Kein heißes Gargut 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.

Keine Kunststoffbehälter für den Mikrowellenbetrieb verwenden, wenn das Gerät nach dem Gebrauch der **GRILL-**, der **KOMBI-** oder der **EXPRESS-GAREN-** Betriebsart noch heiß ist, da diese sonst schmelzen könnten. In diesen Betriebsarten dürfen keine Kunststoffbehälter verwendet werden, es sei denn, der Hersteller weist auf deren Eignung zu diesem Zweck hin.

### 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.

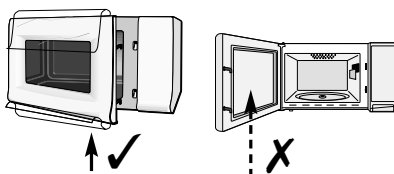
Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.



## AUFSTELLANWEISUNGEN

1. Sämtliches Verpackungsmaterial aus dem Geräteinnenraum entnehmen. Die Polyethylenschicht zwischen Tür und Innenraum entfernen. Den Aufkleber (falls vorhanden) von der **Aussenseite** der Tür abziehen.

Die Schutzfolie an der **Innenseite** der Tür nicht entfernen.

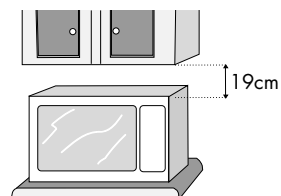


2. Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist.

3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen.

**Da das Türglas während des Garens heiß werden kann, das Gerät in einer Höhe von mindestens 85 cm über dem Fußboden aufstellen. Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.**

4. Stellen Sie sicher, daß über dem Gerät ein Freiraum von mindestens 19 cm vorhanden ist.

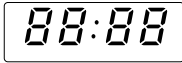


5. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

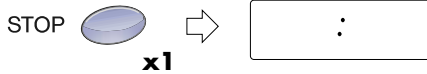


Den Gerätestecker in die Steckdose stecken.

1. Die Anzeige blinkt:



2. Die **STOP**-Taste drücken. Auf dem Display erscheint:



3. Hinweise zum Einstellen der Uhr finden Sie unten.
4. Wenn Sie den Grill benutzen wollen, das Gerät zunächst 20 Minuten ohne Lebensmittel betreiben (Siehe Seite 16, Hinweis 2).

## Benutzung der STOP-Taste

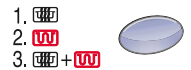
1. Löschen eines Eingabefehlers beim Programmieren.
2. Vorübergehendes Unterbrechen des laufenden Betriebes.
3. Löschen eines Programms während des laufenden Betriebes durch zweimaliges Drücken.

# EINSTELLEN DER UHR



Die Uhr läuft im 12 Stunden- oder im 24 Stunden-Format.

1. Um die Uhr auf das 12 Stunden-Format einzustellen, die **BETRIEBSARTEN-**Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten. 12 H erscheint auf dem Display.
2. Um die Uhr auf das 24 Stunden-Format einzustellen, die **BETRIEBSARTEN-**Taste nach Schritt 1 **noch einmal** drücken, 24 H wird auf dem Display angezeigt.



**x1** 3 Sekunden lang

Zum Einstellen der Uhr verfahren Sie wie im folgenden Beispiel.

## Beispiel:

Einstellen der 24 Stunden-Uhr auf 23.35 Uhr

1. Wählen Sie die Uhren-Funktion. (12 Stunden-Uhr)



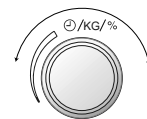
**x1** für 3 Sekunden lang drücken

Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr.



**x1**

2. Stellen Sie die Stunden ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS-**Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis die richtige Stunde angezeigt wird (23).



3. Drücken Sie die **BETRIEBSARTEN-**Taste um von den Stunden zu den Minuten zu wechseln.



**x1**

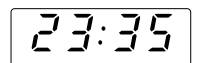
4. Stellen Sie die Minuten ein (35).



5. Drücken Sie die **BETRIEBSARTEN-**Taste um die Uhr zu starten.

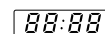


**x1**



## HINWEIS:

1. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS-**Knopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Drücken Sie die **STOP**-Taste, wenn Sie beim Programmieren einen Fehler gemacht haben.
3. Wenn die Stromversorgung Ihres Mikrowellengerätes unterbrochen wird, meldet das Display in Abständen



00:00, nachdem die Stromversorgung wiederhergestellt wurde. Wenn das während des Garvorgangs passiert, wird das Programm gelöscht. Die Uhrzeit wird ebenfalls gelöscht.

4. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen möchten, verfahren Sie wie im obigen Beispiel.



## MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN

Ihr Mikrowellengerät hat 5 Leistungsstufen. Zur Auswahl der erforderlichen Leistungsstufe befolgen Sie bitte die Hinweise im Abschnitt Rezepte. Im allgemeinen gelten folgende Empfehlungen:

**100 P** (900 W) für schnelles Kochen oder Aufwärmen, z.B. für Suppen, Eintöpfe, Dosengerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch usw.

**70 P** (630 W) zum längeren Kochen von kompakteren Speisen wie Braten, Hackbraten und Tellergerichten, auch für empfindliche Gerichte wie Käsesoßen oder Rührkuchen. Mit dieser niedrigeren Einstellung kochen Soßen nicht über und die Speisen garen gleichmäßig, ohne am Rand hart zu werden oder überzulaufen.

**50 P** (450 W) für kompaktere Speisen, die beim Kochen mit herkömmlichen Methoden eine lange Garzeit erfordern, z.B. Rindfleischgerichte, wird diese Leistungsstufe empfohlen, damit das Fleisch zart bleibt.

**30 P** (270 W Auftau-Einstellung) wählen Sie diese Stufe zum Auftauen, damit Speisen gleichmäßig auftauen. Diese Stufe ist auch bestens geeignet, um Reis, Nudeln und Klöße zu köcheln und gebackenen Eierpudding zu kochen.

**10 P** (90 W) zum sanften Auftauen, z.B. für Sahnetorten oder Blätterteig.

**P = Prozent**

Um die Mikrowellen-Leistungsstufe einzustellen:

Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopf im Uhrzeigersinn drehen, um die Garzeit auszuwählen.

Die **BETRIEBSARTEN**-Taste einmal drücken (nur Mikrowelle).

Um die Mikrowellen-Leistungsstufe zu ändern, den Knopf drehen, bis die gewünschte Einstellung auf dem Display erscheint.

Die Taste **+1 min/START** drücken.

**HINWEIS:** Wenn keine Auswahl der Leistungsstufe erfolgt, wird automatisch die volle Leistung (100 P) eingestellt.



Ihr Gerät lässt sich bis zu 90 Minuten programmieren. (90.00) Die Garzeit (Auftauzeit) kann in Einheiten von 10 Sekunden bis fünf Minuten eingegeben werden. Sie hängt von der in der Tabelle angegebenen Gesamtlänge der Garzeit (Auftauzeit) ab.

## Garzeit

0-5 Minuten  
5-10 Minuten  
10-30 Minuten  
30-90 Minuten

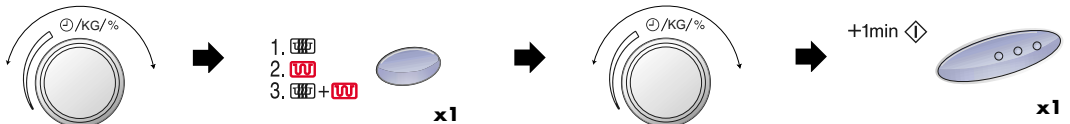
## Zeiteinheiten

10 Sekunden  
30 Sekunden  
1 Minute  
5 Minuten

### Beispiel:

Angenommen, Sie wollen Suppe 2 Minuten und 30 Sekunden lang bei 70 P Mikrowellen-Leistung aufwärmen.

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.
2. Wählen Sie durch einmaliges Drücken der **BETRIEBSARTEN**-Taste die gewünschte Betriebsart (nur Mikrowelle).
3. Wählen Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopfs die gewünschte Leistungsstufe.
4. Starten Sie den Garvorgang durch einmaliges Drücken der **+1min/START**-Taste.



Überprüfen Sie das Display.

### HINWEIS:

1. Wird die Gerätetür während des Garvorgangs geöffnet, wird die Garzeit auf dem Display automatisch angehalten. Die Rückwärtszählung der Garzeit setzt wieder ein, wenn die Tür geschlossen und die **+1min/START**-Taste gedrückt wird.
2. Wenn Sie während des Garvorgangs die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **BETRIEBSARTEN**-Taste. Solange Ihr Finger diese Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopf im oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie den Drehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, wird die Garzeit graduell von 90 Minuten vermindert.



# GAREN MIT DEM GRILL/KOMBI-BETRIEB

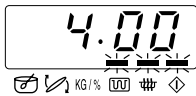
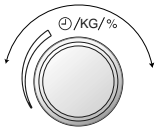
Dieses Mikrowellengerät bietet zwei **GRILL**-Betriebsarten: 1. Nur Grill 2. Grill und Mikrowelle.

## 1. GAREN MIT DEM GRILL

Mit dieser Zubereitungsart können Speisen gegrillt/gebräunt werden.

**Beispiel :** Toasten für 4 Minuten.

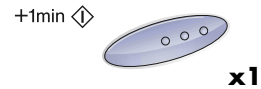
1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.



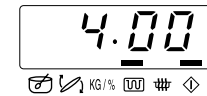
2. Wählen Sie durch zweimaliges Drücken der **BETRIEBSARTEN**-Taste die gewünschte Zubereitungsart (nur Grill).



3. Drücken Sie die **+1 min/START**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Überprüfen Sie das Display.



### HINWEIS:

1. Zum Grillen von flachen Lebensmitteln wird die Verwendung des hohen Rosts empfohlen.
2. Bei der ersten Benutzung des Grills kann es zu Rauchentwicklung oder Brandgeruch kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, daß das Gerät funktionsuntüchtig ist. Um dieses Problem beim erstmaligen Gebrauch des Gerätes zu vermeiden, betreiben Sie den Grill 20 Minuten lang ohne Speisen.

## 2. GAREN IN DER KOMBI-BETRIEBSART

Diese Betriebsart ist eine Kombination von Grill und Mikrowelle (10 P bis 70 P).

Die Mikrowellen-Leistungsstufe ist auf 30 P voreingestellt.

### Beispiel:

Zubereitung von Grillspießen (Rezept auf Seite 40 im Kochbuch) für 7 Minuten mit der KOMBI-BETRIEBSART (50 P).

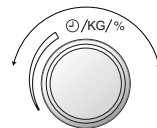
1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.



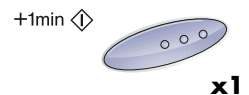
2. Wählen Sie durch dreimaliges Drücken der **BETRIEBSARTEN**-Taste die gewünschte Zubereitungsart (Mikrowelle mit Grill).



3. Drehen Sie den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopf auf die gewünschte Mikrowellen-Leistungsstufe.



4. Drücken Sie die **+1 min/START**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Überprüfen Sie das Display.







## 1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN

Eine Folge von (maximal) 3 Stufen kann mit den kombinierten Betriebsarten **MIKROWELLE**, **GRILL** oder **KOMBI** programmiert werden.

### Beispiel:

Garen : 2 Minuten und 30 Sekunden bei 70 P (Stufe 1)  
5 Minuten nur Grill (Stufe 2)

#### STUFE 1

- Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.
- Wählen Sie durch einmaliges Drücken der **BETRIEBSARTEN**-Taste die gewünschte Zubereitungsart (nur Mikrowelle).
- Drehen Sie den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopf im Uhrzeigersinn auf die gewünschte Mikrowellen-Leistungstufe.
- Vor dem Programmieren von Stufe 2 drücken Sie die **BETRIEBSARTEN**-Taste.

#### STUFE 2

- Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.
- Wählen Sie durch zweimaliges Drücken der **BETRIEBSARTEN**-Taste die gewünschte Zubereitungsart (nur Grill).
- Drücken Sie die **+1min/START**-Taste, um den Garvorgang zu starten.

(Das Gerät arbeitet nun 2 Minuten und 30 Sekunden lang bei 70 P und anschließend 5 Minuten mit dem Grill).

**ACHTUNG:** Wenn Sie ein Programm einstellen, nachdem Sie **GRILL** gewählt haben, lassen Sie Schritte 3 und 4 aus. Wenn Sie nach der Auswahl von **GRILL** die **BETRIEBSARTEN**-Taste gedrückt halten, wechselt **GRILL** automatisch zu **KOMBI** über.

### Anwendungsbeispiel:

Zubereitung eines Zucchini-Nudel-Auflafs (siehe Kochbuchteil Seite 43).

- 18 Minuten bei 100 P.
- 7 Minuten Kombi bei 70 P.



## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

### 2. + 1min-FUNKTION

Mit der **+ 1min/START**-Taste können Sie die folgenden Funktionen bedienen:

a. Direktstart

Durch Drücken der **+ 1min/START**-Taste können Sie den Garvorgang bei 100 P Mikrowellenleistung direkt starten.

+1min 



#### HINWEIS:

Um einen Mißbrauch durch Kinder zu verhindern, kann die **+ 1min/START**-Taste nur 3 Minute nach dem vorausgehenden Bedienungsschritt, d. h. Schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste, betätigt werden.

b. Verlängern der Garzeit

Sie können die Garzeit um je 1 Minute verlängern, wenn Sie während des Betriebs diese Taste drücken.

### 3. ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE

Um während des Garvorgangs die Mikrowellen-Leistungsstufe zu überprüfen, drücken Sie die **BETRIEBSARTEN**-Taste.

1. 

2. 

3.  + 



**x1**

Solange Sie mit dem Finger die **BETRIEBSARTEN**-Taste berühren, wird die Leistungsstufe angezeigt.

Die Rückzählung der Garzeit läuft weiter, auch wenn auf dem Display die Leistungsstufe angezeigt wird.



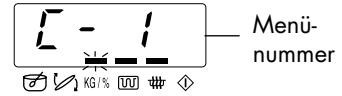
**EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN** berechnet automatisch die richtige Betriebsart und Garzeit. Sie können unter 12 **EXPRESS**-Menüs auswählen. Folgendes müssen Sie bei der Verwendung dieser Automatikfunktion beachten:

- Drücken Sie die **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Taste einmal, die Anzeige entspricht dann der Abbildung.  
Das Menü wird gewählt durch Drücken der **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Taste, bis die gewünschte Menünummer angezeigt wird. Siehe Seiten 20-21 " **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Tabelle".
- Das Gewicht der Speise durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopfs eingeben, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird.
  - Nur das Gewicht des Garguts eingeben. Das Gewicht des Geschirrs nicht mit einbeziehen.
  - Für Speisen, deren Gewicht höher oder niedriger ist als es in der **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Tabelle angegeben wird, verwenden Sie den manuellen Betrieb.

Die Anleitungen in den Tabellen beachten, um einwandfreie Resultate zu erzielen.
- Um den Garvorgang zu beginnen, die **+1min/START**-Taste drücken.

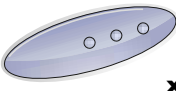
Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät automatisch, das akustische Signal ertönt, die verbleibende Garzeit u. a. Symbole werden blinkend angezeigt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **+1min/START**-Taste.

- 
x1



- 

**ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopf

- 

x1

**+1min/START**-Taste

Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, daß die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen.

### Beispiel:

Zubereitung von Aufläufen 1,5 kg (C-8)

- Wählen Sie das gewünschte Menü mit der **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Taste aus.
- Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopfs im Uhrzeigersinn das Gewicht ein.
- Drücken Sie die **+1min/START**-Taste.









**Überprüfen Sie das Display.**











## EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN-TABELLE

MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
<b>C-1 Garen</b>  Pommes frites (Ausgangstemp.: -18° C) (Empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Runde Auflaufform, Hoher Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die tiefgekühlten Pommes frites aus der Packung nehmen und in eine flache Form aus Porzellan geben.</li> <li>Die Form auf den hohen Rost ins Gerät stellen.</li> <li>Wenn das Signal ertönt, wenden.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Servierteller anrichten. (Es ist keine Standzeit erforderlich.)</li> <li>Nach Geschmack salzen.</li> </ul> <p><b>HINWEIS:</b> Die Form wird während des Garens sehr heiß. Verwenden Sie beim Entnehmen der Form Ofenhandschuhe oder Topflappen, um Verbrennungen zu vermeiden.</p>
<b>C-2 Garen</b>  Tiefgekühltes Gemüse (Ausgangstemp.: -18° C) e.g. Rosenkohl, Blumenkohl, Erbsen, Mischgemüse, Brokkoli	0,1 - 0,6 kg (100 g) Schüssel und Deckel	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 EL Wasser pro 100 g. (Für Pilze ist kein zusätzliches Wasser erforderlich).</li> <li>Mit dem Deckel abdecken.</li> <li>Wenn das Gerät stoppt und das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken.</li> <li>Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen.</li> </ul> <p><b>HINWEIS:</b> Kompakt gefrorenes Gemüse im manuellen Betrieb garen.</p>
<b>C-3 Garen</b>  Gratiniertes Fischfilet (Ausgangstemp.: Fisch : 5° C, Sauce : 20° C)	0,6 - 1,2 kg * (100 g) (Fisch: 0,3 - 0,6 kg) (Sauce: 0,3 - 0,6 kg) Auflaufform, Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Rezepte für "Gratiniertes Fischfilet" auf Seite 22.</li> </ul> <p>* Gesamtgewicht von Fisch und Sauce.</p>
<b>C-4 Garen</b>  Grillspieße (Ausgangstemp.: 5° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) Hoher Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Grillspieße vorbereiten, siehe Rezept auf Seite 40.</li> <li>Auf den hohen Rost legen und garen.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, wenden.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Servierteller anrichten. (Es ist keine Standzeit erforderlich).</li> </ul>
<b>C-5 Garen</b>  Schweinebraten (Ausgangstemp.: 5° C)  Zutaten für 1 kg mageren Schweinerollbraten: 1 Knoblauchzehe, zerdrückt, 2 EL Öl, 1 EL Paprika edelsüß, eine Prise gem. Kreuzkümmel, 1 TL Salz.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mageres Schweinefleisch wird empfohlen.</li> <li>Alle Zutaten vermischen und auf dem Fleisch verteilen.</li> <li>Das Fleisch auf den niedrigen Rost legen und garen.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, das Fleisch wenden.</li> <li>Das Gericht nach dem Garen ca. 10 Minuten lang in Aluminiumfolie eingewickelt stehen lassen.</li> </ul>
<b>C-6 Garen</b>  Grillhähnchen (Ausgangstemp.: 5° C)  Zutaten für 1,2 kg Grillhähnchen: Salz und Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß, 2 EL Öl	0,9 - 1,8 kg (100 g) Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Zutaten mischen und das Hähnchen damit bestreichen.</li> <li>Die Haut des Hähnchens anstechen.</li> <li>Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, das Hähnchen wenden.</li> <li>Das Hähnchen nach dem Garen für ca. 3 Minuten stehen lassen.</li> </ul>



MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
<b>C-7 Garen</b>  Hähnchenschenkel (Ausgangstemp.: 5° C)  Zutaten für 0,6 kg Hähnchenschenkel: (3 Stück), 1-2 EL Öl, 1/2 TL Salz, 1 TL Paprika edelsüß, 1 TL Rosmarin.	0,2 - 0,8 kg (50 g) Hoher Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Zutaten vermischen und auf den Hähnchenschenkeln verteilen.</li> <li>Die Haut der Hähnchenschenkel anstechen.</li> <li>Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen, die dünnen Enden zeigen zur Mitte.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, die Hähnchenschenkel wenden.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Servierteller anrichten. (Es ist keine Standzeit erforderlich).</li> </ul>
<b>C-8 Garen</b>  Aufläufe (Ausgangstemp.: 20° C) e.g. Zucchini-Nudel-Auflauf	0,5 - 1,5 kg (100 g) Flache, ovale, Auflaufform, Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Auflauf nach den Angaben im Kochbuch, Seite 43 zubereiten.</li> <li>Das Gericht nach dem Garen ca. 5-10 Minuten abgedeckt stehen lassen.</li> </ul>
<b>d-1 Auftauen</b>  Steak und Kotelett (Ausgangstemp.: -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Siehe HINWEIS unten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab.</li> <li>Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10-15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
<b>d-2 Auftauen</b>  Hähnchenschenkel (Ausgangstemp.: -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) (Siehe HINWEIS unten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab.</li> <li>Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10-15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
<b>d-3 Auftauen</b>  Geflügel (Ausgangstemp.: -18° C)	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Siehe HINWEIS unten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Geflügel mit der Brustseite nach unten darauf legen.</li> <li>Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab.</li> <li>Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 15-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
<b>d-4 Auftauen</b>  Hackfleisch (Ausgangstemp.: -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Siehe HINWEIS unten) Mikrowellenfolie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decken Sie den Drehteller mit Mikrowellenfolie ab.</li> <li>Legen Sie den Block Hackfleisch auf den Drehteller.</li> <li>Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, drehen Sie das Hackfleisch um. Entfernen Sie die aufgetauten Teile, sofern möglich.</li> <li>Nach dem Auftauen 5-10 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>

**HINWEIS:** Express-Auftauen

- Steaks, Koteletts und Hähnchenschenkel sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.
- Hackfleisch sollte flach eingefroren werden.
- Nach dem Wenden die aufgetauten Portionen mit dünnen Aluminiumstreifen abdecken.
- Das Geflügel sollte sofort nach dem Auftauen weiterverarbeitet werden.
- Für d-1, d-2 und d-3, die Speisen wie in der Abbildung gezeigt in das Gerät stellen:

Hähnchenschenkel, Steaks und Koteletts





## GRATINIERTES FISCHFILET

### Fischaufauf auf Italienische Art

#### Zutaten

600 g	Fischfilet Saft einer halben Zitrone Salz
2 EL	Anchovis-Butter
75 g	geriebenen Gouda (45% Fett i.Tr)
420 g	Tomaten Salz und Pfeffer
2 EL	gehackte gemischte Kräuter (Basilikum, Oregano, Petersilie)
250 g	Mozarella
1 EL	gehacktes Basilikum
3 EL	Soßenbinder

#### Zubereitung

1. Den Fisch waschen und abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und mit Anchovis-Butter einreiben. In eine ovale Auflaufform (32 cm ) geben.
  2. Den Gouda auf dem Fisch verteilen.
  3. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. In Scheiben schneiden und auf den Käse geben.
  4. Mit Salz, Pfeffer und der Kräutermischung würzen.
  5. Mozarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Basilikum bestreuen.
  6. Die Auflaufform auf den niedrigen Rost stellen und mit EXPRESS-GAREN C-3 für „Gratiniertes Fischfilet“ garen.
- Tip: Nach dem Garen den Fisch aus der Auflaufform nehmen und etwas Soßenbinder einrühren. Anschließend weitere 1 - 2 Minuten bei 100 P-Leistung kochen.

## GRATINIERTES FISCHFILET

### Gratiniertes Fischfilet Esterhazy

#### Zutaten

600 g	Fischfilet
2 (250 g)	Stangen Porree
1 (50 g)	mittelgroße Zwiebel
1 (100 g)	große Möhre
1 EL (20 g)	Butter Pfeffer, Salz und Muskat
2 EL	Zitronensaft
125 g	Crème fraîche
100 g	geriebenen Gouda (45 % Fett i.Tr.)

#### Zubereitung

1. Den Porree waschen und längs teilen, dann in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

3. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben raspeln.
4. Das Gemüse, die Butter und die Gewürze in eine Schüssel mit Deckel (2 Liter) geben und gründlich vermischen. 5 - 6 Min bei 100 P-Leistung kochen. Während des Kochens einmal umrühren.
5. Den Fisch waschen, abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
6. Die Crème fraîche mit dem Gemüse mischen und würzen.
7. Die Hälfte des Gemüses in eine ovale Auflaufform (32 cm) geben. Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Gemüse bedecken.
8. Den Gouda darauf verteilen und die Form auf den niedrigen Rost stellen, mit EXPRESS-GAREN C-3 für „Gratiniertes Fischfilet“ garen.

## GRATINIERTES FISCHFILET

### Brokkoli-Fischaufauf

#### Zutaten

500 g	Fischfilet
2 EL	Zitronensaft Salz
2 EL (40 g)	Butter
2 EL (40 g)	Mehl
300 ml	Milch Dill (gehackt), Pfeffer
250 g	tiefgefrorener Brokkoli
100 g	geriebener Gouda (45 % Fett i. Tr)

#### Zubereitung

1. Den Fisch waschen und abtrocknen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
2. Butter und Mehl in einer runden Schüssel ohne Deckel ca. 1 - 1½ Min bei 100 P-Leistung erhitzen.
3. Die Milch hinzufügen und sehr gründlich verrühren. Noch einmal ohne Deckel 3 - 4 Min bei 100 P kochen. Anschließend erneut umrühren und mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.
4. Den tiefgefrorenen Brokkoli in eine Schüssel mit Deckel (1½ l) geben und 4 - 6 Min bei 100 P-Leistung auftauen.
5. Den Brokkoli in eine Auflaufform (32 cm) füllen und den Fisch darauf anordnen. Nachwürzen.
6. Die Soße darübergießen und abschließend mit dem Käse bestreuen.
7. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und mit EXPRESS-GAREN C-3 für „Gratiniertes Fischfilet“ garen.

Tip: Kurz vor dem Ende der Garzeit den Fischaufauf mit Mandelsplittern bestreuen.



## Vorsicht

Keine handelsüblichen Ofenreiniger, scheuernde oder scharfe Reinigungsmittel oder Metallwollreiniger am Mikrowellengerät verwenden.

## Gerätegehäuse

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

## Bedienfeld

Öffnen Sie vor dem Reinigen die Gerätetür, um das Bedienfeld zu deaktivieren. Beim Reinigen des Bedienfeldes vorsichtig verfahren. Das Bedienfeld mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

## Garraum

1. 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. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.

2. Sicherstellen, daß weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.
4. Erhitzen Sie Ihr Gerät regelmäßig unter Verwendung des Grills, siehe HINWEIS 2 auf Seite 16. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

## 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 öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen.

## Roste

Die Roste mit einem milden Spülmittel reinigen und nachtrocknen. Die Roste sind spülmaschinengeeignet.

# 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. Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

3. Stellen Sie eine Tasse Wasser (ca. 150 ml) in das Gerät und schließen Sie die Tür.

Programmieren Sie das Gerät auf eine Minute bei voller Leistung (100 P) und starten Sie es.

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 das Signal nach einer Minute? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Erlischt das Symbol für Garen? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Ist das Wasser in der Tasse nach dem gerade durchgeführten

Betrieb heiß? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

4. Programmieren Sie den Grill auf drei Minuten und starten Sie das Gerät.

Wird nach drei Minuten das Grill-Heizelement rot? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Wenn die Antwort auf eine der obigen Fragen "NEIN" lautet, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler oder den SHARP-Kundendienst und teilen Sie diesen die Ergebnisse Ihrer Überprüfung mit.



## WAS SIND MIKROWELLEN?

Mikrowellen sind wie Radio- und Fernsehwellen-elektromagnetische Wellen.

Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magnetron erzeugt und 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 Geheimnis der kurzen Garzeiten liegt darin, daß die Mikrowellen von allen Seiten direkt in das Gargut eindringen. Die Energie wird optimal ausgenutzt. Im Vergleich dazu gelangt die Energie beim Kochen mit dem Elektroherd über Umwege von der Herdplatte an den Kochtopf und dann erst zum Lebensmittel. Auf diesem Umweg geht viel Energie verloren.

### EIGENSCHAFTEN DER MIKROWELLEN

Mikrowellen durchdringen alle nichtmetallischen Gegenstände aus Glas, Porzellan, Keramik,

Kunststoff, Holz und Papier. Das ist der Grund dafür, warum diese Materialien in der Mikrowelle nicht erhitzt werden. Das Geschirr wird nur indirekt über die Speise erwärmt.

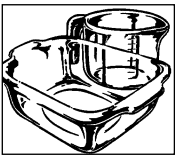
Speisen nehmen Mikrowellen auf (absorbieren) und werden dadurch erhitzt.

Materialien aus Metall werden von der Mikrowelle nicht durchdrungen, die Mikrowellen werden zurückgeworfen (reflektiert). Deshalb sind Gegenstände aus Metall für die Mikrowelle in der Regel nicht geeignet. Es gibt jedoch Ausnahmen, wo Sie genau diese Eigenschaften ausnutzen können. So werden Speisen an bestimmten Stellen während des Auftauens oder Garens mit etwas Aluminiumfolie abgedeckt. Dadurch vermeiden Sie zu warme oder zu heiße bzw. übergarte Bereiche bei unregelmäßigen Teilen. Beachten Sie hierzu die folgenden Hinweise.

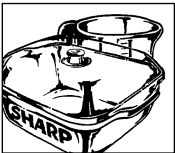


## DAS GEEIGNETE GESCHIRR

### GLAS UND GLAS-KERAMIK



Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (z.B. Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).



### KERAMIK

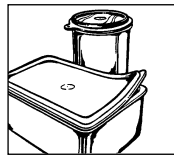
ist im allgemeinen gut geeignet.

Keramik muß glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch. (Siehe Seite 25).

### PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, Sie darauf, daß das Porzellan keine Gold- oder Silberauflage hat bzw. nicht metallhaltig ist.

### KUNSTSTOFF

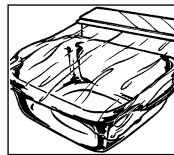


Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

### PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Papiergeschirr ist ebenfalls geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

### KÜCHENPAPIER



kann benutzt werden, um entstehende Feuchtigkeit bei kurzen Erhitzungsvorgängen aufzunehmen, z.B. von Brot oder Paniertem. Das Papier zwischen die Speise und den Drehteller legen. So bleibt die Oberfläche der Speise knusprig und trocken. Durch Abdecken von fettigen Speisen mit Küchenpapier werden Spritzer aufgefangen.

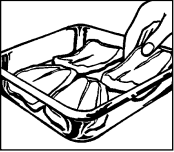




## MIKROWELLENFOLIE

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

## BRATBEUTEL



können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclips sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutel folie 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.

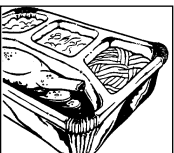
## DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN KOMBIBETRIEB

Für den Kombibetrieb (Mikrowelle + Grill) und Grillbetrieb können Sie jedes hitzebeständige Geschirr einsetzen, z.B. Porzellan, Keramik oder Glas. Geschirr aus Metall ist nur für den reinen Grillbetrieb zu benutzen.

## 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).

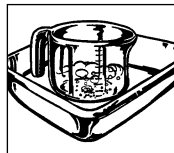


Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens 2/3 bis 3/4 mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen.

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 P Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.



### BEVOR SIE BEGINNEN ...

Um Ihnen den Umgang mit der Mikrowelle so einfach wie möglich zu machen, haben wir für Sie die wichtigsten Hinweise und Tips nachfolgend zusammengestellt: Starten Sie Ihr Gerät nur dann, wenn sich Lebensmittel im Garraum befinden.

### 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

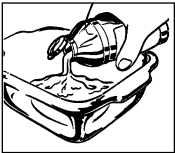
Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühlschranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte.

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.

**Popcorn** nur in speziellen mikrowellengeeigneten Popcorn-Behältern zubereiten. Richten Sie sich genau nach den Angaben des Herstellers. Keine normalen Papierbehälter oder Glasgeschirr verwenden.



**Eier** nicht in der Schale kochen. In der Schale baut sich Druck auf, der zum Explodieren des Eies führen könnte. Das Eigelb vor dem Garen anstechen.



**Kein Öl oder Fett** zum Fritieren im Mikrowellengerät erhitzen. Die Temperatur des Öls kann nicht kontrolliert werden. Das Öl könnte plötzlich aus dem Gefäß spritzen.

**Keine geschlossenen Gefäße**, wie Gläser oder Dosen, erhitzen. Durch den entstehenden Druck könnten die Gefäße zerspringen. (Ausnahme: Einkochen).

### ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN

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

### SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

In der Mikrowelle gegerichte Speisen erhalten ihren Eigengeschmack besser als bei konventionellen Zubereitungsarten. Verwenden Sie deshalb Salz sehr sparsam und salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen. Salz bindet Flüssigkeit und trocknet die Oberfläche aus. Gewürze und Kräuter können wie gewohnt verwendet werden.

### EINSATZMÖGLICHKEITEN

**Mikrowellenbetrieb:** Mit dieser Betriebsart können Sie in kürzester Zeit Speisen auftauen, erhitzen und garen. **Kombibetrieb:** Durch die Kombination der Mikrowelle mit dem Grill können Sie gleichzeitig garen und bräunen. Die Vorteile dieses Gerätes werden also sinnvoll miteinander kombiniert. Die Hitze des Grills versiegelt schnell die Poren der Gargutrandschichten und die Mikrowellen sorgen für eine kurze schonende Garzeit. Das Lebensmittel bleibt innen saftig und wird außen knusprig.

**Grillbetrieb:** Ihr Gerät ist mit einem Quarzgrill ausgestattet. Diesen können Sie auch ohne Mikrowellenbetrieb wie jeden anderen konventionellen Grill benutzen.

### GARPROBEN

Der Garzustand von Speisen kann wie bei konventioneller Zubereitung getestet werden:

- **Speisethermometer:** Jede Speise hat bei Abschluß des Erhitzungs- oder Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur. Mit einem Speisethermometer können Sie feststellen, ob die Speise heiß genug bzw. gegart ist.
- **Gabel:** Fisch können Sie mit einer Gabel prüfen. Wenn das Fischfleisch nicht mehr glasig ist und sich leicht von den Gräten löst, ist es gar. Ist es übergart, wird es zäh und trocken.
- **Holzstäbchen:** Kuchen und Brot können durch Einstechen eines Holzstäbchens getestet werden. Wenn das Stäbchen nach dem Herausziehen sauber und trocken bleibt, ist die Speise gar.



## TABELLE: GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

Die Innentemperatur von Speisen und Getränken können Sie mit einem Speisethermometer feststellen. In der Temperaturliste sind die wichtigsten Temperaturen angegeben.

Getränk/Speise	Innentemperatur am Ende der Garzeit	Innentemperatur nach 10 bis 15 Minuten/Standzeit
Getränke erhitzen (Kaffee, Wasser, Tee, etc.)	65-75° C	
Milch erhitzen	75-80° C	
Suppen erhitzen	75-80° C	
Eintöpfe erhitzen	75-80° C	
Geflügel	80-85° C	85-90° C
Lammfleisch		
Rosa gebraten	70° C	70-75° C
Durchgebraten	75-80° C	80-85° C
Roastbeef		
Leicht angebraten (rare)	50-55° C	55-60° C
Halb durchgebraten (medium)	60-65° C	65-70° C
Gut durchgebraten (well done)	75-80° C	80-85° C
Schweine-, Kalbfleisch	80-85° C	80-85° C

### 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.

**LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE**  
wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstechen. Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne daß die Haut oder Schale platzt.

### FETTE SPEISEN

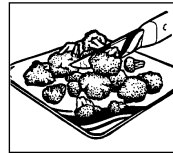
Mit Fett durchwachsenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie

deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

### BLANCHIEREN VON GEMÜSE

Gemüse sollte vor dem Einfrieren blanchiert werden. So bleiben die Qualität und die Aromastoffe am besten erhalten.

Verfahren: Das Gemüse waschen und zerkleinern. 250 g Gemüse mit 275 ml Wasser in eine



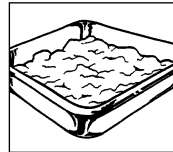
Schüssel geben und abgedeckt 3-5 Minuten erhitzen. Nach dem Blanchieren sofort in Eiswasser tauchen, um ein Weiterkochen zu verhindern, und danach abtropfen lassen. Das blanchierte Gemüse luftdicht verpacken und einfrieren.

### EINKOCHEN VON OBST UND GEMÜSE

Das Einkochen in der Mikrowelle ist schnell und einfach. Im Handel gibt es speziell für die Mikrowelle geeignete Einmachgläser, Gummiringe und passende Einmachklammern aus Kunststoff. Die Hersteller geben genaue Anwendungshinweise.

### 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

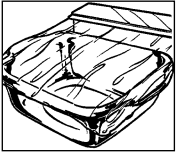
Beide Gefäße haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefäße mit großer Oberfläche. Hohe Gefäße nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

### 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.



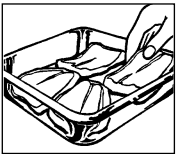
## ABDECKEN



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. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

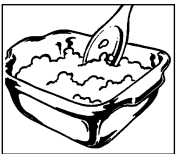
## UNREGELMÄSSIGE TEILE



mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach außen plazieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach außen legen.

Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Außenseiten mehr Mikrowellenenergie, so daß die Lebensmittel gleichmäßig garen.

## 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.

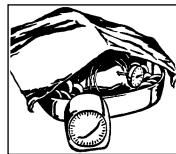
## ANORDNUNG

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.

## 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 Temperatenausgleich 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, Kurgebratenes	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



- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen.
- 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 kühl-schranktemperierten 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



Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise. Nachfolgend einige Tips.

Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

**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.

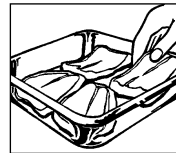
**ABDECKEN**

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. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.



## GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

- 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 abwägen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle, (siehe Seite 33).
- 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

- 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.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnearm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- 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 Fleischsaft verlorengeht.



## AUFTAUEN UND GAREN

Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele (siehe Seite 35). Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauern" 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.



## MIKROWELLENLEISTUNG

Ihr Mikrowellengerät hat 900 W und 5 Leistungsstufen. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in diesem Kochbuch orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

### **100 P Leistung = 900 Watt**

Zum schnellen Garen oder Erhitzen, z.B. für Tellergerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch etc.

### **70 P Leistung = 630 Watt**

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

### **50 P Leistung = 450 Watt**

Für kompakte Speisen, die auf herkömmliche 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.

### **30 P Leistung = 270 Watt**

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.




### **10 P Leistung = 90 Watt**

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

## VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

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

## MIKROWELLEN - UND GRILL SYMBOLE

1.  MIKROWELLENBETRIEB
2.  GRILLBETRIEB
3.  KOMBIBETRIEB



### 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. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.

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.

### DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.
- Es wird in der Regel von verzehrfertigen Mengen ausgegangen, außer wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ca. 55 g (Gewichtsklasse M).

### FÜR DEN KOMBIBETRIEB

Im allgemeinen gelten die gleichen Regeln wie für den Mikrowellenbetrieb. Zusätzlich sollten Sie folgende Hinweise beachten:

1. Die Mikrowellenleistung sollte auf die Art des Lebensmittels und die Garzeit abgestimmt werden. Richten Sie sich nach den Rezepten in diesem Kochbucheil.
2. Wenn Sie Speisen im Kombibetrieb Mikrowelle-Grill zubereiten, sollten Sie folgendes beachten: Für große, dicke Lebensmittel, wie z.B. Schweinebraten, ist die Mikrowellenzeit entsprechend länger als für kleine, flache Lebensmittel. Beim Grill verhält es sich jedoch umgekehrt. Je näher das Lebensmittel an den Grill gelangt, desto schneller wird es braun. Das heißt, wenn Sie große Bratenstücke im Kombibetrieb zubereiten, ist die Grillzeit gegebenenfalls kürzer als für kleinere Bratenstücke.
3. Für das Grillen benutzen Sie den hohen Rost, um eine schnelle und gleichmäßige Bräunung zu erzielen (Ausnahme: große, dicke Lebensmittel und Aufläufe werden auch auf dem niedrigen Rost gegrillt.)





TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Kaffee, 1 Tasse	150	100 P	ca.1	nicht abdecken
Milch, 1 Tasse*	150	100 P	ca.1	nicht abdecken
Wasser, 1 Tasse	150	100 P	ca.2	nicht abdecken, zum Kochen bringen
6 Tassen	900	100 P	8-10	nicht abdecken, zum Kochen bringen
1 Schüssel	1000	100 P	9-11	abdecken, zum Kochen bringen
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	500	100 P	4-6	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf	200	100 P	1 1/2 -2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Suppe, klar	200	100 P	1-1 1/2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Crèmesuppe	200	100 P	1 1/2-2 1/2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Gemüse	200	100 P	2-3	eventuell etwas Wasser zugeben, abdecken, nach der halben Erhitzungszeit umrühren
	500	100 P	3-5	
Beilagen	200	100 P	2-3	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
	500	100 P	4-5	
Fleisch, 1 Scheibe*	200	100 P	ca. 3	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken
Fischfilet*	200	100 P	3-5	abdecken
Würstchen, 2 Stück	180	100 P	1-1 1/2	die Haut mehrmals einstechen
Kuchen, 1 Stück	150	50 P	1/2-1	auf ein Kuchengitter legen
Babynahrung, 1 Glas	190	50 P	1/2-1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen*	50	100 P	ca. 1	
Schokolade schmelzen	100	50 P	3-4	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	50 P	ca. 1/2	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren
Tortenguß für 1/4 1 Flüssigkeit	10	50 P	4-6	mit Zucker und 250 ml Flüssigkeit anrühren, abdecken, zwischendurch und nach dem Erhitzen gut umrühren

## \* ab Kühlschranktemperatur

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

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



# TABELLEN

## TABELLE : GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Fleisch, Fisch und Geflügel	Menge -g-	Ein- stellung	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten (Schwein, Kalb, Lamm)	500	☛	50 P	4-6	Nach Geschmack würzen, auf den niedrigen Rost legen nach (*) wenden.	10
		☛ W	50 P	5-7(*)		
	1000	☛	50 P	4-6		10
		☛ W	50 P	4-5		
		☛	50 P	14-16		
		☛ W	50 P	4-6(*)		
1500	☛	50 P	12-14		10	
	☛ W	50 P	3-5			
	☛	50 P	25-27			
	☛ W	50 P	4-6(*)			
Roastbeef (medium)	1000	☛	70 P	5-8	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden.	10
		☛ W	70 P	7-10(*)		
		☛ W	70 P	2-5		
	1500	☛	70 P	12-14		10
		☛ W	70 P	12-14(*)		
		☛ W	70 P	4-5		
Hackbraten	1000	☛	70 P	20-23	Hackfleischteig (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine Auflaufform legen und auf dem niedrigen Rost garen	10
Hähnchen	1200	☛	100 P	9-11	Nach Geschmack würzen, mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden.	
		☛ W	70 P	5-7(*)		
		☛ W	100 P	9-11		
Hähnchenschenkel	200	☛	70 P	3-5	Nach Geschmack würzen, mit der Hautseite nach unten auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden.	3
		☛ W	50 P	6-8(*)		
		☛ W	50 P	5-6		
Forelle	250	☛	10 P	6-8(*)	Waschen, mit Zitronensaft beträufeln, von innen und außen salzen, auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	2
		☛ W	10 P	3-5		

## TABELLEN: GRILLEN UND GRATINIEREN VON FLEISCH, AUFLÄUFEN UND KÄSETOASTS

Gericht	Menge -g-	Ein- stellung	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Rumpsteaks 2 Stück, medium	400	W		10-11(*)	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen.
		W		5-7	
Filetsteaks, 2 Stück, medium	200	W		10-11(*)	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen.
		W		6-7	
Lammkoteletts 2 Stück, rosa	300	W		13-14(*)	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen.
		W		9-10	
Grillwürste 5 Stück	400	W		9-11(*)	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden.
		W		6-7	
Gratinieren von Aufläufen u.a.		W		8-10	Auflaufform auf den niedrigen Rost stellen.
Käsetoast					Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen, mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen, auf dem hohen Rost grillen. Vor dem Grillen in der Mitte einstechen.
1 Stück		☛	50 P	1/2	
		W		5-6	
4 Stück		☛	50 P	1/2	
		W		5-6	



**TABELLE : AUFBACKEN VON TIEFGEKÜHLTEN SNACKS**

Tiefkühl-Snacks	Menge -g-	Ein-stellung	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Pommes frites	250	☞ W W	70 P	3-4 8-10	In eine flache Auflaufform legen und auf den hohen Rost stellen. Nach ca. 4-5 Min. Grillzeit wenden. (Dünne Pommes frites benötigen eine etwas kürzere Grillzeit).
Pizza	300	☞ W W	50 P	4-5	Auf den niedrigen Rost legen.
	400	☞ W W	50 P	4-6 6-7	
		☞ W W	50 P	4-6	
Quiche Lorraine Zwiebelkuchen, 2Stück	300	☞ W W	50 P	7-9	Auf den niedrigen Rost legen.
Belegte Baguettes	250	☞ W W	30 P	8-10	Auf den hohen Rost legen.

**TABELLE : AUFTAUEN**

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Gulasch	500	30 P	8-9	nach der halben Auftauzeit trennen/umrühren	10-15
Schinken oder Wurst im Stück	200	30 P	2-3	nur antauen	5
Aufschnitt	200	30 P	2-4	nach je 1 Min. die äußeren Scheiben abnehmen	5
Würstchen, 8 Stück	600	30 P	6-8	nebeneinander legen, nach der halben	5-10
4 Stück	300	30 P	3-5	Auftauzeit wenden	5-10
Hähnchenbrust	450	30 P	7-9	nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Fisch im Stück	800	30 P	12-13	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fischfilet	400	30 P	5-7	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Krabben	300	30 P	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile wegnehmen	30
Brötchen, 2 Stück	80	30 P	1-1 1/2	nur antauen	-
Toastbrot-scheiben	250	30 P	ca. 2	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Weißbrot, ganz	500	30 P	3-5	nach der halben Auftauzeit wenden, Eiskern bleibt	30
Vollkornbrot, in Scheiben	250	30 P	2-3	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Mischbrot, ganz	1000	30 P	8-10	nach der halben Auftauzeit wenden, Eiskern bleibt	30
Kuchen, 1 Stück	150	30 P	1-3	auf einen Teller legen	5
Obstkuchen, 1 Stück	150	30 P	2-3	auf einen Teller legen	10
Sahnetorte, 1 Stück		30 P	ca. 1	auf einen Teller legen	-
Torte ganz, Ø 25cm		30 P	9-11	auf einen Teller legen	60
Butter	250	30 P	1-3	nur antauen	5
Sahne	200	30 P	2+2	den Deckel entfernen; nach 2 Min Auftauzeit in eine Schüssel geben und weiter auftauen lassen	5-10
Käse in Scheiben	200	30 P	1-2	nur antauen	10
Obst wie Erdbeeren	250	30 P	3-5	gleichmäßig nebeneinander legen	5
Himbeeren, Kirschen, Pflaumen				nach der halben Auftauzeit wenden	

Zum Auftauen von Geflügel, Hähnchenschenkeln, Koteletts, Steaks und Hackfleisch die Automatikprogramme d-1 bis d-4 benutzen.

**TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN**

Gemüse	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-	
Fischfilet	400	100 P	9-11	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250	100 P	6-8	-	abdecken	1-2
Tellergericht	400	100 P	8-10	-	abdecken, nach ca. 6 Minuten umrühren	2
Blattspinat	300	100 P	7-10	-	abdecken, ein- bis zweimal zwischendurch umrühren	2
Brokkoli	300	100 P	6-8	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Erbsen	300	100 P	6-8	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Kohlrabi	300	100 P	7-8	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Mischgemüse	500	100 P	9-11	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rosenkohl	300	100 P	6-8	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rotkohl	450	100 P	10-12	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Grünkohl	600	100 P	13-15	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2



## SUPPEN UND VORSPEISEN

Frankreich

### ZWIEBELSUPPE

Soupe à l'oignon et au fromage

Gesamtgarzeit: ca 14 - 17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
4 Suppentassen (à 200 ml)

Zutaten

- 1 EL Butter oder Margarine
- 2 Zwiebeln (100 g), in Scheiben
- 800 ml Fleischbrühe  
Salz, Pfeffer
- 2 Toastscheiben
- 4 EL geriebener Käse (40 g)

Schweden

### KREBSSUPPE

Kräftsoppa

Gesamtgarzeit: ca. 11-15 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 50 g Möhren, in Scheiben
- 3 EL Butter oder Margarine (30 g)
- 500 ml Fleischbrühe
- 100 ml Weißwein & 100ml Madeira
- 200 g Krebsfleisch aus der Dose
- 1/2 Lorbeerblatt
- 3 weiße Pfefferkörner  
Thymian
- 3 EL Mehl (30 g)
- 100 ml Sahne

Schweiz

### BÜNDNER GERSTENSUPPE

Gesamtgarzeit: ca. 27-34 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

Zutaten

- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 1-2 Möhren (130 g), in Scheiben
- 15 g Sellerie, gewürfelt
- 1 Porreestange (130 g), in Ringen
- 3 Weißkohlblätter (100 g), in Streifen
- 200 g Kalbsknochen
- 50 g durchwachsener Schinkenspeck, in Streifen  
Pfeffer
- 50 g Gerstenkörner
- 700 ml Fleischbrühe
- 4 Wiener Würstchen (300 g)

1. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelscheiben, die Fleischbrühe und die Gewürze dazugeben und abgedeckt garen.  
**9-11 Min.** ☼ 100 P
2. Die Toastscheiben toasten, in Würfel schneiden und auf die Suppentassen verteilen. Die Suppe darübergießen und mit dem Käse bestreuen.
3. Die Tassen auf den hohen Rost stellen und die Suppe gratinieren.  
**5-6 Min.** ☼

1. Das Gemüse mit dem Fett (2 EL) in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.  
**2-3 Min.** ☼ 100 P
2. Die Fleischbrühe, den Wein, den Madeira sowie das Krebsfleisch und die Gewürze zum Gemüse geben. Abdecken und garen.  
**7-9 Min.** ☼ 50 P
3. Das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner aus der Suppe nehmen. Das Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren und zur Suppe geben. Die Sahne zufügen, verrühren und nochmals erhitzen.  
**2-3 Min.** ☼ 100 P
4. Die Suppe umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Butter (1 EL) zugeben.

1. Die Butter und die Zwiebelwürfel in die Schüssel geben und abgedeckt dünsten.  
**ca. 1-2 Min.** ☼ 100 P
2. Das Gemüse in die Schüssel geben. Die Knochen, die Schinkenspeckstreifen und die Gerste zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Mit Pfeffer würzen und abgedeckt garen.
  1. **9-11 Min.** ☼ 100 P
  2. **17-21 Min.** ☼ 50 P
3. Die Würstchen kleinschneiden und die letzten 5 Minuten darin erhitzen.
4. Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen. Die Knochen vor dem Servieren aus der Suppe nehmen.



Spanien

**CHAMPIGNONS MIT ROSMARIN**

Champiñones rellenos al romero

Gesamtgarzeit: ca. 10-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)  
 Flache runde Schüssel mit Deckel  
 (Durchm. ca. 22 cm)

Zutaten

8 große Champignons (ca. 225g), ganz  
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)  
 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt  
 50 g Schinken, fein gewürfelt  
 schwarzer Pfeffer, gemahlen,  
 Rosmarin, gekerbelt  
 125 ml Weißwein, trocken  
 125 ml Sahne  
 2 EL Mehl (20 g)

- Die Stiele aus den Champignons herausschneiden und die Stiele kleinschneiden.
- Die Butter in die Schüssel geben und auf dem Boden verstreichen. Die Zwiebel und Schinkenwürfel und die Champignonstiele zufügen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen, abdecken und garen.  
**3-5 Min.** ☼ 100 P  
 Abkühlen lassen.
- In der zweiten Schüssel 100 ml Wein und die Sahne abgedeckt erhitzen.  
**1-3 Min.** ☼ 100 P
- Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.  
**ca. 1 Min.** ☼ 100 P
- Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem hohen Rost gratinieren.  
**6-8 Min.** ☼ 30 P  
 Die Champignons nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Spanien

**GEFÜLLTER SCHINKEN**

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 13-18 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
 Flache ovale Auflaufform  
 (ca. 26 cm lang)

Zutaten

150 g Blattspinat, entstielt  
 150 g Speisequark, 20 % F.i.Tr.  
 50 g geriebener Emmentaler Käse  
 Pfeffer  
 Paprika, edelsüß  
 8 Scheiben gekochter Schinken (400 g)  
 125 ml Wasser  
 125 ml Sahne  
 2 EL Mehl (20 g)  
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)  
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

- Den Spinat fein schneiden, mit dem Quark und dem Käse verrühren und nach Geschmack würzen.
- Auf jede Scheibe des gekochten Schinkens einen Eßlöffel der Füllung geben und aufrollen. Mit einem Holzspieß den Schinken feststecken.
- Eine Béchamelsauce herstellen. Dafür die Flüssigkeit in die Schüssel geben, abdecken und erhitzen.  
**2-4 Min.** ☼ 100 P  
 Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebesen glattrühren, bis sie sich gelöst hat. Abdecken, aufkochen und binden lassen.  
**1-2 Min.** ☼ 100 P  
 Umrühren und abschmecken.
- Die Sauce in die gefettete Auflaufform geben, die Röllchen hineinsetzen und auf dem Drehteller garen.  
**10-12 Min.** ☼ 70 P  
 Die Schinkenröllchen nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tip:

Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.



Deutschland

## PIKANTE PUTENPFANNE (für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 20-25 Minuten

Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (26 cm)

Zutaten

- 1 Tasse Langkornreis, parboiled (120 g)
- 1 Briefchen Safranfäden
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 1 Zwiebel (50 g), in Scheiben
- 1 rote Paprikaschote (100 g), in Streifen
- 1 kleine Porreestange (100 g), in Streifen
- 300 g Putenbrust, gewürfelt
- Pfeffer & Paprikapulver
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 2 Tassen Fleischbrühe (300 ml)

1. Den Reis mit den Safranfäden mischen und in die gefettete Auflaufform geben. Die Zwiebelscheiben, die Paprika und Porreestreifen und die Putenbrustwürfel mischen und würzen. Auf den Reis schichten. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.
2. Die Fleischbrühe darübergießen, abdecken und garen.
  1. **4-6 Min.** ☼ 100 P
  2. **16-19 Min.** ☼ 30 P
 Die Putenpfanne nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Griechenland

## AUBERGINEN MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG

Melitsánes jemistés mé kimá

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform mit Deckel  
(ca. 30 cm lang)

Zutaten

- 2 Auberginen, ohne Stiele (je ca. 250 g)
- 3 Tomaten (ca. 200 g)
- 1 TL Olivenöl zum Einfetten der Form
- 2 Zwiebeln (100 g), gehackt
- 4 milde grüne Peperoni
- 200 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 El glatte Petersilie, gehackt
- Salz & Pfeffer
- Rosenpaprika
- 60 g griech. Schafskäse, gewürfelt

1. Die Auberginen längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel so herauslösen, daß ein etwa 1 cm breiter Rand zurückbleibt. Die Auberginen salzen. Das Fruchtfleisch würfeln.
2. Zwei Tomaten häuten, die Stengelsätze herausschneiden und würfeln.
3. Den Boden der Schüssel mit dem Olivenöl einfetten, die Zwiebeln zugeben, abdecken und andünsten.
 

**ca. 2 Min.** ☼ 100 P
4. Die Peperoni entstielen, entkernen und in Ringe schneiden. Ein Drittel für die Garnierung aufheben. Das Hackfleisch mit den Auberginen-Zwiebel- und Tomatenwürfeln, den Peperoniringen, den zerdrückten Knoblauchzehen und der Petersilie mischen und würzen.
5. Die Auberginenhälften trockentupfen. Die Hälfte der Hackfleischmasse einfüllen, den Schafskäse darauf verteilen, dann die restliche Füllung daraufgeben.
6. Die Auberginenhälften in die gefettete Auflaufform setzen, auf den niedrigen Rost stellen und garen.
 

**11-13 Min.** ☼ W 70 P

 Die Auberginenhälften mit den Peperoniringen und den Tomatenscheiben garnieren und weitergaren.
 

**4-7 Min.** ☼ W 70 P

 Die Auberginen nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tip:

Sie können die Auberginen durch Zucchini ersetzen.



## Niederlande

### HACKSCHÜSSEL

Gehacktschotel

Gesamtgarzeit: ca. 20-23 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 500 g Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)
- 3 Zwiebeln (150 g), fein gehackt
- 1 Ei
- 50 g Semmelbrösel
- Salz & Pfeffer
- 350 ml Fleischbrühe
- 70 g Tomatenmark
- 2 Kartoffeln (200 g), gewürfelt
- 2 Möhren (200 g), gewürfelt
- 2 EL Petersilie, gehackt

1. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
2. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.
3. Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, miteinander vermengen und abgedeckt garen.  
Zwischendurch einmal umrühren.

**20-23 Min.** ⌘ 100 P

Die Hackschüssel nochmals umrühren, und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

## Österreich

### GEFÜLLTES BRATHÄHNCHEN

Gefülltes Brathendl (2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 36-40 Minuten

Geschirr: Schüssel (2 l Inhalt) Zwirnsfaden

Zutaten

- 1 Hähnchen (1000 g)
- Salz
- Rosmarin, gekerbelt & Majoran, gekerbelt
- 1 altbackenes Brötchen (Semmel, 40 g)
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt (10 g)
- 1 Pr. Muskatnuß
- 5 EL Butter oder Margarine (50 g)
- 1 Eigelb
- 1 EL Paprika, edelsüß
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und innen mit Salz, Rosmarin und Majoran würzen.
2. Für die Füllung das Brötchen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken. Mit Salz, Petersilie, Muskatnuß, Butter (20 g) und Eigelb mischen und das Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Bindfaden oder Fleischerrollfaden zunähen.
3. Die Butter (30 g) erhitzen.
4. Das Hähnchen in der gefetteten Schüssel offen garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

**ca. 1 Min.** ⌘ 100 P

Paprika und Salz unter die Butter rühren und das Hähnchen damit bestreichen.  
Das gefüllte Brathähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten stehen lassen.



Schweiz

## ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: ca. 9-14 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

Italien

## KALBSSCHNITZEL MIT MOZZARELLA

Scaloppe all pizzaiola

Gesamtgarzeit: ca. 24-31 Minuten

Geschirr: Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel (ca. 25 cm lang)

Zutaten

- 2 Mozzarella-Käse (à 150 g)
- 500 g geschälte Tomaten, aus der Dose (ohne Flüssigkeit)
- 4 Kalbsschnitzel (600 g)
- 20 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Kapern (20 g) Oregano, Salz

Deutschland

## BUNTE FLEISCHSPIESSE

Gesamtgarzeit: 17-18 Minuten

Geschirr: Hoher Rost

Vier Holzspieße (ca. 25 cm lang)

Zutaten

- 400 g Schweineschnitzel
- 100 g Schinkenspeck
- 2 Zwiebeln (100 g) geviertelt
- 4 Tomaten (250 g) geviertelt
- 1/2 grüne Paprikaschote (100 g), geachtelt
- 2 EL Öl
- 4 TL Paprika, edelsüß Salz
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Worcestersauce

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.

**6-9 Min.** ☼ 100 P

3. Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.
4. Das Geschnetzelte abschmecken, nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

**3-5 Min.** ☼ 100 P

1. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren.
2. Die Schnitzel waschen, trockentupfen und flachklopfen. Das Öl und die Knoblauchscheiben in der Auflaufform verteilen. Die Schnitzel hineinlegen und das Tomatenpüree darauf verteilen. Mit Pfeffer, Kapern und Oregano bestreuen und abgedeckt auf dem niedrigen Rost garen.

**15-19 Min.** ☼ 70 P

Die Fleischscheiben wenden.

3. Auf jedes Stück Fleisch einige Scheiben Mozzarella legen, salzen und offen auf dem hohen Rost grillen.

**9-12 Min.** ☼ ☼ 70 P

Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tip: Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.

1. Das Schnitzelfleisch und den Schinkenspeck in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf vier Holzspieße stecken.
3. Das Öl mit den Gewürzen verrühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße auf den hohen Rost legen und mit dem

**EXPRESS-GAREN C-4** garen.





Frankreich

## SEEZUNGENFILETS

Filets de sole (für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 11-13 Minuten

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

Zutaten

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

**11-13 Min.** ☼ 70 P

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Tip:

Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

Italien

## WACHTELN IN KÄSE-KRÄUTERSAUCE

Quaglie in salsa vellutata

Gesamtgarzeit: ca. 27-33 Minuten

Geschirr: Zwirnsfaden  
Flache runde Auflaufform  
(Durchm. ca. 22 cm)  
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 4 Wachteln (600 g)  
Salz & Pfeffer
- 200 g durchwachsener Speck, dünne Scheiben
- 1 TL Butter/Margarine zum Einfetten der Form
- 1 EL frische Petersilie  
Rosmarin & Basilikum, fein gehackt & Salbei
- 150 ml Portwein
- 250 ml Fleischbrühe
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 2 EL Mehl (20 g)
- 50 g geriebener Emmentaler Käse

1. Die Wachteln waschen und sorgfältig trockentupfen. Außen und innen salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umwickeln und mit Zwirnsfaden festbinden.
2. Die Auflaufform einfetten, die Wachteln hineinlegen und andünsten. Zwischendurch wenden.

**10-12 Min.** ☼ 100 P

3. Die Kräuter fein hacken, über die Wachteln streuen und den Portwein darübergießen. Die Wachteln weitergaren.

**13-15 Min.** ☼ 70 P

Die Wachteln aus dem Bratenfond nehmen.

4. Für die Sauce die Fleischbrühe in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

**2-3 Min.** ☼ 100 P

Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit rühren, aufkochen lassen und garen. Zwischendurch einmal umrühren.

**1-2 Min.** ☼ 100 P

5. Den Käse in die Sauce rühren. Die Käsesauce zum Bratenfond geben, alles gut verrühren, und nochmals erhitzen.

**Ca. 1 Min.** ☼ 100 P

6. Die Sauce über die Wachteln gießen und servieren.



Schweiz

## FISCHFILET MIT KÄSESAUCE

Gesamtgarzeit: ca. 21-25 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform  
(ca. 25 cm lang)

Zutaten

- 4 Fischfilets (ca. 800 g)  
(z.B. Egli, Flunder oder Kabeljau)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 2 EL Mehl (20 g)
- 100 ml Weißwein
- 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
- 100 g geriebener Emmentaler Käse
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Min. stehen lassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.  
**1-2 Min.** ☼ 100 P
3. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Den Weißwein dazugießen und mischen.
4. Die Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Die Sauce über die Filets gießen und mit Käse bestreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und garen.
  1. **6-7 Min.** ☼ 50 P anschließend
  2. **14-16 Min.** ☼ 50 P
 Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Deutsch

## MANDELFORELLEN

Gesamtgarzeit: ca. 16-19 Minuten

Geschirr: Flache ovale Auflaufform  
(ca. 30 cm lang)

Zutaten

- 4 Forellen (à 200 g), küchenfertig
- Saft einer Zitrone
- Salz
- 30 g Butter oder Margarine
- 5 EL Mehl (50 g)
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 50 g Mandelblättchen

1. Die Forellen waschen und trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch innen und außen salzen und 15 Minuten stehen lassen.
  2. Die Butter schmelzen.  
**1 Min.** ☼ 100 P
  3. Den Fisch trockentupfen, mit der Butter bestreichen und im Mehl wälzen.
  4. Die Form einfetten, die Forellen hineinlegen und auf dem niedrigen Rost garen. Nach zwei Drittel der Zeit wenden und die Mandeln über die Forellen streuen.  
**15-18 Min.** ☼ 50 P
- Nach Ende der Garzeit die Mandelforellen 2 Minuten stehen lassen.
- Tip:**  
Dazu passen Petersilien-Kartoffeln und grüner Salat.



Deutschland

## ZUCCHINI-NUDEL-AUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 37 - 44 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

- 500 ml Wasser
- 1/2 TL Öl
- 80 g Makkaroni
- 400 g Tomaten, aus der Dose, zerkleinert
- 3 Zwiebeln (150 g), fein gehackt
- Basilikum, Thymian, Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl zum Einfetten der Form
- 450 g Zucchini, in Scheiben
- 150 g Sauerrahm
- 2 Eier
- 100 g geriebener Cheddar

1. Das Wasser, das Öl und das Salz in die Schüssel geben und abgedeckt zum Kochen bringen.  
**3-4 Min.** ☼ 100 P
2. Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.  
**9 -11 Min.** ☼ 30 P  
Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.
3. Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Makkaroni hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinis Scheiben darauf verteilen.
4. Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen. Auf dem niedrigen Rost mit **EXPRESS-GAREN C-8** garen oder manuell einstellen.  
**18-21 Min.** ☼ 100 P anschließend  
**7-8 Min.** ☼ W 70 P  
Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.

Österreich

## SEMMEKNÖDEL

Gesamtgarzeit: ca. 8-11 Minuten (für 5 Portionen)

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)  
5 Tassen oder Puddingförmchen

Zutaten

- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- ca. 500 ml Milch
- 200 g getrocknete Semmelwürfel (von ca. 5 Semmeln = Brötchen)
- 3 Eier

1. Die Semmel in kleine Würfel schneiden und mit der Milch begießen.
2. Das Fett auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und dünsten.  
**1-2 Min.** ☼ 100 P
3. Die Zwiebeln zu den Brotwürfeln geben. Die Eier verschlagen, zugeben und alles gut verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Bei Bedarf etwas Milch zugeben.
4. Die Teigmasse gleichmäßig in 5 Tassen oder Puddingförmchen verteilen, mit Mikrowellenfolie abdecken, am Drehtellerrand anordnen und garen.  
**6-8 Min.** ☼ 100 P  
Die Knödel nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen. Vor dem Servieren die Knödel auf einen Teller stürzen.



## GEMÜSE, NUDELN, REIS UND KNÖDEL

Italien

### LASAGNE AL FORNO

Gesamtgarzeit: ca. 18-25 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel (ca. 20x20x6 cm)

Zutaten

- 300 g Tomaten aus der Dose
- 50 g Schinken, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 250 g Hackfleisch vom Rind
- 2 EL Tomatenmark (30 g)  
Salz & Pfeffer  
Oregano & Thymian & Basilikum
- 150 ml Rahm (Crème fraîche)
- 100 ml Milch
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 1 TL gemischte gehackte Kräuter
- 1 TL Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
Mußkatnuß
- 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
- 125 g grüne Plattennudeln
- 1 EL geriebener Parmesankäse
- 1 EL Butter oder Margarine

Italien

### TAGLIATELLE MIT SAHNE UND BASILIKUM

Tagliatelle alla panna e basilico (für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 16-22 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Runde Souffléform (Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

- 1 l Wasser
- 1 TL Salz
- 200 g Tagliatelle (Bandnudeln)
- 1 Knoblauchzehe
- 15-20 Basilikumblätter
- 200 g Rahm (Crème fraîche)
- 30 g geriebener Parmesankäse  
Salz/Pfeffer

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt dünsten.

**5-8 Min.** ☼ 100 P

2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluß die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und abgedeckt garen.

**13-17 Min.** ☼ 70 P

Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

1. Das Wasser mit dem Salz in die Schüssel geben, abdecken und zum Kochen bringen.

**9-11 Min.** ☼ 100 P

2. Die Nudeln zufügen, nochmals ankochen und garziehen lassen.  
1) **1-2 Min.** ☼ 100 P  
2) **6-9 Min.** ☼ 30 P
3. In der Zwischenzeit die Souffléform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Basilikumblätter kleinschneiden. Etwas zur Garnierung beiseitestellen.
4. Die Nudeln gut abtropfen lassen. Den Rahm unterrühren und die Nudeln mit dem Basilikum bestreuen.
5. Den Parmesankäse, Salz und Pfeffer hinzufügen, in die Souffléform füllen und umrühren. Das Gericht mit Basilikum garnieren und heiß servieren.



Schweiz

## TESSINER RISOTTO

Gesamtgarzeit ca. 20-25 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 50 g durchwachsener Speck
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 200 g Rundkornreis (Arboris)
- 400 ml Fleischbrühe
- 70 g Sbrinz, gerieben, (ersatzweise geriebener Emmentaler Käse)
- 1 Prise Safran
- Salz & Pfeffer

1. Den Speck würfeln. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verstreichen. Die Zwiebel- und Speckwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.  
**2-3 Min.** ☼ 100 P
2. Den Reis zugeben, mit der Fleischbrühe auffüllen, ankochen und garziehen lassen.  
**3-5 Min.** ☼ 100 P anschließend  
**15-17 Min.** ☼ 30 P  
Den Reis nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.
3. Den Käse und den Safran untermischen und abschmecken.

**Tip:**

Dazu passen geschmorte Pfifferlinge oder Champignons und ein gemischter Salat.

Schweiz

## KOHLRABI IN DILLSAUCE (2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-13<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Minuten

Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

- 400 g Kohlrabi, in Scheiben (ca. 2 Stück)
- 4-5 EL Wasser
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 150 ml Rahm (Crème fraîche)
- Salz, Pfeffer, Muskat & Paprikapulver einige Tropfen Zitronensaft
- 1 Bund Dill, fein gehackt

1. Den Kohlrabi mit dem Wasser in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.  
**9-12 Min.** ☼ 100 P  
Die Flüssigkeit abgießen.
2. Die Butter in der Schüssel verteilen, den Rahm zugeben und offen erhitzen. Nicht kochen lassen!  
**ca. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Min.** ☼ 100 P
3. Die Sauce mit Salz, den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Den Dill unterheben, und die Sauce über den Kohlrabi gießen. Den Kohlrabi nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

**Tip:**

Der Kohlrabi kann durch Schwarzwurzeln ersetzt werden.

Griechenland

## KARTOFFEL-KNOBLAUCH-PASTE

Skordaliá mé patates

Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

- 400 g Pellkartoffeln
- 2-3 EL Wasser
- 2-3 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 6 EL Fleischbrühe
- Salz
- Saft von einer Zitrone
- 1 milde Peperoni

1. Die Kartoffeln und das Wasser in die Schüssel geben, abdecken und garen. Zwischendurch einmal umrühren.  
**8-10 Min.** ☼ 100 P
2. Die Kartoffeln pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse oder durch ein feines Sieb drücken.
3. Die Knoblauchzehen mit der Knoblauchpresse zerdrücken und zu den Kartoffeln geben.
4. Das Olivenöl, die Fleischbrühe, Salz und Zitronensaft nach Geschmack mit den Kartoffeln verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Eventuell noch etwas Öl oder Fleischbrühe zugeben.
5. Die Paste mit Peperoniringen garniert servieren.



## GEMÜSE, NUDELN, REIS UND KNÖDEL

Österreich

### SPINATAUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 37-42 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

2 EL Butter oder Margarine (20 g)

1 Zwiebel (50 g), fein gehackt

600 g Blattspinat, tiefgekühlt

Salz & Pfeffer

Muskatnuß

Knoblauchpulver

1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

500 g gekochte Kartoffeln, in Scheiben

200 g gekochter Schinken, gewürfelt

4 Eier

125 ml Rahm (Crème fraîche)

100 g geriebener Käse (z.B. Gouda)

Paprikapulver zum Bestreuen

1. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und andünsten.

**2-3 Min.** ☼ 100 P

2. Den Spinat zugeben, die Schüssel abdecken und garen. Zwischendurch ein- bis zweimal umrühren.

**12-14 Min.** ☼ 100 P

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.

**23-25 Min.** ☼ 70 P

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.



## GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN

Spanien

### WEISSE PFIRSICHBERGE

Melocotones nevados (ergibt ca. 8 Stück)

Gesamtgarzeit: ca. 3-5 Minuten

Geschirr: Runde flache Glasform  
(Durchm. ca. 24 cm)

Zutaten

470 g Pfirsichhälften, abgetropft, aus der Dose

2 Eiweiß

70 g Zucker

75 g gemahlene Mandeln

2 Eigelb

2 EL Cognac

1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

1. Die Pfirsichhälften trockentupfen.
2. Das Eiweiß steifschlagen. Zum Schluß etwas Zucker (35 g) einrieseln lassen.
3. Die Mandeln, den restlichen Zucker (35 g), das Eigelb und den Cognac miteinander verrühren.
4. Die Pfirsichhälften mit der Mischung füllen. Den Eischnee mit einem Spritzbeutel auf die Füllungen spritzen.
5. Die Form einfetten. Die Pfirsiche in die Glasform setzen und auf dem niedrigen Rost gratinieren.

**3-5 Min.** ☼ 70 P



Deutschland

## GRIESSFLAMMERI MIT HIMBEERSAUCE

Gesamtgarzeit: ca. 15-20 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 500 ml Milch
- 40 g Zucker
- 15 g Mandeln, gehackt
- 50 g Grieß
- 1 Eigelb
- 1 EL Wasser
- 1 Eiweiß
- 250 g Himbeeren
- 50 ml Wasser
- 40 g Zucker

1. Milch, Zucker und Mandeln in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.  
**3-5 Min.** ☼ 100 P
2. Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen, zwischendurch einmal umrühren.  
**10-12 Min.** ☼ 30 P
3. Das Eigelb mit dem Wasser in einer Tasse verrühren und unter den heißen Brei rühren. Eiweiß steifschlagen und locker unterheben. Den Grießflammeri in Schälchen umfüllen.
4. Für die Sauce die Himbeeren waschen, vorsichtig trockentupfen und mit Wasser und Zucker in eine Schüssel geben. Abgedeckt erhitzen.  
**2-3 Min.** ☼ 100 P
5. Die Himbeeren pürieren und entweder kalt oder heiß zum Grießflammeri servieren.

Frankreich

## BIRNEN IN SCHOKOLADE

Poires au chocolat

Gesamtgarzeit: ca. 8-13 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

- 4 Birnen (600 g)
- 60 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker (10 g)
- 1 EL Birnenlikör, 30 % Vol
- 150 ml Wasser
- 130 g Zartbitterschokolade
- 100 g Rahm (Crème fraîche)

1. Die Birnen im Ganzen schälen.
2. Den Zucker, den Vanillezucker, den Likör und das Wasser in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt erhitzen.  
**1-2 Min.** ☼ 100 P
3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.  
**5-8 Min.** ☼ 100 P  
Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.
4. 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen und abgedeckt erhitzen.  
**2-3 Min.** ☼ 100 P
5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

Tip:

Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.

Österreich

## SCHOKOLADE MIT SAHNE

Schokolade mit Schlagobers (für 1 Portion)

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minute

Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

- 150 ml Milch
- 30 g Zartbitterschokolade, geraspelt
- 30 ml Sahne
- Schokoladenstreusel

1. Die Milch in die Tasse gießen. Die Blockschokolade, zur Milch geben, umrühren und erhitzen. Zwischendurch nochmals umrühren.  
**ca. 1 Min.** ☼ 100 P
2. Die Sahne steifschlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.



Schweden

## PISTAZIENREIS MIT ERDBEEREN

Pistaschris med zordgubbe

Gesamtgarzeit: ca. 27-31 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 125 g Langkornreis
- 150 ml Milch
- 175 ml Wasser
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 50 g Zucker
- 250 g Erdbeeren
- 40 g Zucker
- 40 ml Cointreau (Orangenlikör, 40 % Vol)
- 200 ml Sahne
- 1 Eiweiß
- 50 g Pistazienkerne

1. Den Reis in die Schüssel geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Die Vanilleschote aufschlitzen, mit dem Salz und dem Zucker zum Reis geben und abgedeckt garen, zwischendurch einmal umrühren.
  1. **3-5 Min.** ☼ 100 P
  2. **24-26 Min.** ☼ 30 PDen Reis nach dem Garen 5 Minuten stehen lassen.
2. Die Erdbeeren halbieren, mit Zucker und Orangenlikör mischen.
3. Die Vanilleschote aus dem Reis herausnehmen und den Reis im Wasserbad unter Rühren erkalten lassen. Die Sahne und das Eiweiß getrennt steifschlagen. Zuerst die Pistazien, dann die Sahne und zum Schluß das Eiweiß unter den kalten Reis heben.
4. Den Reis in einer großen Schüssel anrichten, eine Vertiefung hineindrücken und die Erdbeeren in die Vertiefung legen.

Niederlande

## FEUERTRUNK

Vuurdrank (für 10 Portionen)

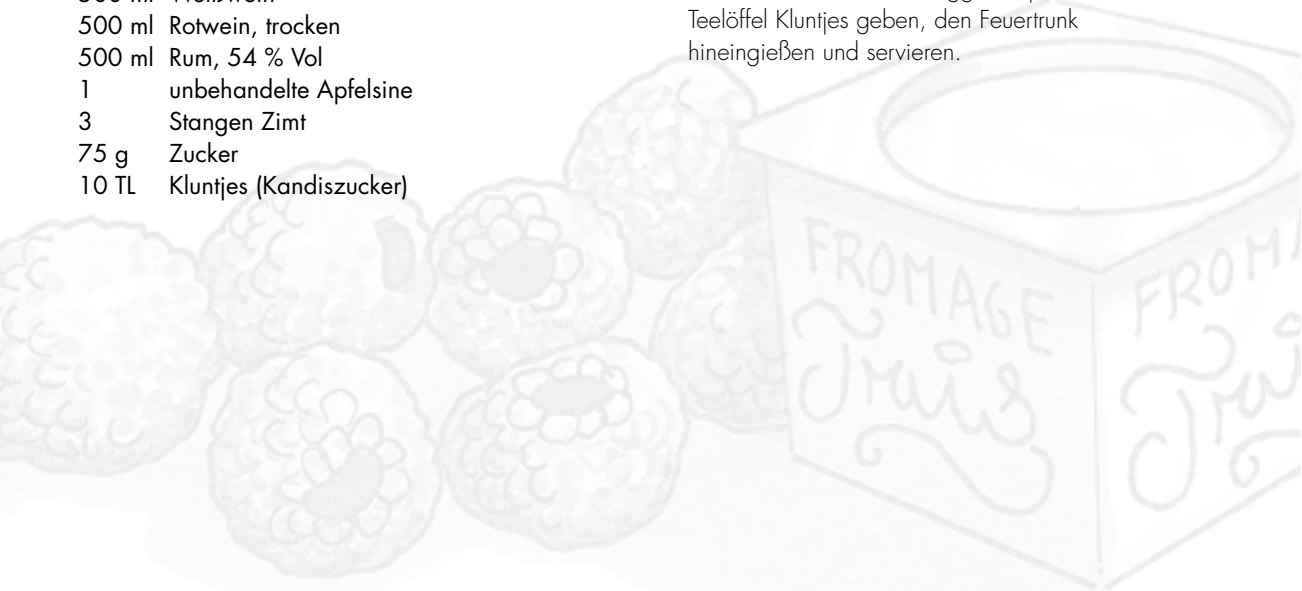
Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 500 ml Weißwein
- 500 ml Rotwein, trocken
- 500 ml Rum, 54 % Vol
- 1 unbehandelte Apfelsine
- 3 Stangen Zimt
- 75 g Zucker
- 10 TL Kluntjes (Kandiszucker)

1. Den Alkohol in die Schüssel gießen. Die Apfelsine dünn schälen, und die Apfelsinschale mit dem Zimt und dem Zucker zum Alkohol geben. Den Feuertrunk abgedeckt erhitzen.  
**8-10 Min.** ☼ 100 P
2. Die Apfelsinschale und den Zimt herausnehmen. In die Groggläser jeweils einen Teelöffel Kluntjes geben, den Feuertrunk hineingießen und servieren.







Dänemark

## BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 8-12 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:

Sie können auch gefrorenes Obst verwenden, wenn dieses zuvor aufgetaut wurde.

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.  
**5-7 Min.** ☼ 100 P  
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.  
**3-5 Min.** ☼ 100 P
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Deutschland

## KÄSEKUCHEN

(für 12 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 21-27 Minuten

Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 26 cm)

Zutaten

- 300 g Mehl
- 1 EL Kakao
- 3 TL Backpulver (9 g)
- 150 g Zucker
- 1 Ei
- 150 g Butter oder Margarine
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 100 g Butter oder Margarine
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker (10 g)
- 3 Eier
- 400 g Speisequark, 20 % F.i.Tr.
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver (40 g)

1. Das Mehl mit dem Kakao und dem Backpulver mischen. Den Zucker, das Ei und die Butter zugeben und mit dem Knehtaken des Handrührgerätes verrühren.
2. Die Form einfetten, etwa 2/3 des Teiges hineingeben und auf dem Boden andrücken. Einen Rand von 2 cm hochdrücken und den Teig vorbacken.  
**6-8 Min.** ☼ 70 P
3. Für die Füllung die Butter mit dem Schneebesen des Handrührgerätes schaumig rühren, den Zucker dazugeben und die Eier nach und nach einrühren. Zum Schluß den Quark und das Puddingpulver unterrühren.
4. Die Quarkmasse auf dem vorgegarten Teig verteilen, die restlichen Teigkrümel auf dem Kuchen verteilen und backen.  
**15-19 Min.** ☼ 70 P



Großbritannien

## SCHOKOLADENKUCHEN MIT EIS

Chocolate Cake with ice-cream (für 12 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 15-21 Minuten

Geschirr: Gugelhupfform (Durchm. ca. 21 cm,  
10 cm hoch)  
2 Schüsseln mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

175 g Butter oder Margarine  
175 g Zucker  
3 Eier  
175 g Mehl  
1 TL Backpulver  
2 EL Kakao (20 g)  
50 ml Milch  
500 ml Vanilleeis  
65 g tiefgekühlte Himbeeren  
250 g Kuvertüre, halbbitter

Variationen:

- Kirschkuchen: Den Kakao durch 1 TL Vanilleessenz ersetzen und 50 g gehackte Kirschen (kandierte) zum Teig geben. Mit weißer Schokolade überziehen.
- Kaffee Kuchen: 2 EL Instantkaffee in 2 EL heißem Wasser aufgelöst dazugeben. Die Milchmenge auf einen Eßlöffel reduzieren. Mit brauner Schokolade überziehen.
- Nußkuchen: 50 g Walnüsse dazugeben. Mit Nußkuvertüre überziehen.

- Die Butter schaumig rühren und den Zucker langsam unterrühren. Die Eier nach und nach zufügen und gut verrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und dazugeben. Die Milch zugießen und alles gut verrühren.
- Die Form einfetten, den Teig einfüllen und garen.  
**8-10 Min.** ☼ 70 P  
Prüfen Sie mit einem Holzstäbchen, ob der Teig gar ist.
- Den Kuchen in der Form 10 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form stürzen. Bis zum Füllen vollständig auskühlen lassen.
- Den unteren Rand des Kuchens 2 cm waagrecht abschneiden und beiseite legen. Den Kuchen drehen, 1 cm vom inneren und äußeren Rand entfernt senkrecht einschneiden und das Innere mit dem Löffel herausheben.
- Die Eiscreme in die Schüssel geben und antauen.  
**ca. 1 Min.** ☼ 30 P  
Die Eiscreme in den Kuchen füllen und die Himbeeren in das Eis drücken. Den Boden darauflegen und den Kuchen umdrehen.
- Die Kuvertüre in die zweite Schüssel geben und schmelzen lassen.  
**3 - 6 Min.** ☼ 50 P  
Umrühren und den Kuchen damit überziehen.
- Den Kuchen einfrieren und vor dem Servieren antauen.  
**3-4 Min.** ☼ 30 P  
Tip (Schokoladenkuchen mit Eis):  
Dieser Kuchen schmeckt auch ohne Füllung sehr lecker.

Deutschland

## HEISSE ZITRONE

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minute (für 1 Portion)

Geschirr: Teeglas (150 ml Inhalt)

Zutaten

100 ml Wasser  
Saft einer Zitrone  
2-3 TL Zucker

- Wasser und Zitronensaft in eine Tasse geben und erhitzen.  
**ca. 1 Min.** ☼ 100 P  
Zucker nach Geschmack einrühren.



## INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES : LES LIRE ATTENTIVEMENT ET LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT POUR CONSULTATIONS ULTERIEURES.

### 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 enflammation.**

Si le four est encastré dans une cuisine, il faut utiliser le cadre d'installation EBR-4500(B)/(W)/(BK) sous licence SHARP. Ce dernier est disponible chez votre revendeur. Consultez les instructions d'installation du cadre ou demandez à votre revendeur la procédure d'installation correcte. Seule l'utilisation de ce cadre permet d'assurer la sécurité et la qualité du produit. La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence. La tension d'alimentation doit être égale à 230 V, 50 Hz avec un fusible de distribution de 16 A minimum, ou un disjoncteur de 16 A 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 enflammation.**

**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 à la page 65.**

**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. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

### Pour éviter toute blessure

#### AVERTISSEMENT:

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

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

**Vous ne devez rien réparer ou remplacer vous-même dans le four. Faites appel à un personnel qualifié. N'essayez pas de démonter l'appareil ni d'enlever le dispositif de protection contre l'énergie micro-onde, vous risqueriez d'endommager le four et de vous blesser.**

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.

**Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 64.**

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.



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

### **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, y compris l'arrière du four.

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 de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

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

**AVERTISSEMENT: Les liquides ou autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ils risquent d'exploser.**

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 pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des oeufs qui n'ont pas été brouillés ou**

**mélangés, percez le jaune et le blanc pour afin d'éviter qu'ils n'exploient. Retirer la coquille des oeufs 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.

**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.

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

Coupez en tranches les plats cuisinés farcis après chauffage afin de laisser s'échapper la vapeur et d'éviter les brûlures.

Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four pour éviter les brûlures.

Ne touchez pas la porte du four, le compartiment extérieur, le compartiment arrière, la cavité du four, les ouvertures de ventilation, les accessoires et les plats en mode **GRIL**, en mode **CUISSON COMBINEE** ou en mode **CUISSON RAPIDE**, car ils s'échauffent. Avant nettoyage, s'assurer qu'ils ne soient pas chauds.

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

**AVERTISSEMENT: Ne laisser les enfants utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées ont été données de manière à ce que les enfants puissent utiliser le four en toute sécurité et comprennent les dangers encourus en cas d'utilisation incorrecte.**

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.

## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



### Autres avertissement.

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 jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommandation du mode d'emploi, voir page 57. Sinon vous risquez d'endommager le four.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en 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.

N'utilisez aucun récipient en matière plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au **GRIL**, en mode **CUISSON COMBINEE** ou en mode **CUISSON RAPIDE**, ces récipients peuvent fondre.

Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant a précisé qu'ils conviennent à cet usage.

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.

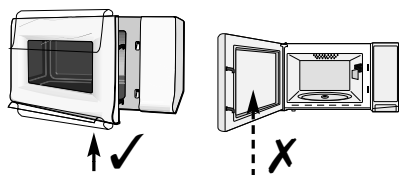
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.

## INSTALLATION



1. Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four. Jetez la feuille polyéthylène qui se trouve entre la porte et l'intérieur du four. Retirez l'autocollant de l'extérieur de la porte, s'il y est collé.

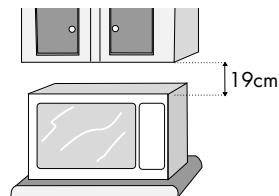
Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur **l'intérieur** de la porte.



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.

**Etant donné que la température de la porte du four peut atteindre une valeur élevée pendant la cuisson d'un aliment, posez le four sur une surface telle que la partie inférieure du four se trouve au moins à 85 cm du sol.**

4. S'assurer qu'un espace libre minimum de 19 cm est prévu au-dessus du four:



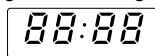
5. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).



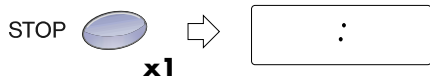
## AVANT MISE EN ROUTE

Brancher le four.

1. L'affichage du four clignote:



2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)**, l'affichage indique :



3. Pour régler l'horloge, voir ci-dessous.
4. Chauffer le four sans aliments. (Voir page 57, Note 2).

### 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 (dans en cas, appuyez deux fois sur cette touche).



## REGLAGE DE L'HORLOGE

Il y a deux modes de réglage : horloge sur 12 heures et horloge sur 24 heures.

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, maintenir la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** enfoncée pendant 3 secondes.

apparaît à l'affichage.

2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer **encore une fois** sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** après l'étape 1, dans l'exemple ci-dessous apparaît à l'affichage.

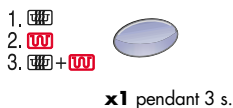


**x1** pendant 3 s.

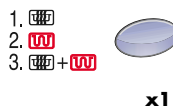
### Exemple :

Pour régler l'horloge en mode 24 heures à 23:35

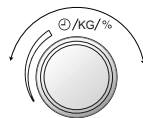
1. Choisir la fonction d'horloge. (horloge sur 12 heures)



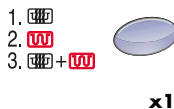
2. Choisir l'horloge sur 24 heures



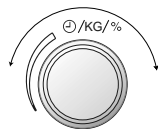
3. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche (23).



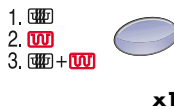
4. Passer des heures aux minutes.



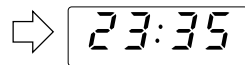
5. Régler les minutes (35).



6. Démarrer l'horloge



**Vérifier l'affichage.**



### REMARQUES:

1. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
3. Si l'alimentation électrique de votre four à micro-ondes est interrompue, l'affichage indiquera par intermittence après le retour du courant. Si cela a lieu pendant la cuisson, le programme sera effacé. L'heure sera également effacée.
4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre à nouveau l'exemple ci-dessus.

## NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES



Votre four offre 5 niveaux de puissance. Afin de choisir le niveau de puissance pour la cuisson, suivre les conseils donnés dans la section des recettes. En général, les recommandations suivantes s'appliquent :

**100 P** (900 W) : pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

**70 P** (630 W) : pour cuire plus longtemps les aliments plus denses, tels que les rôtis, les pains de viande, les plats sur assiettes et les plats délicats tels que les sauces au fromage et les gâteaux de Savoie. Ce niveau de puissance réduit évitera de faire déborder vos sauces et assurera une cuisson uniforme de vos aliments (les côtés ne seront pas trop cuits).

**50 P** (450 W) : convient aux aliments denses nécessitant une cuisson traditionnelle prolongée (les plats de bœuf par exemple). Ce niveau de puissance est recommandé pour obtenir une viande tendre.

**30 P** (270 W - décongélation) : utilisez ce niveau de puissance pour décongeler vos plats de manière uniforme. Idéal pour faire mijoter le riz, les pâtes, les boulettes de pâte et cuire la crème renversée.

**10 P** (90 W) : pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

**P = Pourcentage**

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre pour sélectionner le temps de cuisson.

Appuyer une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).

Afin de modifier le niveau de puissance du micro-ondes, tourner le bouton rotatif jusqu'à ce que le niveau de puissance souhaité soit atteint. Appuyer sur la touche **+1 min/DEPART**.

**REMARQUE:** Si le niveau de puissance n'est pas sélectionné, il est mis automatiquement à pleine puissance 100 P.



## CUISSON AUX MICRO-ONDES

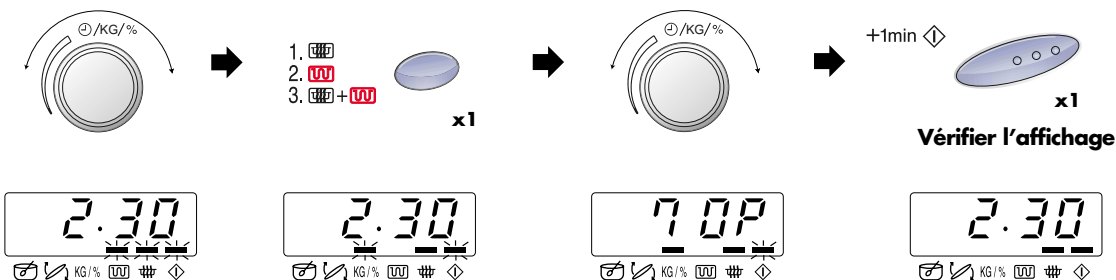
Votre four peut être programmé pour une durée atteignant 90 minutes. (90.00) L'unité d'entrée du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à 5 minutes. Elle dépend de la durée totale du temps de cuisson (décongélation), comme le montre ce tableau.

Temps du cuisson	Incrément
0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

### Exemple:

Supposez que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à la puissance 70 P du micro-ondes.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).
3. Choisir la puissance souhaitée en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Appuyer une fois sur la touche **+1 min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



### REMARQUES :

1. Quand la porte est ouverte pendant le processus de cuisson, le temps de cuisson de l'affichage numérique s'arrête automatiquement. Le temps de cuisson reprend le compte à rebours quand la porte est fermée et que la touche **+1 min/DEPART** est appuyée.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **MODE DE CUISSON**. Tant que votre doigt est appuyé sur la touche **MODE DE CUISSON**, le niveau de puissance est affiché.
3. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse. Si vous tournez le bouton dans le sens inverse, le temps de cuisson diminue par paliers à partir de 90 minutes.



# CUISSON AU GRIL/CUISSON COMBINEE



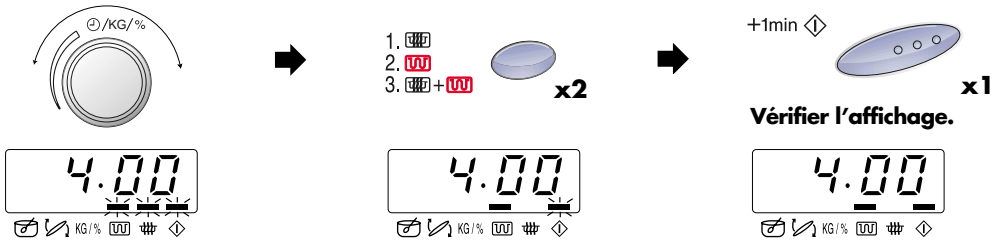
Ce four à micro-ondes possède deux modes de cuisson au **GRIL** : 1. Gril seul. 2. Gril et micro-ondes.

## 1. CUISSON AU GRIL SEUL

Ce mode peut servir à griller ou à brunir les aliments.

**Exemple** : Pour faire griller le pain pendant 4 minutes.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur la touche **MODE DE CUISSON**. (Gril seul).
3. Appuyer une fois sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART** pour démarrer la cuisson.



### REMARQUES:

1. Le trépied haut est recommandé pour faire griller des aliments plats.
2. Vous pouvez détecter de la fumée ou une odeur de brûlé lorsque vous utilisez le gril pour la première fois, c'est normal et ne signifie pas que le four est défectueux. Afin d'éviter ce problème, lorsque vous utilisez le four pour la première fois, faites fonctionner le gril à vide pendant 20 minutes.

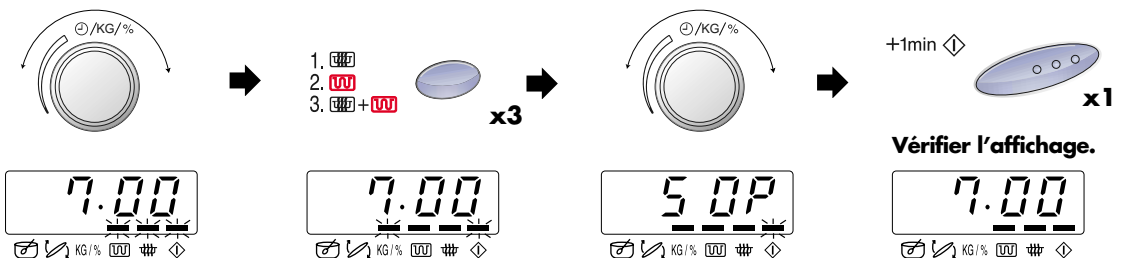
## 2. CUISSON COMBINEE

Ce mode utilise une combinaison de la puissance du Gril et de celle du Micro-ondes (10 P à 70 P). Le niveau de puissance du Micro-ondes est pré réglé à 30 P.

### Exemple :

Pour faire cuire des kebabs (recette donnée à la page 83 du Livre de recettes) pendant 7 minutes sur CUISSON COMBINEE 50 P.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant trois fois sur la touche **MODE DE CUISSON** afin de sélectionner Micro-ondes et Gril.
3. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'au niveau de puissance de micro-ondes souhaité
4. Appuyer une fois sur la touche **+1min/ DEPART** pour démarrer la cuisson.





## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

### 1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

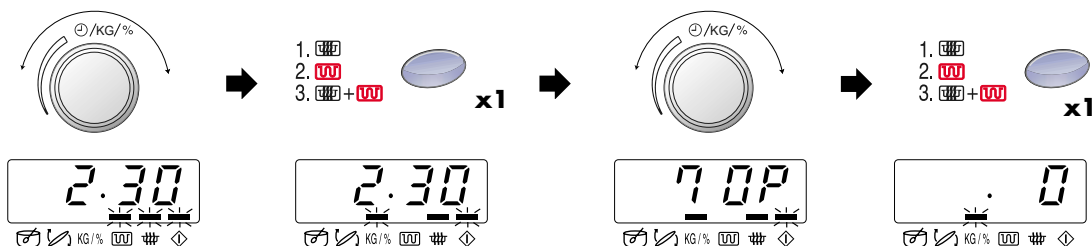
Une séquence de 3 étapes (maximum) peut être programmée à l'aide de combinaisons de **MICRO-ONDES**, **GRIL** ou **CUISSON COMBINEE**.

#### Exemple:-

Pour cuire : 2 minutes et 30 secondes à puissance 70 P (Etape 1)  
5 minutes en Gril seul (Etape 2)

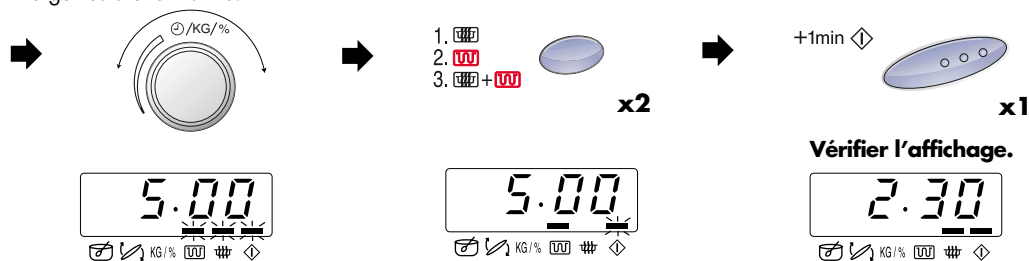
#### ETAPE 1

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).
3. Entrer le niveau de puissance souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON** avant de programmer l'étape 2.



#### ETAPE 2

5. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
6. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (Gril seul).
7. Appuyer une fois sur la touche **+1 min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



(Le four cuira d'abord pendant 2 minutes et 30 secondes à puissance 70 P, puis pendant 5 minutes en Gril seul).

**NOTE :** si vous désirez régler un programme après avoir réglé le four en mode **GRIL**, ignorez les étapes 3 et 4. Si vous appuyez continuellement sur le bouton **MODE DE CUISSON**, le mode **GRIL** sera automatiquement remplacé par le mode **GRIL DOUBLE**.

#### Exemple:

Pour cuire le soufflé aux courgettes et aux nouilles (page 84, Livre de recettes)

1. 18 minutes à 100 P.
2. 7 minutes CUISSON COMBINEE à 70 P.



## 2. FONCTION +1min/DEPART

La touche **+1min/DEPART** vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:

### a. Démarrage direct

Vous pouvez démarrer directement la cuisson au niveau de puissance 100 P du micro-ondes pendant 1 minute en appuyant sur la touche **+1min/DEPART**.

+1min ⇄



### REMARQUE:

Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **+1min/DEPART** peut être utilisé uniquement dans la minute qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRÊT (STOP)**.

### b. Augmentation du temps de cuisson.

Vous pouvez augmenter le temps de cuisson de multiples de 3 minutes si la touche est appuyée lorsque le four est en marche.

## 3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON**.

- 1.
- 2.
3. **x1**



Tant que votre doigt touche la touche **MODE DE CUISSON**, le niveau de puissance est affiché.

Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance.



# CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION

Le mode **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION** élabore automatiquement le mode de cuisson et le temps de cuisson corrects. Vous pouvez choisir parmi 12 menus **RAPIDE** Ce que vous devez savoir lorsque vous utilisez cette fonction automatique :

1. Appuyer une fois sur la touche **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**, l'affichage indiqué apparaît. Le menu peut être sélectionné en appuyant sur la touche **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION** jusqu'à ce que le numéro de menu souhaité s'affiche. Voir pages 61-62 "**TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**".
2. Le poids ou les quantités de nourriture peuvent être entrés en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le poids ou la quantité souhaitée soit affichée.
  - Entrer le poids des aliments uniquement. Ne pas inclure le poids du récipient.
  - Pour les aliments pesant plus ou moins que les poids ou quantités donnés aux tableaux **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**, utiliser des programmes manuels. Pour des résultats optimaux, suivre les tableaux de cuisson du livre de recettes.
3. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **+1min/DEPART**.

Lorsqu'une action est nécessaire (par exemple, retourner les aliments) le four s'arrête et le signal sonore retentit, le temps de cuisson restant et tous les indicateurs clignotent sur l'affichage. Afin de continuer la cuisson, appuyer sur la touche **+1min/DEPART**.

## Exemple :

Pour cuire 1,5 kg de Gratin (C-8)

1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant sur la touche **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**.
2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer sur la touche **+1min/DEPART**

**Express**  
COOK & DEFROST



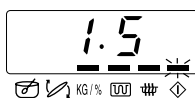
x8



+1min ◊



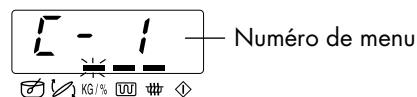
x1



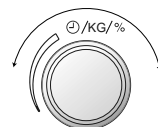
Vérifier l'affichage.

1.

**Express**  
COOK & DEFROST  x1



2.



le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE**

+1min ◊









3.

la touche **+1min/DEPART**

La température finale varie en fonction de la température initiale. Vérifier que les aliments sont très chauds après cuisson. Si nécessaire, vous pouvez augmenter le temps de cuisson et modifier le niveau de puissance.







# TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
<b>C-1 Cuisson</b>  Pommes de terre frites (recommandé pour les fours conventionnels) (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Plat à tarte Trépied haut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlever les frites surgelées de l'emballage et les poser sur un plat en porcelaine.</li> <li>Placer le plat sur le trépied haut dans le four.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, retourner.</li> <li>Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).</li> <li>Saler à votre goût.</li> </ul> <p><b>REMARQUE:</b> Le plat chauffe beaucoup pendant la cuisson. Pour éviter de vous brûler, utiliser des gants isolants pour sortir le plat du four.</p>
<b>C-2 Cuisson</b>  Légumes surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C) e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,6 kg (100 g) Bol et couvercle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100 g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau).</li> <li>Mettre un couvercle.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer pendant environ 1-2 minutes.</li> </ul> <p><b>REMARQUE:</b> Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.</p>
<b>C-3 Cuisson</b>  Filet de poisson gratiné (Temp. initiale des aliments poisson 5° C sauce 20° C)	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (poisson: 0,3 - 0,6 kg) (sauce: 0,3 - 0,6 kg) Plat à tarte, trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les recettes de filet de poisson gratiné à la Page 63.</li> </ul> <p>* Poids total du poisson et de la sauce.</p>
<b>C-4 Cuisson</b>  Kebabs (Temp. initiale des aliments 5° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) Trépied haut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer les brochettes du grill.</li> <li>Placer sur un trépied haut et faire cuire.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, retourner.</li> <li>Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).</li> </ul>
<b>C-5 Cuisson</b>  Rôti de porc (Temp. initiale 5° C) Ingrédients pour 1 kg de porc maigre roulé 1 gousse d'ail pilée, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de paprika, un peu de cumin en poudre, 1 cuillère à café de sel.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le rôti de porc mince est recommandé.</li> <li>Mélanger les ingrédients et les étaler sur le porc.</li> <li>Placer le porc dans un plat à tarte directement sur le trépied bas et faire cuire.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer la préparation emballée dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes.</li> </ul>
<b>C-6 Cuisson</b>  Poulet grillé (Temp. initiale des aliments 5° C) Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: Sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile	0,9 - 1,8 kg (100 g) Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet.</li> <li>Percer la peau du poulet.</li> <li>Mettre le poulet sur un plat à tarte, côté poitrail vers le bas.</li> <li>Placer directement sur le trépied et faire cuire.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet.</li> <li>Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).</li> </ul>

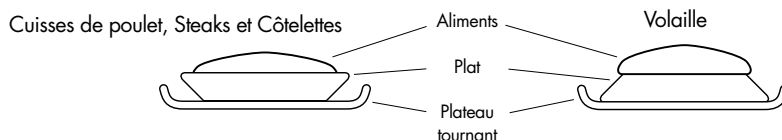


## TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
<b>C-7 Cuisson</b>  Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments 5° C) Ingrédients pour 0,6 kg de cuisses de poulet: (3 cuisses), 1-2 cuillères à soupe d'huile, 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de romarin.	0,2 - 0,8 kg (50 g) Trépied haut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet.</li> <li>Percer la peau des cuisses de poulet.</li> <li>Mettre les cuisses de poulet sur le trépied, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation.</li> <li>Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).</li> </ul>
<b>C-8 Cuisson</b>  Gratin (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat à gratin ovale peu profond et trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer le gratin selon la section Livre de recettes jointe, page 86.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.</li> </ul>
<b>d-1 Décongélation</b> Steaks, Côtelettes*  (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redresser et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
<b>d-2 Décongélation</b> Cuisses de poulet*  (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redresser et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
<b>d-3 Décongélation</b> Volaille*  (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
<b>d-4 Décongélation</b> Viande hachée*  (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Voir remarque ci-dessous) film alimentaire transparent	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recouvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent.</li> <li>Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant.</li> <li>Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible.</li> <li>Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.</li> </ul>

### REMARQUES: Décongélation rapide

- Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet doivent être congelés en une couche.
- Congelez la viande hachée en tranches fines.
- Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- La volaille doit être cuite immédiatement après décongélation.
- Pour d-1, d-2, d-3 disposer les aliments dans le four comme indiqué:





## Gratin de poisson à l'italienne

### Ingrédients

600 g	de filet de poisson
	jus d'un demi-citron
2 CS	de beurre d'anchois
75 g	de gouda
	poivre
420 g	de tomates
2 CS	de fines herbes hâchées (basilic, origan, persil)
250 g	de mozzarella
1 CS	de basil
3 CS	de liant de sauce

### Préparation

1. Laver et sécher le poisson et l'arroser de jus de citron, saler et graisser au beurre d'anchois. Placer dans un plat à gratin ovale (32 cm).
2. Saupoudrer le poisson de gouda.
3. Laver les tomates et retirer la queue. Couper en tranches et placer sur le fromage.
4. Saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
5. Egoutter la mozzarella, couper en tranches et placer sur les tomates. Parsemer de basilic.
6. Placer le plat à gratin sur le trépied bas et faire cuire au CUISSON RAPIDE C-3 pour "Gratin de poisson"

Conseil: Après la cuisson, retirer le poisson du plat à gratin et ajouter du liant de sauce. Faire cuire à nouveau pendant 1-2 minutes à 100 P.

## Filet de poisson gratiné Esterhazy

### Ingrédients

600 g	de filet de poisson
2 (250 g)	poireaux
1 (50 g)	oignon (moyen)
1 (100 g)	carotte (grosse)
1 CS (20 g)	de beurre
	poivre, set et muscade
2 CS	de jus de citron
125 g	de crème fraîche
100 g	de gouda râpé (45 % de M.G.)

### Préparation

1. Laver le poireau, le couper dans le sens de la longueur puis en rondelles.
2. Peler les oignons et les couper en rondelles fines.

3. Peler les carottes et les râper en fines lamelles.
4. Mettre les légumes, le beurre et les épices dans une terrine (2 litres) et bien mélanger. Faire cuire pendant 5-6 minutes à 100 P. Remuer une fois en cours de cuisson.
5. Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
6. Mélanger la crème fraîche aux légumes et assaisonner à nouveau.
7. Placer la moitié des légumes dans un plat à gratin ovale (32 cm). Placer le poisson au-dessus des légumes et recouvrir du reste des légumes.
8. Recouvrir de gouda et placer sur le trépied bas, faire cuire au CUISSON RAPIDE C-3 pour "Gratin de poisson".

## Gratin de poisson au brocoli

### Ingrédients

500 g	de filet de poisson
2 CS	de jus de citron
	sel
2 CS (40 g)	de beurre
2 CS (40 g)	de farine
300 ml	de lait
	aneth hâché, poivre
250 g	de brocoli surgelé
100 g	de gouda râpé (45 % de M.G.)

### Préparation

1. Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
2. Réchauffer le beurre et la farine dans une casserole ronde à découvert pendant environ 1-1 1/2 minutes à 100 P.
3. Ajouter le lait et bien mélanger. Faire cuire à nouveau à découvert pendant 3-4 minutes à 900 Watt. Après la cuisson, remuer à nouveau et assaisonner d'aneth, saler et poivrer.
4. Placer le brocoli surgelé dans une terrine (1 1/2 l) et décongeler pendant 4-6 minutes à 100 P.
5. Placer le brocoli dans un plat à gratin (32 cm) et poser le poisson au-dessus. Assaisonner à nouveau.
6. Verser la sauce et parsemer de fromage
7. Placer sur le trépied bas et faire cuire au CUISSON RAPIDE C-3 pour "Gratin de poisson".

Conseil: Saupoudrer des amandes pilées sur le gratin de poisson peu de temps avant la fin de la cuisson.

**REMARQUE:** Pour toutes les recettes ci-dessus, il faut des filets de poisson de bonne qualité.



## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

### Précaution

N'utilisez aucun produit de nettoyage, aucun abrasif, aucun tampon de récurage pour nettoyer l'intérieur ou l'extérieur 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.

### Panneau de commande

Ouvrez la porte avant de nettoyer afin de désactiver le tableau de commande. Le nettoyage du tableau de commande doit être effectué avec précaution. Nettoyez à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. Evitez de mouiller abondamment le panneau. Ne pas utiliser de produit chimique ou d'abrasif.

### Intérieur du four

1. 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.

2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètre pas dans les petites ouvertures des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Chauffer le four régulièrement à l'aide du grill, voir note de la page 57. Des restes de nourriture ou des projections de graisse peuvent causer de la fumée ou de mauvaises odeurs.

### Plateau tournant et support 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 support du plateau avec un chiffon doux. Tous les deux peuvent être lavés dans un lave-vaisselle.

### Porte

Essuyez fréquemment la porte intérieurement et extérieurement avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures ou dépôts.

### Trépieds

Lavez les trépieds au moyen d'une solution diluée de détergent puis séchez-les. Le trépied peut être lavé dans un lave-vaisselle.



## 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. Placer une tasse de 150 ml d'eau dans le four et bien fermer la porte.

Programmer le four une minute sur la puissance 100 P et le mettre en marche.

La lampe s'éclaire-t-elle?

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

Le plateau tournant tourne-t-il?

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

**REMARQUE:** Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.

La ventilation est-elle normale? (Pour vous en assurer, poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air)

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

Après 1 minute, le signal se fait-il entendre?

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

L'indicateur de cuisson en route s'éteint-il?

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

Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus?

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

### 4. Régler le grill sur trois minutes et mettre le four en marche.

Après 3 minutes, l'élément chauffant du grill est-il rouge?

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

Si la réponse à l'une des questions ci-dessus est "NON", appelez votre revendeur ou un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.





Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et télévision, des ondes électromagnétiques.

Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

Le secret des temps de cuisson courts tient au fait que les micro-ondes pénètrent de tous les cotés dans les aliments. L'énergie est donc utilisée avec un rendement optimal. En comparaison, l'énergie utilisée pour la cuisson avec une cuisinière électrique doit d'abord passer de la plaque chauffante à la casserole puis de la casserole aux aliments. Ces "détours" entraînent d'importantes pertes d'énergie.

Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.

Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

## LES PROPRIETES DES MICRO-ONDES

Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques, le verre, la porcelaine, la céramique, la

matière plastique, le bois et le papier. C'est la raison pour laquelle ces matériaux ne chauffent pas dans le micro-ondes. La vaisselle n'est réchauffée que de façon indirecte par la chaleur des aliments.

Les mets absorbent les micro-ondes et sont donc réchauffés.

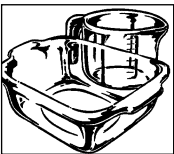
Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par exemple de feuille d'aluminium certaines parties des mets pendant la décongélation ou la cuisson, empêchant ainsi une cuisson exagérée de certaines parties aux formes irrégulières. Suivez à ce propos les indications du guide.

Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.

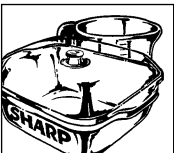
## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



### VERRE ET VERRE CERAMIQUE



La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les cotés. 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).



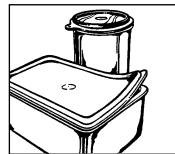
### CERAMIQUE

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. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit à la page 66.

### PORCELAINE

La porcelaine convient parfaitement à une utilisation dans le micro-ondes. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

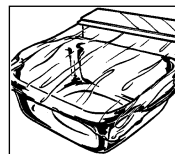
### MATIERES PLASTIQUES



La vaisselle en matière plastique 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.

### VAISSELLE EN CARTON



La vaisselle en carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut également être utilisée. Respectez les indications du fabricant.

### PAPIER ABSORBANT

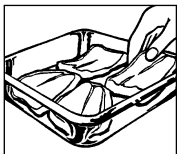
Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des met panés. Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.



### 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.

### FILM PLASTIQUE NON RESISTANT A LA CHALEUR

La feuille de conservation et les feuilles non résistantes à la chaleur ne peuvent être utilisées dans le micro-ondes sous certaines réserves. Elles ne doivent être utilisées que pour des réchauffages de courte durée et ne doivent jamais entrer en contact avec les aliments.

### USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

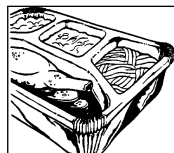
Pour la cuisson combinée (micro-ondes + gril), vous pouvez employer n'importe quel plat allant au four, y compris la porcelaine, la céramique et le verre. Les ustensiles métalliques peuvent s'utiliser en mode de cuisson au gril seulement.

### 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.

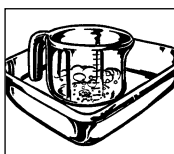


Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.

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.



## AVANT DE COMMENCER ...

Pour simplifier le plus possible l'utilisation du micro-ondes, nous avons réuni ici les conseils les plus importants : ne faire fonctionner le four que lorsqu'il contient des aliments.

**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

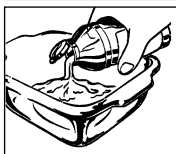
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.

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.

Ne préparer le pop-corn que dans des récipients à pop-corn spécialement conçus pour une utilisation au micro-ondes. Suivre fidèlement les indications du fabricant. Ne pas utiliser de récipients normaux en carton ou de vaisselle en verre.



Ne pas faire cuire les oeufs dans leur coquille car elle risque d'éclater sous l'effet de la pression interne.



Ne pas faire chauffer d'huile ou de graisse à friture dans le four. Il n'est pas possible d'en contrôler la température et l'huile pourrait gicler. Ne pas utiliser de

récipients fermés comme des bocaux ou des boîtes. La pression interne pourrait les faire exploser (exception : conserves).

## TOUTES LES DUREES INDIQUEES

dans ce recueil de recettes 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.

## SEL, EPICES ET HERBES

Les mets cuits au micro-ondes conservent mieux leur saveur propre qu'avec les méthodes conventionnelles. Salez donc très peu et, en règle générale, seulement après la cuisson. Le sel absorbe les liquides et fait sécher la surface. Utilisez les épices et les herbes comme vous le faites d'habitude.

## SELECTION DU MODE DE CUISSON

**Mode micro-ondes :** Ce mode convient pour la décongélation rapide, le réchauffage et la cuisson des aliments.

**Mode combiné (micro-ondes + grill) :** Les fonctions micro-ondes et grill sont utilisées simultanément, ce qui permet de cuire et gratiner en même temps. Les possibilités de ce combiné trouvent alors leur plein emploi : la chaleur du grill cuit rapidement la couche externe de l'aliment qui devient moins poreuse, tandis que les micro-ondes assurent une cuisson rapide mais en profondeur. L'aliment reste juteux à l'intérieure et devient croustillant à périphérie.

**Mode grill :** Votre appareil est équipé d'un grill au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un grill traditionnel.

## VERIFICATION DE LA CUISSON

On peut tester le degré de cuisson des aliments de la même façon que pour la préparation traditionnelle :

- **thermomètre à aliments :** à la fin du réchauffage ou de la cuisson, chaque aliment a une certaine température intérieure. Le thermomètre à aliments permet de déterminer si le mets est suffisamment réchauffé ou cuit ;
- **fourchette :** vous pouvez utiliser une fourchette pour voir si le poisson est cuit. Lorsque la chair du poisson n'est plus vitreuse et qu'elle se détache facilement des arêtes, le poisson est cuit. Un poisson cuit trop longtemps sera dur et sec ;
- **piques en bois :** on vérifiera la cuisson des pâtisseries et du pain en y enfonçant une pique en bois. Si la pique ressort propre et sèche, la cuisson est terminée.



## TABLEAU : DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

### DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

A la fin de la cuisson, chaque boisson et chaque aliment ont une certaine température intérieure (température du cœur). Une fois cette température atteinte, on peut arrêter la cuisson, on obtiendra un bon résultat. Vous pouvez déterminer la température intérieure à l'aide d'un thermomètre de cuisine. Le tableau des températures à la page suivante indique les températures principales.

Boisson/aliment	Température intérieure à la fin du temps de cuisson	Température intérieure après un temps de repos de 10 à 15 min
Réchauffer des boissons (café, thé, eau, etc.)	65-75° C	
Réchauffer du lait	75-80° C	
Réchauffer des soupes	75-80° C	
Réchauffer des potées	75-80° C	
Volailles	80-85° C	85-90° C
Viande d'agneau		
saignant	70° C	70-75° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
saignant	50-55° C	55-60° C
à point	60-65° C	65-70° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Viande de porc, de veau	80-85° C	80-85° C

### 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 A PEAU

Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

### ALIMENTS GRAS

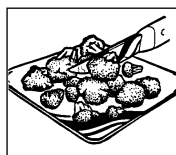
Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

### BLANCHIR LES LEGUMES

Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme.

Voici comment procéder :

laver les légumes et les couper en petits morceaux mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5



minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter ; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.

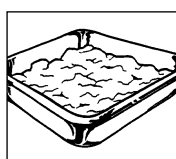
### CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils d'utilisation précis.

### 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 = MOITIE 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.

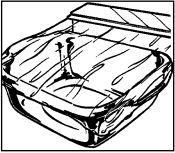
Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

### 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.



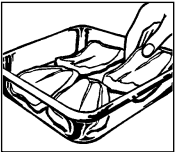
## COUVRIR OU NON



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. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

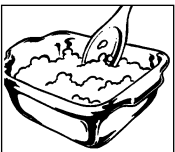
## PIECES DE FORME IRREGULIERE



Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses

nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

## 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.

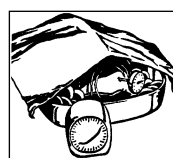
## COMMENT DISPOSER LES METS ?

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.

## 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	
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade	Soufflés et gratins, toasts, soupes, potées	Parsemer de dés de lard/d'oignons secs
	Gâteaux et desserts	Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts



## RECHAUFFAGE

- 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.
- 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.



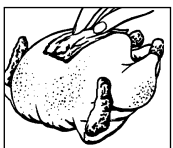
## DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

### EMBALLAGES ET RECIPIENTS

Pour la décongélation et le 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.

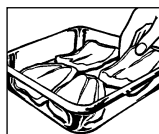
### COUVRIR



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



- 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 74.
- On cuit 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.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- 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 76 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.



## LEGENDE

### PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Votre four micro-ondes dispose d'une puissance de 900 WATTS et de 5 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine. Généralement les recommandations suivantes s'appliquent:

**100 P de la puissance = 900 Watts**

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

**70 P de la puissance = 630 Watts**

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

**50 P de la puissance = 450 Watts**

Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p. ex. les plats de viande de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

**30 P de la puissance = 270 Watts****NIVEAU DE DECONGELATION**

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

**10 P de la puissance = 90 Watts**

Pour une décongélation en douceur de mets délicats, p. ex. les tartes à la crème, choisissez le plus bas niveau de puissance.

### UTILISATION DES GRILS HAUTS ET BAS

#### ABREVIATIONS UTILISEES

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

## Indicateurs de micro-ondes et du grill

-  CUISSON MICRO-ONDES
-  CUISSON GRILL
-  +  CUISSON COMBINÉE





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 M).

#### VARIANTES DE RECETTES

##### TRADITIONNELLES ADAPTÉES AUX MICRO-ONDES POUR LA CUISSON COMBINÉE

En général, on applique les mêmes règles que pour la cuisson au micro-ondes. Cependant, il faut prendre en compte les points suivants:

1. Il faut déterminer le niveau de puissance du micro-ondes selon le type de nourriture et le temps de cuisson. En règle générale, suivre les recommandations données dans les recettes.
2. Dans le cas de cuisson combinée micro-ondes/gril, il faut prendre en compte les points suivants:  
Pour des aliments épais tels que des rôtis de porc, le temps de cuisson au micro-ondes est plus long que pour des aliments de petite taille. Néanmoins, pour le gril, l'inverse s'applique. Plus la nourriture est proche du gril, plus vite elle est dorée. En d'autres termes, lors de la cuisson combinée de gros rôtis, le temps de gril est plus court que pour des petits rôtis.
3. Avec le gril haut, utiliser le grand trépied pour dorer les aliments plus rapidement et de façon plus égale.  
(Exception: faire griller les aliments épais et les desserts sur le petit trépied)





# TABLEAUX

## TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de preparation
Café, 1 Tasse	150	100 P	env.1	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse*	150	100 P	env.1	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	100 P	env.2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	100 P	8-10	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	100 P	9-11	ne pas couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	500	100 P	4-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée	200	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	100 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	100 P	2-3	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
	500	100 P	3-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200	100 P	2-3	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500	100 P	4-5	remuer une fois
Viande 1 Tranche*	200	100 P	env.3	couvrir, arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de Poisson*	200	100 P	3-5	couvrir
2 Saucisses	180	100 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150	50 P	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés. 1 pot	190	50 P	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre*	50	100 P	env.1	
Faire fondre du chocolat	100	50 P	3-4	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	50 P	env. <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois
Gelée à tarte pour <sup>1</sup> / <sub>4</sub> de litre de liquide	10	50 P	4-6	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

<sup>1</sup> à partir de la température du réfrigérateur

## TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

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



**TABLEAU :**  
**CUISSON DE VIANDES, DE POISSON ET DE VOLAILLES**

Viande, poisson et volaille	Quant. - g -	Mode	Puissance - Niveau -	Temps - Mn -	Conseils de préparation	Repos - mn -	
Rôtis (porc, veau, agneau)	500	⌘	50 P	4-6	Epicer, poser sur la grille du bas, retourner après (*)	10	
		⌘ W	50 P	5-7(*)			
		⌘	50 P	4-6			
	1000	⌘ W	50 P	4-5			
		⌘	50 P	14-16		10	
		⌘ W	50 P	4-6(*)			
⌘	50 P	12-14					
1500	⌘ W	50 P	3-5	Placer une lèche-frite sous le rôti.	10		
	⌘	50 P	25-27				
	⌘ W	50 P	4-6(*)				
Rosbif à point	1000	⌘	70 P		5-8	Epicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse vers le bas, retourner après (*)	10
		⌘ W	70 P		7-10(*)		
		⌘ W	70 P		2-5		
1500	⌘	70 P	12-14	10			
	⌘ W	70 P	12-14(*)				
	⌘ W	70 P	4-5				
Rôti viande hachée	1000	⌘	70 P	20-23	Préparer le hachis (moitié porc/moitié boeuf), le mettre dans un moule à gratin et cuire sur la grille du bas	10	
		⌘ W	70 P	6-9			
Poulet	1200	⌘	100 P	9-11	Epicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers le bas, retourner après (*)		
		⌘ W	70 P	5-7(*)			
		⌘ W	100 P	9-11			
Cuisses de poulet	200	⌘ W	50 P	6-8(*)	Epicer, poser la grille du haut avec la peau vers le bas, retourner après (*)	3	
		⌘ W		5-6			
Truite	250	⌘ W	10 P	6-8(*)	Laver, arroser de jus de citron, saler l'intérieur et l'extérieur, poser sur le trépied haut, retourner après (*)	2	
		⌘ W	10 P	3-5			

**TABLEAU :**  
**GRILLER ET GRATINER LA VIANDE, LES SOUFFLES ET GRATINS ET LES CROÛTES AU FROMAGE**

Mets	Quant. - g -	Mode	Puissance - Niveau -	Temps - Mn -	Conseils de préparation
Rumstecks, 2 à point (medium)	400	W		10-11 (*)	Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson
Filets, 2 à point (medium)	200	W		5-7	
Côtelettes d'agneau 2, rose	300	W		10-11 (*)	Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson
Saucisses à griller 5	400	W		6-7	
Gratiner soufflés et gratins, etc.		W		13-14 (*)	Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson
Croûtes au fromage 1 pièce		⌘	50 P	9-10	
Croûtes au fromage 4 pièces		⌘	50 P	9-11 (*)	Poser sur le trépied haut, retourner après (*)
		⌘ W		6-7	
		⌘		8-10	
Croûtes au fromage 1 pièce		⌘	50 P	1/2	Faire griller les tranches de pain de mie, les beurrer, les garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage à fondre, les griller sur le trépied haut.
		⌘ W		5-6	
		⌘		1/2	
		⌘ W		5-6	



# TABLEAUX

## TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de préparation	Repos -Mn-
Goulasch	500	30 P	8-9	séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation	10-15
Jambon ou saucisse en morceaux	200	30 P	2-3	décongeler légèrement	5
Viande froide	200	30 P	2-4	enlever les tranches du dessus au bout de chaque minute	5
8 saucisses	600	30 P	6-8	poser l'une à côté de l'autre,	5-10
4 saucisses	300	30 P	3-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Blanc de poulet	450	30 P	7-9	retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Poissons en tranches	800	30 P	12-13	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	30 P	5-7	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	30 P	6-8	retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés	30
2 petits pains	80	30 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	30 P	ca.2	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain blanc, 1 miché	500	30 P	3-5	retourner à la moitié du temps de décongélation (le cœur reste gelé)	30
Pain complet, en tranches	250	30 P	2-3	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain à plusieurs céréales, 1 miché	1000	30 P	8-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le cœur reste gelé)	30
Gâteau, 1 portion	150	30 P	1-3	poser sur une grille	5
Gâteau aux fruits, 1 portion	150	30 P	2-3	poser sur une grille	10
Tarte à la crème, 1 portion		30 P	ca.1	poser sur une grille	-
Tarte entière, 25 cm diam		30 P	9-11	poser sur une grille	60
Beurre	250	30 P	1-3	décongeler légèrement	5
Crème	200	30 P	2+2	enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre la décongélation	5-10
Fromage en tranches	200	30 P	1-2	décongeler légèrement	10
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	30 P	3-5	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler volaille, cuisses de poulet, côtelettes, rumsteaks et viande Hachée utiliser la fonction de CUISSON RAPIDE d-1 - d-4.

## TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Addition d'eau -EL/ml-	Conseils de préparation	Repos -Mn-
Filet de poisson	400	100 P	9-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	100 P	6-8	-	couvrir	1-2
Plat garni	400	100 P	8-10	-	couvrir, remuer à la moitié du temps de réchauffage	2
Epinard en branches	300	100 P	7-10	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	100 P	6-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	100 P	6-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	100 P	7-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	100 P	9-11	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	100 P	6-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	100 P	10-12	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou vert	600	100 P	13-15	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2



France

**SOUPE A L'OIGNON GRATINEE**

Temps de cuisson total : env. 14-17 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

4 soupe tasses (200 ml)

Ingrédients

- 1 CS de beurre ou de margarine (10-20 g)
- 2 oignons (100 g) coupés en rondelles
- 800 ml de bouillon de viande
- Sel, Poivre
- 2 tranches de pain de mie
- 4 CS de fromage râpé (40 g)

Suède

**BISQUE DE CRABE**

Kräftsoppa

Temps de cuisson total : env. 11-15 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 1 oignon (50 g) haché menu
- 50 g de carottes coupées en rondelles
- 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
- 500 ml de bouillon de viande
- 100 ml de vin blanc et 100 ml de madère
- 200 g de crabe en boîte
- 1/2 feuille de laurier
- 3 Poivre blanc en grains
- 3 CS de farine (30 g)
- 100 ml de crème
- Thym

Suisse

**POTAGE A L'ORGE DES GRISONS**

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total env. 27-34 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 1-2 carottes (130 g) coupées en rondelles
- 15 g de céleri coupé en dés
- 1 poireau (130 g) coupé en rondelles
- 3 feuilles de chou blanc (100 g) coupées en lamelles. Poivre
- 200 g d'os de veau
- 50 g de grains d'orge
- 50 g de lard maigre coupé en minces tranches
- 700 ml de bouillon de viande
- 4 saucisses de Francfort (300 g)

1. Répartir le beurre dans la terrine, y mettre les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire.

**9-11 Min** ☼ 100 P

2. Faire griller le pain de mie, couper les tranches en dés et les disposer dans les tasses. Verser dessus la soupe à l'oignon et saupoudrer de fromage.
3. Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

**5-6 Min** ☼

1. Mettre les légumes et le beurre ou la margarine dans la terrine, couvrir et réchauffer.

**2-3 Min** ☼ 100 P

2. Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.

**7-9 Min** ☼ 50 P

3. Retirer le laurier et les grains de poivre de la soupe. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et la verser dans la soupe. Ajouter la crème, mélanger et réchauffer.

**2-3 Min** ☼ 100 P

4. Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.

1. Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. **1-2 Min** ☼ 100 P

2. Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.

1. **9-11 Min** ☼ 100 P2. **17-21 Min** ☼ 50 P

3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.



Espagne

### CHAMPIGNONS DE PARIS FARCIS AU ROMARIN

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total : env. 10-17 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

1 terrine ronde à couvercle  
(env. 22 cm diamètre)

Ingrédients

8 gros champignons de Paris entiers (env. 225 g)  
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)  
1 oignon (50 g) haché menu  
50 g de jambon cru  
Poivre gris moulu  
Romarin haché  
125 ml de vin blanc sec  
125 ml de crème  
2 CS de farine (20 g)

1. Couper les pieds des champignons en petits morceaux. Couper le jambon en petits dés.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine. Ajouter l'oignon, le jambon, les pieds des champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.

**3-5 Min** ☞ 100 P Laisser refroidir.

3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.  
**1-3 Min** ☞ 100 P
4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps. env. **1 Min** ☞ 100 P
5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce, et cuire sur la grille du haut.  
**6-8 Min** ☞ ☹ 30 P  
Après la cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.

Espagne

### JAMBON FARCI

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 13-18 minutes

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

Ingrédients

150 g d'épinards frais sans tige  
150 g de fromage blanc à 20 % MG  
50 g d'emmental  
poivre  
paprika doux  
8 tranches de jambon cuit (400 g)  
125 ml d'eau  
125 ml de crème  
2 CS de farine (20 g)  
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)  
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

1. Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et assaisonner.
2. Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de farce, la rouler et y enfoncer une pique.
3. Faire une sauce béchamel : verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.

**2-4 Min** ☞ 100 P

Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet.

Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.

**1-2 Min** ☞ 100 P

Remuer et assaisonner.

4. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, cuire sur le plateau tournant.  
**10-12 Min** ☞ ☹ 70 P  
Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 5 minutes avant de servir.

Conseil :

Vous pouvez aussi utiliser une sauce béchamel en vente dans le commerce.



Allemagne

## POELEE DE DINDE EPICEE

Pikante Putenpfanne (2 Portions)

Temps de cuisson total : env. 20-25 minutes

Vaisselle : 1 plat ovale à gratin avec couvercle  
(longueur env. 26 cm)

Ingrédients

- 1 tasse de riz long précuit (120 g)
- 1 sachet de safran
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
- 1 poivron rouge (100 g) coupé en lamelles
- 1 petit poireau (100 g) coupé en lamelles
- 300 g de blanc de dinde coupé en dés
- Poivre
- Paprika en poudre
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 2 tasse de bouillon de viande (300 ml)

Grèce

## AUBERGINES FARCIES A LA VIANDE HACHEE

Melitsánes jemistes mé kimá

Temps de cuisson total : env. 17-22 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)  
1 plat ovale à gratin avec couvercle  
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

- 2 aubergines sans tige (env. 250 g chacune)
- 3 tomates (env. 200 g)
- 1 CC d'huile d'olive pour graisser le plat
- 2 oignons (100 g) hachés
- 4 piments verts doux
- 200 g de viande hachée de boeuf ou d'agneau
- 2 gousses d'ail broyées
- 2 CS de persil non frisé haché
- sel & poivre
- paprika fort
- 60 g de fromage de brebis grec coupé en dés

Conseil :

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé. Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les assaisonner. Les disposer par couches sur le riz. Répartir le beurre en petites noisettes.
2. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire.
  1. **4-6 Min** ☼ 100 P
  2. **16-19 Min** ☼ 30 P
 Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil :

Vous pouvez remplacer les blancs de dinde par des blancs de poulet.

1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les évider à la petite cuiller en laissant environ 1 cm de pulpe. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
2. Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
3. Graisser le fond de la terrine avec l'huile d'olive, y mettre les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée. **2 Min** ☼ 100 P
4. Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergine et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, assaisonner.
5. Sécher les moitiés d'aubergines. Les farcir avec la moitié du hachis, répartir le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
6. **11-13 Min** ☼ W 70 P  
Garnir les moitiés d'aubergines avec la dernière tomate coupée en tranches et les rondelles de piment, les mettre dans le plat à gratin, couvrir et cuire. **4-7 Min** ☼ W 70 P



Pays-Bas

## TERRINE DE VIANDE HACHÉE

Gehacktschotel

Temps de cuisson total : env. 20-23 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 500 g de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf)
- 3 oignons (150 g) hachés menu
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- sel & poivre
- 350 ml de bouillon de viande
- 70 g de concentré de tomates
- 2 pommes de terre (200 g) coupées en dés
- 2 carottes (200 g) coupées en dés
- 2CS de persil haché

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'œuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. Mettre la pâte dans la terrine.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée, mélanger et cuire à couvert. Remuer une fois avant la fin de la cuisson.

**20-23 Min** 🍴 100 P

Remuer encore la terrine, garnir de persil avant de servir.

Autriche

## POULET FARCI ROTI

Gefülltes Brathendl (2 portions)

Temps de cuisson total : env. 36-40 minutes

Vaisselle : 1 terrine (2 litres)

Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
- sel
- Romarin haché, Marjolaine hachée
- 1 petit pain rassis (40 g)
- 1 bouquet de persil haché menu (10 g)
- 1 Noix muscade
- 5 CS de beurre ou de margarine (50 g)
- 1 jaune d'œuf
- 1 CS de paprika doux
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine

1. Laver le poulet, le sécher, assaisonner l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
2. Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre (20 g) et le jaune d'œuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec de la ficelle.
3. Faire chauffer le beurre (30 g).
4. Cuire le poulet dans la terrine sans la couvrir. Le retourner à mi-cuisson. Le retourner à mi-cuisson.

**35-39 Min** 🍴 70 P

Après la cuisson, laisser le poulet farci rôti reposer environ 3 minutes avant de servir.





Suisse

## EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 9-14 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 1/2 l de sauce
- 300ml de crème
- 1 CS de persil haché

Italie

## ESCALOPES DE VEAU A LA MOZZARELLA

Scaloppe alla pizzaiola

Temps de cuisson total : env. 24-31 minutes

Vaisselle : 1 plat bas, carré à gratin  
(longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 2 fromages de mozzarella de 150 g
- 500 g de tomates en boîte, pelées (sans jus)
- 4 escalopes de veau (600 g)
- 20 ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail coupées en rondelles
- Poivre fraîchement moulu
- 2 CS de câpres (20 g)
- Origan, Sel

Allemagne

## BROCHETTES DE VIANDE PANACHEES

Bunte Fleischspieße

Temps de cuisson total : env. 17-18 minutes

Vaisselle : Grille du haut  
4 brochettes e bois (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 400 g d'escalope de porc
- 100 g de lard maigre
- 2 oignons (100 g) coupés en quatre
- 4 tomates (250 g) coupées en quatre
- 1/2 poivron vert (100 g) coupé en huit
- 2 CS d'huile
- 4 CC de paprika doux
- Sel
- 1 CC de piment de Cayenne
- 1 CC de sauce Worcester

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.  
**6-9 Min** # 100 P
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.  
**3-5 Min** # 100 P
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

1. Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
  2. Laver les escalopes, les sécher et les aplatir. Répartir l'huile et les rondelles d'ail dans le plat à gratin. Disposer les escalopes et les napper de coulis de tomates. Garnir de câpres, saupoudrer de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.  
**15-19 Min** # 70 P. Tourner les tranches d'escalope.
  3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.  
**9-12 Min** # W 70 P
- Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.
- Conseil :** Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghetti et une salade fraîche.

1. Couper la viande et le lard en dés de 2 à 3 cm.
2. Enfiler en alternance la viande et les légumes sur les quatre brochettes.
3. Mélanger l'huile et les épices et en badigeonner les brochettes. Poser les brochettes sur la grille du haut et les griller.  
Utiliser la **CUISSON RAPIDE C-4** pour cuire les brochettes.



## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

France

### FILETS DE SOLE (2 Portions)

Temps de cuisson total: 11-13 Minuten

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

Ingrédients

- 400 g de filets de sole
- 1 citron non traité
- 2 tomates (150 g)
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1 CS d'huile végétale
- 1 CS de persil haché sel & poivre
- 4 CS de vin blanc (30 ml)
- 2 CS 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.
- 11-13 Min** 🍴 70 P  
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.

Italie

### CAILLES A LA SAUCE AU FROMAGE ET AUX HERBES

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total : env. 27-33 minutes

Vaisselle : 1 plat à gratin rectangulaire (env. 20 x 20 x 6 cm)  
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 4 cailles (600 g) sel & poivre
- 200 g de lard maigre coupé en tranches fines
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1 CS de persil, sauge, romarin et basilic frais hachés
- 150 ml de porto
- 250 ml de bouillon de viande
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 2 CS de farine (20 g)
- 50 g d'emmental râpé

1. Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur et l'intérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
  2. Graisser le plat à gratin, y mettre les cailles et les cuire à l'étuvée en les retournant de temps en temps.
- 10-12 Min** 🍴 100 P
3. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson.
- 13-15 Min** 🍴 70 P  
Retirer les cailles du jus de cuisson.
4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.
- 2-3 Min** 🍴 100 P  
Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.
- 1-2 Min** 🍴 100 P
5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, et réchauffer.
- env. **1 Min** 🍴 100 P  
(Napper les cailles et servir).



Suisse

## FILET DE POISSON A LA SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total : env. 21-25 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

1 plat ovale à gratin (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 4 filets de poisson (env. 800 g)  
(p. ex. "Egli", filet ou cabillaud)
- 2 CS de jus de citron
- Sel
- 1 CS de beurre ou de margarine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 2 CS de farine (20 g)
- 100 ml de vin blanc
- 1 CC d'huile végétale pour huiler le plat
- 100 g d'emmental râpé
- 2 CS de persil haché

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.  
**1-2 Min** ☼ 100 P
3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, et recouvrir de fromage râpé. Poser le plat sur la grille du bas et cuire.  
1. **6-7 Min** ☼ 50 P  
2. **14-16 Min** ☼ 50 P  
Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.

Allemagne

## TRUITES AUX AMANDES

Mandelforellen

Temps de cuisson total : env. 16-19 minutes

Vaisselle : 1 plat ovale à gratin  
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

- 4 truites de 200 g, écaillées et vidées
- Jus d'un citron
- Sel
- 30 g de beurre ou de margarine
- 5 CS de farine (50 g)
- 1 00 de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 50 g d'amandes émincées

1. Laver les truites, les sécher et les arroser de jus de citron. Saler l'intérieur et l'extérieur des poissons et les laisser reposer environ 15 minutes.
2. Faire fondre le beurre.  
**1 Min** ☼ 100 P.
3. Sécher les poissons, les badigeonner de beurre et les rouler dans la farine.
4. Graisser le plat, y mettre les truites et cuire sur la grille du bas. Tourner les poissons aux deux tiers du temps de cuisson et garnir les truites d'amandes.  
**15-18 Min** ☼ 50 P.  
Après la cuisson, laisser reposer les truites 2 minutes environ avant de servir.

Conseil : Vous pouvez servir les truites aux amandes avec des pommes de terre au persil et une salade verte.



## LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES

Allemagne

### GRATIN DE PATES AUX COURGETTES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total : env. 37-44 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

500 ml d'eau

1/2 CC d'huile

80 g de macaronis

400 g de tomates en boîte, coupées en petits morceaux

3 oignons (150 g) hachés menu

Basilic, Thym, Sel, Poivre

1 CS d'huile pour graisser le plat

450 g courgettes

150 g de crème aigre

2 oeufs

100 g de cheddar râpé

1. Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine ouverte.

**3-4 Min** 🍴 100 P

2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.

**9-11 Min** 🍴 30 P

Egoutter les pâtes et les laisser refroidir.

3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgettes.

4. Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé.

Disposer sur la grille du bas. Utiliser la **CUISSON RAPIDE C-8** ou bien cuire manuellement.

**18-21 Min** 🍴 100 P  
**7-8 Min** 🍴 70 P

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

Autriche

### QUENELLES DE PAIN BLANC

Semmelknödel (Pour 5 pièces)

Temps de cuisson total : env. 8-11 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litres)

5 tasses ou ramequins

Ingrédients

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

1 oignon (50 g) haché menu

500 ml de lait

200 g de pain blanc rassis

3 oeufs

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

2. Ajouter le lait et réchauffer.

**1-2 Min** 🍴 100 P

3. Couper le pain en petits dés et les arroser de lait. Battre les oeufs, les ajouter au pain et au lait, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Si nécessaire, rajouter un peu de lait.

4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.

**6-8 Min** 🍴 100 P

Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes.

Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.



Italie

## LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : env. 18-25 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin carré avec couvercle  
(env.20 x 20 x 6 cm)

Ingrédients

- 300 g de tomates en conserve
- 50 g de jambon cru coupé en petits dés
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 1 gousse d'ail broyée
- 250 g de viande de bœuf hachée
- 2 CS de concentré de tomates (30 g)
- sel, poivre, origan, thym, basilic
- 150 ml de crème fraîche
- 100 ml de lait
- 50 g de parmesan râpé
- 1 CC d'herbes variées hachées
- 1 CC d'huile d'olive
- sel & poivre
- noix de muscade
- 1 CC d'huile végétale pour graisser le plat
- 125 g de lasagnes vertes
- 1 CC de parmesan râpé
- 1 CC de beurre ou de margarine

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates, assaisonner, couvrir et cuire à l'étuvée.  
**5-8 Min** ₪ 100 P
2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire.

**13-17 Min** ₪ 70 P

Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5 à 10 minutes.

Italie

## TAGLIATELLES A LA CREME FRAICHE ET AU BASILIC

Tagliatelle alla panna e basilico (2 Portions)

Temps de cuisson total : env. 16-22 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 moule à soufflé (env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 1 CC de sel
- 200 g de tagliatelles
- 1 gousse d'ail
- 15-20 feuilles de basilic
- 200 g de crème fraîche
- 30 g de parmesan râpé
- sel & poivre

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.  
**9-11 Min** ₪ 100 P
2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.
  - 1) **1-2 Min** ₪ 100 P
  - 2) **6-9 Min** ₪ 30 P
3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un peu de côté pour la décoration.
4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
5. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer. Garnir de basilic et servir chaud.



## LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES

Suisse

### RISOTTO DU TESSIN

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total : env. 20-25 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 50 g de lard maigre
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 200 g de riz rond
- 400 ml de bouillon de viande
- 70 g de Sbrinz râpé (ou d'emmental râpé)
- 1 pincée de safran
- sel & poivre

Suisse

### CHOU-RAVE O LA SAUCE A L'ANETH

Kohlrabi in dill sauce (2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub>- 13<sup>1</sup>/<sub>2</sub> minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (1 litre)

Ingrédients

- 400 g de chou-rave en tranches (env. 2 choux)
- 4-5 CS d'eau
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 150 g de crème fraîche
- Sel, poivre, muscade, paprika en poudre, quelques gouttes de jus de citron
- 1 bouquet d'aneth haché menu

Grèce

### PUREE DE POMMES DE TERRE A L'AIL

Skordaliá mé patates

Temps de cuisson total : env. 8-10 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingredients

- 400 g de pommes de terre en robe des champs
- 2-3 CS d'eau
- 2-3 gousses d'ail
- 6 CS d'huile d'olive
- 6 CS de bouillon de viande
- sel
- 1 citron pressé
- 1 poivron doux

1. Couper le lard en dés. Beurrer le fond de la terrine, ajouter l'oignon et le lard, couvrir et cuire à l'étuvée.

**2-3 Min** # 100 P

2. Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.

**3-5 Min** # 100 P

**15-17 Min** # 30 P

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 2 minutes.

3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil :

Servez le risotto avec des girolles ou des champignons de Paris étuvés et une salade mélangée.

1. Mettre le chou-rave et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

**9-12 Min** # 100 P

Verser l'eau de cuisson.

2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter la crème fraîche et réchauffer sans couvercle. Ne pas porter à ébullition.

env. **1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Min** # 100 P

3. Saler la sauce et l'assaisonner avec les épices et le jus de citron. Incorporer l'aneth et verser la sauce sur le chou-rave.

Conseil :

Vous pouvez remplacer le chou-rave par des salsifis noirs.

1. Mettre les pommes de terre et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

**8-10 Min** # 100 P

2. Eplucher les pommes de terre et les passer encore chaudes au presse-purée ou à travers une passoire fine.

3. Presser les gousses d'ail à la presse à ail et les ajouter aux pommes de terre.

4. Mélanger l'huile d'olive, le bouillon de viande, le sel et le jus de citron avec les pommes de terre jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Le cas échéant, rajouter un peu d'huile ou de bouillon de viande.

5. Décorer avec des rondelles de poivron.

Conseil: Servir avec du pain.



Autriche

## GRATIN D'EPINARDS

Temps de cuisson total : env. 37-42 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

Ingredients

- 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
- 100 g d'emmental râpé (p. ex. Gouda)  
paprika en poudre

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

**2-3 Min** ⌘ 100 P

2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.

**12-14 Min** ⌘ 100 P

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.

**23-25 Min** ⌘ 70 P

Après la cuisson, laisser le gratin reposer environ 10 minutes.

Conseil :

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



Espagne

## PECHES MERINGUEES

Melocotones nevados (8 Portions)

Temps de cuisson total : env. 3-5 minutes

Vaisselle : 1 moule rond (diam. env. 24 cm)

Ingredients

- 470 g de moitiés de pêches en boîte, égouttées
- 2 blancs d'oeuf
- 70 g de sucre
- 75 g de poudre d'amandes
- 2 jaunes d'oeuf
- 2 CS de cognac
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule

1. Sécher les moitiés de pêches.
2. Battre les blancs d'oeuf en neige. A la fin, verser en pluie un peu de sucre (35 g).
3. Mélanger les amandes, le reste du sucre (35 g), les jaunes d'oeuf et le cognac.
4. Remplir les moitiés de pêches de ce mélange. Garnir le mélange de blanc d'oeuf en neige à l'aide d'une poche à douille.
5. Graisser le moule. Disposer les pêches dans le moule et faire gratiner sur le trépied bas.

**3-5 Min** ⌘ ∞ 70P



Allemagne

### PUDDING DE SEMOULE O LA SAUCE AUX FRAMBOISES

Grießflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total : env. 15-20 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingredients

500 ml de lait  
40 g de sucre  
15 g d'amandes pilées  
50 g de semoule  
1 jaune d'oeuf  
1 CS d'eau  
1 blanc d'oeuf  
250 g de framboises  
50 ml d'eau  
40 g de sucre

1. Mettre dans la terrine le lait, le sucre et les amandes, couvrir et réchauffer.

**3-5 Min** ☼ 100 P

2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire.

**10-12 Min** ☼ 30 P

3. Mélanger le jaune d'oeuf avec l'eau dans une tasse et l'incorporer à la semoule chaude. Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer délicatement. Mettre le pudding dans des ramequins.

4. Laver les framboises, les sécher délicatement, les mettre dans une terrine avec de l'eau et du sucre, couvrir et réchauffer.

**2-3 Min** ☼ 100 P

5. Réduire les framboises en purée et les servir froides ou chaudes avec le pudding.

France

### POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : env. 8-13 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 terrine à couvercle (1 litre)

4 poires (600 g)  
60 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé (10 g)  
1 CS de liqueur de poires, 30 % vol.  
150 ml d'eau  
130 g de chocolat  
100 g de crème fraîche

1. Eplucher les poires entières.

2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, couvrir et réchauffer.

**1-2 Min** ☼ 100 P

3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.

**5-8 Min** ☼ 100 P

Retirer les poires du jus et les mettre au frais.

4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.

**2-3 Min** ☼ 100 P

5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

Conseil :

Vous pouvez servir les poires avec une boule de glace à la vanille.

Autriche

### CHOCOLAT A LA CREME

Schokolade mit Sahne

(1 Portion)

Temps de cuisson total : env. 1 minute

Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingredients

150 ml de lait  
30 g de chocolat  
30 ml de crème  
chocolat râpé

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.

env. **1 Min** ☼ 100 P

2. Fouetter la crème, en recouvrant le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.





Suède

### RIZ AU LAIT, AUX PISTACHES ET AUX FRAISES

Pistaschris med zordgrube

Temps de cuisson total : env. 27-31 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 125 g de riz long
- 150 ml de lait
- 175 ml d'eau
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- 50 g de sucre
- 250 g de fraises
- 40 g de sucre
- 40 ml de cointreau (liqueur d'oranges, 40 % vol)
- 200 ml de crème
- 1 blanc d'œuf
- 50 g de pistaches décortiquées

Pays-Bas

### VIN CHAUD AU RHUM

Vuurdrank (10 Portions)

Temps de cuisson total : env. 8-10 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 500 ml de vin blanc
- 500 ml de vin rouge, sec
- 500 ml de rhum à 54 % vol
- 1 orange non traitée
- 3 tiges de cannelle
- 75 g de sucre
- 10 CC sucre candi

1. Mettre le riz dans la terrine, y verser l'eau et le lait. Ouvrir la gousse de vanille, la mettre dans la terrine, y ajouter le sucre et le sel, couvrir et cuire. Remuer à mi-temps.

1. **3-5 Min** # 100 P

2. **24-26 Min** # 30 P

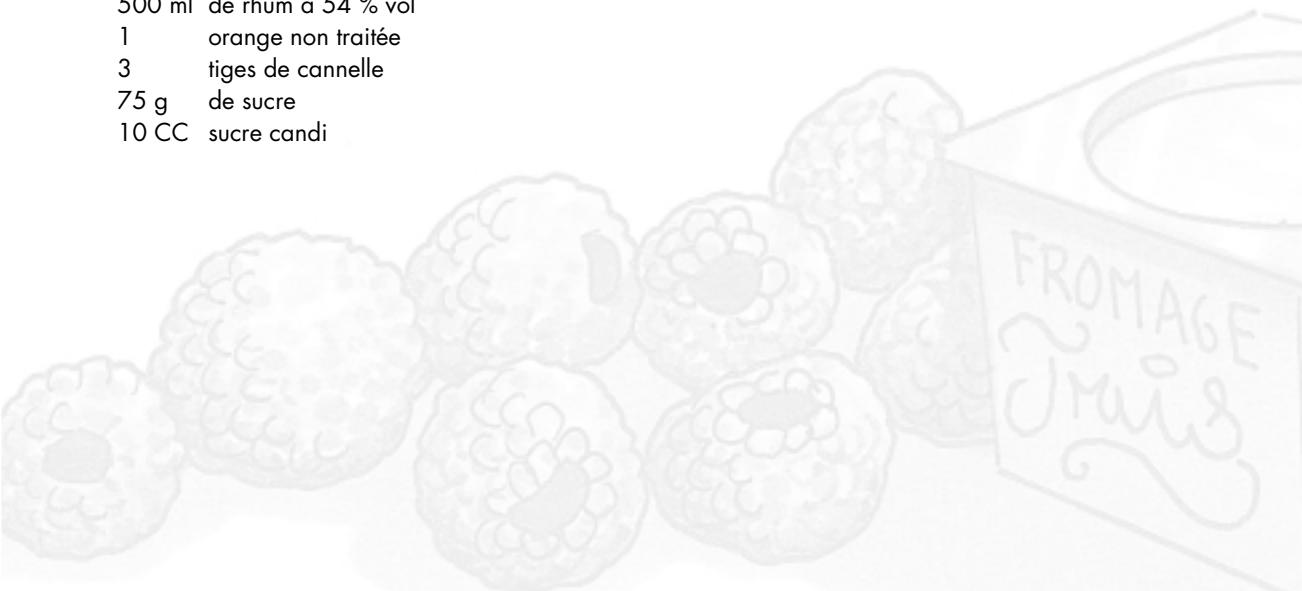
Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 5 minutes.

2. Couper les fraises en deux, les mélanger avec le sucre et la liqueur d'oranges.
3. Retirer la gousse de vanille du riz et faire refroidir le riz en plongeant la terrine dans un bain d'eau froide tout en remuant. Batre séparément la crème et le blanc d'œuf. Incorporer au riz refroidi tout d'abord les pistaches, puis la crème et enfin le blanc d'œuf.
4. Verser le riz dans une grande terrine, y creuser un puits et y verser les fraises.

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Eplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer.

**8-10 Min** # 100 P

2. Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.





Danemark

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

Rodgrod med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 8-12 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

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.

**5-7 Min** # 100 P

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.

**3-5 Min** # 100 P

4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. la servir avec la sauce à la vanille.

Conseil :

**Vous pouvez également utiliser des fruits décongelés.**

Allemagne

## GATEAU AU FROMAGE BLANC

Käsekuchen (12 Portions)

Temps de cuisson total :env. 21-27 minutes

Vaisselle : 1 moule rond (env. 26 cm diamètre)

Ingrédients

- 300 g de farine
- 1 CS de cacao
- 3 CC de levure en poudre (9 g)
- 150 g de sucre
- 1 œuf
- 150 g de beurre ou de margarine
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 100 g de beurre ou de margarine
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 3 œufs
- 400 g de fromage blanc à 20 % MG
- 1 sachet de flan à la vanille (40 g)

1. Mélanger la farine avec le cacao et la levure en poudre. Ajouter le sucre, l'œuf et le beurre et mélanger au batteur.

2. Graisser le moule, y mettre les 2/3 environ de la pâte et la répartir au fond du moule. Monter la pâte de 2 cm aux bords et précuire la pâte.

**6-8 Min** # 70 P

3. Battre le beurre en mousse avec le fouet du batteur, ajouter le sucre et mélanger peu à peu les œufs. Terminer en incorporant le fromage blanc et la poudre de flan.

4. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte précuite, parsemer le reste de la pâte sur le gâteau et cuire.

**15-19 Min** # 70 P



Grande-Bretagne

### GATEAU AU CHOCOLAT FOURRE A LA GLACE

Chocolate cake with ice-cream (12 Portions)

Temps de cuisson total : env. 15-21 minutes

Vaisselle : 1 moule à kouglof (env. 21 cm diamètre hauteur 10 cm)

2 terrines à couvercle (1 litre)

175 g de beurre ou de margarine

175 g de sucre

3 œufs

175 g de farine

1 CC de levure en poudre

2 CS de cacao (20 g)

50 ml de lait

500 ml de glace à la vanille

65 g de framboises surgelées

250 g de chocolat à fondre mi-amer

Variantes:

- Gâteau aux cerises : remplacer le cacao par 1 cc d'essence de vanille et ajouter 50 g de cerises hachées (confites). Napper de chocolat blanc.
- Gâteau au café : ajouter 2 CS de café soluble dissous dans 2 CS d'eau chaude. Réduire la quantité de lait à une cuillerée à soupe. Napper de chocolat noir.
- Gâteau aux noix : jouter 50 g de noix. Napper de crème aux noix.

- Faire mousser le beurre et mélanger lentement le sucre. Ajouter peu à peu les oeufs et bien mélanger. Ajouter la farine, la levure et le cacao après les avoir mélangés. Verser le lait et bien mélanger le tout.
- Graisser le moule, y verser la pâte et cuire.  
**8-10 Min** 🍴 70 P  
Vérifiez avec une pique en bois si la pâte est bien cuite.
- Laisser le gâteau reposer 10 minutes dans le moule, puis le démouler. Laisser complètement refroidir avant de le remplir de glace.
- Couper le gâteau horizontalement à environ 2 cm du fond et séparer les deux parties. Retourner le gâteau et pratiquer deux coupes à environ 1 cm du bord intérieur et 1 cm du bord extérieur. Evider soigneusement l'intérieur du gâteau au moyen d'une cuillère.
- Mettre la glace dans la terrine et la faire fondre légèrement.  
env. **1 Min** 🍴 30 P  
Remplir le gâteau avec la glace et y enfoncer les framboises. Remettre en place le fond et retourner le gâteau.
- Faire fondre le chocolat dans la seconde terrine.  
**3-6 Min** 🍴 50 P  
Remuer et en napper le gâteau.
- Surgeler le gâteau et le décongeler avant de servir.  
**3-4 Min** 🍴 30 P

Conseil: (Gâteau au chocolat fourré à la glace) :  
Ce gâteau est délicieux même sans glace.

Allemagne

### CITRON CHAUD

Heiße Zitrone

(1 portion)

Temps de cuisson total : env. 1 minute

Vaisselle : 1 verre à thé (150 ml)

100 ml d'eau

1 citron pressé

2-3 CC de sucre

- Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer.  
env. **1 Min** 🍴 100 P  
Sucrer à votre goût.



## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

### BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

#### 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.**

Wanneer de oven in een keukenkast moet worden geïnstalleerd, moet het installatieframe EBR-4500 (B)/(W)/(BK) worden gebruikt dat door SHARP is gepatenteerd. Dit frame is van uw dealer verkrijgbaar. Raadpleeg de instructies over hoe het frame wordt geïnstalleerd of vraag uw dealer naar de juiste installatiemethode. Alleen wanneer dit frame wordt gebruikt, kan de veiligheid en de kwaliteit van uw magnetronoven worden gegarandeerd.

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 230 V, 50Hz wisselstroom met een minimale 16 A zekering of een minimale 16 A 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 op blz. 106.**

**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. Controleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

#### Voorkomen van persoonlijk letsel

##### WAARSCHUWING

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.

**De oven nooit zelf repareren en geen onderdelen van de oven aanpassen of vervangen. Niemand, behalve een gekwalificeerde technicus, dient onderhouds- of reparatiewerkzaamheden uit te voeren waarbij een afdekking die bescherming biedt tegen blootstelling aan microgolven, wordt verwijderd. Dit kan gevaarlijk zijn.**

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 aangrenzende oppervlakken. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 105 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, zoals ook de achterkant van de oven.

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 functioneert.

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

**WAARSCHUWING: Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel. Vloeistoffen en andere etenswaren moeten niet in afgesloten bakjes worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen.**

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 nooit hele eieren in hun schaal in de magnetron. Ook hardgekookte eieren moeten niet in magnetronovens worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen, zelfs nadat de magnetronoven is uitgezet. 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 hardgekookte 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 aanzetbare 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.

**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.

Blijf altijd op veilige afstand van de ovendeur staan wanneer u hem open doet, om verbranding door ontsnappende stoom of hitte te voorkomen.

Snijd gevulde gebakken etenswaren na het koken even open om de stoom te laten ontsnappen en verbrandingen te vermijden.

Houd kinderen uit de buurt van de oven zodat zij zich niet aan een hete oven kunnen branden.

Raak de ovendeur, de behuizing aan de buitenkant, de behuizing aan de achterkant, de ovenruimte, de ventilatiegaten, de accessoires en de schalen tijdens de **GRILL-, DUAL- of EXPRES BEREIDEN**-functies niet aan, aangezien deze heet worden. Laat ze afkoelen voordat u ze schoonmaakt.

## Let op kleine kinderen

**WAARSCHUWING: Laat kinderen de oven alleen zonder toezicht gebruiken als ze voldoende instructies hebben gekregen, zodat ze weten hoe de oven veilig gebruikt dient te worden en de gevaren begrijpen die gepaard gaan met het oneigenlijk gebruik ervan.**

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.

Ovenge 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.



## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

### Voorkomen van problemen of beschadiging.

Zet de oven nooit leeg aan, behalve wanneer dat in de gebruiksaanwijzing staat vermeld, zie pagina 98. U kunt daardoor de oven beschadigen.

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 reflektoren 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:

- Laat de draaitafel afkoelen alvorens deze met water te reinigen.
- Plaats heet voedsel of een hete schaal en dergelijke niet op een koude draaitafel.
- Plaats koud voedsel of een koude schaal en dergelijke niet op een warme draaitafel.

Gebruik geen plastic schalen en dergelijke met de magnetron indien de oven nog heet is na gebruik van de **GRILL**, **DUAL** of **EXPRES BEREIDEN**-functies, bediening. Het plastic smelt anders. Gebruik tevens geen plastic tijdens een van de bovenstaande functies, tenzij de fabrikant vermeldt dat het plastic produkt hittebestendig is en met de magnetron kan worden gebruikt.

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.

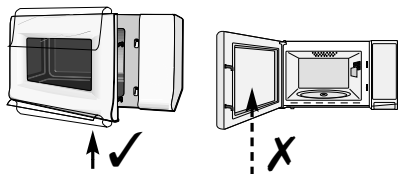
Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defect of het lekken van mikrogolven.



## INSTALLATIE

- Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder het losse stuk polyethyleen tussen de deur en de oven. Indien aanwezig, haalt u de sticker met informatie over de oven van de deur af.

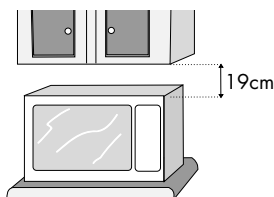
Verwijder nooit het plastic beschermlaagje aan de **binnenkant** van de deur.



- Kontroleer de oven regelmatig op beschadiging.
- 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.

**De ovendeur wordt mogelijk heet tijdens gebruik. Plaats of bevestig de oven daarom zodanig dat het onderpaneel tenminste 85 cm boven de vloer is. Houd kinderen uit de buurt van de oven zodat zij zich niet aan een hete oven kunnen branden.**

- Zorg ervoor dat er zich minstens 19 cm ruimte boven het apparaat bevindt.



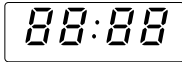
- Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopcontact.

# VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET

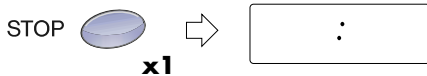


Steek de stekker in het stopcontact.

1. Het ovensdisplay begint te flitsen:



2. Druk op de **STOP**-knop, en op het display verschijnt:



3. Voor het instellen van de klok, zie hieronder.
4. Zet de oven leeg aan. (Zie pagina 98, OPMERKING 2).

## Gebruik van de STOP-toets.

Gebruik de **STOP**-toets om:

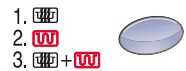
1. Een fout tijdens het programmeren te wissen.
  2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
  3. Een programma tijdens het koken te stoppen.
- Druk hiervoor tweemaal op de toets.

# DE KLOK INSTELLEN



Er zijn twee standen: de 12-uurs klok en de 24-uurs klok.

1. Om de 12-uurs klok in te stellen, drukt u 3 seconden lang op de **KOOKFUNCTIE**-toets. verschijnt op het display.



2. Om de 24-uurs klok in te stellen drukt u na stap 1 **nog één keer** op de **KOOKFUNCTIE**-toets. Volgens het onderstaande voorbeeld zal er op het display verschijnen.

**x1** 3 seconden lang.

## Bijvoorbeeld:

De 24-uurs klok instellen op 23:35

1. Kies de klokfunctie (12-uurs klok)

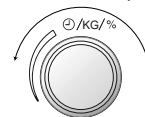
Kies de 24-uurs klok

2. Stel de uren in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop met de klok mee totdat het juiste uur verschijnt (23).

- 1.
- 2.
- 3.



- 1.
- 2.
- 3.



**x1** voor 3 seconden lang.

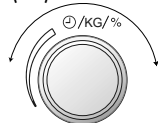
**x1**

3. Druk eenmaal op verander van uren naar minuten.

- 1.
- 2.
- 3.



4. Stel de minuten in (35)

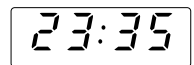


5. Druk eenmaal op beginnen de klok.

- 1.
- 2.
- 3.



**Controleer het display.**



## OPMERKINGEN:

1. U kunt de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop met de klok mee of tegen de klok in draaien.
2. Druk op de **STOP**-toets als u een fout heeft gemaakt tijdens de instelling.
3. Als de stroom naar uw magnetron wordt onderbroken, dan zal het display knipperen, nadat de stroom weer is hersteld. Als dit tijdens het koken gebeurt, dan wordt het kookprogramma uitgewist. De klok wordt ook uitgewist en u kunt niet meer zien hoe laat het is.

4. Als u de klok opnieuw wilt instellen, volgt u nogmaals het bovenstaande voorbeeld.



## STROOMSTANDEN VAN DE MAGNETRON

Uw oven heeft 5 stroomstanden. Kies de kookstand die in elk recept staat aangegeven. Over het algemeen gelden de volgende regels:

**100 P** (900 W) voor snelle bereiding of het opwarmen van b.v. soep, ovenschotels, voedsel uit blik, warme dranken, groenten, vis, etc.

**70 P** (630 W) voor langduriger bereiding van compact voedsel, zoals braadstukken en gehaktbrood, tevens voor gevoelige gerechten, zoals kaassaus en cake van biscuitdeeg. Bij deze verlaagde stand kookt de saus niet over en wordt voedsel gelijkmatig gaar, zonder aan de zijanten overgaar te worden.

**50 P** (450 W) voor compact voedsel dat een lange bereidingstijd nodig heeft wanneer het conventioneel bereid wordt, b.v. rundvleeschotels; deze vermogensinstelling wordt gekozen om er zeker van te zijn dat het vlees mals blijft.

**30 P** (270 W Ontdooistand) om te ontdooien; kies deze vermogensstand om er zeker van te zijn dat het voedsel gelijkmatig ontdooit. Deze instelling is ook ideaal voor het zachtjes koken van rijst, pasta, knedels en voor de bereiding van custardpudding.

**10 P** (90 W) Voor zachtjes ontdooien, b.v. slagroomtaart of -gebak

**P = Percent**

Het instellen van een stroomstand:

Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGENNIVEAU**-draaiknop met de klok mee om een kooktijd te kiezen.

Druk eenmaal op de **KOOKFUNCTIE**-toets (alleen voor magnetronoven).

Als u de stand wilt veranderen, draait u de toets totdat de gewenste stand bereikt is.

Druk op de **+1 min/START**-toets.

**OPMERKING:** Als er geen stroomstand wordt ingesteld, wordt automatisch 100 P gekozen.



# KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN



Uw oven kan tot op 90 minuten worden ingesteld. (90.00) De kook- of ontdooitijd die u instelt heeft intervallen van 10 seconden tot vijf minuten. Dit hangt af van de totale kook- of ontdooitijd zoals op de tabel hieronder staat aangegeven.

## Kooktijd

0-5 minuten  
5-10 minuten  
10-30 minuten  
30-90 minuten

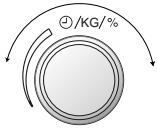
## Tijdsintervallen

10 seconden  
30 seconden  
1 minuut  
5 minuten

### Voorbeeld:

Stel dat u soep 2 minuten en 30 seconden lang op 70 P in de magnetronoven wilt opwarmen.

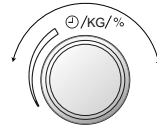
1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGENNIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.
2. Kies de gewenste kookfunctie door eenmaal op de **KOOKFUNCTIE**-toets te drukken (alleen magnetronoven).
3. Kies de gewenste stroomstand door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGENNIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.
4. Druk eenmaal op de **+1 min/START**-toets om met koken te beginnen.



- 1.
- 2.
- 3.



x1

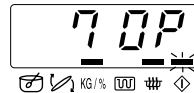
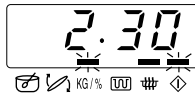


+1min



x1

Controleer het display.



### OPMERKINGEN:

1. Wanneer tijdens het koken de deur wordt geopend, zal de kooktijd op het digitale display automatisch stoppen. De kooktijd begint weer af te tellen wanneer de deur wordt gesloten en u op de **+1 min/START**-toets heeft gedrukt.
2. Als u wilt weten wat de stroomstand is tijdens het koken, drukt u op de **KOOKFUNCTIE**-toets. Zolang u de **KOOKFUNCTIE**-toets ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergegeven.
3. U kunt de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGENNIVEAU**-draaiknop met de klok mee of tegen de klok in draaien. Als u de draaiknop tegen de klok in draait, zal de kooktijd vanaf 90 minuten met intervallen afnemen.



# KOKEN MET DE GRIL/DUBBELE KOKEN

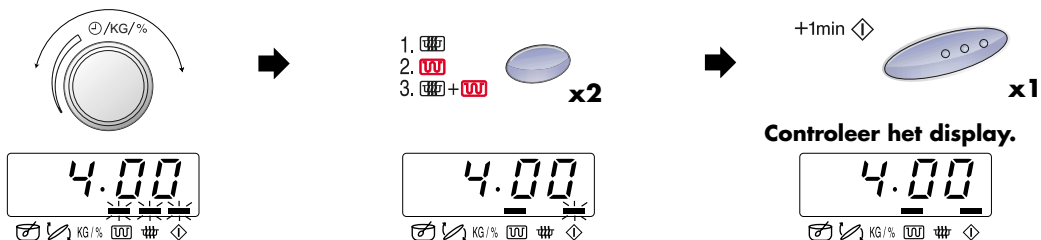
Deze magnetronoven heeft twee kookfuncties voor de **GRIL**: 1. Alleen de grill. 2. Grill met magnetron.

## 1. ALLEEN MET DE GRIL KOKEN

Deze functie kan worden gebruikt om etenswaren te grillen of te bruinen.

**Voorbeeld:** 4 minuten lang brood roosteren.

1. Kies de gewenste kooktijd door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGEN-NIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.
2. Kies de gewenste kookfunctie door de **KOOKFUNCTIE**-toets tweemaal in te drukken (alleen grill).
3. Druk eenmaal op de **+1 min/START**-toets om met koken te beginnen.



### OPMERKINGEN:

1. Voor grillen worden het hoge rek aanbevolen.
2. Het kan zijn dat wanneer u de grill voor de allereerste keer gebruikt, u rook ziet of een brandgeur ruikt. Dit is normaal en betekent niet dat de oven defect is. Om dit probleem te vermijden, doet u de grill ca. 20 minuten lang zonder eten aan, wanneer u de oven voor de allereerste keer gebruikt.

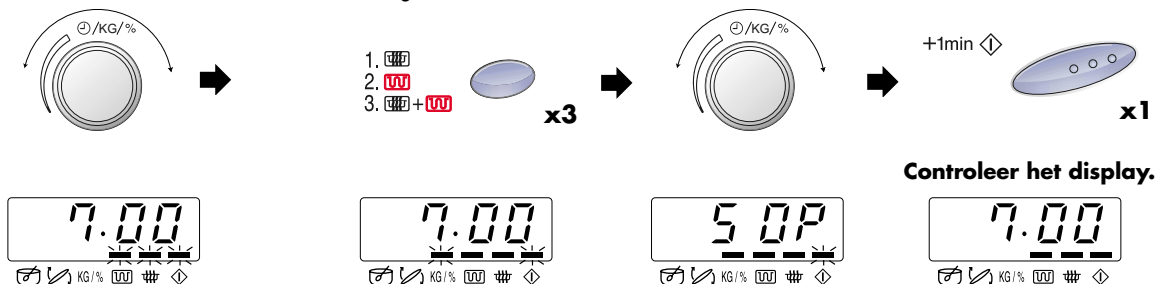
## 2. KOKEN MET DE DUBBELE STAND

Met deze functie wordt zowel de grill als de magnetronoven gebruikt (10 P tot 70 P). De stroomstand voor de magnetron is van tevoren ingesteld op 30 P.

### Voorbeeld:

Vleespiezen koken (zie het recept op pagina 122 van het kookboek): 7 minuten lang op de **DUAL GRILL MEDIUM**-stand (50 P).

1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGEN-NIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.
2. Stel de gewenste kookfunctie in door driemaal op de **KOOKFUNCTIE**-toets te drukken en magnetron en grill te kiezen.
3. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGEN-NIVEAU**-draaiknop tot de gewenste stroomstand.
4. Druk eenmaal op de **+1 min/START**-toets om met koken te beginnen.





## 1. MULTISTADIA KOKEN

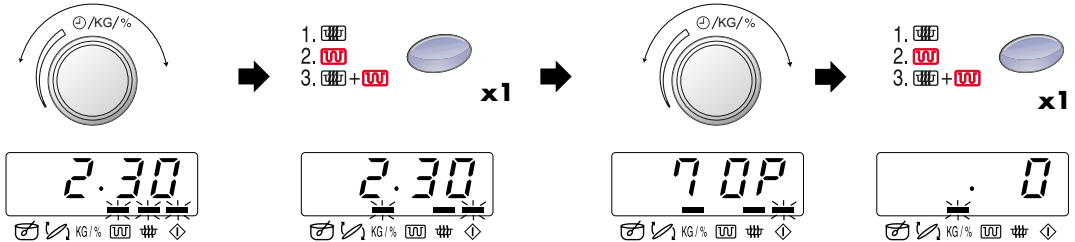
U kunt maximaal 3 stadia instellen voor een combinatie van de **MAGNETRON**, **GRILL** en **KOMBINATIE KOKEN**.

### Voorbeeld:-

U wilt het volgende : 2 minuten en 30 seconden op de 70 P stand (stadium 1)  
5 minuten alleen de grill (stadium 2)

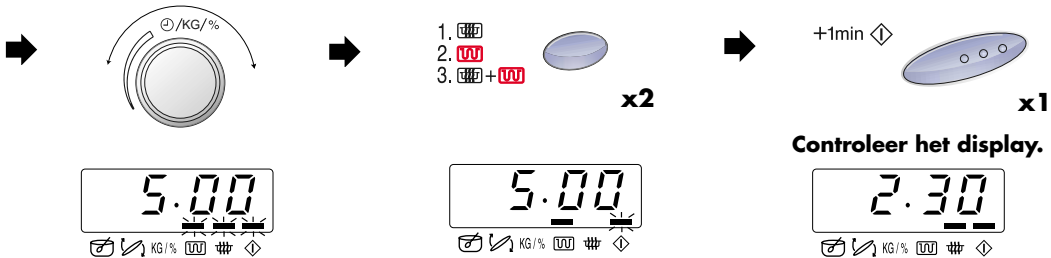
### STADIUM 1

1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGEN-NIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.
2. Kies de gewenste kookfunctie door eenmaal op de **KOOKFUNCTIE**-toets te drukken (alleen magnetronoven).
3. Stel de gewenste stroomstand in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGEN-NIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.
4. Druk eenmaal op de **+1 min/START**-toets om met koken te beginnen.



### STADIUM 2

5. Stel de gewenste tijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGENNIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.
6. Kies de gewenste kookfunctie door tweemaal op de **KOOKFUNCTIE**-toets te drukken (alleen grill).
7. Druk eenmaal op de **+1 min/START**-toets om met koken te beginnen.



(De oven zal 2 minuten en 30 seconden lang op 70 P beginnen te koken en daarna 5 minuten lang alleen de grill aanzetten).

**OPMERKING:** Indien u een programma kiest na het instellen van de **GRILL-modus**, moeten de stappen 3 en 4 overgeslagen worden. Indien u de **KOOKFUNCTIE**-toets ingedrukt houdt na het kiezen van de **GRILL-modus**, verandert de **GRILL-modus** automatisch in de **DUBBELE GRILL-modus**.

### Voorbeeld:

Courgette-Pasta Soufflé bereiden (pagina 125 van het kookboek)

1. 18 minuten op 100 P.
2. 7 minuten Dual Grill op 70 P.



## ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

### 2. MINUUT PLUS FUNCTIE

Met de **+1 min/START**-toets kunt u de twee volgende functies uitvoeren:

a. Direct met koken beginnen.

U kunt meteen 1 minuut lang met de magnetronoven op stand 100P koken door op de **+1 min/START**-toets te drukken.

+1min ◊



#### OPMERKING:

Om ervoor te zorgen dat kinderen niet per ongeluk de oven aanzetten, kan de **+1 min/START**-toets alleen binnen 1 minuut na de vorige handeling worden gebruikt, zoals de deur dicht doen of op de **STOP**-toets drukken.

b. De kooktijd verlengen.

U kunt de kooktijd telkens met 3 minuuts verlengen als u tijdens het koken op de toets drukt.

### 3. DE STROOMSTAND CONTROLEREN

Als u tijdens het koken de stroomstand wilt controleren, drukt u op de **KOOKFUNCTIE**-toets.

1. 

2. 

3. +



x1

Zolang u de **KOOKFUNCTIE**-toets ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergegeven.

De oven blijft de kooktijd aftellen, ook al ziet u de stroomstand op het display.

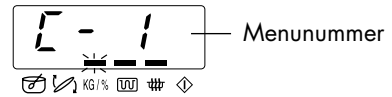


**EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN** bepalen automatisch de juiste kookfuncties en de juiste kooktijden. U heeft de keus uit 12 **EXPRES**-menu's. Voordat u deze automatische functie begint te gebruiken, moet u het onderstaande goed doorlezen.



1. Druk eenmaal op de **EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN**-toets, en u ziet het volgende op het display:  
U kiest het menu door op de **EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN**-toets te blijven drukken totdat het gewenste menunummer wordt weergegeven. Zie pagina's 102-103 **TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN**.
2. Het gewicht of de hoeveelheid voedsel kan worden ingesteld door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGENNIVEAU**-draaiknop te draaien totdat het juiste gewicht/de juiste hoeveelheid wordt weergegeven.
  - Stel alleen het gewicht van de etenswaren in. Reken er niet het gewicht van de schaal bij.
  - Voor etenswaren die meer of minder wegen dat de gewichten/hoeveelheden die in de **EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN**-tabellen staan weergegeven, dient u de handbediende programma's te gebruiken. Voor de beste resultaten volgt u de kooktabellen in het kookboek.
3. Om met koken te beginnen drukt u op de **+1min/START**-toets.

Als u een bepaalde handeling moet uitvoeren (bijv. het eten omdraaien) zal de oven automatisch stoppen en zult u een belsignaal horen. De resterende kooktijd en andere lampjes beginnen op het display te flitsen. Om met koken door te gaan, drukt u op de **+1min/START**-toets.

1. **Express**  
COOK & DEFROST  x1



2.   
**TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGENNIVEAU**-draaiknop

3. +1min   x1  
**+1min/START**-toets

De eindtemperatuur hangt af van de begintemperatuur. Zorg ervoor dat het eten dampend heet is na het koken. Zo nodig kunt u de kooktijd verlengen en de stroomstand veranderen.

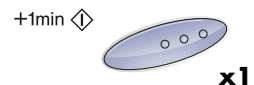
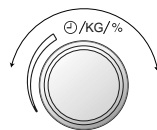
## Voorbeeld:

Een gratineerde schotel van 1,5 kg bereiden (C-8)

Kies het gewenste menu door op de **EXPRES BEREIDEN**-toets te drukken.

Stel het gewicht in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGENNIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.







Druk op de **+1min/START**-toets.









Controleer het display.



## TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN

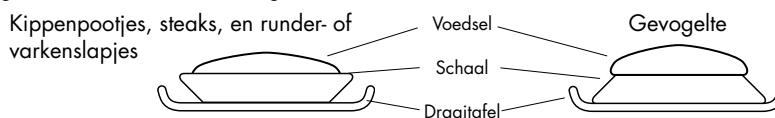
MENU Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
<b>C-1 Bereiden</b>  Patates frites (aanbevolen voor conventionele ovens) (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Schaal met opstande rand, Hoog Rek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijder de diepvries patates frites uit hun verpakking en leg ze in een aardewerken schaal.</li> <li>• Plaats de schaal op het hoog rek in de oven.</li> <li>• Zodra u het belsignaal hoort, draait u de frites om.</li> <li>• Na het koken, haalt u de schaal uit de oven en legt de frites op een bord klaar om te serveren. (Geen rusttijd nodig.)</li> <li>• Voeg naar smaak zout toe.</li> </ul> <p><b>OPMERKING:</b> Tijdens het koken wordt de schaal erg heet. Gebruik ovenhandschoenen wanneer u de schaal uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.</p>
<b>C-2 Bereiden</b>  Diepvriesgroente (Begintemperatuur -18° C) e.g. Spruitjes, groene bonen, erwten gemengde groente, broccoli	0,1 - 0,6 kg (100 g) Schaal met deksel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voeg 1 eetl water per 100 g toe. (Voor champignons is er geen extra water nodig).</li> <li>• Plaats het deksel op de schaal.</li> <li>• Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, roert u de groente om en doet het deksel weer op de schaal.</li> <li>• Na het koken laat u de groente 1-2 minuten lang rusten.</li> </ul> <p><b>OPMERKING:</b> Als de bevroren groente aan elkaar vast zit, dient u de handbediende functies te gebruiken.</p>
<b>C-3 Bereiden</b>  Visfilet au gratin (Begintemperatuur Vis: 5° C Saus 20° C)	0,6 - 1,2 kg (100 g) (Vis: 0,3 - 0,6 kg) (Saus: 0,3 - 0,6 kg) Schaal met opstaande rand, Laag Rek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor Visfilet au gratin, zie de recepten op pagina 104.</li> </ul> <p>* Totaalgewicht van vis plus saus</p>
<b>C-4 Bereiden</b>  Vleespennen (Begintemperatuur 5° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) Hoog Rek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak de vleespennen gereed.</li> <li>• Plaats ze op een rek en zet de oven aan</li> <li>• Zodra u het belsignaal hoort, draait u de pennen om.</li> <li>• Na het koken legt u de pennen op een serveerschaal. (Geen rusttijd nodig).</li> </ul>
<b>C-5 Bereiden</b>  Gebraden varkensvlees (Begintemperatuur 5° C)  Ingrediënten voor 1 kg gerold mager varkensvlees: 1 teentje knoflook, uitgeperst, 2 eetl olie, 1 eetl paprikapoeder, een mespuntje komijnpoeder, 1 theel zout.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Laag Rek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• U wordt aangeraden om een mager stuk varkensvlees te gebruiken.</li> <li>• Vermeng alle ingrediënten en smeer het mengsel over het vlees.</li> <li>• Leg het vlees in een schaal met rand en plaats de schaal direct op de draaitafel en zet de oven aan.</li> <li>• Zodra u het belsignaal hoort, draait u het vlees om.</li> <li>• Na het koken, wikkelt u het vlees in aluminiumfolie en laat het ca. 10 minuten lang rusten.</li> </ul>
<b>C-6 Bereiden</b>  Gegrilleerde kip (Begintemperatuur 5° C)  Ingrediënten voor 1,2 kg gegrilleerde kip: Zout en peper, 1 theel paprikapoeder, 2 eetl olie	0,9 - 1,8 kg (100 g) Schaal met opstaande	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kip.</li> <li>• Doorboor het vel van de kip een aantal keren.</li> <li>• Plaats de kip met de borstkant naar beneden direct op de rek en zet de oven aan.</li> <li>• Zodra u het belsignaal hoort, draait u de kip om.</li> <li>• Na het koken legt u het vlees op een serveerschaal. (Geen rusttijd nodig).</li> </ul>



MENU Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
<b>C-7 Bereiden</b>  Kippenpootjes (Begintemperatuur 5° C)  Ingrediënten voor 0,6 kg kippenpootjes: (3 stuks), 1-2 eetl olie, ½ theel zout, 1 theel paprikapoeder, 1 theel rozemarijn	0,2 - 0,8 kg (50 g) Hoog Rek	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kippenpootjes.</li> <li>Doorboor het vel van de kippenpootjes een aantal keren.</li> <li>Leg de kippenpootjes op het hoog rek, met het vel naar beneden, met het dunne eind naar het midden toe.</li> <li>Zodra u het belsignaal hoort, draait u het vlees om.</li> <li>Na het koken legt u het vlees op een serveerschaal. (Geen rusttijd nodig).</li> </ul>
<b>C-8 Bereiden</b>  Au gratin (Begintemperatuur 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Ondiepe, ovaal gratineerschotel, Laag Rek	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maak de gegratineerde schotel klaar zoals staat op pagina 122 van het kookboek.</li> <li>Na het koken, laat het eten ca. 5-10 minuten lang staan.</li> </ul>
<b>d-1 Ontdooien</b>  Steak, runder- of varkenslapjes (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) (Zie de opmerking hieronder)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leg het voedsel op een bord in het midden van de draaitafel.</li> <li>Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, draait u het voedsel om, legt het anders neer en haalt het uit elkaar. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminium folie.</li> <li>Wikkel het voedsel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat 10-15 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooit is.</li> </ul>
<b>d-2 Ontdooien</b>  Kippenpootjes (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Zie de opmerking hieronder)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leg het voedsel op een bord in het midden van de draaitafel.</li> <li>Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, draait u het voedsel om, legt het anders neer en haalt het uit elkaar. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminium folie.</li> <li>Wikkel het voedsel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat 10-15 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooit is.</li> </ul>
<b>d-3 Ontdooien</b>  Gevogelte (Begintemperatuur -18° C)	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Zie de opmerking hieronder)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaats een bord ondersteboven op de draaitafel en leg het gevogelte met de borstkant naar beneden bovenop het bord.</li> <li>Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, draait u het vlees om. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminium folie.</li> <li>Bedek het vlees na het ontdooien met aluminiumfolie en laat 15-30 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooit is.</li> </ul>
<b>d-4 Ontdooien</b>  Gehakt (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Zie de opmerking hieronder) Huishoudfolie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bedek het draaiplateau met huishoudfolie.</li> <li>Leg het gehakt op het draaiplateau.</li> <li>Wanneer de magnetron stopt en het geluidssignaal weerklinkt, moet het gehakt omgedraaid worden. Verwijder wanneer mogelijk de reeds ontdooide delen.</li> <li>Na het ontdooien gedurende 5 tot 10 laten liggen om grondig te laten ontdooien.</li> </ul>

## OPMERKINGEN: Expres ontdooien

- De steaks, runder- of varkenslapjes en kippenpootjes moeten in één laag bevroren zijn.
- Gehakt moet in dunne plakjes ingevroren worden.
- Nadat u het vlees heeft omgedraaid, beschermt u het ontdooide gedeelte met kleine, platte stukjes aluminiumfolie.
- Het gevogelte moet meteen na het ontdooien worden bereid.
- Voor d-1, d-2, d-3 leg het voedsel zoals staat afgebeeld in de oven:





## RECEPTEN VOOR EXPRES BEREIDEN KOKEN C-3

### VIS AU GRATIN

#### Vis au gratin op z'n Italiaans

##### Ingrediënten

600 g	visfilets
	sap van een halve citroen
2 EL	anchovisboter
75 g	geraspte Gouda
	peper
420 g	tomaten
2 EL	fijngehakte gemengde kruiden (basilicum, oregano, peterselie)
250 g	Mozzarella
1 EL	fijngehakte basilicum
3 EL	poedervorming jusbindmiddel

##### Bereiding

1. De vis wassen en droogbetten. Met citroensap en wat zout besprenkelen en de anchovisboter eroverheen smeren.
  2. De vis met de geraspte kaas bestrooien.
  3. De tomaten wassen en het stukje waar het steeltje aan vast zat eraf snijden. In schijfjes snijden en bovenop de kaas plaatsen.
  4. Naar smaak zout, peper en de gemengde kruiden toevoegen.
  5. De Mozzarella laten uitlekken, de kaas in plakjes snijden en bovenop de tomaten leggen. De Mozzarella met basilicum bestrooien.
  6. De schotel op het lage rek plaatsen en op het EXPRES BEREIDEN C-3 "Vis au gratin" koken.
- Tip: Na het koken de vis uit de schotel halen en wat poedervorming jusbindmiddel door de vloeistof roeren. Nogmaals 1-2 minuten op 100 P koken.

### VIS AU GRATIN

#### Visfilets Esterhazy au gratin

##### Ingrediënten

600 g	visfilets
2 (250 g)	preien
1 (50 g)	ui (middelgroot)
1 (100 g)	wortel (groot)
1 EL (20 g)	boter
	peper, zout en nootmuskaat
2 EL	citroensap
125 g	crème fraîche
100 g	geraspte Gouda (45 %)

##### Bereiding

1. De preien wassen en ze eerst overlans doormidden en daarna in strookjes snijden.
2. De ui schillen en in dunne strookjes snijden.
3. De wortel schillen en in dunne strookjes rasp.

4. De groente, de boter en de kruiden in een pan (2 liter) doen en goed door elkaar roeren. 5-6 minuten lang op 100 P koken. Tijdens het koken eenmaal doorroeren.
5. De vis wassen, droogbetten en met citroensap en zout besprenkelen.
6. De crème fraîche door de groente mengen en nogmaals zout en peper toevoegen.
7. De helft van de groente in een ovaal schotel (32 cm) doen. De vis erbovenop plaatsen en daaroverheen de rest van de groente leggen.
8. De geraspte kaas over het geheel strooien en op het lage rek plaatsen. Op het EXPRES BEREIDEN C-3 "Vis au gratin" koken.

### VIS AU GRATIN

#### Vis broccoli au gratin

##### Ingrediënten

500 g	visfilets
2 EL	citroensap
	zout
2 EL (40 g)	boter
2 EL (40 g)	bloem
300 ml	melk
	fijngehakte dille, peper
250 g	diepvriesbroccoli
100 g	geraspte Gouda (45 %)

##### Bereiding

1. De vis wassen en droogbetten. Met citroensap en zout besprenkelen.
2. De boter en de bloem in een ronde pan zonder deksel voor ongeveer 1-1 1/2 minuut op 100 P verwarmen.
3. De melk toevoegen en alles goed door elkaar roeren. Nogmaals 3-4 minuten op 100 P zonder deksel verwarmen. Na het koken nogmaals roeren en naar smaak dille, zout en peper toevoegen.
4. De diepvriesbroccoli in een diepe pan (1 1/2 liter) doen en 4-6 minuten lang 100 P ont dooien.
5. De broccoli in een ondiepe schotel (32 cm) doen en de vis er bovenop leggen. Nogmaals zout en peper toevoegen.
6. De saus eroverheen gieten en er als laatste de kaas overheen strooien.
7. Op het lage rek plaatsen en op het EXPRES BEREIDEN C-3 "Vis au gratin" koken.

Tip: Vlak voor het einde van de kooktijd een handjevol geraspte amandelen over de vis strooien.

**OPMERKING:** Voor de bovenstaande recepten heeft u visfilets van goede kwaliteit nodig.





## 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 voordat u begint schoon te maken, om het bedieningspaneel uit te schakelen. Het bedieningspaneel dient voorzichtig schoongemaakt te worden. 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.

- Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.
- Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spray-type reinigers.
- Verwarm uw oven regelmatig door middel van de grill, zie N.B. op pagina 98. Resterend voedsel of vet dat op de elementen is terecht gekomen kan rook of stank veroorzaken.

## Draaitafel en draaisteun

Verwijder eerst de draaitafel en de draaisteun uit de oven. Was daarna de draaitafel en de draaisteun in een lauwwater. Afdrogen met een zachte doek. Zowel de draaitafel als de draaisteun kan in de afwasmachine worden afgewassen.

## Deur

De deur aan beide kanten, de deurafdichting alsmede de dichtingsoppervlakken regelmatig met een vochtige doek reinigen om verontreinigingen te verwijderen.

## Rooster

Reinig de rooster met een zacht afwasmiddel en water en droog ze. De rooster kunnen tevens in een afwasmachine worden gereinigd.

# VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT



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. Brandt de ovenlamp indien de deur open is?

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

## 3. Plaats een kop met water (ca. 150 ml) in de oven en doe de deur goed dicht.

Stel de oven in op 1 minuut op 100 P en zet de oven aan.

Gaat het ovenlichtje aan?

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

Draait de draaitafel?

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

**OPMERKING:** De draaitafel draait in beide richtingen.

Werk de ventilator?

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

(Leg uw hand over de ventilatiegaten en controleer of u een luchtstroom voelt)

Hooft u na 1 minuut het belsignaal?

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

Gaat het lichtje dat aangeeft dat de oven aan staat uit?

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

Is de kop met water na deze minuut warm?

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

## 4. Stel de grill in op 3 minuten en zet de oven aan.

Is na 3 minuten het verwarmingselement van de grill roodgloeiend?

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

Als u op een van deze vragen NEE heeft geantwoord, dient u uw leverancier of een erkende SHARP reparateur te bellen en de resultaten van uw controle door te geven.



## WAT ZIJN MICROGOLVEN?

Microgolven zijn - evenals radio- en televisiegolven elektromagnetische golven.

Microgolven worden in de magnetron opgewekt en 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.

Het geheim van de korte kooktijden ligt in het feit dat de microgolven van alle kanten direct in het voedsel dringen. Energie wordt optimaal benut. In vergelijking hiermee dringt de energie bij het koken op een elektrisch fornuis via omwegen vanaf de kookplaat door de pan op een indirecte manier door tot de gerechten. Via deze omweg gaat er veel energie verloren.

### EIGENSCHAPPEN VAN DE MICROGOLVEN

Microgolven doordringen alle niet-metalen

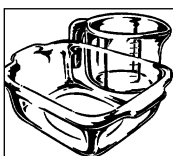
voorwerpen zoals glas, porselein, keramiek, kunststof, hout en papier. Daarom worden deze materialen niet in de magnetron verhit. De schalen worden slechts indirect via het voedsel verwarmd. Voedsel neemt microgolven op (absorbeert) en wordt daardoor verwarmd.

Metalen materialen worden door de microgolven niet doordrongen, de microgolven worden echter teruggekaatst. Daarom zijn voorwerpen van metaal in het algemeen niet geschikt voor de magnetron. Er zijn echter uitzonderingen waar u juist van deze eigenschappen kunt profiteren. Zo worden gerechten op bepaalde plaatsen tijdens het ontdooien of koken met een stukje aluminiumfolie bedekt. Daardoor voorkomt u te warme of te hete resp. te gare gedeelten bij voedsel van onregelmatige grootte. Voor nadere informatie hierover raadpleegt u de gids.

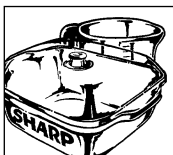


## GESCHIKTE SCHALEN

### GLAS EN GLAS-KERAMIEK



Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. De kookprocedure kan van alle kanten worden geobserveerd. Deze mogen echter geen metaal bevatten (o.a. zinkkristal), of van een metaal laag voorzien zijn (o.a. gouden rand, kobaltblauw).



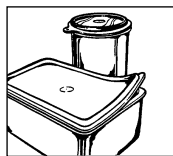
### KERAMIEK

is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglazuurd zijn, omdat er bij ongeglazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een servies-geschiktheidstest uit. Zie Blz. 107.

### PORSELEIN

is bijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen goud- of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

### KUNSTSTOF



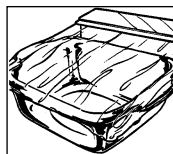
Hittebestendig, voor de magnetron geschikt plastic servies is geschikt voor het ontdooien, verwarmen en koken. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

### PAPIEREN SERVIESGOED

Hittebestendig, voor de magnetron geschikt papier serviesgoed is eveneens geschikt. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

### KEUKENPAPIER

kan worden gebruikt, om het ontstane vocht bij korte verhittingsprocedures op te nemen, bijv. van brood of gepaneerd voedsel. Het papier tussen het voedsel en de draaitafel leggen. Zo blijft het oppervlak van het voedsel knappend en droog. Door vette gerechten met keukenpapier te bedekken worden vetspetters opgevangen.

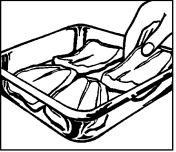




### MAGNETRONFOLIE

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 meermalen 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.

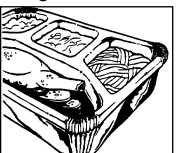
### BRUIKBAAR KEUKENGEREI:

In de combinatie (magnetron + grill) of grill toepassing, zijn alle hittebestendige keukengerai bruikbaar, met inbegrip van porcelein, keramiek en glas. Metalen voorwerpen zijn alleen bruikbaar voor grillen.

### BRUINERINGSSERVIES

is speciaal magnetron-serviesgoed van glaskeramiek met een metaallegering op de bodem, die ervoor zorgt dat de gerechten bruin worden. Als er bruineringserviesgoed wordt toegepast, moet er een geschikte isolator, bijv. een porseleinen bord, tussen de draaitafel en de bruineringschaal 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



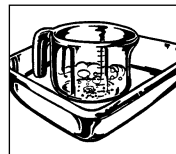
ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip).

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 P vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastic servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.



**VOORDAT U BEGINT ...** Om u de omgang zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wij hieronder de belangrijkste aanwijzingen en tips voor usamengevat: Zet u uw toestel alleen aan, wanneer er gerechten in de kookruimte zijn.

### 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

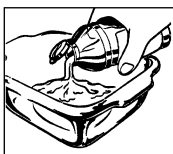
De ontdooi-, opwarmings- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan produkten op kamertemperatuur.

Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 50° C, kamertemperatuur ca. 200° C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -180° C.

**Popcorn** uitsluitend in speciale, voor de magnetron geschikte popcorn-schalen toebereiden. Houdt u zich nauwkeurig aan de gegevens van de fabrikant. Geen normale papieren schalen of glazen serviesgoed gebruiken.



**Eieren** niet in de dop koken. In de dop wordt er een druk opgebouwd, die tot het exploderen van het ei zou kunnen leiden. [Het eigeel prikken voor het koken.]



**Geen olie of vet** in de magnetron opwarmen om te frituren. De temperatuur van olie kan niet worden gecontroleerd. De olie zou plotseling uit de schaal kunnen spatten.

**Geen gesloten reservoirs**, zoals bijv. glazen potten of blikken verwarmen. Door de ontstane druk zouden de reservoirs kunnen barsten (uitzondering: inmaken).

**ALLE VERMELDE TIJDEN:** in dit kookboek zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water-, vetgehalte

etc.) van het voedsel kunnen variëren.

### ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

In de magnetron gekookte gerechten bewaren hun eigen smaak beter dan bij conventionele bereidingsmethoden. Maakt u daarom zeer spaarzaam gebruik van zout en voegt u in de regel pas na het koken zout toe. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak uit. Kruiden en specerijen kunnen op de gebruikelijke manier worden gebruikt.

### GEBRUIKSTOEPASSINGEN

**Magnetron-toepassing:** Deze functie van het toetsel dient voor ontdooien, opwarmen of koken van voedsel.

**Kombinatie-toepassing: (magnetron + grill):** Deze functie combineert het effect van een magnetron-oven met dat van een grill, waardoor vlees tegelijk wordt geroosterd en inwendig gaar wordt. Deze combinatiefunctie maakt optimaal gebruik van alle mogelijkheden van het toetsel; de hitte van de grill dicht snel de poeën van het voedsel, en de magnetron kookt het voedsel snel maar geleidelijk gaar. Het voedsel behoudt hierdoor z'n inwendige sappen maar wordt voorzien van een kanpperige korst.

**Grill-toepassing:** Uw toetsel is uitgerust met een kwartsgrill. Deze kunt u ook zonder magnetron-toepassing gebruiken als elke andere conventionele grill.

**KOOKTEST** De kooktoestand van gerechten kan evenals bij een conventionele toebereiding worden getest:

- **Voedselthermometer:** elk gerecht heeft aan het einde van de verwarmings- of kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur. Met een voedselthermometer kunt u vaststellen, of het gerecht heet genoeg resp. gaar is.
- **Vork:** vis kunt u met een vork controleren. Als het visvlees er niet meer glazig uitziet en gemakkelijk van de graten loslaat, is het gaar. Als het te gaar is, wordt het taai en droog.
- **Houten prik:** taart en brood kunt u testen door er met een houten prik in te prikken. Als de prik bij het uittrekken schoon en droog blijft, is het gerecht gaar.



## TABEL: KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSEL THERMOMETER.

### KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSEL THERMOMETER

Elke drank en elk gerecht heeft na het einde van de kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur. Indien de kookprocedure wordt gestopt dan is het resultaat goed. De binnentemperatuur kunt u met een voedseltemperatuur vaststellen. In de temperatuurtabel zijn de belangrijkste temperaturen vermeld.

Drank/gerecht	Binnentemperatuur aan het einde van de kooktijd	Binnentemperatuur na 10 tot 15 minuten standtijd
Dranken verwarmen (koffie, thee, water enz)	65-75° C	
Melk verwarmen	75-80° C	
Soep verwarmen	75-80° C	
Stamppotten verwarmen	75-80° C	
Gevogelte	80-85° C	85-90° C
Lamsvlees		
roze gebraden	70° C	70-75° C
doorgebraden	75-80° C	80-85° C
Rosbief		
licht aangebraden (rare)	50-55° C	55-60° C
half doorgebraden (medium)	60-65° C	65-70° C
goed doorgebraden (well done)	75-80° C	80-85° C
Varkens-, kalfsvlees	80-85° C	80-85° C

### TOEVOEGING VAN WATER

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

### VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

zoals worstjes, kip, kippenpootjes, ongeschilde aardappelen, tomaten, appels, eigeel en dergelijke met een vork of een houten staafje doorprikken. Daardoor kan de zich vormende stoom verdwijnen, zonder dat de vel of de schil barst.

### VETTE GERECHTEN

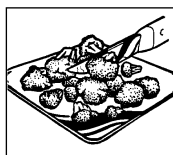
Met vet doorregen vlees en vetlagen worden sneller gaar dan magere delen. Dekt u deze delen

daarom bij het garen af met een stukje aluminiumfolie of legt u het voedsel met de vette kant naar beneden.

### BLANCHEREN VAN GROENTEN

Groente dient voor het invriezen te worden geblancheerd. Zo blijven de kwaliteit en de aromastoffen optimaal behouden.

Procedure: De groenten wassen en kleinsnijden. 250 gr. groenten met 275 ml. water in een schotel



plaatsen en toegedekt 3-5

minuten verwarmen. Na het

blancheren meteen in ijswater

dompelen, om het doorkoken te

vermijden en daarna laten

afdruppen. De geblancheerde groenten luchtdicht

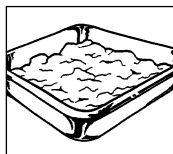
verpakken en invriezen.

### HET INMAKEN VAN FRUIT EN GROENTEN

Het inmaken in de magnetron gaat snel en eenvoudig. In de handel zijn weckflessen, rubber ringen en passende plastic weckflesklemmen verkrijgbaar, die speciaal voor de magnetron geschikt zijn. De fabrikanten geven nauwkeurige gebruiksaanwijzingen.

### 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.

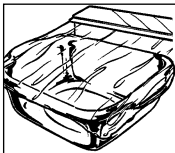
### RONDE EN OVALE SCHALEN

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.



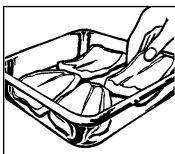
## TIPS EN ADVIES

### 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. Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het fornuis open wordt gekookt, kan ook in de magnetron open worden gekookt.

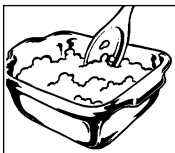
### VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE



met de dikkere of stevige kant naar buiten plaatsen. Groenten (bijv. broccoli) met de steel naar buiten leggen. Dikkere porties hebben een langere kooktijd nodig en krijgen aan de buitenkant meer microgolf-energie, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

### 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.



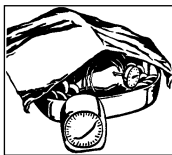
### RANGSCHIKKING

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.

### 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 ontdooid, verwarmd of gekookt, 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.



- 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 verspreid.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 200° 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



De magnetron is ideaal voor het ontdooien van voedsel. De dooitijden zijn korter dan bij het ontdooien optraditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. 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 400° 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.

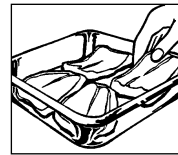
### BEDEKKEN



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 dooi tabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooit is, kunt u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.



## HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

- 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.
- Kruid 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. 115.
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookd. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookd.
- 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

- 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.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- 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 gekookd. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. 117. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdoeien" van voedsel.

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





## VERMOGEN VAN DE MAGNETRONOVEN

De capaciteit van uw magnetronoven is 900 W en hij heeft 5 standen.

U moet gebruik maken van de informatie in dit kookboek, wanneer u de stand van uw magnetronoven bepaalt. Over het algemeen geldt het volgende:

### **100 P vermogen = 900 Watt**

Wordt gebruikt om snel te garen of te verhitten, bijv. voor eenpersoonsgerechten, hetedrankjes, groente, vis enz

### **70 P vermogen = 630 Watt**

Voor langere gaarprocedures van compacte gerechten, zoals bijv. suddervlees, Op een lage vermogen temperen. Op een lage vermogensstand koken de gerechten niet over en het vlees wordt gelijkmatig gaar, zonder aan de zijanten te gaar te worden.

### **50 P vermogen = 450 Watt**

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.

### **30 P vermogen = 270 Watt**

#### **ONTDOOI STAND**

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





### **10 P vermogen = 90 Watt**

Om producten voorzichtig te ontdooien, bijvoorbeeld slagroomtaarten, dient u de laagste vermogensstand in te stellen.

## GEbruikte afkortingen

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

## MAGNETRON / GRILL INDIKATOR

-  MAGNETRON INDIKATOR
-  GRILL INDIKATOR
-  +  KOMBINATIE INDIKATOR



### 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 toebereiden 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 M).

### VARIATIES OP DE TRADITIONELE RECEPTEN

Voor het gebruik van de magnetronoven (bestaande tekst) Voor het gebruik van combinatiefuncties

Over het algemeen gelden dezelfde regels als voor het gebruik van de magnetronoven. Daarnaast moet u op het volgende letten:

1. De stand van de magnetronoven moet worden aangepast aan het type voedsel en aan de tijd die nodig is om het eten gaar te koken. Volg hiervoor de recepten die in dit kookboek zijn opgenomen.
2. Wanneer u voedsel kookt met gebruik van de combinatie magnetronoven-grill, moet u op het volgende letten:  
Voor grote, dikke etenswaren, zoals varkensvlees, is de kooktijd beduidend langer dan voor kleine, platte etenswaren. Bij de grill is het precies andersom. Hoe dichter het eten bij de grill ligt, hoe sneller het bruin wordt. Dit betekent ook dat wanneer u grote stukken vlees met de combinatiestand kookt, de grilltijd korter is dan voor kleinere stukjes vlees.
3. Om te grillen met het bovenste grillelement, maakt u gebruik van het hoge rooster, om het eten snel en gelijkmatig te bruenen. (Uitzondering: grote, dikke etenswaren en soufflés worden op het lage rooster gegrilleerd.)





TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

Drank/gerecht	Hoev. -g/ml-	Vermogen -Stand-	Tijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen
Koffie, 1 kopje	150	100 P	ca.1	niet bedekken
Melk, 1 kopje*	150	100 P	ca.1	niet bedekken
Water, 1 kopje	150	100 P	ca.2	niet bedekken, aan de kook brengen
6 kopjes	900	100 P	8-10	niet bedekken, aan de kook brengen
1 schotel	1000	100 P	9-11	bedekken, aan de kook brengen
Eenpersoonsgerecht (groente, vlees en bijgerechten)	500	100 P	4-6	saus met water besprenkelen bedekken, af en toe roeren
Stampot	200	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2	bedekken, na het verwarmen roeren
Soep, heldere	200	100 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	bedekken, na het verwarmen roeren
Crèmesoep	200	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> - 2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	bedekken, na het verwarmen roeren
Groente	200	100 P	2-3	eventueel een beetje water toevoegen, bedekken, na de halve verwarmingsstijd roeren
500	100 P	3-5		
Bijgerechten	200	100 P	2-3	met een beetje water besprenkelen, bedekken, af en toe roeren
500	100 P	4-5		
Vlees, 1 plak*	200	100 P	ca. 3	met een beetje saus besprenkelen, bedekken
Visfilet*	200	100 P	3-5	bedekken
Worstjes, 2 stuks	180	100 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	de huid meermaals doorprikken
Taart, 1 stuk	150	50 P	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	op een taartrooster leggen
Babyvoeding, 1 potje	190	50 P	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	het deksel verwijderen, na het verwarmen goed roeren en temperatuur controleren
Margarine of boter smelten*	50	100 P	ca. 1	
Chocolade smelten	100	50 P	3-4	af en toe roeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	50 P	ca. <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	in water weken, goed uitdrukken en in een soepkom gieten, af en toe roeren
Taartcoverture voor 1/4 l vloeistof	10	50 P	4-6	suiker met 250 ml vloeistof mengen, bedekken, gedurende en na het verwarmen goed roeren

## \* uit de ijskast

TABEL: HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

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



# TABEL

**TABEL: HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE.**

Vlees, vis en gevogelte	Hoef - g -	Instell.	Vermogen -stand-	Tijd -Min-	Toepassingsaanwijzingen	Standtijd - min -
Suddervlees (varken, 500 kalf, lam)		⌘	50 P	4-6	Naar smaak kruiden, op de lage roosterstand plaatsen, naar (*) draaien.	10
		⌘ W	50 P	5-7 (*)		
		⌘	50 P	4-6		
		⌘ W	50 P	4-5		
	1000	⌘	50 P	14-16		10
		⌘ W	50 P	4-6 (*)		
		⌘	50 P	12-14		
		⌘ W	50 P	3-5		
	1500	⌘	50 P	25-27		10
		⌘ W	50 P	4-6 (*)		
		⌘	50 P	25-27		
		⌘ W	50 P	3-5		
Rosbief, medium	1000	⌘	70 P	5-8	Naar smaak kruiden, met de vette kant naar beneden op het rooster leggen, naar (*) draaien.	10
		⌘ W	70 P	7-10 (*)		
		⌘ W	70 P	2-5		
	1500	⌘	70 P	12-14		10
		⌘ W	70 P	12-14(*)		
		⌘ W	70 P	4-5		
Gehakt	1000	⌘	70 P	20-23	Bereid het gehaktaande van gehakt (half varkensgehakt /half rundergehakt), in een souffléschotel leggen.	10
		⌘ W	70 P	6-9		
Hele kip	1200	⌘	100 P	9-11	Naar smaak kruiden, met de borstzijde naar beneden op het lage rooster leggen, naar (*) draaien.	
		⌘ W	70 P	5-7 (*)		
		⌘	100 P	9-11		
		⌘ W	70 P	3-5		
Kippenpootjes	200	⌘ W	50 P	6-8 (*)	Naar smaak kruiden, met de velzijde naar beneden op de hoge roosterstand leggen, naar (*) draaien	3
		⌘ W		5-6		
Forel	250	⌘ W	10 P	6-8 (*)	Wassen, met citroensap besprenkelen, van binnen en buiten zouten, op de hoge roosterstand leggen, naar (*) draaien.	2
		⌘ W	10 P	3-5		
		⌘ W				

**TABEL: GRILLEN EN GRATINEREN VAN VLEES, SOUFFLÉ'S EN KAASTOSTIES.**

Gerechten	Hoef - g -	Instell.	Vermogen -stand-	Tijd -Min-	Toepassingsaanwijzingen
Biefstuk (2), half doorgebraden (medium)	400	W		10-11 (*)	Op het hoge rooster leggen, naar (*) draaien, na het grillen kruiden
		W		5-7	
Filetsteaks (2), half doorgebraden (medium)	200	W		10-11 (*)	Op het hoge rooster leggen, naar (*) draaien, na het grillen kruiden
		W		6-7	
Lamskoteletten (2), roze	300	W		13-14 (*)	Op het hoge rooster leggen, naar (*) draaien, na het grillen kruiden
		W		9-10	
Grillworstjes (5)	400	W		9-11 (*)	Op het hoge rooster leggen, naar (*) draaien
		W		6-7	
Gratineren van soufflés e.d.		W		8-10	Souffléschotel op de lage roosterstand plaatsen.
Kaastosties, 1 stuk		⌘	50 P	1/2	Het brood roosteren, met boter smeren, een plakje gekookte ham, een schijfje ananas en een plakje smelkkaas erop leggen en op de hoge roosterstand grillen
		W		5-6	
4 stuks		⌘	50 P	1/2	
		W		5-6	



TABEL : HET ONTDOOIEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoef- -g-	Vermogen -Stand-	Tijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
Goulash	500	30 P	8-9	na de halve dooitijd scheiden en roeren	10-15
Ham of worst, niet gesneden	200	30 P	2-3	slechts voordooien	5
Broodbeleg	200	30 P	2-4	na telkens 1 min. de buitenste plakjes wegnemen	5
Worstjes, 8 stuks	600	30 P	6-8	naast elkaar leggen, na de halve dooitijd	5-10
4 stuks	300	30 P	3-5	omdraaien	5-10
Kippeborst	450	30 P	7-9	na de halve dooitijd omdraaien	30-90
Vis, geheel	800	30 P	12-13	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Visfilet	400	30 P	5-7	na de halve dooitijd omdraaien	5-10
Garnalen	300	30 P	6-8	na de halve dooitijd omdraaien en	30
		30 P		ontdooide delen verwijderen	
Broodjes, 2 stuks	80	30 P	1-1 <sup>1/2</sup>	slechts voordooien	-
Gesneden brood voor het roosteren	250	30 P	ca. 2	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien	5
Wittebrood, geheel	500	30 P	3-5	na de halve dooitijd omdraaien (binnenste nog steeds bevroren)	30
Volkorenbrood, gesneden	250	30 P	2-3	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien	5
Rogge-/tarwebrood, geheel	1000	30 P	8-10	na de halve dooitijd draaien (binnenste nog steeds bevroren)	30
Taart, 1 stuk	150	30 P	1-3	op een taartrooster leggen	5
Fruittaart, 1 stuk	150	30 P	2-3	op een taartrooster leggen	10
Slagroomtaart, 1 stuk		30 P	ca.1	op een taartrooster leggen	-
Taart, geheel, 28 cm diameter		30 P	9-11	op een taartrooster leggen	60
Boter	250	30 P	1-3	slechts voordooien	5
Slagroom	200	30 P	2+2	het deksel verwijderen, na de halve dooitijd in	5-10
		30 P		een schaal gieten en verder laten ontdooien	5-10
Kaas in plakjes	200	30 P	1-2	slechts voordooien	10
Fruut, zoals aardbeien, kersen, frambozen	250	30 P	3-5	gelijkmatig naast elkaar leggen, na de halve dooitijd omdraaien	5

Ontdooien van gevogelte, kippenpootjes, kotelleten, steaks, gehakt d-1 - d-4 (Express ontdooien) drukken.

TABEL : ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoef- -g-	Vermogen -Stand-	Tijd -Min-	Watertoe- voeging	Toepassingsaanwijzingen	Standtijd -Min-
Visfilet	400	100 P	9-11		bedekken	1-2
Forel, 1 stuk	250	100 P	6-8	-	bedekken	1-2
Eenpersoonsgerecht	400	100 P	8-10	-	bedekken, na de halve verwarmingstijd roeren	2
Bladspinazie	300	100 P	7-10	-	bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	2
Broccoli	300	100 P	6-8	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Erwten	300	100 P	6-8	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Koolrabi	300	100 P	7-8	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Gemengde groenten	500	100 P	9-11	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Spruitjes	300	100 P	6-8	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Rode kool	450	100 P	10-12	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
kool	600	100 P	13-15	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2



Frankrijk

### UIENSOEP

Soupe à l'oignon et au fromage

Totale kooktijd: ca. 14-17 min.

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

4 soepkoppen (à 200 ml)

1 EL boter of margarine

2 uien (100 g, gesneden)

800 ml vleesbouillon, zout, peper

2 stukken brood

4 EL geraspte kaas (40 g)

Zweden

### KREEFTENSOEP

Kräftsoppa

Totale kooktijd: ca. 11-15 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

1 ui (50 g), fijnggehakt

50 g worteltjes, gesneden

3 EL boter of margarine (30 g)

500 ml vleesbouillon

100 ml witte wijn + 100 ml madeira

200 g kreeftvlees uit blik

1/2 laurierblad

3 witte peperkorrels, tijm

3 EL bloem (30 g)

Zwitserland

### BÜNDNER GERSTESOEP

Bündner Gerstensuppe

Totale kooktijd: ca. 27-34 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 3 l)

Ingrediënten

2 EL boter of margarine (20 g)

1 ui (50 g), fijnggehakt

1-2 worteltjes (130 g), in schijfjes

15 g selder, in dobbelsteentjes gesneden

1 prei (130 g), in ringen gesneden

3 witte koolbladen (100 g), in strookjes gesneden  
peper

200 g kalfschenkel

50 g doorregen hamspek, in strookjes

50 g gerstekorrels

700 ml vleesbouillon

4 Weense worstjes (300 g)

1. De boter in de schaal verdelen. De uien, de vleesbouillon en de kruiden toevoegen en met deksel op schaal koken.

**9-11 min.** # 100 P

2. De stukken brood roosteren, in dobbelsteentjes snijden en in de soepkoppen plaatsen. De soep erover gieten en kaas er overheen strooien.

3. De koppen op het hoge rooster plaatsen en de kaas laten gratineren. **5-6 min.** W

1. De groenten met het vet in de schaal doen en met deksel verwarmen.

**2-3 min.** # 100 P

2. De vleesbouillon, de wijn, de madeira, alsmede het kreeftvlees en de kruiden aan de groenten toevoegen. Deksel erop zetten en koken.

**7-9 min.** # 50 P

3. Het laurierblad en de peperkorrels uit de soep nemen. Bloem met wat koud water mengen en aan de soep toevoegen. De slagroom toevoegen, roeren en nogmaals verwarmen.

**2-3 min.** # 100 P

4. De soep roeren en net voor het serveren de boter toevoegen.

1. De boter en de ui-dobbelsteentjes in de schaal doen en met deksel stoven.

ca. **1-2 Min.** # 100 P

2. De groenten in de schaal doen. De schenkel, hamspekstrookjes en gerst toevoegen en met vleesbouillon opvullen. Met peper kruiden en met deksel garen.

1. **9-11 min.** # 100 P

2 **17-21 min.** # 50 P

3. De worstjes in kleine stukjes snijden en de laatste 5 minuten in de schaal verwarmen.

4. De soep na het koken ca. 5 minuten laten staan. De schenkel voor het serveren uit de soep nemen.



Spanje

**CHAMPIGNONS MET ROZEMARIJN**

Champiñones rellenos al romero

Totale kooktijd: ca. 10-17 min.

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l) vlakke, vierkante schaal met deksel (ca. 20x20x6 cm)

Ingrediënten

- 8 grote champignons (ca. 225 g), heel
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 50 g rauwe ham
- zwarte peper, gemalen
- rozemarijn, fijn gesneden
- 125 ml witte wijn, droog
- 125 ml slagroom
- 2 EL bloem (20 g)

1. De stelen uit de champignons snijden en de stelen in kleine stukjes snijden. De ham in kleine stukjes snijden.
2. De boter in de schaal leggen en de bodem invetten. De ui- en hamstukjes en de champignonstelen toevoegen, met peper en rozemarijn kruiden, deksel op schaal zetten en koken.  
**3-5 min.** # 100 P. Laten afkoelen.
3. In de andere schaal 100 ml wijn en de slagroom met deksel erop opwarmen.  
**1-3 min.** # 100 P
4. De overgebleven wijn met de bloem mengen, daarna aan de hete vloeistof toevoegen en met deksel erop koken. Af en toe roeren.  
ca. **1 min.** # 100 P
5. De champignons met het hammengsel vullen, in de saus plaatsen en op het hoge rooster bruinen.  
**6-8 min.** # W 30 P  
De champignons na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Spanje

**GEVULDE HAM**

Jamón relleno

Totale kooktijd: ca. 13-18 minuten

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

Ingrediënten

- 150 g bladspinazie, zonder steel
- 150 g kwark, 20% vet
- 50 g geraspte Emmentaler kaas
- peper
- paprika, edelzoet
- 8 plakjes gekookte ham (400 g)
- 125 ml water
- 125 ml slagroom
- 2 EL bloem (20 g)
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de schotel

1. De spinazie fijnsnijden, door de kwark en de kaas roeren en naar smaak kruiden.
2. Op elk plakje gekookte ham 1 EL van de vulling leggen en oprollen. Met een houten pin de hamplak vastprikken.
3. Een béchamelsaus maken. Hiervoor de vloeistof in de schaal doen, deksel erop en verwarmen.  
**2-4 min.** # 100 P  
De boter met de bloem kneden, aan de vloeistof toevoegen en kloppen totdat zich een vloeiende massa vormt. Met het deksel aan de kook brengen en laten dikker worden.  
**1-2 min.** # 100 P  
Roeren en op smaak brengen.
4. De saus in de ingevette vuurvaste schotel gieten, de rolletjes erin leggen en koken.  
**10-12 min.** # W 70 P  
De hamrolletjes na het koken ca. 5 minuten laten staan.

Tip:

U kunt ook kant en klare béchamelsaus uit de handel gebruiken.



Duitsland

### PIKANTE KALKOENSCHOTEL

Pikante Putenpfanne (voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 20-25 minuten

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

Ingrediënten

- 1 kopje langkorrelige rijst, geblancheerd (120 g)
- 1 briefje saffraandraadjes
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de schotel
- 1 ui (50 g), in schijfjes
- 1 rode paprika (100 g), in stukken gesneden
- 1 kleine prei (100 g), in stukken gesneden
- 300 g kalkoenborst, in stukjes gesneden peper & paprikapoeder
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 2 kopjes vleesbouillon (300 ml)

Griekenland

### AUBERGINES MET GEHAKTVULLING

Melitsánes jemistés mé kimá

Totale kooktijd: ca. 17-22 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)  
ondiepe ovale vuurvaste schotel met deksel (ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

- 2 aubergines, zonder steel (elk ca. 250 g) zout
- 3 tomaten (ca. 200 g)
- 1 TL olijfolie voor het invetten van de vorm
- 2 uien (100 g), gehakt
- 4 flauwe groene peperoni
- 200 g gehakt (runder of lam)
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 2 EL peterselie, gehakt zout & peper rozenpaprika
- 60 g Griekse schapekaas, in dobbelsteentjes

Tip:

U kunt de aubergine door kleine pompoenen vervangen.

1. De rijst met de saffraandraadjes mengen en in de ingevette vuurvaste schotel leggen. De uienschijfjes, de paprika- en preistroomkjes en de stukjes kalkoenborst mengen en kruiden. Op de rijst plaatsen. Hierop de boter in vlokjes spreiden.
2. De vleesbouillon er overheen gieten, deksel erop zetten en koken.
  - 1. **4-6 min.** # 100 P
  - 2. **16-19 min.** # 30 PDe kalkoenschotel na het koken ca. 5 minuten laten staan.

Tip:

U kunt in plaats van de kalkoenborst ook kippeborst gebruiken.

1. De aubergines in de lengte doormidden snijden. Het vruchtvlees er met een theelepel uitnemen, zodat er circa 1 cm brede rand overblijft. De aubergines zouten. Het vruchtvlees in dobbelsteentjes snijden.
2. Twee tomaten schillen, het beginstuk van de stengels eruit snijden en in dobbelsteentjes snijden.
3. De bodem van de schaal met de olijfolie invetten, de uien toevoegen, deksel erop en stoven.  
**2 min.** # 100 P
4. De peperoni van steel ontdoen, pitten verwijderen en in ringen snijden. Eenderde voor de garnering bewaren. Het gehakt met de aubergine- en tomatenstukjes, de peperoniringen, de uitgeperste knoflookteentjes en de peterselie mengen en kruiden.
5. De auberginehelften droogbetten. De helft van de gehaktmassa erin doen, de schapekaas erop verdelen, vervolgens daarop de resterende vulling leggen.
6. De auberginehelften met de tomatenschijfjes en peperoniringen garneren, in de vuurvaste schotel plaatsen, deksel erop zetten en koken.
  - 11-13 min.** # W 70 P
  - 4-7 min.** # W 70 P





Nederland

**GEHAKTSCHOTEL**

Totale kooktijd: ca. 20-23 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 500 g gehakt (half-om-half)
- 3 uien (150 g), fijngehakt
- 1 ei
- 50 g broodkruimels
- zout & peper
- 350 ml vleesbouillon
- 70 g tomatenpuree
- 2 aardappelen (200 g), in dobbelsteentjes
- 2 worteltjes (200 g), in dobbelsteentjes
- 2 EL peterselie, gehakt

1. Het gehaktvlees samen met de ui-dobbelsteentjes, het ei en het paneermeel tot een smeug deeg kneden en met zout en peper kruiden. Het gehaktdeeg in de schaal doen.
2. De vleesbouillon met de tomatenpuree mengen.
3. De aardappelen en worteltjes met de vloeistof over het gehakt gieten, mengen en met deksel koken. Af en toe gedurende het koken roeren.  
**20-23 min.** # 100 P  
De gehaktschotel nogmaals roeren, en met de peterselie bestrooid serveren.

Oostenrijk

**GEVULDE GEBRADEN KIP**

Gefülltes Brathendl (voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 36-40 minuten

Servies: schaal (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 1 hele kip (1000 g)
- zout
- rozemarijn, fijngesneden
- marjolein, fijngesneden
- 1 oud broodje (hard broodje, 40 g)
- 1 bosje peterselie, fijngehakt (10 g)
- nootmuskaat
- 5 EL boter of margarine (50 g)
- 1 eigeel
- 1 EL paprika, edelzoet
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de schaal

1. De kip wassen, droogbetten en van binnen met zout, rozemarijn en marjolein kruiden.
2. Voor de vulling het broodje ca. 10 minuten in koud water weken, daarna uitdrukken. Met zout, peterselie, nootmuskaat, boter en eigeel mengen en de kip hiermee vullen. De opening met een touwtje of slagerstouw dichtnaaien.
3. De boter verhitten.  
ca. **1 min.** # 100 P  
Paprika en zout door de boter roeren en de kip hiermee bestrijken.
4. De kip in de ingevette schaal garen zonder deksel. Na de halve kooktijd omdraaien.  
**35-39 min.** # 70 P  
Laat de kip na het koken ongeveer 3 minuten staan.



Zwitserland

## ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Kalfsvlees met crème

Totale kooktijd: ca. 9-14 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-bruinnmiddel, voor ca. 1/2 l saus
- 300 ml slagroom
- 1 EL peterselie, gehakt

Italië

## KALFSSCHNITZEL MET MOZARELLA

Scaloppe alla pizzaiola

Totale kooktijd: ca. 24-31 minuten

Servies: vlakke, vierkante schaal met deksel  
(ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

- 2 mozarellakaasjes (à 150 g)
- 500 g geschilde tomaten, uit blik
- 4 kalfsschnitzels (600 g)
- 20 ml olijfolie
- 2 teentjes knoflook, in schijfjes  
peper, vers gemalen
- 2 EL kappertjes (20 g)  
oregano, zout

Duitsland

## BONTE SJASLIEKS

Bunte Fleischspiesse

Totale kooktijd: 17-18 minuten

Servies: hoog rooster

4 houten sjasliekpenen  
(ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

- 400 g hamlappen
- 100 g hamspek
- 2 uien (100 g, in vieren gesneden)
- 4 tomaten (250 g, in vieren gesneden)
- 1/2 groene paprika (100 g, in acht stukken  
gesneden)
- 2 EL olie
- 4 TL paprika, edelzoet  
zout
- 1 TL cayennepeper
- 1 TL Worcestersaus

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.  
**6-9 min.** # 100 P
3. De witte wijn, het saus-bruinnmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en bedekt laten stoven. Af en toe roeren.  
**3-5 min.** # 100 P
4. Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat ca. 5 minuten staan. Garneer met peterselie.

1. De mozarella in plakjes snijden. De tomaten met de puréeerstaaf van een handmixer pureren.
2. De schnitzels wassen, droogbetten en plat kloppen. De olie en de knoflookschijfjes in de souffléschotel plaatsen. De schnitzels erin leggen en de tomatenpurée erop smeren. Met peper, kappertjes en oregano bestrooien en op het lage rooster koken met deksel erop.  
**15-19 min.** # 70 P. De schnitzels omdraaien.
3. Op elk plakje vlees enkele schijfjes mozarella leggen, inzouten en zonder deksel op de hoge roosterstand grillen. **9-12 min.** # W 70 P  
kalfsschnitzels na het koken ca. 5 minuten laten staan.

Tip: Hierbij kunt u spaghetti en verse salade serveren.

1. De hamlap en het hamspek in ongeveer 2-3 cm grote dobbelsteentjes snijden.
2. Het vlees en de groente afwisselend op vier houten sjasliekpenen steken.
3. De olie door de kruiden roeren en de sjasliekpenen hiermee bestrijken. De sjasliekpenen op het hoge rooster leggen en grillen: **EXPRES KOKEN C-4.**



Frankrijk

## ZEETONGFILETS

Filets de sole (voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 11-13 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.

**11-13 min.** ⌘ 70 P

De visfilets na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Tip:

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

Italië

## KWARTELS IN KAAS-KRUIDENSAUS

Quaglie in salsa vellutata

Totale gaartijd: ca. 27-33 minuten

Servies: vlakke, vierkante vuurvaste vorm schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 4 kwartels (600 g)
- zout & peper
- 200 g doorregen spek, dunne schijfjes
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
- 1 EL peterselie, salie, rozemarijn, basilicum, versgehakt
- 150 ml portwijn
- 250 ml vleesbouillon
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 2 EL bloem (20 g)
- 50 g geraspte Emmentaler kaas

1. De kwartels wassen en zorgvuldig droogbetten. Van buiten en binnen zouten en pepere, met spekschijfjes omwikkelen en met touw vastbinden.
2. De vuurvaste schotel invetten, de kwartels erin leggen en stoven. Af en toe omdraaien.

**10-12 min.** ⌘ 100 P

3. De kruiden fijnhakken, over de kwartels strooien en de portwijn er overheen gieten. De kwartels verder koken.

**13-15 min.** ⌘ 70 P

De kwartels uit de vleesjus nemen.

4. Voor de saus de vleesbouillon in de schaal bedekt verwarmen.

**2-3 min.** ⌘ 100 P

De boter met de bloem kneden, met de vloeistof mengen, aan de kook laten komen en laten sudderen. Af en toe roeren gedurende het koken.

**1-2 min.** ⌘ 100 P

5. De kaas door de saus roeren. De kaassaus aan de vleesjus toevoegen, alles goed mengen, over de kwartels gieten en serveren. Ca. 1 min 100 P



Zwitserland

### VISFILET MET KAASSAUS

Fischfilet mit Käsesauce

Totale kooktijd: ca. 21-25 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 1 l)  
vlakke, ovale vuurvaste schotel  
(ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

- 4 visfilets (ca. 800 g),  
bijv. "Egli", bot of kabeljauw
- 2 EL citroensap  
zout
- 1 EL boter of margarine
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 2 EL bloem (20 g)
- 100 ml witte wijn
- 1 TL plantaardige olie voor het invetten  
van de schotel
- 100 g geraspte Emmentaler kaas
- 2 EL gehakte peterselie

1. De filets wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 minuten lang laten staan, nogmaals droogbetten en zouten.
2. De boter op de bodem van de schaal invetten. De ui-dobbelsteentjes toevoegen en met deksel erop stoven.  
**1-2 min.** ☼ 100 P
3. De bloem over de uien strooien en roeren. De witte wijn erbij gieten en mengen.
4. De vuurvaste schotel invetten en de filets erin leggen. De saus over de filets gieten en met kaas bestrooien. Op het lage rooster plaatsen en koken.
  1. **6-7 min.** ☼ 50 P
  2. **14-16 min.** ☼ W 50 P
5. Na het einde van de kooktijd de visfilets 2 min. laten staan. De visfilets met gehakte peterselie gegarneerd serveren.

Duitsland

### AMANDELFORELLEN

Totale kooktijd: ca. 16-19 minuten

Servies: vlakke, ovale souffléschotel  
(ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

- 4 forellen (à 250 g), gereinigd  
sap van een citroen  
zout
- 30 g boter of margarine
- 5 EL meel (50 g)
- 1 TL boter of margarine voor het invetten  
van de schotel
- 50 g amandelblaadjes

1. De forellen wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. De vis van binnen en buiten zouten en 15 min. laten staan.
  2. De boter smelten. **1 min.** ☼ 100 P.
  3. De vis droogbetten, met de boter bestrijken en in het meel wentelen.
  4. De schotel invetten, de forellen erin leggen en op de lage roosterstand koken. Na 2/3 van de tijd omdraaien en de amandelen over de forellen strooien.  
**15-18 min.** ☼ W 50 P  
einde van de kooktijd de amandelforellen 2 min. laten staan.
- Tip: Hierbij passen peterselieaardappelen en verse salade.



Duitsland

**COURGETTES MACARONISOUFFLÉ**

Totale kooktijd: ca. 37–44 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
souffléschotel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

500 ml water  
 1/2 TL olie  
 80 g macaroni  
 400 g tomaten uit blik, klein gesneden  
 3 uien (150 g), fijngehakt  
 basilicum, tijm, zout, peper  
 1 EL olie voor het invetten van de schotel  
 450 g courgettes, in schijfjes  
 150 g zure room  
 2 eieren  
 100 g geraspte cheddar

1. Het water, de olie en het zout in de schaal doen en met deksel erop aan de kook brengen.  
**3-4 min.** # 100 P
2. De macaroni in stukjes breken, aan het mengsel toevoegen, roeren en laten koken totdat het zacht is.  
**9-11 min.** # 30 P De macaroni laten afdruipten en afkoelen.
3. De tomaten met de uien mengen en flink kruiden. De souffléschotel invetten. De macaroni in de schotel leggen en de tomatensaus eroverheen gieten. De courgetteschijfjes hierop leggen.
4. De zure room met de eieren kloppen en over de soufflé gieten. De geraspte kaas eroverheen strooien. Op de lage roosterstand koken met  
**EXPRES KOKEN C-8.**  
**18-21 min.** # 100 P  
**7-8 min.** # W 70 P  
De soufflé na het koken ca. 5-10 min. laten staan

Oostenrijk

**BROODKNOEDEL** (voor 5 knoedels)

Totale kooktijd: ca. 8-11 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
5 kopjes of puddingvormpjes

Ingrediënten

2 EL boter of margarine (20 g)  
 1 ui (50 g), fijngehakt  
 ca. 500 ml melk  
 200 g gedroogde broodstukjes  
 (van ca. 5 broodjes)  
 3 eieren

1. Het vet op de bodem van de schaal spreiden, de uistukjes toevoegen, deksel erop zetten en stoven.
2. De melk toevoegen en nogmaals verwarmen.  
**1-2 min.** # 100 P
3. De broodjes in kleine dobbelsteentjes snijden en het melkmengsel er overheen gieten. De eieren klutsen, toevoegen en alles goed mengen tot er een smeugig deeg ontstaat. Desgewenst een beetje melk toevoegen.
4. De deegmassa gelijkmatig in vijf kopjes of puddingvormpjes verdelen, met magnetronfolie bedekken, op de rand van de draaitafel plaatsen en koken.  
**6-8 min.** # 100 P  
De noedels na het koken ca. 2 minuten laten staan. Voor het serveren de noedels op een bord leggen.



## GROENTEN, NOEDELN, RIJST EN KNOEDELN

Italië

### GEBAKKEN LASAGNE

Totale kooktijd: ca. 18-25 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

ondiepe, vierkante vuurvaste schotel met deksel  
(ca. 20x20x6 cm)

Ingrediënten

- 300 g tomaten uit blik
- 50 g rauwe ham, fijngesneden
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 250 g rundergehakt
- 2 EL tomatenpurée (30 g)  
zout & peper  
organo, tijm, basilicum
- 150 ml room (crème fraîche)
- 100 ml melk
- 50 g geraspte parmezaanse kaas
- 1 TL gemengde gehakte kruiden
- 1 TL olijfolie  
zout & peper, nootmuskaat
- 1 TL plantaardige olie voor het invetten  
van de schotel
- 125 g groene platte noedels
- 1 EL geraspte parmezaanse kaas
- 1 EL boter of margarine

Italië

### TAGLIATELLE MET SLAGROOM EN BASILICUM

Tagliatelle alla panna e basilico (voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 16-22 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

souffléschotel (ca. 20 cm diameter)

Ingrediënten

- 1 l water
- 1 TL zout
- 200 g tagliatelle (brede spaghetti)
- 1 knoflookteentje
- 15-20 basilicumblaadjes
- 200 g room
- 30 g geraspte parmezaanse kaas  
zout & peper

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpurée mengen, kruiden, en met deksel erop stoven.

**5-8 min.** # 100 P

2. De room met de melk, de parmezaanse kaas, de kruiden en de olie mengen en kruiden.
3. De vuurvaste schotel invetten en de schaalbodem met eenderde van de noedels bedekken. De helft van de gehaktmassa op de noedels leggen en er een beetje saus overheen gieten. Het tweede gedeelte van de noedels er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende noedels in lagen op elkaar leggen. Tenslotte de noedels met veel saus begieten en met parmezaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop koken.

**13-17 min.** # 70 P

De lasagne na het koken ongeveer 5 tot 10 minuten laten staan.

1. Zout in de schaal doen, deksel erop en aan de kook brengen.

**9-11 min.** # 100 P

2. De noedels toevoegen, nogmaals aan de kook brengen en laten sudderen.  
1) **1-2 min.** # 100 P  
2) **6-9 min.** # 30 P
3. In de tussentijd de souffléschotel met de knoflookteentje inwrijven. De basilicumblaadjes kleinsnijden. Een kleinem hoeveelheid achterhouden voor decoratie.
4. De noedels goed laten afdruppen. De room erdoor roeren en de noedels met de basilicum bestrooien.
5. De parmezaanse kaas, zout en peper toevoegen, in de souffléschotel vullen en roeren. Het gerecht met basilicum versieren en heet serveren.



Zwitserland

## TICINO RISOTTO

Totale kooktijd: ca. 20-25 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 50 g doorregen spek
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 ui (50 g), fijngenhakt
- 200 g rondkorrelige rijst (arboris)
- 400 ml vleesbouillon
- 70 g Sbrinz kaas, geraspt (alternatief geraspte Emmentaler kaas)
- 1 snufje saffraan
- zout & peper

1. Het spek in dobbelsteentjes snijden. De boter op de bodem van de schaal uitstrijken, de ui- en spekstukjes erin leggen en met deksel erop stoven.

**2-3 min.** # 100 P

2. De rijst toevoegen, daarna de vleesbouillon toevoegen, aan de kook brengen en laten sudderen.

**3-5 min.** # 100 P

**15-17 min.** # 30 P

De rijst na het koken ca. 2 minuten laten staan.

3. De kaas en de saffraan erdoor mengen en op smaak brengen.

Tip:

Hierbij passen gesmoorde cantharellen of champignons en gemengde salade.

Zwitserland

## KOOLRABI IN DILLESAU

(voor twee porties)

Totale kooktijd: ca. 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub> - 13<sup>1</sup>/<sub>2</sub> minuten

Servies: 2 schalen met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

- 400 g koolrabi, in schijfjes (ca. 2 stuks)
- 4-5 EL water
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 150 ml room
- zout & peper & nootmuskaat
- paprikapoeder enkele druppels citroensap
- 1 bosje dille, fijngenhakt

1. De koolrabi met het water in de schaal plaatsen en met deksel erop koken. Af en toe roeren.

**9-12 min.** # 100 P

De vloeistof uitgieten.

2. De boter in de schaal spreiden, de room toevoegen en zonder deksel verwarmen. Niet aan de kook laten komen!

ca. **1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> min.** # 100 P

3. Zout, kruiden en het citroensap naar smaak toevoegen. De dille erdoor mengen, en de saus over de koolrabi gieten.

Tip:

De koolrabi kan door schorseneren worden vervangen.

Griekenland

## AARDAPPEL-KNOFLOOKPASTEI

Skordalià mè patates

Totale kooktijd: ca. 8-10 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

- 400 g ongeschilde aardappelen
- 2-3 EL water
- 2-3 knoflookteentjes
- 6 EL olijfolie
- 6 EL vleesbouillon
- zout
- sap van een citroen
- 1 flauwe peperoni

1. De aardappelen en het water in de schaal doen, bedekken en koken. Af en toe roeren.

**8-10 min.** # 100 P

2. De aardappelen schillen en nog heet door de aardappelpers of door een fijne zeef drukken.
3. De knoflookteentjes met de knoflookpers uitpersen en aan de aardappelen toevoegen.
4. De olijfolie, de vleesbouillon, het zout en het citroensap naar smaak door de aardappelen roeren, totdat er een smeuge massa ontstaat. Eventueel nog een beetje olie of vleesbouillon toevoegen.
5. De pastei versierd met peperoniringen serveren.

Tip: Met pasteibrood serveren.



## GROENTEN, NOEDELN, RIJST EN KNOEDELN

Oostenrijk

### SPINAZIESOUFFLÉ

Totale kooktijd: ca. 37-42 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

1. De boter op de bodem van de schaal uitspreiden, de stukjes ui toevoegen, deksel erop zetten en stoven.  
**2-3 min.** # 100 P
  2. De spinazie toevoegen, het deksel op de schaal plaatsen en koken. 1 of 2 keer roeren.  
**12-14 min.** # 100 P  
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.  
**23-25 min.** # 70 P  
De soufflé na het koken ca. 10 min. laten staan.
- Tip: U kunt de ingrediënten voor de soufflé naar smaak variëren, bijvoorbeeld met broccoli, salami, noedels en dergelijke.



## DRANKEN, DESSERTS EN GEBAK

Spanje

### WITTE PERZIKBERGEN

Melocotones nevados voor ca. 8 stuks

Totale kooktijd: ca. 3-5 minuten

Servies: ronde, vlakke bakschotel  
(diameter ca. 24 cm)

Ingrediënten

470 g perzikhelften, uitgelekt, uit blik  
 2 eiwitten  
 70 g suiker  
 75 g gemalen amandelen  
 2 eigelen  
 2 EL cognac  
 1 TL boter of margarine voor het invetten  
 van de schotel.

1. De halve perziken droogbetten.
2. De eiwitten stijfkloppen. Tenslotte een beetje suiker (35 g) erdoor strooien.
3. De amandelen, de overgebleven suiker (35 g), de eigelen en de cognac mengen.
4. De halve perziken vullen met het mengsel. De eimassa met een slagroomspruit op de vullingen spuiten.
5. De vorm invetten. De perziken in de bakschotel plaatsen en op de lage roosterstand gratineren.  
**3-5 Min.** # W 70 P





Duitsland

## GRIESFLAMMERI MET FRAMBOZENS AUS

Grießflammeri mit Himbeersauce

Totale kooktijd: ca. 15-20 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500 ml melk  
40 g suiker  
15 g amandelen, gehakt  
50 g griesmeel  
1 eigeel  
1 EL water  
1 eiwit  
250 g frambozen  
50 ml water  
40 g suiker

1. Melk, suiker en amandelen in de schaal doen en met deksel erop verhitten.  
**3-5 min.** # 100 P
2. Het griesmeel toevoegen, mengen en met deksel erop koken.  
**10-12 min.** # 30 P
3. Het eigeel met het water in een kopje roeren en door de hete brei roeren. Eiwit stijfkloppen en losjes mengen. De griesflammeri in schaalpjes doen.
4. Voor de saus de frambozen wassen, voorzichtig droogbetten en met water en suiker in een schaal leggen en met deksel erop verwarmen.  
**2-3 min.** # 100 P
5. De frambozen pureren en koud of heet bij de griesflammeri serveren.

Frankrijk

## PEREN IN CHOCOLADE

Poires au chocolat

Totale kooktijd: ca. 8-13 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

4 peren (600 g)  
60 g suiker  
1 pakje vanillesuiker (10 g)  
1 EL perenlikeur, 30 vol. %  
150 ml water  
130 g bittere chocolade  
100 g room

1. De peren heel schillen.
2. De suiker, vanillesuiker, de likeur en het water in de schaal doen, roeren en met deksel erop verwarmen.  
**1-2 min.** # 100 P
3. De peren in de vloeistof plaatsen en met deksel erop koken.  
**5-8 min.** # 100 P  
De peren uit het kookvocht nemen en op een koude plaats laten afkoelen.
4. 50 ml van het kookvocht in een kleine schaal doen. De stukjes bittere chocolade en de room toevoegen en met deksel erop verwarmen.  
**2-3 min.** # 100 P
5. De saus goed mengen. De saus over de peren gieten en serveren.

Tip: Daarnaast kan nog een bolletje vanille-ijs worden opgediend.

Oostenrijk

## CHOCOLADE MET SLAGROOM

Schokolade mit Sahne (voor 1 portie)

Totale kooktijd: ca. 1 minuut

Servies: grote kop (inhoud 200 ml)

Ingrediënten

150 ml melk  
30 g pure chocolade  
30 ml slagroom  
chocoladestroomsel

1. De melk in de kop gieten. De chocolade raspen, aan de melk toevoegen, mengen en verwarmen. Nogmaals gedurende het opwarmen roeren.  
ca. **1 min.** # 100 P
2. De slagroom stijfkloppen, op de chocolademelk doen en met chocoladestroomsel gegarneerd serveren.



Zweden

### PISTACHERIJST MET AARDBEIEN

Pistaschris emd zordgubbe

Totale kooktijd: ca. 27-31 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

125 g langkorrelige rijst

150 ml melk

150 ml water

1 vanillestokje

1 snuffje zout

50 g suiker

250 g aardbeien

40 g suiker

40 ml Cointreau (sinaasappellikeur, 40 % vol.)

200 ml slagroom

1 eiwit

50 g pistachenoten

1. De rijst in de schaal doen en met de vloeistof vullen. Het vanillestokje opensnijden, met het zout en de suiker aan de rijst toevoegen en met deksel erop koken.

1. **3-5 min.** # 100 P

2. **24-26 min.** # 30 P

De rijst na het koken ca. 5 minuten laten staan.

2. De aardbeien halveren, met suiker en sinaasappellikeur mengen.
3. Het vanillestokje uit de rijst nemen en de rijst in het waterbad laten afkoelen terwijl u roert. De slagroom en het eiwit gescheiden stijfkloppen. Eerst de pistaches, dan de slagroom en tenslotte het eiwit door de koude rijst mengen.
4. De rijst in een grote schaal opdienen, een kuil maken in het midden en de aardbeien in de kuil leggen.

Nederland

### VUURDRANK (voor 10 porties)

Totale kooktijd: ca. 8-10 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500 ml witte wijn

500 ml rode wijn, droog

500 ml rum, 54 vol. %

1 hele sinaasappel

3 kaneelstokjes

75 g suiker

10 TL klontjes suiker

1. De alcohol in de schaal gieten. De sinaasappel dun schillen en de sinaasappelschil met de kaneel en de suiker aan de alcohol toevoegen. De vuurdrank met deksel erop verwarmen.

**8-10 min.** # 100 P

2. De sinaasappelschil en de kaneel eruit nemen. In de grogglazen elk één theelepeltje klontje doen, de vuurdrank erin gieten en serveren.



Denemarken

### BESSENGRUWEL MET VANILLES AUS

Rodgroed met vanille sovs

Totale kooktijd: ca. 8-12 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 maizena

Tip:

De bessengruwel serveren met ijsskoude 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.

**5-7 min.** # 100 P

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 maizena door de melk roeren en met deksel erop koken. Gedurende het koken roeren en tenslotte nogmaals roeren op het einde.

**3-5 min.** # 100 P

4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten versieren. Daarbij de vanillesaus serveren.

Duitsland

### KWARKTAART

Käsekuchen (voor 12 porties)

Totale kooktijd: ca. 21-27 minuten

Servies: ronde bakschotel (ca. 26 cm diameter)

Ingrediënten

300 g bloem  
 1 EL cacao  
 3 TL bakpoeder  
 150 g suiker  
 1 ei  
 150 g boter of margarine  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
 100 g boter of margarine  
 100 g suiker  
 1 pakje vanillesuiker (10 g)  
 3 eieren  
 400 g kwark, 20 % vet  
 1 pakje vanillepuddingpoeder (40 g)

1. De bloem met de cacao en het bakpoeder mengen. De suiker, het ei en de boter toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer doorroeren.

2. De schotel invetten, ongeveer 2/3 van het deeg erin doen en op de bodem uitstrijken. Een rand van 2 cm omhoogdrukken en het deeg voorbakken.

**6-8 min.** # 70 P

3. Voor de vulling de boter met de kloppers van de handmixer tot een crème kloppen, de suiker toevoegen en de eieren er één voor één in mengen. Tenslotte de kwark en het puddingpoeder eraan toevoegen.
4. De kwarkmassa op het voorgekookte deeg spreiden. De overgebleven deegkrumels op de taart leggen en bakken.

**15-19 min.** # 70 P



Groot-Brittannië

### CHOCOLADETAART MET IJS

Chocolate cake with ice-cream (voor 12 porties)

Totale kooktijd: ca. 15-21 minuten

Servies: tulbandvorm (ca. 21 cm diameter, 10 cm hoog)

twee schalen met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

175 g boter of margarine

175 g suiker

3 eieren

175 g bloem

1 TL bakpoeder

2 EL cacao (20 g)

50 ml melk

500 ml vanille-ijs

65 g diepvriesframbozen

250 g couverture, pure chocolade

Tip: Deze taart smaakt ook zonder vulling heel lekker.

Variaties:

- Kersentaart: de cacao door een TL vanille-essence vervangen en 50 g gehakte kersen (gekonfijt) aan het deeg toevoegen. Met witte chocolade bedekken.
- Koffietaart: 2 EL instantkoffie in 2 EL heet water opgelost toevoegen. De hoeveelheid melk tot 1 EL reduceren. Met bruine chocolade bedekken.
- Notentaart: 50 g walnoten toevoegen. Met notencouverture bedekken.

- De boter kloppen totdat hij creme-achtig is en de suiker er langzaam aan toevoegen. De eieren één voor één toevoegen en goed doorroeren. Bloem, bakpoeder en cacao mengen en toevoegen. De melk erbij gieten en alles goed mengen.
- De vorm invetten, het deeg erin doen en koken. **8-10 min.** #70 P  
Controleert u met een houten pin of het deeg gaar is.
- De taart 10 minuten in de vorm laten rusten, vervolgens uit de vorm kantelen. Voor het vullen volledig laten afkoelen.
- Snij horizontaal ca. 2 cm van de bodem van de taart af. Zet het afgesneden gedeelte weg. Draai de taart vervolgens om en snij de taart verticaal in op ca. 1 cm van de binnen- en buitenranden. Verwijder voorzichtig het binnenste van de taart met een lepel.
- Het ijs in de schaal doen en ontdooien. ca. **1 min.** #30 P  
Het ijs in de taart vullen en de frambozen in het ijs drukken. De bodem erop leggen en de taart omdraaien.
- De bittere chocolade in de tweede schaal doen en laten smelten. **3-6 min.** #50 P  
Roeren en de taart hiermee bedekken.
- De taart invriezen en voor het serveren wat laten dooien. **3-4 min.** #30 P

Duitsland

### HETE CITROEN

(voor 1 portie)

Totale kooktijd: ca 1 minuut

Servies: theeglas (150 ml inhoud)

Ingrediënten

100 ml water

sap van een citroen

2-3 TL suiker

- Water en citroensap in een kopje doen en verwarmen. ca. **1 min.** #100 P  
Suiker naar smaak toevoegen.



## IMPORTANTE: ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA PERSONALE DA LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER OGNI RIFERIMENTO FUTURO.

### Per evitare pericolo d'incendi

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

Nel caso in cui il forno vada installato a incasso, deve essere usata la struttura per installazione EBR-4500 (B)/(W)/(BK) distribuita da SHARP e disponibile presso il Vostro rivenditore. Fare riferimento alle istruzioni per l'installazione della struttura o chiedere al rivenditore l'esatta procedura. Soltanto l'uso dell'apposita struttura garantisce la sicurezza e la qualità del prodotto.

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 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 16 A.

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 a pag. 147.**

**Non lasciate il forno incustodito 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. Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

### Per evitare potenziali ferite

#### ATTENZIONE:

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 guarnizione e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- d) Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammassati.
- e) Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

**Non cercare mai di adattare, riparare o modificare il forno personalmente. Qualsiasi intervento di assistenza o riparazione dell'apparecchio che richieda la rimozione della copertura di protezione dall'esposizione diretta alle microonde deve essere effettuato esclusivamente da personale specializzato.**

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 sulle parti vicine. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pag. 146.**

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.



## PRESCRIZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

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, compresa la parte posteriore del forno.

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 da un tecnico SHARP autorizzato.

**ATTENZIONE: Per evitare esplosioni o bolliture improvvise, non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere.**

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. Rigirate il liquido prima di scaldarlo/riscaldarlo.
2. Si consiglia di inserire nel liquido un'asticcio 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 usare il forno a microonde per cuocere le uova con il guscio né per riscaldare le uova sode intere, perché potrebbero esplodere dopo la fase di riscaldamento. 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 scottature

Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare le ustioni causate dal vapore, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc. tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

**Per evitare bruciature, controllare sempre la temperatura del cibo e rimescolarlo prima di servirlo, facendo particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare neonati, bambini ed anziani.**

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.

Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.

Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.

Utilizzando le funzioni **GRILL, COTTURA COMBINATA e COTTURA EXPRESS** non toccare lo sportello del forno, il mobile esterno, la resistenza inferiore, le prese d'aria, gli accessori e i piatti, perché diventano molto caldi. Prima di pulirli, è bene verificarne la temperatura.

### Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

**AVVERTENZA: Permettere ai bambini di usare il forno a microonde senza controllo di adulti solo quando sono state fornite adeguate istruzioni in modo che questi possano farlo in modo sicuro ed abbiano ben compreso i rischi derivanti da un uso non appropriato.**

I bambini devono usare il forno soltanto in presenza di un adulto.

Non lasciare che i bambini si appoggino o si dondolino contro lo sportello del forno. Inoltre, non permettere loro di usare il forno come un giocattolo.

Illustrare ai bambini le norme di sicurezza: insegnare loro ad usare le presine per togliere i piatti dal forno, a rimuovere con precauzione i coperchi e, in particolare, gli involucri (ad esempio i materiali autoriscaldanti) usati 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 mettere in funzione il forno vuoto, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota a pagina 139), in quanto si potrebbe danneggiare il forno.

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.

Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora caldo dopo averlo usato nel modo della **GRILL, COTTURA COMBINATA e COTTURA EXPRESS**, perché potrebbero fondersi. I contenitori di plastica non devono essere usati durante i modo sopra, a meno che il loro fabbricante non assicuri che sono adatti allo scopo.

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.

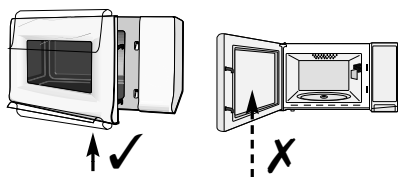
Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.

# INSTALLAZIONE



1. Togliere l'imballaggio protettivo dall'interno del forno. Eliminare il foglio di politene inserito tra lo sportello e il vano forno. Staccare dalla parete esterna dello sportello l'etichetta adesiva che riporta le caratteristiche di funzionamento.

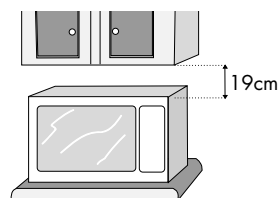
Non staccare la pellicola protettiva incollata sulla parte **interna** dello sportello.



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.

**Poiché lo sportello può diventare molto caldo durante la cottura, sistemate o montate il forno in modo che la sua parte inferiore sia ad almeno 85 cm dal pavimento.**

4. Controllare che sopra il forno vi sia uno spazio libero di almeno 19 cm.



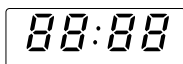
5. Inserite la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro standard a massa.



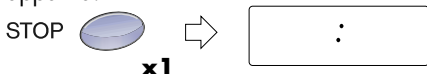
## OPERAZIONI PRELIMINARI

Collegare il forno.

1. Il display del forno lampeggia:



2. Premere il pulsante di **ARRESTO**; sul display apparirà:



3. Per impostare l'orologio, seguire la procedura indicata qui di seguito.
4. Scaldare il forno vuoto. (Vedere pagina 139, nota 2).



**Il pulsante di ARRESTO serve per:**





1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante due volte, cancellare un programma durante la cottura



## IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

L'orologio può essere impostato in due diversi modi: sulle 12 ore o sulle 24 ore.

1. Per selezionare l'orologio a 12 ore, tenere premuto il pulsante **MODO COTTURA** per 3 secondi.  apparirà sul display.
2. Per selezionare l'orologio a 24 ore, eseguire l'operazione descritta al punto 1 e premere **ancora una volta** il pulsante **MODO COTTURA** come illustrato nell'esempio qui sotto  apparirà sul display.

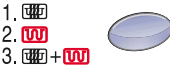



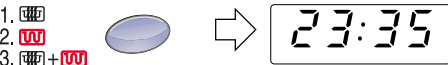
1. 
2. 
3.  

**x1** per 3 secondi


Per impostare l'orologio, seguire l'esempio indicato.

### Esempio:

Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore.

1. Selezionare la funzione orologio. (Orologio a 12 ore).  
Selezionare l'orologio a 24 ore.  
 **x1** für 3 Sekunden lang drücken
2. Per impostare le ore, ruotare in senso orario la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE** fino a quando appare l'ora desiderata (23).  

3. Premere il pulsante di **MODO COTTURA** ai spostarsi dalle ore ai minuti.  
 **x1**
4. Stellen Sie die Minuten ein (35).  

5. Premere il pulsante di **MODO COTTURA** ai Avviare l'orologio.  
 **x1**

### NOTA:

1. La manopola **TIMER/PESO/MICROONDE** si può ruotare in senso orario o antiorario.
2. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO**.
3. Dopo un'interruzione della corrente elettrica, sul display comparirà la scritta intermittente . Se ciò avviene durante la fase di cottura, il programma di cottura precedentemente impostato e l'ora vengono cancellati.
4. Per impostare nuovamente l'ora, ripetere le operazioni illustrate nell'esempio qui sopra.



## LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE



Questo forno dispone di 5 livelli di potenza. Per selezionare il livello di potenza desiderato per la cottura, seguire le indicazioni riportate nella sezione delle ricette. Le impostazioni di solito consigliate sono:

**100 P** (900 W) Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseroles, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc.).

**70 P** (630 W) Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali arrostiti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cucinato in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

**50 P** (450 W) Per cibi densi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo convenzionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa impostazione per ottenere una carne tenera.

**30 P** (270 W) Impostazione per scongelare) Per scongelare, selezionare questa impostazione. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa impostazione è ideale anche per cuocere a lento riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.

**10 P** (90 W) Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).

**P = Percento**

Impostare il livello di potenza delle microonde:

Per selezionare il tempo di cottura, ruotare in senso orario la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**. Premere una volta il pulsante **MODO COTTURA** (solo microonde).

Per cambiare il livello di potenza delle microonde, ruotare la manopola fino a posizionarla in corrispondenza dell'impostazione desiderata.

Premere il pulsante di **+1 min/AVVIO COTTURA**.

**NOTA:** Se non si seleziona alcun livello di potenza in particolare, il forno si imposta automaticamente su 100 P.



## COTTURA MICROONDE

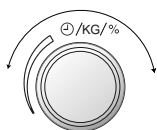
Il forno si può programmare fino a 90 minuti. (90.00) Il tempo di cottura (scongelamento) può essere aumentato dai 10 secondi ai 5 minuti, a seconda della durata totale della cottura (scongelamento) in questione, come mostra la tabella riportata qui sotto.

Tempo di cottura	Incremento
0-5 minuti	10 secondi
5-10 minuti	30 secondi
10-30 minuti	1 minuto
30-90 minuti	5 minuti

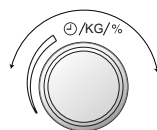
### Esempio:

Si supponga di voler scaldare una minestra per 2 minuti e 30 secondi ad una potenza di 70 P.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**.
2. Per selezionare la modalità di cottura desiderata premere una volta il pulsante **MODO COTTURA** (solo microonde).
3. Per selezionare la potenza desiderata ruotare in senso orario la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**.
4. Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante **+1 min/AVVIO COTTURA**.



- 1.
- 2.
- 3.



+1min



x1

Controllare il display.



### NOTA:

1. Se si apre lo sportello durante la fase di cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio del tempo di cottura riprende quando si richiude lo sportello e si preme il pulsante **+1 min/AVVIO COTTURA**.
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **MODO COTTURA**. La visualizzazione rimane attiva per tutto il tempo in cui si tiene premuto il pulsante.
3. La manopola **TIMER/PESO/MICROONDE** si può ruotare in senso orario od antiorario. Ruotandola in senso antiorario, il tempo di cottura si riduce a partire da 90 minuti.

# COTTURA CON GRILL E COTTURA COMBINATA



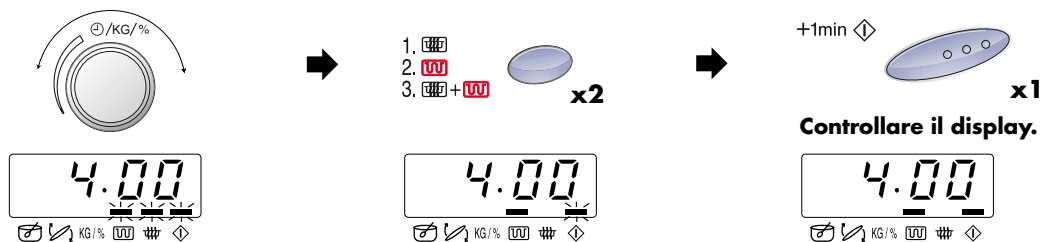
Questo forno a microonde prevede due modalità per la cottura con il **GRILL**: 1. Solo grill. 2. Grill e microonde.

## 1. COTTURA CON GRILL

Utilizzare questa modalità per arrostitire o rosolare i cibi.

**Esempio:** Abbrustolire per 4 minuti.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**.
2. Per selezionare la modalità di cottura desiderata premere due volte il pulsante **MODO COTTURA**. (Solo grill).
3. Per avviare la fase di cottura, premere una volta il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.



### NOTA:

1. Per arrostitire si consiglia di utilizzare la griglia alta.
2. Quando si mette in funzione per la prima volta il grill è possibile che si produca fumo o cattivo odore, ma ciò non significa che il forno sia guasto.  
Per eliminare la causa di tale fenomeno, prima di usare il forno per la prima volta, metterlo in funzione vuoto per 20 minuti, selezionando il modo di cottura GRILL.

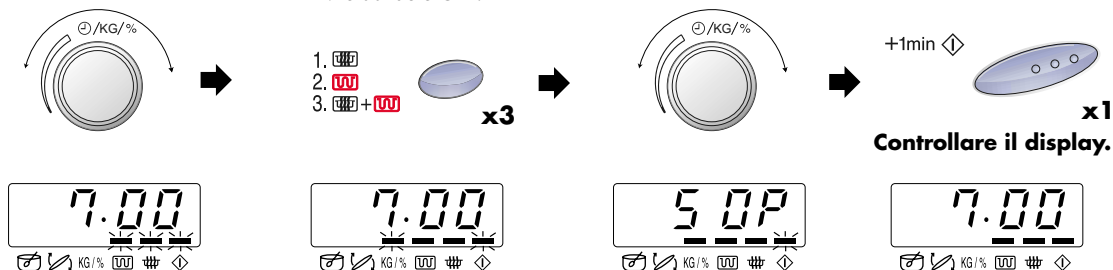
## 2. COTTURA COMBINATA

Questo modo di cottura combina le potenze del grill e delle microonde (da 10 P a 70 P).  
Il livello di potenza microonde è preimpostato a 30 P.

### Esempio:

Cuocere spiedini di carne (ricetta a pagina 167 del ricettario) per 7 minuti con l'impostazione COTTURA COMBINATA 50 P.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**.
2. Selezionare il modo di cottura desiderato premendo tre volte il pulsante **MODO COTTURA** per impostare Microonde e Grill.
3. Ruotare la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE** in corrispondenza del livello di potenza microonde desiderato.
4. Per avviare la fase di cottura premere una volta il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.





## ALTRE FUNZIONI UTILI

### 1. COTTURA IN SEQUENZA MULTIPLA

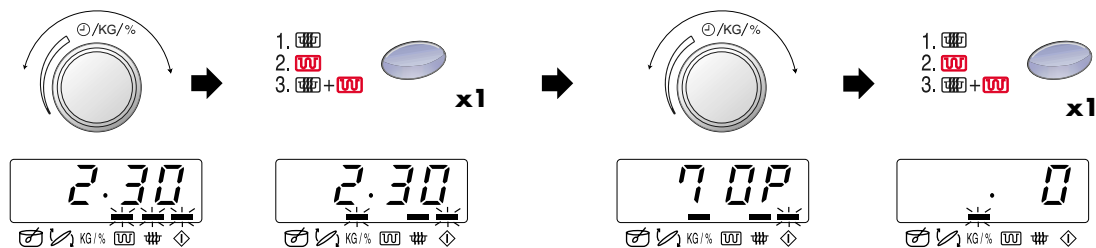
Grazie ad una combinazione di **MICROONDE**, **GRILL** o **COTTURA COMBINATA** si ha la possibilità di programmare una sequenza che prevede 3 fasi (al massimo)

#### Esempio:-

Per cuocere : 2 minuti e 30 secondi con potenza 70 P (Fase 1)  
5 minuti con grill (Fase 2)

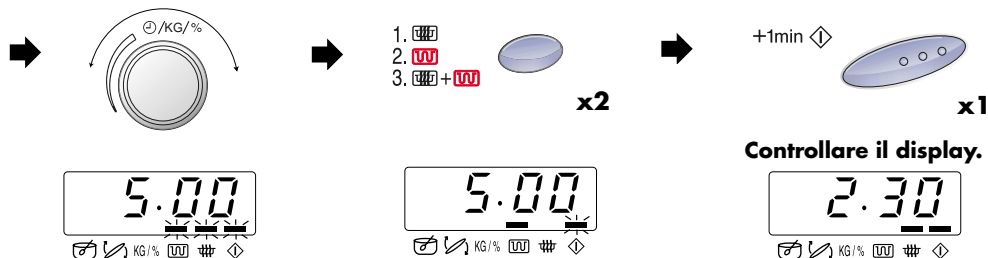
#### FASE 1

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**.
2. Selezionare la modalità di cottura desiderata premendo una volta il pulsante **MODO COTTURA** (solo microonde).
3. Indicare il livello di potenza desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**.
4. Prima di programmare la Fase 2, premere il pulsante **MODO COTTURA**.



#### FASE 2

5. Impostare il tempo desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**.
6. Selezionare la modalità di cottura desiderata premendo due volte il pulsante **MODO COTTURA** (solo grill).
7. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.



(Il forno comincia a cuocere per 2 minuti e 30 secondi a 70 P, e per i restanti 5 minuti passa al funzionamento con il solo grill).

**NOTA:** Se impostate un programma qualsiasi dopo avere impostato il modo **GRILL**, ignorare i passi 3 e 4. Se premete il pulsante **MODO COTTURA** ripetutamente dopo avere impostato il modo **GRILL**, il modo **GRILL** verrà cambiato automaticamente nel modo **COTTURA COMBINATA**.

#### Esempio:

Preparare Timballo di pasta con zucchine (pagina 163 del ricettario)

1. 18 minuti a 100 P.
2. 7 minuti con COTTURA COMBINATA a 70 P.



## 2. FUNZIONE DI "+1 min"

Il pulsante **+1 min/AVVIO COTTURA** consente di attivare le due funzioni seguenti:

a. Accensione diretta

Per iniziare direttamente la fase di cottura con il livello di potenza delle microonde impostato a 100 P per 1 minuto premere il pulsante **+1 min/AVVIO COTTURA**.

+1min ⇄



### NOTA:

Per evitare un uso errato o situazioni di pericolo (ad esempio per i bambini), si ha a disposizione solo 1 minuto per premere il pulsante **+1 min/AVVIO COTTURA** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o dall'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

b. Prolungare il tempo di cottura.

Si ha la possibilità di incrementare il tempo di cottura in unità di 3 minuto o multipli di questo se il pulsante è premuto mentre il forno è in funzione.

## 3. CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA

Per controllare il livello di potenza delle microonde durante la fase di cottura, premere il pulsante **MODO COTTURA**.

1.

2.

3. +



x1

Per non interrompere la visualizzazione del livello di potenza, tenere premuto il pulsante **MODO COTTURA**.

Il forno continua il conteggio anche se sul display appare il livello di potenza.

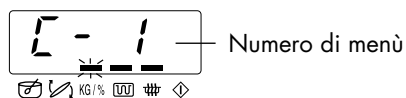


# COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE

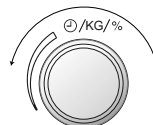
**COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE** definisce automaticamente l'esatta modalità di cottura ed il tempo necessario. Con **EXPRESS** si ha la possibilità di scegliere tra 12 menu diversi. Quando si usa questa funzione è necessario tenere presente quanto segue:

1. Premere una volta il pulsante **COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE**: il display appare come mostrato.  
Per selezionare il menu, premere il pulsante **COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE** fino a quando appare il numero di menu desiderato.  
Consultare le pagine 143-144 "Tabella per la cottura in **COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE**".
2. Per indicare peso o quantità ruotare la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE** fino a quando non appare il peso o la quantità desiderata.
  - Indicare il peso del cibo, escludendo il peso del contenitore.
  - Per alimenti il cui peso è superiore od inferiore ai valori indicati nella tabella per la cottura in **COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE**, usare programmi manuali. Per ottenere i risultati migliori, attenersi alle tabelle di cottura del ricettario.
3. Per avviare la cottura, premere il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.

1. **Express**  
COOK & DEFROST  x1



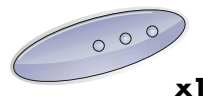
- 2.



Manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**

- 3.

+1min 



Tasto **+1min/AVVIO COTTURA**

Se, ad esempio, è necessario girare ciò che sta cuocendo il forno si blocca ed emette un segnale acustico, il tempo di cottura rimanente e tutti gli altri indicatori lampeggiano sul display. Per continuare la cottura, premere il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.

La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Se necessario, aumentare il tempo di cottura e cambiare il livello di potenza.

## Esempio:

Gratin 1,5 kg (C-8)

1. Selezionare il menu richiesto premendo il pulsante **COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE**.
2. Indicare il peso ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**.
3. Premere il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.

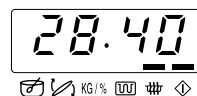
**Express**  
COOK & DEFROST









+1min 



Controllare il display.











MENÙ Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
<b>C-1 Cottura</b>  Patatine fritte (Temp. iniziale -18° C) (raccomandate per forni convenzionali).	0,2 - 0,4 kg (50 g) Stampo per sfornati, Griglia alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Togliere le patate fritte surgelate dalla confezione e metterle in un piatto di porcellana.</li> <li>Collocare il piatto sulla griglia che si trova all'interno del forno.</li> <li>Quando viene emesso un segnale acustico, girare le patate.</li> <li>A fine cottura, togliere le patate dal piatto e disporle su uno di portata. (Non è necessario lasciar riposare).</li> <li>Assaggiare ed eventualmente salare.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Durante la cottura il piatto raggiunge una temperatura molto elevata. Per evitare di bruciarsi togliendolo dal forno, si consiglia di usare gli appositi guanti.</p>
<b>C-2 Cottura</b>  Verdure surgelate (Temp. iniziale -18° C) e.g. cavolini di Bruxelles, fagiolini, piselli, verdure miste, broccoli.	0,1 - 0,6 kg (100 g) Recipiente con coperchio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aggiungere un cucchiaio di acqua ogni 100 g. (Per i funghi non è necessario aggiungere acqua).</li> <li>Coprire con un coperchio.</li> <li>Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare e rimettere il coperchio.</li> <li>A fine cottura, lasciare riposare per 1 o 2 minuti.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Se le verdure surgelate formano un insieme compatto, cuocerle manualmente.</p>
<b>C-3 Cottura</b>  Filetto de pesce gratinato (Temp. iniziale Pesce: 5° C salsa: 20° C)	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (pesce: 0,3 - 0,6 kg) (salsa: 0,3 - 0,6 kg) Stampo per sfornati, Griglia bassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Per le filetti di pesce gratinato vedere le ricette a pagina 145.</li> </ul> <p>* Peso totale di pesce e salsa.</p>
<b>C-4 Cottura</b>  Spiedini di carne (Temp. iniziale 5° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) Griglia alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparare gli spiedini.</li> <li>Mettere sulla graticola e cuocere.</li> <li>Quando viene emesso un segnale acustico, girare gli spiedini.</li> <li>A fine cottura, togliere dal forno e disporre su un piatto di portata. (Non è necessario lasciare riposare).</li> </ul>
<b>C-5 Cottura</b>  Arrosto di maiale (Temp. iniziale 5° C) Ingredienti per 1 kg di carne magra di maiale arrotolata: 1 spicchio d'aglio tritato, 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di paprica dolce, cumino in polvere, 1 cucchiaino di sale.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Griglia bassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si consiglia un arrosto di carne magra di maiale.</li> <li>Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulla carne.</li> <li>Mettere l'arrosto in uno stampo per sfornati direttamente sulla graticola e cuocere.</li> <li>Quando viene emesso un segnale acustico, girare la carne.</li> <li>A fine cottura, avvolgere l'arrosto nella stagnola e lasciare riposare per circa 10 minuti.</li> </ul>
<b>C-6 Cottura</b>  Pollo alla griglia (Temp. iniziale 5° C) Ingredienti per 1,2 kg di pollo alla griglia: sale e pepe, 1 cucchiaino di paprica dolce, 2 cucchiaini di olio	0,9 - 1,8 kg (100 g) Griglia bassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sul pollo.</li> <li>Punzecchiare la pelle del pollo.</li> <li>Collocare il pollo direttamente sulla graticola e cuocere.</li> <li>Quando viene emesso un segnale acustico, girare il pollo.</li> <li>A fine cottura, togliere dal forno e disporre su un piatto di portata (Non è necessario lasciare riposare).</li> </ul>

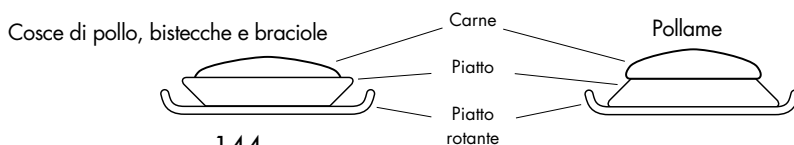


## TABELLE PER LA COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE

MENÙ Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
<b>C-7 Cottura</b>  Cosce di pollo (Temp. iniziale 5° C)  Ingredienti per 0,6 kg cosce di pollo: (3 pezzi), 1 o 2 cucchiari di olio, 1/2 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di paprica dolce, rosmarino.	0,2 - 0,8 kg (50 g) Griglia alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulle cosce di pollo.</li> <li>Punzecchiare la pelle delle cosce di pollo.</li> <li>Mettere le cosce di pollo sulla graticola, con la parte della pelle rivolta verso il basso e con l'estremità dell'osso verso il centro.</li> <li>Quando viene emesso un segnale acustico, girare le cosce.</li> <li>A fine cottura, togliere dal forno e disporre su un piatto di portata. (Non è necessario lasciare riposare).</li> </ul>
<b>C-8 Cottura</b>  Gratin (Temp. iniziale 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Terrina ovale Auflaufform	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparare il gratin seguendo le indicazioni riportate a pagina 166 del ricettario accluso.</li> <li>Al termine della cottura, lasciare riposare per circa 5 - 10 minuti.</li> </ul>
<b>d-1 Scongellare</b>  Bistecche, bracirole (Temp. iniziale -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Vedere nota più avanti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante.</li> <li>Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio.</li> <li>Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10-15 minuti, fino al completo scongelamento.</li> </ul>
<b>d-2 Scongellare</b>  Cosce di pollo (Temp. iniziale -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) (Vedere nota più avanti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante.</li> <li>Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio.</li> <li>Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10-15 minuti, fino al completo scongelamento.</li> </ul>
<b>d-3 Scongellare</b>  Pollame (Temp. iniziale -18° C)	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Vedere nota più avanti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra il pollame con il petto rivolto verso il basso.</li> <li>Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio.</li> <li>Terminata l'operazione, coprire con la stagnola e lasciare riposare per 15-30 minuti, fino al completo scongelamento.</li> </ul>
<b>d-4 Scongellare</b>  Carne macinata (Temp. iniziale -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Vedere nota più avanti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coprite il piatto rotante con pellicola trasparente da cucina.</li> <li>Collocate il blocco di carne congelata sul piatto rotante.</li> <li>Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate.</li> <li>Dopo avere scongelato il cibo, lasciate riposare per 5 - 10 minuti fino a scongelamento completo.</li> </ul>

### NOTA: Express Scongellare

- Bistecche, bracirole, cosce di pollo e filetti di pesce dovrebbero essere congelati in uno strato.
- La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
- Girare e mettere tra le singole porzioni scongelate un foglio liscio di stagnola.
- Si consiglia di cucinare il pollame subito dopo lo scongelamento.
- d-1, d-2, d-3 disporre la carne nel forno come indicato:







## GRATIN DI PESCE

### Gratin di pesce all'italiana

Ingredienti

600 g	filetti di pesce
	succo di 1/2 limone
2 cucchiari	burro di acciughe
75 g	formaggio a pasta filante grattugiato
	pepe
420 g	pomodori
2 cucchiari	erbe miste tritate (basilico, origano, prezzemolo)
250 g	mozzarella
1 cucchiario	basilico tritato
3 cucchiari	addensante per salse

Preparazione

1. Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il succo di limone, salare e ungere con il burro di acciughe. Collocare in un piatto ovale per gratin (32 cm).
2. Cospargere il pesce con il formaggio.
3. Lavare i pomodori e togliere il picciolo. Tagliarli a fette e distribuirli sullo strato di formaggio.
4. Aggiungere sale, pepe e le erbe miste.
5. Sgocciolare la mozzarella, tagliarla a fettine e distribuirli sul pomodoro. Cospargere di basilico.
6. Collocare il piatto sulla griglia bassa e cuocere con il COTTURA EXPRESS C-3 per "gratin di pesce"

Suggerimento: Dopo la cottura, togliere il pesce dal piatto e aggiungere un po' di addensante per salse. Cuocere ancora per 1-2 minuti su 100 P.

## GRATIN DI PESCE

### Filetto di pesce gratinato Esterhazy

Ingredienti

600 g	filetti di pesce
2 (250 g)	porri
1 (50 g)	cipolla media
1 (100 g)	carota
20 g	burro
	pepe, sale e noce moscata
2 cucchiari	succo di limone
125 g	panna
100 g	formaggio a pasta filante grattugiato (materia grassa 45 %)

Preparazione

1. Lavare i porri e tagliarli in senso longitudinale in liste sottili.
2. Sbucciare la cipolla e tagliarla a fettine sottili
3. Pulire le carote e grattugarle finemente.
4. Collocare le verdure, il burro e le spezie in una casseruola (2 litri) e mescolare accuratamente. Cuocere per 5-6 minuti su 100 P. Mescolare una volta durante la cottura.
5. Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il limone e salare.

6. Unire la panna alle verdure e aggiungere ancora sale, pepe e noce moscata.
7. Porre metà delle verdure in un piatto ovale da gratin (32 cm), collocarvi sopra il pesce e coprire con la parte restante delle verdure.
8. Cospargere con il formaggio e collocare sulla griglia bassa. COTTURA EXPRESS C-3 per "gratin di pesce".

## GRATIN DI PESCE

### Gratin di pesce e broccoli

Ingredienti

500 g	filetti di pesce
2 cucchiari	succo di limone
	sale
40 g	burro
2 cucchiari (40 g)	farina
300 ml	latte
	aneto tritato, pepe
250 g	broccoli surgelati
100 g	formaggio a pasta filante
	grattugiato (materia grassa 45 %)

Preparazione

1. Lavare e asciugare il pesce. Spruzzare con succo di limone e salare.
2. Scaldare il burro con la farina in una casseruola senza coperchio per circa 1 minuto -1 minuto 1/2 a 100 P.
3. Aggiungere il latte e mescolare accuratamente. Cuocere senza coperchio per 3-4 minuti su 100 P Watt. A cottura ultimata, mescolare e aggiungere l'aneto, il sale e il pepe.
4. Porre i broccoli surgelati in una casseruola (1,5 litri) e scongelare per 4-6 minuti a 100 P.
5. Mettere i broccoli in un piatto per gratin (32 cm) e collocarvi sopra il pesce. Aggiungere sale, pepe e aneto.
6. Cospargere con la salsa e infine distribuire il formaggio.
7. Collocare sulla griglia bassa e cuocere con il COTTURA EXPRESS C-3 per "gratin di pesce".

Suggerimento: Aggiungere scaglie di mandorle sul gratin poco prima del termine della cottura.

## NOTA:

Per la migliore riuscita delle ricette sopra riportate si consiglia di utilizzare pesce di qualità pregiata.



## MANUTENZIONE E PULIZIA

### Preazione

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 mancate di togliere il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

### Pannello di controllo

Aprire innanzi tutto lo sportello in modo da disattivare il pannello di controllo. Eseguire le operazioni di pulizia del pannello di controllo con attenzione. 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.
4. Ad intervalli regolari, riscaldare il forno usando il grill, secondo le istruzioni della nota a pagina 139, poiché gli schizzi di cibi o di olio possono causare la formazione di fumo e cattivi odori.

### 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

Pulire spesso la porta da entrambi i lati, la guarnizione della porta e le superfici della guarnizione, utilizzando un panno umido, per togliere la sporcizia.

### Griglie

Si consiglia di lavare le griglie con detersivo per piatti diluito e di asciugarle. Le griglie possono anche essere lavate nella lavapiatti.



## COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA

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. Quando si apre lo sportello, la luce del forno si accende? SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

3. Mettere una tazza d'acqua (circa 150 ml) nel forno e chiudere ermeticamente lo sportello.

Impostare per un minuto il forno sul livello di potenza 100 P ed accendere 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 \_\_\_\_\_

(Mettere la mano sull'apertura per la ventilazione e controllare il flusso d'aria.)

Trascorso 1 minuto viene emesso un segnale acustico? SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

L'indicatore per la cottura in corso si spegne? SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Terminata l'operazione menzionata sopra, la tazza d'acqua è calda? SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

4. Programmare il grill per tre minuti ed accendere il forno.

Trascorsi 3 minuti la resistenza del grill è rossa? SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Se la risposta è "NO" a tutte queste domande, rivolgersi al proprio rivenditore o ad un concessionario autorizzato SHARP.



Le microonde, come del resto anche quelle radio e televisive, sono delle onde elettromagnetiche.

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.

Il mistero dei brevi tempi di cottura è subito svelato se si tiene conto che le microonde penetrano nell'alimento da tutti i lati. Lo sfruttamento di energia è pertanto ottimale, al contrario di quanto avviene sui normali piani di cottura, dove il calore prodotto dalla fiamma o dalla piastra elettrica proviene da sotto e deve attraversare la pentola prima di arrivare con sufficiente intensità al cibo da cuocere. Tale processo provoca un'elevata perdita di tempo e di energia.

**Alimenti** - Le microonde vengono assorbite

**Metallo** - Le microonde vengono riflesse

## PROPRIETÀ DELLE MICROONDE

Le microonde attraversano tutti i materiali non metallici

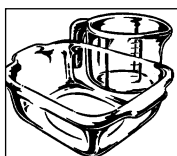
quali vetro, porcellana, ceramica, plastica, legno e carta, motivo per cui questi materiali non si riscaldano mai nei forni a microonde. I contenitori fatti di questi materiali ed usati per contenere le vivande si riscaldano solo indirettamente come risultato del calore generato dalle vivande stesse, le quali invece assorbono le microonde e si riscaldano. I metalli invece sono una barriera contro le microonde e le riflettono, per cui i contenitori di metallo non sono normalmente adatti alla cottura nei forni a microonde, anche se talvolta tale proprietà riflettente può essere sfruttata positivamente, ad esempio per scongelare o cuocere cibi che, a causa della loro conformazione piuttosto irregolare, devono essere coperti in alcuni punti con della carta d'alluminio per evitare che si cuociano eccessivamente o addirittura si brucino. Attenersi alle istruzioni fornite a tale proposito in questo ricettario.

Vetro, porcellana, ceramica, plastica, carta, ecc. - Vengono attraversati dalle microonde

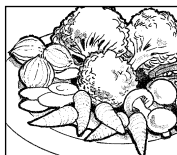
## UTENSILI ADATTI



### VETRO E VETRO-CERAMICA



Tutti i tipi di stoviglie in vetro 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

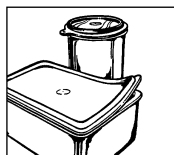
Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta (a pag 148).

### PORCELLANA

Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in

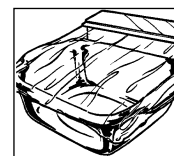
porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

### PLASTICA



Le stoviglie in plastica 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.

### CARTA DA CUCINA



La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono brevemente scaldate vivande come, ad esempio, il pane o i cibi impanati. Adagiare la carta

sul piatto girevole e sotto il cibo da riscaldare, la cui superficie rimarrà così asciutta e croccante. Usandola invece per coprire le vivande ricche di grassi, si eviteranno gli schizzi di grasso durante la cottura o il riscaldamento.

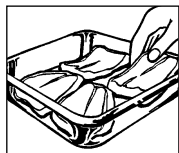


## UTENSILI ADATTI

### 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. Usate invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nella pellicola. Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

### ATTREZZI ADATTI

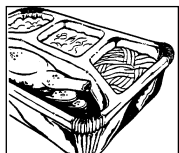
Nel modo abbinato (microonde + griglia), si può usare qualsiasi a prova di calore, di ceramica o vetro. Le pentole in metallo possono essere usate soltanto per la cottura alla griglia.

### 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



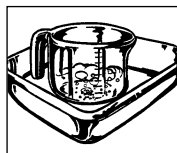
(usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni dovranno essere tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della

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.



## PRIMA DI COMINCIARE...

Per facilitare l'uso del forno a microonde, vengono sintetizzati qui di seguito alcuni dei consigli e dei suggerimenti più utili: Il forno a microonde deve essere acceso solo dopo aver collocato la vivanda nel vano di cottura.

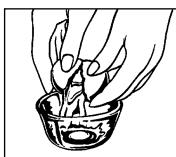
## IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

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.

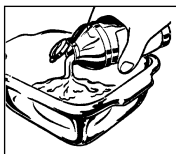
## TEMPERATURA DEI CIBI

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 necessiteranno 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.

Il popcorn può essere preparato nel forno a microonde solamente usando gli appositi recipienti. Attenersi esattamente alle indicazioni del fabbricante. Non usare recipienti di carta o di vetro.



Il forno a microonde non è adatto per la cottura di uova ancora nel guscio. Il calore infatti produce un eccesso di pressione all'interno del guscio dell'uovo che potrebbe così farlo "esplodere". Prima della cottura rompere la pellicola che contiene il tuorlo. Si raccomanda di non scaldare olio o grasso per friggere nel forno a microonde. Dato che non è possibile controllarne la temperatura, potrebbero cominciare a schizzare dal recipiente.



Si raccomanda di non scaldare recipienti chiusi, come vasetti in vetro o altri contenitori con coperchio, nel forno a microonde. Il calore può produrre un aumento di pressione all'interno del recipiente e mandarlo in frantumi. (Eccezione: cottura di conserve).

## 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.

## SALE, SPEZIE ED ERBE

Rispetto alla cottura eseguita con metodi convenzionali, i cibi cotti nel forno a microonde mantengono meglio le loro proprietà organolettiche. Pertanto consigliamo di usare in genere poco sale, mettendolo preferibilmente a cottura terminata. Il sale infatti assorbe umidità, asciugando eccessivamente così la superficie del cibo informato. Spezie ed erbe possono essere usate invece come sempre.

## CAMPO DI APPLICAZIONI

Modo delle microonde: Può essere usate per lo scongelamento veloce, il riscaldamento e la cottura del cibo.

Modo abbinato: (microonde + griglia): Combina le operazioni di cottura alle microonde e alla griglia, per la cottura e doratura simultanee. Questo modo combinato vi fornisce i vantaggi delle possibilità del forno: il calore della griglia chiude i pori dello strato esterno, e le microonde producono una cottura veloce e dolce. Il cibo rimane sugoso all'interno e diventa croccante all'esterno. Cottura alla griglia: Il vostro forno è dotato di una griglia al quarzo, che potete usare da sola, anche senza le microonde, come ogni altro comunissimo grill.

## PROVE DI COTTURA

Il grado di cottura dei cibi nel forno a microonde può essere controllato come per i metodi di cottura convenzionali.

- Termometro per alimenti: ogni cibo, al termine del riscaldamento o della cottura, ha una determinata temperatura interna, in base alla quale si può controllare se il riscaldamento o la cottura sono terminati.
- Forchetta: il punto di cottura del pesce può essere facilmente controllato usando una forchetta. Se la polpa non ha più un aspetto trasparente e si stacca facilmente dalle lisce il pesce è cotto al punto giusto. Se invece la polpa si presenta troppo asciutta e fibrosa il pesce è scotto.
- Stuzzicadenti o spiedino di legno: il punto di cottura del pane o dei dolci cotti in forno può essere controllato infilandovi per esempio uno stuzzicadenti o uno spiedino di legno. Se questi, una volta estratti, sono asciutti e non hanno attaccati resti d'impasto, si può considerare terminata la cottura.



## CONTROLLO DELLA COTTURA CON IL TERMOMETRO PER ALIMENTI

Ogni vivanda ha, al termine della cottura, una determinata temperatura interna, la quale indica che la vivanda stessa è cotta al punto giusto e può essere tolta dal forno. La temperatura interna può essere misurata mediante l'apposito termometro per alimenti. La tabella seguente riporta le temperature interne delle principali vivande.

### TABELLA: per il controllo della cottura con il termometro per alimenti

Vivanda	Temperatura interna al termine della cottura	Temperatura interna dopo ca. 10/15 minuti di riposo in forno
Bevande (caffè, tè, acqua, ecc.)	65-75° C	
Latte	75-80° C	
Minestre	75-80° C	
Stufati	75-80° C	
Pollame	80-85° C	85-90° C
Carne di agnello al sangue	70° C	70-75° C
ben cotta	75-80° C	80-85° C
Rosbif al sangue	50-55° C	55-60° C
medio cotto	60-65° C	65-70° C
ben cotto	75-80° C	80-85° C
Carne di suino e vitello	80-85° C	80-85° C

## 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 DOTATI DI PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, giallo d'uovo e simili dovrà essere forata con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

## 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.

## COME SBOLLENTARE LE VERDURE

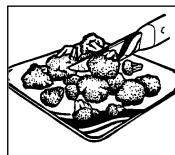
Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel

congelatore è consigliabile sbollearle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.

Procedimento:

Lavare prima le verdure e tagliarle a pezzi. Mettere 250 g di verdure in un recipiente coperto assieme a circa 275 ml d'acqua, facendoli scaldare in forno per circa 3-5 minuti.

Togliere il recipiente dal forno e immergere le verdure in acqua ghiacciata, asciugarle, metterle negli appositi sacchetti ermetici per surgelamento e metterle nel congelatore.



## COTTURA DI CONSERVE DI FRUTTA O DI VERDURE

Cuocere nel microonde per conservare frutta o verdure è rapido e facile. Nella maggior parte dei negozi di casalinghi si

possono

trovare i vasetti in vetro con i relativi accessori (anelli in gomma, fermagli di chiusura in plastica) adatti per la cottura in forno a microonde. Attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

## 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

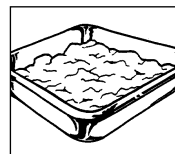
o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza.

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

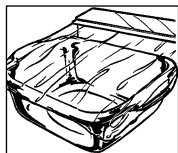
ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

## 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.



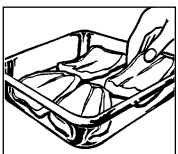
## QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA



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.

## CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE



Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i broccoletti) mettere invece i gambi verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati.

In questo modo si garantirà una cottura uniforme di quanto in forno.

## MESCOLAMENTO



Per garantire che le vivande vengano riscaldate gradualmente e in modo uniforme è necessario rimistarle, poichè le microonderiscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in grado di garantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

## DISPOSIZIONE

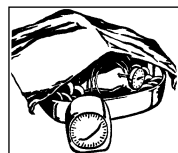
Le singole porzioni (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) dovranno essere disposte in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente tra le singole unità per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

## 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	Sformati, 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	Arrostiti, Polpetti, Piccoli arrostiti	Spalmare la salsa o il sugo sul pezzo da arrostito
Sugo d'arrosto	Sformati, 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

- 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

Il forno a microonde è un mezzo ideale per scongelare i cibi. I tempi di scongelamento sono infatti molto più ridotti che con i metodi tradizionali.

Qui di seguito riportiamo ancora qualche suggerimento.

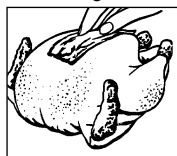
Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

### CONFEZIONI E CONTENITORI

Per contenere i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonei 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

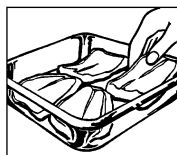
Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle strisce di carta d'alluminio durante lo



scongelo 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, poichè 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. I cibi di una certa consistenza devono riposare in forno più a lungo di quelli meno consistenti o a struttura porosa. Se la vivanda non si è sufficientemente scongelata, proseguire la permanenza in forno o prolungare il tempo di riposo. Una volta scongelati gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di ricongelarli una seconda volta.



## COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA



- 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 da minestra di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. 156).
- 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 struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.

## 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 tiglosa.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne che messi a cuocere sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura della carne prima che venga messa in forno.
- I pezzi di carne, pesce o pollame di una certa grandezza andranno voltati a metà cottura i
- 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. 157). Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongelo" 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.



## SPIEGAZIONE DEI SIMBOL

### POTENZA DEL FORNO A MICROONDE

Questo forno a microonde ha una potenza di 900 W e 5 livelli di potenza.

Per scegliere il livello di potenza occorre attenersi alle indicazioni fornite nel presente ricettario. In generale valgono le seguenti raccomandazioni.

#### **100 P di potenza = 900 Watt**

Viene impiegata per cuocere rapidamente i cibi o per riscaldarli, come per esempio nel caso di piatti pronti, bevande calde, verdure, pesce, ecc.

#### **70 P di potenza = 630 Watt**

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.

#### **50 P di potenza = 450 Watt**

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.

#### **30 P della potenza = 270 Watt**

#### **SCONGELAMENTO**

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 riso, della pasta e degli gnocchi in acqua non bollente.





#### **10 P di potenza = 90 Watt**

Per lo scongelamento delicato, per es. di torte alla panna, Lei dovrà scegliere la graduazione più bassa.

### 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

### Indicatore delle MICROONDE / GRIGLIA.

1.  MICROONDE
2.  GRIGLIA
3.  +  COTTURA ABBINATA



## 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 minstre 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 M).

## VARIANTI DI RICETTE TRADIZIONALI

Per cottura a microonde (testo precedente) Per cottura combinata

In generale valgono le stesse regole valide per la cottura a microonde. A queste si aggiungono le seguenti indicazioni:

1. Il livello di potenza del microonde dovrebbe essere regolato a seconda del tipo di alimento e del tempo di cottura. A titolo orientativo si consiglia di basarsi sulle ricette del presente ricettario.
2. Per la preparazione di cibi con la cottura combinata microonde + grill attenersi alle seguenti indicazioni:  
per grosse quantità di cibo e per alimenti di un certo spessore, come per esempio l'arrosto di maiale, il tempo di cottura richiesto per la cottura a microonde è più lungo rispetto a piccole quantità e alimenti più sottili. Ma se si utilizza la cottura con il grill il discorso cambia. Infatti il cibo cuoce più in fretta se si trova più vicino alla resistenza. Ciò significa che se si preparano grossi pezzi di arrosto mediante cottura combinata, il tempo di cottura è più breve rispetto a pezzi di arrosto più piccoli.
3. Al fine di ottenere una doratura più veloce ed uniforme con il grill superiore, utilizzare la griglia alta (Eccezione: per grosse quantità di cibo, alimenti di spessore notevole e sformati utilizzare la griglia bassa).





## TABELLA PER COME RISCALDARE CIBI E BEVANDE

Bevanda/Cibo	Q.tà -g/ml-	Potenza -livello-	Tempo -min-	Suggerimenti
Caffè, 1 tazza	150	100 P	1 ca.	non coprire
Latte, 1 tazza *	150	100 P	1 ca.	non coprire
Acqua, 1 tazza	150	100 P	2 ca.	non coprire, portare ad ebollizione
6 tazze	900	100 P	8-10	non coprire, portare ad ebollizione
1 zuppiera	1000	100 P	9-11	coprire, portare ad ebollizione
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	500	100 P	4-6	aggiungere una spruzzata d'acqua all'ingolo, coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato	200	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra con brodo leggero	200	100 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Zuppe cremose	200	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Verdure	200	100 P	2-3	aggiungere eventualmente un po' d'acqua e metà riscaldamento mescolare
	500	100 P	3-5	
Contorni	200	100 P	2-3	aggiungere una spruzzata d'acqua, coprire e mescolare di tanto in tanto
	500	100 P	4-5	
Carne, 1 fetta *	200	100 P	ca.3	coprire, cospargere con in po' di intingolo
Filetto di pesce *	200	100 P	3-5	coprire
Würstel 2	180	100 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	praticare dei piccoli fori nella pelle
Dolce (torta) 1 fetta	150	50 P	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	adagiare su una graticola per dolci
Omogeneizzati 1 vasetto	190	50 P	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato. mescolare e controllare la temperatura
Per sciogliere il burro o la margarina*	50	100 P	ca.1	
Per sciogliere il cioccolato	100	50 P	3-4	mescolare di tanto in tanto
Per sciogliere 6 fogli di gelatina	10	50 P	ca. <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	ammorbidire prima in acqua, strizzare l'acqua e mettere in una scodella
Glass per torte per 4 l d'acqua	10	50 P	4-6	stemperare 250 ml di acqua e zucchero, coprire, mescolare di tanto in tanto e a riscaldamento terminato

\* A temperatura di frigorifero

## TABELLA PER LA COTTURA DELLA VERDURA FRESCA

Verdura	Q. tà -g-	Potenza -livello-	Tempo -min-	Suggerimenti	Aggiunto d'acqua -CM/ml-
Carciofi	300	100 P	5-7	Togliere il gambo, coprire	3-4 CM
Spinaci	300	100 P	4-5	una volta lavati e fatti sgocciolare coprirli, ricordando di mescolarli una o due volte durante la cottura	-
Cavolfiore	800	100 P	12-15	1 cavolo intero va coperto; dividerlo nei singoli	5-6 CM
	500	100 P	6-8	"fiori" e mescolare una volta	4-5 CM
Broccoli	500	100 P	6-8	dividerli nei singoli "fiori", coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Funghi	500	100 P	6-8	a cappelli interi, coprire e mescolare una volta	-
Cavolo cinese	300	100 P	5-7	tagliare a strisce, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Piselli	500	100 P	6-8	coprire e mescolare di tanto in tanto	4-5 CM
Finocchio	500	100 P	6-8	tagliare in quattro pezzi, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Cipolle	250	100 P	4-5	intere, accartocciate in carta adatta per la cottura in forno a microonde	-
Fagiolini verdi	500	100 P	7-9	tagliare a pezzetti, coprire e mescolare una volta	50 ml
Cavola rapa	500	100 P	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Carote	500	100 P	6-8	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Peperoni verdi	500	100 P	6-8	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Patate lesse no sbucciate	500	100 P	7-9	coprire, mescolare una volta	4-5 CM
Porri	500	100 P	15-17	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	50 CM
		100 P			
Cavolo rosso	500		7-9	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	50 ml
Patate lesse	500	100 P	7-9	tagliare in pezzi uguali, salare, coprire e mescolare ogni tanto	150 ml
		100 P			
Sedano	500		7-9	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	50 ml
Cavolo bianco	500	100 P	15-17	tagliare a strisce, coprire e mescolare più volte	50 ml
Zucchine	500	100 P	6-8	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5 CM



**TABELLA: COTTURA DELLA CARNE, DEL PESCE E DEL POLLAME**

Carne, pesce e pollame	Q.tà -g-	Modalità	Livello	Tempo -min.-	Suggerimenti	Tempo di riposo -min.-
Arrosti (maiale, vitello, agnello)	500	# W	50 P	4-6	Insaporire a piacere, adagiare sulla graticola più bassa e voltare dopo (*)	10
			50 P	5-7(*)		
	1000	# W	50 P	4-6		
			50 P	4-5		
	1500	# W	50 P	14-16		
			50 P	4-6(*)		
			50 P	12-14		
			50 P	3-5		
			50 P	25-27		
			50 P	4-6(*)		
Rosbif, media cottura	1000	# W	70 P	5-8	Insaporire a piacere, adagiare sulla graticola più bassa con la parte grassa verso il basso e voltare dopo (*)	10
			70 P	7-10(*)		
			70 P	2-5		
	1500	# W	70 P	12-14		
			70 P	12-14 (*)		
			70 P	4-5		
Polpettone	1000	# W	70 P	20-23	Preparare l'impasto di carne tritata (metà maiale/metà manzo), riporlo in uno stampo per sfornati e cuocere sulla graticola più bassa	10
			70 P	6-9		
Pollo	1200	# W	100 P	9-11	Insaporire a piacere, adagiare con il petto verso il basso sulla graticola più bassa (*). Mettere sotto all'arrosto una teglia profonda.	
			70 P	5-7(*)		
Cosce di pollo	200	# W	100 P	9-11	Insaporire a piacere, adagiare con il petto verso il basso sulla graticola più alta e voltare dopo (*).	3
			70 P	3-5		
Trota	250	# W	10 P	6-8 (*)	Lavare, cospargere con succo di limone, sale internamente ed esternamente, e adagiare la carne sulla graticola più alta, rivoltarla dopo (*)	2
			10 P	3-5		

**TABELLA: COTTURA E DORATURA DELLA CARNE, SFORNATI E TOAST AL FORMAGGIO**

Piatto	Q.tà -g-	Modalità	Livello	Tempo -min.-	Suggerimenti
Costate di manzo, 2 a cottura media	400	W		10-11 (*)	Disporre sulla graticola superiore, rivoltare dopo (*), insaporire dopo la cottura.
Filetti di manzo, 2 a cottura media	200	W		10-11 (*)	Disporre sulla graticola superiore, rivoltare dopo (*), insaporire dopo la cottura.
Costate d'agnello, 2 al sangue	300	W		13-14 (*)	Disporre sulla graticola superiore, rivoltare dopo (*), insaporire dopo la cottura.
Salsicce alla griglia, 5	400	W		9-11 (*)	Disporre sulla graticola superiore, rivoltare dopo (*).
Cottura di sfornati		W		6-7	
		W		8-10	Posare la casseruola sulla graticola inferiore
Toast al formaggio 1 fetta		#	50 P	1/2	Tostare e imbrattare il pan carré. Guarnire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fondevole, quindi disporre il toast sulla graticola superiore.
		W		5-6	
4 fette		#	50 P	1/2	
		W		5-6	



## TABELLA PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Alimenti	Cantidad -g-	Potenza -livello-	Tempo -min-	Suggerimenti	Riposo in forno - min -
Spezzatino	500	30 P	8-9	a metà scongelamento mescolare e separare i pezzi di carne	10-15
Pancetta o würstel interi	200	30 P	2-3	scongelare solo parzialmente	5
Affettati	200	30 P	2-4	dopo ogni minuto togliere le fette più esterne	5
Würstel, 8	600	30 P	6-8	porre uno di fianco all'altro e voltare a metà scongelamento	5-10
4	300	30 P	3-5		5-10
Petto di pollo	450	30 P	7-9	voltare a metà scongelamento	30-90
Pesce intero	800	30 P	12-13	voltare a metà scongelamento	10-15
Filetto di pesce	400	30 P	5-7	voltare a metà scongelamento	5-10
Granchio	300	30 P	6-8	voltare a metà scongelamento e rimuovere le parti scongelate	30
Panini, 2	80	30 P	1-1 1/2	scongelare solo parzialmente	-
Pancarré a fette	250	30 P	ca.2	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	5
Pane bianco, intero	500	30 P	3-5	voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	30
Pane integrale, a fette	250	30 P	2-3	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	5
Pane misto (di frumento e segale) intero	1000	30 P	8-10	voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	30
Torta, 1 fetta	150	30 P	1-3	adagiare su un piatto per dolci	5
Torta di frutta, 1 fetta	150	30 P	2-3	adagiare su un piatto per dolci	10
Torte alla panna, 1 fetta		30 P	ca.1	adagiare su un piatto per dolci	-
Torta intera, 25 cm		30 P	9-11	adagiare su un piatto per dolci	60
Burro	250	30 P	1-3	scongelare solo parzialmente	5
Panna	200	30 P	2+2	togliere il coperchio; a metà scongelamento trasferire in una scodella e proseguire lo scongelamento in forno	5-10
Formaggio a fette	200	30 P	1-2	scongelare solo parzialmente	10
ciliegie	250	30 P	3-5	collocarle l'una di fianco all'altra e a	5
prugne				metà scongelamento voltarle	

Scongelamento dei pollame, cosce di pollo, costate, filetti, carne macinata usate i programmi d-1 - d-4 (scongelamento express).

## TABELLA PER LO SCONGELAMENTO E LA COTTURA DI CIBI SURGELATI

Vivanda	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo -min-	Aggiunta d'acqua -CM-	Suggerimenti	Tempo de reposo -min-
Filetto di pesce	300	100 P	9-11	-	coprire	1-2
Trota, intera	250	100 P	6-8	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400	100 P	8-10	-	coprire, mescolare a metà cottura	2
Spinaci	300	100 P	7-10	-	tcoprire, mescolare una o due volte durante la cottura	2
Broccoli	300	100 P	6-8	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Piselli	300	100 P	6-8	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rapa	300	100 P	7-8	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdura mista	500	100 P	9-11	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavoletti di Bruxelles	300	100 P	6-8	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo riccio	450	100 P	10-12	3-5 CM	coprire e, a metà del tempo di cottura, rimescolare	2



Francia

**ZUPPA DI CIPOLLE**

Soupe à l'oignon et au fromage

Tempo di cottura: ca. 14-17 minuti

Utensili: tegame con coperchio (capacità 2 l)  
4 piatti fondi da minestrina (da 200 ml)

Ingredienti

1 CM burro o margarina  
2 cipolle (100 g) affettate  
800 ml brodo di carne  
sale, pepe  
2 fette di pane tostato  
4 CM formaggio grattugiato (40 g)

1. Imburrare il tegame. Aggiungere le cipolle affettate, il brodo di carne e gli aromi. Lasciar cuocere a coperto. **9-11 min.** ☼ 100 P
2. Tostare il pane, tagliarlo a cubetti e disporlo nei piatti ondi. Versarvi sopra la zuppa e cospargerla di formaggio grattugiato.
3. Porre i piatti sulla graticola superiore e lasciar gratinare. **5-6 min.** ☼

Svezia

**CREMA DI GRANCHIO**

Kräftsoppa

Tempo di cottura: ca. 11-15 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

1 cipolla (50 g) tritata finemente  
50 g carote, tagliate a fettine  
3 CM burro o margarina (30 g)  
500 ml brodo di carne  
100 ml vino bianco  
100 ml madera  
200g polpa di granchio (in scatola)  
2 foglia di alloro  
1/2 baia foglia  
3 grani di pepe bianco  
timo  
3 CM farina (30 g)  
100 ml panna  
1 CM burro o margarina

1. Mettere il burro con le verdure tagliate nella terrina e farle scaldare accoperchiate. **2-3 Min.** ☼ 100 P
2. Aggiungere ora il brodo, il vino, il madera, la polpa di gambero e gli aromi e continuare la cottura sempre tenendo accoperchiato. **7-9 Min.** ☼ 50 P
3. Togliere la foglia di alloro e i grani di pepe. Stemperare la farina con un po' d'acqua fredda e versarla sulla crema. Aggiungere la panna, amalgamare e far scaldare. **2-3 Min.** ☼ 100 P
4. Mescolare la crema e affogarvi il burro prima di servire.

Svizzera

**MINESTRA D'ORZO ALLA CONTADINA**

Bündner Gerstensuppe

Tempo di cottura: 27-34 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 3 l)

Ingredienti

2 CM burro o margarina (20 g)  
1 cipolla (50 g) tritata finemente  
1-2 carote (130 g) tagliate a fettine  
15 g sedano a dadini  
1 gambo di porro (130 g) tagliato a fettine  
3 foglie di cavolo bianco (100 g) tagliate a striscioline  
pepe  
200 g ossi di vitello  
50 g grani di orzo  
50 g pancetta affumicata non troppo magra, tagliata a fettine sottili  
700 ml brodo di carne  
4 würstel (300 g)

1. Mettere la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprire e far imbiondire in forno ca. **1-2 Min.** ☼ 100 P  
Procedimento (Minestrina d'orzo alla Contadina)
2. Unire ora le verdure, gli ossi di vitello, l'orzo e il brodo di carne. Pepare, coprire e mandare in forno.  
1) **9-11 Min.** ☼ 100 P  
2) **17-21 Min.** ☼ 50 P
3. Tagliare i würstel a pezzetti e unirli per gli ultimi 5 minuti di cottura.
4. A cottura terminata far riposare per circa 5 minuti. Prima di portare in tavola togliere gli ossi di vitello.



Spagna

### PRATAIOLI FARCITI AL ROSMARINO

Champiñones rellenos al romero

Tempo di cottura: ca. 10-17 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)  
errina bassa e tonda (dm. ca. 22 cm)

Ingredienti

8 prataioli grandi (ca. 225 g) interi  
2 CM burro o margarina (20 g)  
1 cipolla (50 g) tritata finemente  
50 g prosciutto, a dadini  
pepe nero, macinato  
rosmarino, sminuzzato  
125 ml vino bianco secco  
125 ml panna  
2 CM farina (20 g)

1. Staccare i gambi dei prataioli e tagliarli a pezzetti.
2. Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mandare in forno.  
**3-5 min.** 🍴 100 P Far raffreddare
3. Far riscaldare a coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.  
**1-3 min.** 🍴 100 P
4. Stemperare la farina nel restante vino, unire al liquido sopra preparato, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.  
**ca. 1 min.** 🍴 100 P
5. Riempire i funghi con la farcia di prosciutto, adagiarli nella salsa preparata come sopra e far cuocere sulla graticola superiore.  
**6-8 min.** 🍴 🍷 30 P  
(Cottura abbinata). A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Spagna

### CANNOLI DI PROSCIUTTO RIPIENI

Jamón relleno

Tempo di cottura: ca. 13-18 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)  
stampo ovale a sponda bassa con  
coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

150 g spinaci senza gambi  
150 g ricotta, 20P di grasso  
50 g emmental grattugiato  
pepe  
paprica dolce  
8 fette di prosciutto cotto (400 g)  
125 ml acqua  
125 ml panna  
2 CM farina  
2 CM burro o margarina  
1 CU burro o margarina per imburrare  
lo stampo

1. Tagliare finemente le foglie di spinaci, mescolarle al quark (v. sopra) e all'emmental, aggiungendo odori a piacere.
2. Stendere su ogni fetta di prosciutto un cucchiaino della farcia e formare i cannoli, fermandoli con uno spiedino di legno o stuzzicadenti.
3. Preparazione della besciamella: versare l'acqua nella terrina e farla riscaldare.  
**2-4 Min.** 🍴 100 P  
Impastare la farina al burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino che si sarà ben amalgamata. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.  
**1-2 Min.** 🍴 100 P  
Mescolare ed aggiustare di sale.
4. Versare la besciamella nello stampo imburrato, riunirvi i cannoli e mandare in forno a coperto.  
**10-12 Min.** 🍴 🍷 70 P (Cottura abbinata).  
A cottura terminata lasciar riposare i cannoli per altri 5 minuti circa.

Consiglio:

si può usare anche della besciamella già pronta.





Germania

### BOCCONCINI DI TACCHINO PICCANTI

Pikante Putenpfanne (Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca. 20-25 minuti

Utensile: stampo ovale a bordo basso con coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 1 tazza di riso, possibilmente a grano lungo, parboiled (120 g)
- 1 bustina di zafferano
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
- 1 cipolla (50 g) tagliata a fette
- 1 peperone rosso (100 g), tagliato a listarelle
- 1 piccola gamba di porro (100 g), tagliata a listarelle
- 300 g petto di tacchino, tagliato a pezzetti pepe, paprica
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 2 tazze di brodo di carne (300 ml)

Grecia

### MELANZANE RIPIENE

Melitsánes jémistés mé kimá

Tempo di cottura: ca. 17-22 minuti

Utensile:

terrina con coperchio (capacità 1 l)  
stampo ovale a sponda bassa con coperchio (ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 2 melanzane (ca. 250 g cadauna)
- sale
- 3 pomodori (ca. 200 g)
- 1 CU olio di oliva per oliare lo stampo
- 2 cipolle (100 g) tritate
- 4 peperoni verdi dolci
- 200 g carne tritata di manzo o agnello
- 2 spicchi d'aglio spremuti
- 2 CM prezzemolo tritato
- sale + pepe
- paprica
- 60 g formaggio pecorino greco, a pezzetti

Consiglio:

alle melanzane si possono sostituire delle zucchine.

1. Meschiare lo zafferano al riso e versarlo nello stampo precedentemente imburrito. Mescolare la cipolla a fettine al peperone, al porro e ai pezzetti di petto di tacchino, salare e pepare. Disporre a strato il tacchino con le verdure sul fondo di riso con alcuni riccioli di burro.
2. Innaffiare con il brodo, coprire e mandare in forno.

1) **4-6 Min.** 🍴 🍴 100 P

2) **16-19 Min.** 🍴 🍴 30 P

A cottura terminata far riposare per altri 5 minuti circa.

Consiglio:

al petto di tacchino si può sostituire anche del petto di pollo.

1. Dimezzare per il lungo le melanzane. Partendo dal centro estrarne la polpa in modo da lasciare un bordo largo circa 1 cm. Salare e tagliare a dadini la polpa estratta.
2. Pelare due dei pomodori tagliando via le attaccature dei piccioli e spezzettarli.
3. Oliare il fondo della terrina, versarvi il trito di cipolla, coprire e far imbondire in forno.  
**Ca. 2 Min.** 🍴 100 P
4. Aprire a metà i peperoni, togliendo i gambi e i semi all'interno, e tagliarli ad anelli. Metterne da parte un terzo per guarnire. Mescolare ora la carne tritata alla polpa delle melanzane, ai pomodori, ai peperoni, all'aglio spremuto e al prezzemolo tritato. Salare e pepare.
5. Asciugare le mezze melanzane e riempirle con metà della farcia preparata come sopra. Distribuirvi sopra il pecorino e completare con il resto della farcia.
6. **11-13 Min.** 🍴 🍴 70 P  
Guarnire le mezze melanzane con le fette di pomodoro e il peperone, collocarle nello stampo, coprire e mandare in forno.  
**4-7 Min.** 🍴 🍴 70 P



Paesi Bassi

## TIMBALLO DI CARNE

Gehackschotel

Tempo di cottura: ca. 20-23 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 500 g carne tritata (metà di maiale e metà di manzo)
- 3 cipolle (150 g) tritate finemente
- 1 uovo
- 50 g pangrattato
- sale + pepe
- 350 ml brodo di carne
- 70 g concentrato di pomodoro
- 2 patate (200 g) a dadini
- 2 carote (200 g) a dadini
- 2 CM prezzemolo tritato

Austria

## POLLO RIPIENO

Gefülltes Brathendl (Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca. 36-40 minuti

Utensile: terrina (capacità 2 l) spago da cucina

Ingredienti

- 1 pollo (1000 g)
- sale
- rosmarino, sminuzzato
- maggiorana, sminuzzata
- 1 panino raffermo
- sale
- 1 mazzetto di prezzemolo, tritato finemente (10 g)
- 1 Piz. noce moscata
- 5 CM burro o margarina (50 g)
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 CM paprica, dolce
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo

1. Impastare la carne tritata con le cipolle, l'uovo e il pangrattato, aggiustando di sale e di pepe. Riporre quindi l'impasto nella terrina.
2. Sciogliere il concentrato di pomodoro nel brodo.
3. Mettere le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastare e cuocere coprendo con il coperchio. Mescolare di tanto in tanto.

**20-23 Min.** 🍴 100 P

A cottura terminata dare ancora una mescolata e cospargere di prezzemolo prima di portare in tavola.

1. Lavare il pollo, asciugarlo con un canovaccio o della carta da cucina e cospargere l'interno di sale, rosmarino e maggiorana.
2. Per il ripieno, mettere a bagno il panino per circa 10 minuti in acqua fredda, stringendolo poi per farla uscire. Impastarlo con il sale, il prezzemolo, la noce moscata, il burro e il tuorlo d'uovo. Farcire il pollo con il ripieno e chiuderlo con dello spago.
3. Far sciogliere il burro.
4. Far cuocere il pollo nella terrina scoperta. Rigirarlo a metà cottura.

**Ca.1 Min.** approx 🍴 100 P

Aggiungere la paprica e il sale, pennellando con questo intingolo a pelle del pollo.

**35-39 Min.** 🍴 70 P



Svizzera

**VITELLO ALLA ZURIGHESE**

Züricher Geschnetzeltes

Tempo di cottura: ca. 9-14 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

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imburrare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mandare a cottura in forno. Durante la cottura mescolare una volta.

**6-9 Min.** ☪ 100 P

3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolare una volta.

**3-5 Min.** ☪ 100 P

4. Assaggiare, mescolare di nuovo il cibo e lasciarlo riposare per circa 5 minuti. Servire poi con una decorazione di prezzemolo.

Italia

**SCALOPPE ALLA PIZZAIOLA**

Tempo di cottura: ca. 24-31 minuti

Utensili: casseruola rettangolare con coperchio (ca. 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

2 mozzarelle (da 150 g cad.)  
 500 g pelati in scatola  
 4 scaloppe di vitello (600 g)  
 20 ml olio d'oliva  
 2 spicchi d'aglio spezzettati  
 pepe macinato di fresco  
 2 CM capperi (20 g)  
 origano, sale

1. Affettare la mozzarella. Frullare i pelati.
2. Lavare le scaloppe, asciugarle e batterle. Oliare la casseruola e distribuirvi i pezzetti d'aglio.

Disponi le scaloppe e ricoprirle con la purea di pomodoro. Condire con pepe, capperi e origano. Lasciar cuocere sulla griglia in basso a recipiente coperto.

**15-19 Min.** ☪ 70 P. Rivoltare la carne.

3. Coprire ogni fetta di carne con alcune fettine di mozzarella, aggiustare di sale e mettere sulla graticola superiore a recipiente scoperto.

**9-12 Min.** ☪ 70 P

(Cottura abbinata). A cottura terminata far riposare per 5 minuti circa.

**Consiglio:** Il piatto potrà essere servito con contorno di spaghetti e di insalata fresca.

Germania

**SPIEDINI MISTI**

Bunte Fleischspieße

Tempo per la cottura: 17-18 minuti

Utensili: graticola superiore  
quattro spiedini di legno lunghi 25 cm ca.

Ingredienti

400 g cotolette di maiale  
 100 g pancetta magra  
 2 cipolle (100 g) tagliate in quattro  
 4 pomodori (250 g) tagliati in quattro  
 1/2 peperone verde (100 g) tagliato in otto pezzi  
 2 CM olio  
 4 CU paprica  
 sale  
 1 CU pepe di Caienna  
 1 CU salsa Worcestershire

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta a cubetti da 2-3 cm.
2. Infilarle alternatamente la carne e le verdure sui quattro spiedini di legno.
3. Mescolare l'olio con gli aromi e pennellarlo sugli spiedini. Disporre gli spiedini sulla griglia in alto e lasciarli cuocere alla griglia.

**COTTURA EXPRESS C-4**



Francia

## FILETTI DI SOGLIOLA

Filets de sole (Dosi per due persone)

Tempo di cottura: ca. 11-13 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)

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.  
**11-13 Min.** 🍴 70 P  
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.

Italia

## QUAGLIE IN SALSA VELLUTATA

Tempo di cottura: ca. 27-33 minuti

Utensile: spago da cucina stampo quadrato a bordo basso (ca. 20 x 20 x 6 cm) terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 4 quaglie (600 g) sale + pepe
- 200 g pancetta, tagliata a fettine sottili
- 1 CU burro o margarina per imbrattare lo stampo
- 1 CM prezzemolo salvia, rosmarino, basilico tritati finemente
- 150 ml Porto
- 250 ml brodo di carne
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 2 CM farina (20 g)
- 50 g emmental grattugiato

1. Lavare le quaglie e asciugarle. Cospargerle dentro e fuori di sale e pepe, lardellarle con le fettine di pancetta, fermandole poi con dello spago sottile.
2. Imbrattare lo stampo, riunirvi le quaglie preparate come sopra e iniziare la cottura, avendo cura di girarle.  
**10-12 Min.** 🍴 100 P
3. Tritare finemente gli aromi, spargerli sulle quaglie e innaffiare con il Porto. Continuare poi la cottura.  
**13-15 Min.** 🍴 70 P  
Togliere le quaglie dal loro sugo di cottura.
4. Per preparare la salsa far riscaldare il brodo nella terrina, coperta da un coperchio..  
**2-3 Min.** 🍴 100 P  
Stemperare la farina nel burro, unirli al brodo, portare a ebollizione mescolando di tanto in tanto.  
**1-2 Min.** 🍴 100 P
5. Versare il formaggio nella salsa, mescolare e unire al sugo di cottura delle quaglie. Mescolare energicamente e versare sulle quaglie ancora calde e servire.  
**Ca. 1. Min.** 🍴 100 P



Svizzera

### FILETTO DI PESCE IN SALSA DI FORMAGGIO SVIZZERO

Fischfilet mit Käsesauce

Tempo di cottura: ca. 21-25 minuti

Utensili: terrina con coperchio  
(capacità 1 l) casseruola ovale  
a sponda bassa (ca. 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 4 filetti di pesce (ca. 800 g)  
(per es. trota, pianuzza o merluzzo)
- 2 CM succo di limone
- sale
- 1 CM burro o margarina
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 2 CM farina (20 g)
- 100 ml vino bianco
- 1 CU olio vegetale per oliare lo stampo
- 100g formaggio emmental grattugiato
- 2 CM prezzemolo tritato

1. Lavare i filetti di pesce, asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina e bagnarli con il succo di limone. Lasciar riposare per un quarto d'ora circa. Asciugare di nuovo e salare.
2. Imburrare il fondo della terrina, aggiungere la cipolla tritata e farla imbiondire a coperto.

**1-2 min.** ☞ 100 P

3. Cospargere la cipolla di farina e amalgamare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.
4. Imburrare lo stampo e adagiarvi i filetti di pesce. Versarvi sopra la salsa, cospargere con il formaggio svizzero e mandare in forno collocando la terrina sulla graticola inferiore.

1) **6-7 Min.** ☞ 50 P

2) **6-9 Min.** ☞ 50 P

A cottura ultimata, lasciar riposare i filetti per 2 minuti. Guarnire i filetti cospargendoli di prezzemolo tritato e portare in tavola.

Germania

### TROTA ALLE MANDORLE

Mandelforellen

Tempo di cottura: ca. 16-19½ minuti

Utensili: casseruola ovale a sponda bassa  
(ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 4 trote (da 200 g), già pulite  
il succo di un limone
- sale
- 30 g burro o margarina
- 5 CM farina (50 g)
- 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
- 50 g mandorle a foglioline

1. Lavare le trote, asciugarle e irrorarle con succo di limone. Salare il pesce all'interno e all'esterno, lasciandolo quindi riposare per 15 minuti.

2. Fondere il burro. **1-1½ Min.** ☞ 100 P

3. Asciugare nuovamente il pesce, imburarlo e passarlo nella farina.

4. Ungere lo stampo, disporvi le trote e mettere a cuocere sulla graticola inferiore. Rivoltare a due terzi del tempo di cottura e coprire le trote con le mandorle a foglioline.

**15-18 Min.** ☞ 50 P Cottura abbinata).

A cottura ultimata, lasciar riposare le trote per 2 minuti.

Consiglio: Accompagnare con patate al prezzemolo e insalata verde.



Germania

## TIMBALLO DI PASTA CON ZUCCHINE

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo per la cottura: ca. 37-44 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)  
casseruola da forno  
(ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

500 ml acqua

1/2 CU olio

80 g maccheroni

400 g pomodori in scatola spezzettati

3 cipolle (150 g) tagliate fini  
basilico, timo, sale, pepe

1 CM olio per ungere lo stampo

450 g zucchine tagliate a fettine

150 g panna acida

2 uova

100 g formaggio Cheddar grattugiato

1 Versare l'acqua, l'olio e il sale nella terrina e portare a ebollizione a recipiente coperto.

**3-4 Min.** 🍲 100 P

2. Spezzettare i maccheroni, aggiungerli, rimescolarli e lasciarli cuocere.

**9-11 Min.** 🍲 30 P Sgocciolare i maccheroni e lasciarli raffreddare.

3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere la casseruola. Versarvi i maccheroni e coprirli con la salsa, quindi ricoprirli con le fettine di zucchine.

4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sullo sfornato. Spolverare con formaggio grattugiato. Far cuocere sulla graticola inferiore.

**COTTURA EXPRESS C-8** or

**18-21 Min.** 🍲 100 P

**7 - 8 Min.** 🍲 70 P

(resistenza superiore)

A fine cottura, lasciare riposare il timballo per 5-10 minuti.

Austria

## CANEDERLI DI PANE

Semmelknödel (Dosi per 5 canederli)

Tempo di cottura: ca. 8-11 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)  
5 tazze o stampini da budino

Ingredienti

2 CM burro o margarina (20 g)

1 cipolla (50 g) tritata finemente  
ca. 500 ml latte

200 g 5 panini secchi tagliati a pezzetti

3 uova

1. Distribuir la mantequilla en el fondo de la fuente, agregar la cebolla, tapar y rehogar.

2. Aggiungere quindi il latte e scaldare.

**1-2 Min.** 🍲 100 P

3. Tagliare i panini secchi a pezzetti e innaffiarli con l'intingolo di latte preparato come sopra. Sbattere le uova, aggiungerle all'impasto e mescolare il tutto per bene fino a ottenere un impasto di consistenza omogenea. Se risulta troppo asciutto, aggiungere un goccio di latte.

4. Suddividere l'impasto nelle 5 tazze o stampini, coprire con della carta per cottura in forno a microonde, disporre i recipienti sul piatto estraibile e iniziare la cottura.

**6-8 Min.** 🍲 100 P

Terminada la cocción, dejar reposar las albóndigas unos dos minutos. Antes de servir las, desmoldear las albóndigas sobre un plato.



Italia

## LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura: ca. 18-25 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)  
stampo da sfornati quadrato a bordo basso con coperchio (ca. 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienti

300 g pomodori pelati in scatola  
50 g prosciutto crudo tagliato a dadini  
1 cipolla (50 g) tritata finemente  
1 spicchio d'aglio spremuto  
250 g carne di manzo tritata  
2 CM concentrato di pomodoro (30 g)  
sale + pepe  
origano + timo  
basilico  
150 ml crema di latte  
100 ml latte  
50 g formaggio grana grattugiato  
1 CU erbe miste tritate  
1 CU olio d'oliva  
sale + pepe  
noce moscata  
1 CU olio vegetale per oliare lo stampo  
125 g lasagne  
1 CM formaggio grana grattugiato  
1 CM burro o margarina

1. Fare il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne di manzo tritata e il concentrato di pomodoro. Coprire e mettere in forno.

**5-8 Min.** 🍳 100 P

2. Mescolare la crema di latte con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporire di sale e pepe.
3. Imburrare lo stampo e distribuire un terzo delle lasagne sul fondo. Versare sulle lasagne prima la metà del ragù e poi un po' della besciamella. Passare poi al secondo strato di pasta e continuare a fare gli strati come il primo. Terminare con la besciamella, cospargendola poi con il parmigiano. Concludere con qualche ricciolo di burro, coprire e mandare in forno.

**13-17 Min.** 🍳 70 P

A cottura terminata far riposare per 5/10 minuti circa.

Italia

## TAGLIATELLE ALLA PANNA E BASILICO

Dosi per due persone

Tempo di cottura: ca. 16-22 minuti

Utensile:

terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)  
stampo da soufflé (ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

1 l acqua  
1 CU sale  
200 g tagliatelle  
1 spicchio d'aglio  
15-20 foglie di basilico  
200 g crema di latte  
30 g formaggio grana grattugiato  
sale + pepe

1. Salare l'acqua e versarla nella terrina, coprire e mettere in forno a bollire.
- 9-11 Min.** 🍳 100 P
2. Gettare le tagliatelle nell'acqua, portare a ebollizione e completare la cottura a temperatura più bassa.
    - 1) **1-2 Min.** 🍳 100 P
    - 2) **6-9 Min.** 🍳 30 P
  3. Strofinare l'interno dello stampo da soufflé con lo spicchio d'aglio sbucciato. Sminuzzare le foglie di basilico tenendone da parte alcune per guarnire.
  4. Scolare bene la pasta. Aggiungere la crema di latte e cospargere le tagliatelle con il basilico sminuzzato.
  5. Aggiungere il grana grattugiato, il sale e il pepe. Travasare il tutto nello stampo da soufflé e mescolare. Guarnire infine con il basilico messo da parte e portare in tavola ancora caldo.



## VERDURE, PASTA, RISO E CANEDERLI

Svizzera

### RISOTTO ALLA TICINESE

Tessiner Risotto

Tempo di cottura: ca. 20-25 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

Ingredienti

- 50 g pancetta non troppo magra
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 200 g riso arborio
- 400 ml brodo di carne
- 70 g Sbrinz, grattugiato (eventualmente potete usare anche del formaggio emmental grattugiato)
- 1 pizzico di zafferano, sale + pepe

1. Tagliare la pancetta a dadini. Spalmare il burro sul fondo della terrina, versarvi la cipolla tritata e la pancetta e far rosolare in forno.

**2-3 Min.** 🍳 100 P

2. Aggiungere il riso e il brodo, dare una prima bollitura e poi completare la cottura a temperatura più bassa.

**3-5 Min.** 🍳 100 P

**15-17 Min.** 🍳 30 P

A cottura terminata far riposare il riso per altri 3 o 5 minuti.

3. Aggiungere il formaggio e lo zafferano, mescolare energicamente e aggiustare di sale e pepe.

Consiglio:

si accompagnano ottimamente dei gallinacci o prataioli stufati e un'insalata mista.

Svizzera

### CAVOLO RAPA CON SALSINA D'ANETO

Kohlrabi in Dill Sauce (Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca. 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub> - 13<sup>1</sup>/<sub>2</sub> minuti

Utensile:

2 terrine con coperchio (capacità ca. 1 l)

Ingredienti

- 400 g cavolo rapa (circa 2) tagliato a fette
- 4-5 CM acqua
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 150 ml crema di latte
- sale, pepe, noce moscata, paprica, alcune gocce di succo di limone
- 1 mazzetto di aneto tritato finemente

1. Mettere il cavolo rapa nella terrina, versare l'acqua e far cuocere a coperto, in forno, mescolando di tanto in tanto.

**9-12 Min.** 🍳 100 P

Scolare il liquido di cottura raccolti.

2. Distribuire il burro nella terrina, versarvi la crema di latte e riscaldare scoperto senza però far bollire!

**ca. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Min.** 🍳 100 P

3. Aggiustare la salsa con il sale, le spezie e il succo di limone, aggiungere l'aneto tritato, mescolare e versarla sul cavolo.

Consiglio:

al cavolo rapa può essere sostituita della scorzonera.

Grecia

### PASTA DI PATATE E AGLIO

Skordaliá mé patates

Tempo di cottura: ca. 8-10 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

Ingredienti

- 400 g patate non sbucciate
- 2-3 CM acqua
- 2-3 spicchi d'aglio
- 6 CM olio di oliva
- 6 CM brodo di carne
- sale
- il succo di un limone
- 1 peperone dolce

1. Far cuocere accoperchiate le patate con l'acqua nella terrina. Mescolare di tanto in tanto.

Procedimento (Pasta di patate e aglio)

**8-10 Min.** 🍳 100 P

2. Sbucciare le patate e passarle, ancora calde, nello schiacciapatate oppure ad un setaccio fine.
3. Spremere l'aglio e aggiungerlo alle patate.
4. Mischiare l'olio di oliva, il brodo, il sale e il succo di limone alle patate secondo i propri gusti e amalgamarlo fino a ottenere una massa omogenea. Se sarà troppo consistente aggiungere eventualmente ancora un po' d'olio o un po' di brodo.
5. Guarnire con il peperone tagliato ad anelli e servire.





Austria

### SFORMATO DI SPINACI

Spinatauflauf

Tempo di cottura: ca. 37-42 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 (20 g)  
1 cipolla (50 g) tritata finemente  
600 g spinaci surgelati  
sale, pepe, noce moscata  
aglio in polvere  
1 CU burro o margarina per imburrare 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, 30P di grasso  
100 g formaggio grattugiato  
paprica

1. Distribuire il burro sul fondo della terrina, aggiungere le cipolle, coprire e far imbiondire in forno.

**2-3 Min.** 🍴 100 P

2. Versare gli spinaci nella terrina e cuocerli a coperto, mescolando almeno una o due volte.

**12-14 Min.** 🍴 100 P

3. Scolare il liquido raccolti e salare gli spinaci. Imburrare 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.

**23-35 Min.** 🍴 70 P

Consiglio:

gli ingredienti per lo sformato possono essere sostituiti da altri a piacere, usando per esempio i broccoli, il salame, la pasta, ecc.



Spagna

### PESCHE INNEVATE

Melocotones nevados per 8 porzioni

Tempo di cottura: ca. 3-5 minuti

Recipiente: Tortiera piana e rotonda  
(ca. 24 cm diametro)

Ingredienti

470 g pesche in scatola,  
dimezzate e sgocciolate  
2 chiare d'uovo  
70 g zucchero  
75 g mandorle macinate  
2 rossi d'uovo  
2 CM cognac  
1 CU burro o margarina per ungere la teglia

1. Asciugare le pesche dimezzate.
2. Far montare la chiara dell'uovo. Verso la fine aggiungere un po' di zucchero (35 g).
3. Mescolare le mandorle, lo zucchero (35 g) restante, i rossi d'uovo e il cognac.
4. Riempire di miscela le mezze pesche. Deporre la chiara montata a neve sui ripieni usando una siringa a sacchetto.
5. Ungere la teglia. Disporvi le pesche e metterle a gratinare sulla griglia inferiore. **3-5 Min.** 🍴 70 P (resistenza superiore)



Germania

## BUDINO DI SEMOLINO CON SCIROPPO DI LAMPONI

Grießflammeri mit Himbeersauce

Tempo di cottura: ca. 15-20 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

500 ml latte  
40 g zucchero  
15 g mandorle tritate  
50 g semolino  
1 tuorlo d'uovo  
1 CM acqua  
1 albume  
250 g lamponi  
50 ml acqua  
40 g zucchero

1. Mettere il latte, lo zucchero e le mandorle nella terrina e scaldare a coperto.  
**3-5 Min.** ☞ 100 P
2. Aggiungere il semolino, mescolare e continuare la cottura a coperto.  
**10-12 Min.** ☞ 30 P
3. Mescolare il tuorlo d'uovo con l'acqua in una scodella e aggiungerlo al budino caldo. Montare a neve il bianco dell'uovo e mescolarlo al budino. Infine farne delle porzioni versandolo in coppette.
4. Per la preparazione dello sciroppo, lavare innanzitutto i lamponi, asciugandoli senza premere troppo per non schiacciarli. Versarli in una terrina, aggiungere lo zucchero e l'acqua, coprire e scaldare in forno.  
**2-3 Min.** ☞ 100 P
5. Frullare quindi i lamponi e servirli insieme al budino, caldi o anche freddi.

Francia

## PERE ALLA CIOCCOLATA

Poires au chocolat

Tempo di cottura: ca. 8-13 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

4 pere (600 g)  
60 g zucchero  
1 bustina di zucchero vanigliato (10 g)  
1 CM liquore alle pere, 30 gradi  
150 ml acqua  
130 g cioccolato fondente  
100 g crema di latte

1. Sbucciare le pere intere.
2. Versare l'acqua con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il liquore nella terrina, mescolare, coprire e far scaldare in forno.  
**1-2 Min.** ☞ 100 P
3. Immergervi le pere e continuare la cottura sempre a coperto.  
**5-8 Min.** ☞ 100 P  
Togliere le pere dall'acqua di cottura e metterle a raffreddare.
4. Versare circa 50 ml dell'acqua di cottura delle pere nella terrina più piccola, aggiungere il cioccolato spezzettato e la crema di latte, coprire e mettere in forno a scaldare.  
**2-3 Min.** ☞ 100 P
5. Dare un'ultima mescolata, versare la crema di cioccolato sulle pere e servire.

Consiglio:

Servire insieme alle pere una pallina di gelato alla vaniglia.

Austria

## CIOCCOLATA CON LA PANNA

Schokolade mit Sahne (Dosi per una persona)

tempo per la cottura: ca. 1 minuto

Utensile: una scodella (capacità 200 ml)

Ingredienti

150 ml latte  
30 g cioccolato fondente  
30 ml panna  
cioccolata in scaglie

1. Versare il latte nella scodella. Grattugiare la cioccolata fondente e aggiungerla al latte, mescolare e far scaldare, mescolando di tanto in tanto.  
**ca 1 Min.** ☞ 100 P
2. Montare la panna, adagiarla sulla cioccolata e cospargere con il cioccolato a scaglie prima di servire.



Svezia

**RISO AL PISTACCHIO CON LE FRAGOLE**

Pistaschris med zordgubbe

Tempo di cottura: ca. 27-31 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

125 g riso a grano lungo  
 150 ml latte  
 150 ml acqua  
 1 baccello di vaniglia  
 1 pizzico di sale  
 50 g zucchero  
 250 g fragole  
 40 g zucchero  
 40 ml Cointreau (liquore dolce all'arancia, 40 gradi)  
 200 ml panna  
 1 albume  
 50 g semi di pistacchio

1. Mettere il riso nella terrina e coprire di acqua e latte. Aprire i baccelli di vaniglia e aggiungerli al riso insieme allo zucchero e al sale, coprire e mandare in forno.

1. **3-5 Min.** 🍴 100 P2. **24-26 Min.** 🍴 30 P

A cottura terminata far riposare il riso per altri 5 minuti circa.

2. Tagliare a metà le fragole e condirle con lo zucchero e il Cointreau.
3. Togliere la vaniglia dal riso e farlo raffreddare a bagnomaria. Montare separatamente la panna e il bianco dell'uovo e aggiungere mescolando al riso, prima i semi di pistacchio, poi la panna e infine il bianco montato a neve.
4. Versare quindi il riso così aromatizzato in una zuppiera, fare poi una conca al centro per mettervi le fragole.

Paesi Bassi

**"BUTTAFUOCO"**

Vuurdrank (Dosi per 10 persone)

Tempo di cottura: ca. 8-10 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

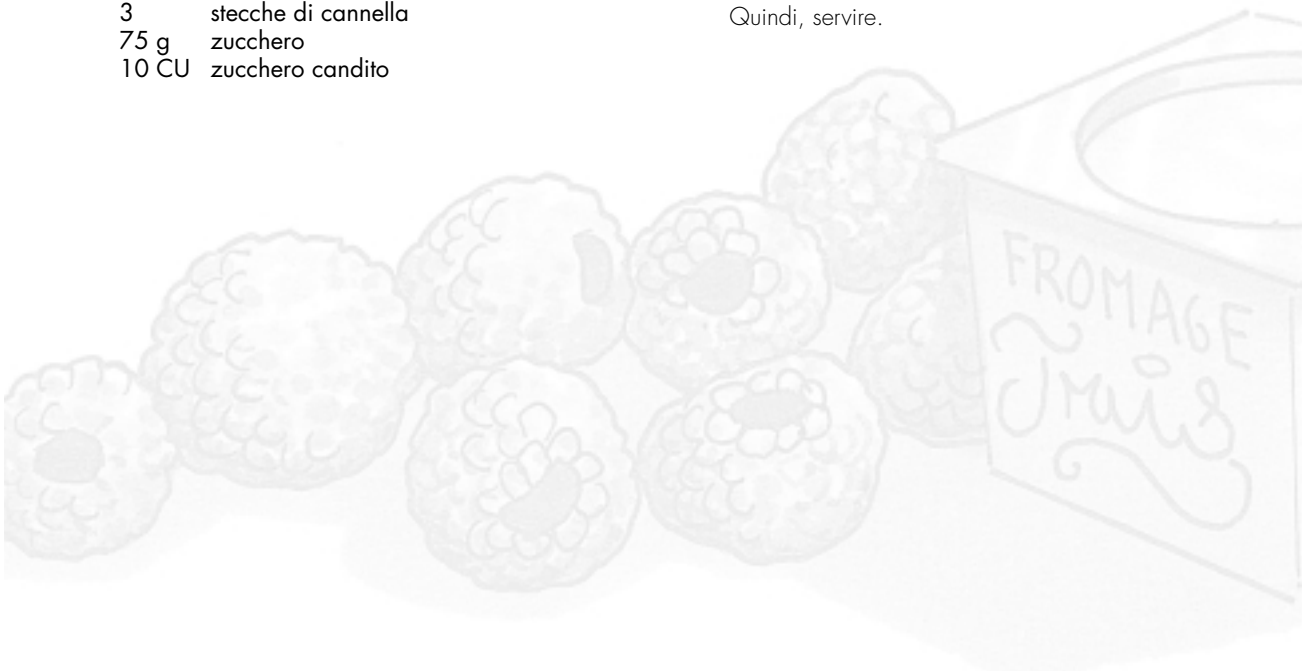
Ingredienti

500 ml vino bianco  
 500 ml vino rosso secco  
 500 ml rum, 54 gradi  
 1 arancia (possibilmente proveniente da colture biodinamiche)  
 3 stecche di cannella  
 75 g zucchero  
 10 CU zucchero candito

1. Versare il vino bianco, rosso e il rum nella terrina, sbucciare l'arancia lasciando però, della scorza, l'albedo (la parte bianca) ancora attaccato all'arancia. Aggiungere la scorza dell'arancia con la cannella e lo zucchero alla miscela di vino e rum, coprire e scaldare in forno.

**8-10 Min.** 🍴 100 P

Togliere quindi la scorza dell'arancia e la cannella e versare la bevanda nei bicchieri da punch già contenenti lo zucchero candito. Quindi, servire.





Danimarca

## FRUTTI DI SOTTOBOSCO SCIROPATI CON CREMA DI VANIGLIA

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo di cottura: ca. 8-12 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)  
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 yogurt.

Germania

## TORTA AL FORMAGGIO

Käsekuchen (Dosi per un dolce da dodici)

Tempo di cottura: ca. 21-27 minuti

Utensile: rotonda o stampo (ca. 26 cm di diametro)

Ingredienti

300 g farina  
1 CM cacao in polvere  
3 CU lievito in polvere (9 g)  
150 g zucchero  
1 uovo  
150 g burro o margarina  
1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo o la pirofila  
100 g burro o margarina  
100 g zucchero  
1 bustina di zucchero vanigliato (10 g)  
3 uova  
400 g ricotta, 20 P di grasso  
1 sacchetto di polvere di budino alla vaniglia (40 g)

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.

**5-7 Min.** ☼☼☼ 100 P

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.

**3-5 Min.** ☼☼☼ 100 P

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.

1. Mescolare la farina alla polvere di cacao e al lievito in polvere. Aggiungere lo zucchero, l'uovo e il burro e impastare il tutto con un impastatore elettrico.

2. Imburrare lo stampo e spandere sul fondo circa  $\frac{2}{3}$  dell'impasto, alzandolo ai bordi fino a circa 2 cm. Mettere in forno per una prima cottura.

**6-8 Min.** ☼☼☼ 70 P

3. Per la farcia sbattere a schiuma il burro con un frullino amano, aggiungere poi lo zucchero e poco alla volta le uova, amalgamando bene il tutto. Al termine incorporare la ricotta e la polvere da budino.
4. Stendere ora la farcia di formaggio sulla pasta disposta sul fondo dello stampo e formare l'ultimo strato con il resto dell'impasto. Quindi mandare in forno per la cottura.

**15-19 Min.** ☼☼☼ 70 P



Gran Bretagna

### DOLCE DI CIOCCOLATO CON GELATO

Chocolate cake with ice-cream (Dosi per 12 persone)

Tempo di cottura: ca. 15-21 minuti

Utensile: stampo da ciambella (ca. 21 cm di diametro, 10 cm di altezza) 2 terrine con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

175 g burro o margarina  
 175 g zucchero  
 3 uova  
 175 g farina  
 1 CU lievito in polvere  
 2 CM cacao in polvere  
 50 ml latte  
 500 ml gelato alla vaniglia  
 65 g lamponi surgelati  
 250 g glassa al cioccolato fondente

Varianti:

- Dolce alle ciliegie: sostituire il cacao in polvere con un cucchiaino di essenza di vaniglia e aggiungere all'impasto 50 g di ciliegie candite sminuzzate. Fare la glassa con cioccolato bianco.
- Dolce al caffè: far sciogliere 2 cucchiaini di caffè istantaneo in 2 cucchiaini di acqua da aggiungere all'impasto. Ridurre inoltre la quantità di latte a un solo cucchiaino.
- Dolce alle noci: aggiungere all'impasto 50 g di gherigli di noci e coprire la ciambella con glassa alle noci.

Consiglio:

la ciambella è buonissima anche se non farcita.

Germania

### LIMONATA CALDA

Heiße Zitrone (Dosi per una persona)

Tempo di cottura: ca. 1 minuto

Utensile: bicchiere da tè (capacità 150 ml)

Ingredienti

100 ml acqua  
 il succo di un limone  
 2-3 CU zucchero

- Sbattere il burro fino che avrà raggiunto una consistenza schiumosa, aggiungere a poco a poco lo zucchero mescolando. Aggiungere poi le uova poco alla volta e mescolare energicamente. Incorporare quindi la farina, il lievito e il cacao in polvere. Versare il latte e mescolare.
- Imbrattare lo stampo e versarvi l'impasto. Quindi mettere in forno.

**8-10 Min.** 🍳 70 P

Con uno stuzzicadenti controllare il punto di cottura.

- A cottura terminata far riposare il dolce per 10 minuti circa, poi rovesciarlo e lasciarlo raffreddare completamente.
- Praticare un taglio orizzontale a 2 cm circa dal bordo inferiore del dolce e mettere da parte la sezione tagliata. Capovolgere il dolce e praticare dei tagli verticali a 1 cm circa dai bordi interni ed esterni. Togliere con cura il contenuto interno del dolce con un cucchiaino.
- Intanto ammorbidire in forno il gelato alla vaniglia.  
**ca. 1 Min.** 🍳 30 P  
 Farcire quindi la ciambella svuotata come sopra con i lamponi e il gelato. Collocarvi sopra il fondo precedentemente tagliato via e capovolgerla.
- Mettere la glassa al cioccolato nella seconda terrina e farla sciogliere.  
**3-6 Min.** 🍳 50 P  
 Mescolare e versare la glassa di cioccolato sulla ciambella.
- Mettere il dolce a congelare facendolo rinvenire poco prima di servire.  
**3-4 Min.** 🍳 30 P

- Mettere l'acqua e il succo di limone nella tazza e far scaldare.  
**ca. 1 Min.** 🍳 100 P  
 Zuccherare a piacimento.



## INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD

### INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAS FUTURAS.

#### 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.**

En los casos en que se vaya a instalar el horno empotrado en un mueble de cocina, debe utilizarse el armazón de instalación EBR-4500 (B)/(W)/(BK) autorizado por SHARP y que está disponible en los distribuidores de SHARP. Consulte las instrucciones de instalación del armazón o pida a su distribuidor que le enseñe el procedimiento correcto. Sólo utilizando este armazón se garantiza la seguridad y calidad del producto.

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 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 16 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 16 A 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 (a pag. 188).**

**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. Quiteles 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.

Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

#### Para evitar estropear el horno

##### ADVERTENCIA:

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.

**En ningún caso ajuste, repare ni modifique el horno personalmente. Hacerlo es peligroso para cualquier persona que carezca de los conocimientos necesarios para llevar a cabo tareas de servicio o reparación que requieran la extracción de una cubierta que impida la exposición a la energía de microondas.**

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 partes adyacentes. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento" en la página 187".**

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, incluyendo la parte posterior del horno. 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. El cambio debe efectuarlo un técnico de servicio SHARP autorizado.

**ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina. No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados ya que podrían explotar.**

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/re calentarlo.
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 huevos con la cáscara ni caliente huevos cocidos duros enteros en hornos microondas ya que podrían explotar incluso después de haber terminado de calentarlos el microondas.. 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 quemaduras

No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.

Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor.

**Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para 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.

Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor.

Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

No tocar la puerta del horno, la caja exterior, el grill inferior, los orificios de ventilación, los accesorios ni los platos durante el uso en los modos de operación con **GRILL, COMBINADO** y **COCCIÓN RÁPIDAS** ya que se pondrán muy calientes. Antes de limpiar cerciórese de que no están calientes.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

**ADVERTENCIA: Sólo se debe permitir a los niños utilizar el horno sin supervisión alguna cuando se les haya dado instrucciones adecuadas para que puedan usarlo de modo seguro y comprendan los peligros de un uso incorrecto**

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.

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



## INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD

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.

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 utilice envases o recipientes de plástico para la cocción a microondas si el horno está todavía caliente después de haberlo usado en los modos a la **GRILL, COMBINADO** y

**COCCIÓN RÁPIDAS**, dado que podrían derretirse o fundirse. No debe emplear recipientes de plástico durante los modos mencionados a menos que el fabricante de dichos recipientes afirme que son adecuados para su uso en la cocción por microondas.

No coloque nada en la 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.

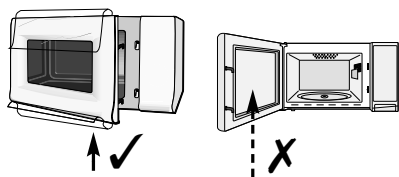
Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.



## INSTALACIÓN

1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Tire el plástico que está suelto entre la puerta y la cavidad del horno. Despegue la etiqueta de características de la parte **exterior** de la puerta si hay una pegada.

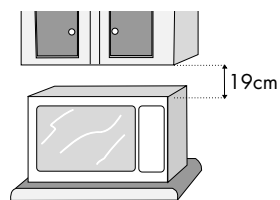
No quite la película protectora pegada en el **interior** de la puerta.



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.

**La puerta del aparato puede alcanzar temperaturas elevadas durante la cocción. Coloque o monte el aparato a una altura mínima de 85 cm respecto al suelo. No deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen.**

4. Asegúrese de que queda un espacio libre de 19 cm como mínimo encima del horno.



5. Conecte la clavija del horno a un enchufe tomacorriente normal del hogar que esté conectado a tierra.

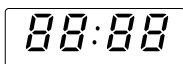


## ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO

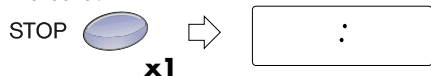


Enchufar el horno.

1. El visualizador del horno parpadeará:



2. Pulsar la tecla de **PARADA**, y el visualizador indicará:



3. Para poner en hora el reloj, ver el apartado siguiente.
4. Calentar el horno sin alimentos. (Vea la página 180, Nota 2).

### Utilización de la tecla de **PARADA (STOP)**.

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.

## PUESTA EN HORA DEL RELOJ



Hay dos modalidades: reloj de 12 horas y reloj de 24 horas.

1. Para poner en hora el reloj de 12 horas hay que sostener oprimida la tecla de **MODO DE COCCIÓN** durante 3 segundos. aparecerá en el visualizador.
2. Para poner en hora el reloj de 24 horas hay que pulsar la tecla de **MODO DE COCCIÓN** una vez más después de lo indicado en la operación 1, en el ejemplo que sigue aparecerá en el visualizador.

- 1.
- 2.
3. +



**x1** durante 3 segundos

Para poner en hora el reloj, seguir el ejemplo que sigue.

### Ejemplo:

Poner el reloj de 24 horas a las 23:35

1. Elegir la función del reloj. (reloj de 12 horas)
 

Elegir el reloj de 24 horas.
2. Poner la hora. Girar el botón de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario hasta que se vea la hora correcta (23).
3. Se pulsa la tecla **MODO DE COCCIÓN** a cambiar de horas a minutos.
4. Poner los minutos (35).
5. Se pulsa la tecla **MODO DE COCCIÓN** a poner en marcha el reloj.

### NOTA:

1. El botón de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** puede girarse en sentido horario o antihorario.
2. Si se comete una equivocación durante la programación basta con pulsar la tecla de **PARADA**.
3. Si se interrumpe la alimentación de energía eléctrica al horno de microondas, el visualizador indicará intermitentemente después de restablecerse la corriente. Si ocurre esto mientras está usándose el horno se borrará el programa. También desaparece la hora del día.
4. Cuando haya que poner nuevamente en hora el reloj hay que seguir otra vez el ejemplo antes mencionado.



## NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS

El horno tiene 5 niveles de potencia. Para elegir el nivel conveniente para guisar hay que hacer lo indicado en la sección de recetas. En general son de aplicación las siguientes recomendaciones:

**100 P** (900 vatios), utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

**70 P** (630 vatios) utilizado para la cocción más prolongada de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato y también para platos sensibles como salsa de queso y pasteles de bizcocho. En este punto de ajuste, más reducido, la salsa no hervirá y los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

**50 P** (450 vatios) para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, por ejemplo platos de buey. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurar que la carne quede tierna.

**30 P** (270 vatios; ajuste de descongelación). Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente. Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc. y para cocer flanes de huevo.

**10 P** (90 vatios). Para descongelación cuidadosa, por ejemplo de dulces o pasteles de crema.

**P = Por ciento**

Para seleccionar el nivel de potencia de microondas:

Girar el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario para seleccionar el tiempo de cocción.

Pulsar la tecla de **MODO DE COCCIÓN** una vez (sólo microondas).

Para cambiar el nivel de potencia de microondas se gira el mando hasta llegar al nivel de potencia deseado.

Pulsar la tecla **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

**NOTA:** Si no se selecciona el nivel de potencia se pone automáticamente el nivel 100 P.

# COCCIÓN CON MICROONDAS



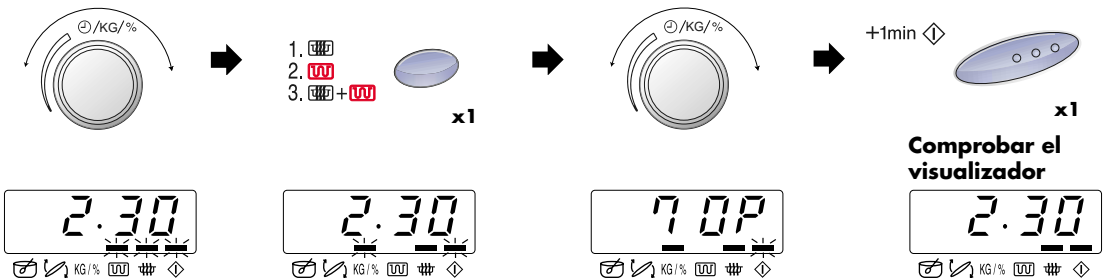
El horno puede programarse para hasta 90 minutos (90.00). La unidad de entrada de tiempo de cocción (descongelación) varía de 10 segundos a 5 minutos. Depende del total de tiempo de cocción (descongelación), como se indica en la tabla.

Tiempo de cocción	Unidad de incrementos
0-5 minutos	10 segundos
5-10 minutos	30 segundos
10-30 minutos	1 minuto
30-90 minutos	5 minutos

## Ejemplo:

Supongamos que se desea calentar sopa durante 2 minutos y 30 segundos empleando una potencia de microondas de 70 P.

- Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.
- Se elige el MODO DE COCCIÓN deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** una vez (sólo microondas).
- Se elige la potencia deseada girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.
- Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.



## NOTA:

- Cuando se abre la puerta durante el proceso de cocción se para automáticamente el tiempo contado en el visualizador digital. El tiempo de cocción empieza a contarse de nuevo cuando se cierra la puerta y se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.
- Si se desea saber el nivel de potencia que se está usando durante la cocción se pulsa la tecla de **MODO DE COCCIÓN**. Mientras se toca la tecla de **MODO DE COCCIÓN** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.
- El mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** se puede girar en sentido horario o antihorario. Si se gira en sentido antihorario se reduce el tiempo de cocción desde 90 minutos en gradaciones.



# COCCIÓN A LA PARRILLA Y COCCIÓN COMBINADA A LA PARRILLA Y CON MICROONDAS

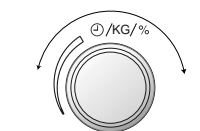
Este horno de microondas tiene dos modos de cocción a la **PARRILLA**: 1. Sólo parrilla.  
2. Parrilla con microondas.

## 1. COCCIÓN SÓLO A LA PARRILLA

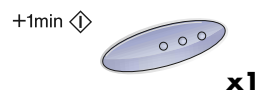
Este modo puede usarse para asar/dorar alimentos.

**Ejemplo:** Para hacer tostadas en 4 minutos:

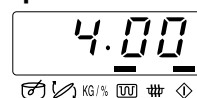
1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.
2. Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** dos veces. (Sólo parrilla).
3. Se pulsa la tecla **+1min/INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.



- 1.
- 2.
3. +



Comprobar el visualizador



### NOTA:

1. Se recomienda usar la rejilla alta para asar a la parrilla.
2. Al usar la parrilla por primera vez puede que se note humo o un olor a quemado, pero eso es normal y no es indicio de que el horno está averiado.  
Para evitar este problema, al usar el horno por primera vez conviene hacer funcionar la parrilla sin alimentos durante 20 minutos.

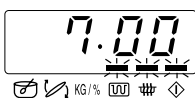
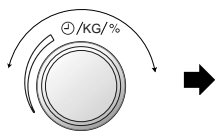
## 2. COCCIÓN COMBINADA A LA PARRILLA Y CON MICROONDAS

En esta modalidad se usa una combinación de potencia de parrilla y potencia de microondas (10 P a 70 P). El nivel de potencia de microondas está prefijado a 30 P.

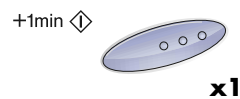
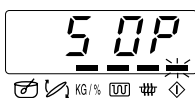
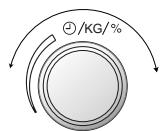
### Ejemplo:

Para hacer pinchitos (encontrará la receta en la página 209 del Libro de cocina) durante 7 minutos empleando potencia MEDIA CON PARRILLA Y MICROONDAS 50 P.

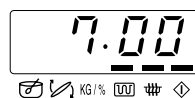
1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.
2. Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** tres veces para seleccionar microondas y parrilla.
3. Se gira el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** al nivel de potencia de microondas deseado.
4. Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.



- 1.
- 2.
3. +



Comprobar el visualizador





## 1. COCCIÓN EN VARIAS SECUENCIAS

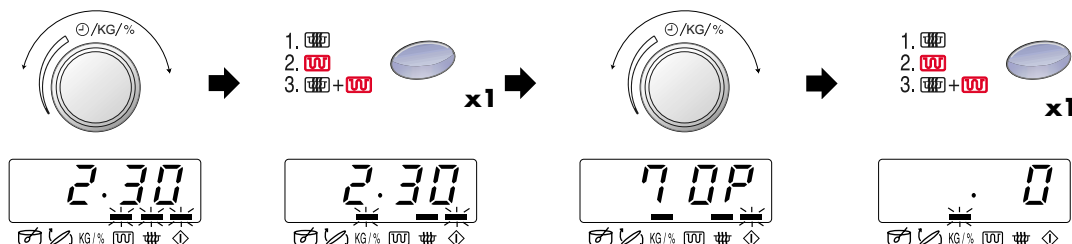
Puede programarse una secuencia de 3 escalones (máximo) empleando combinaciones de **MICROONDAS**, **PARRILLA** o **PARRILLA Y MICROONDAS**.

### Ejemplo:

Para cocinar : 2 minutos y 30 segundos con potencia 70 P (Escalón 1)  
5 minutos con sólo parrilla (Escalón 2)

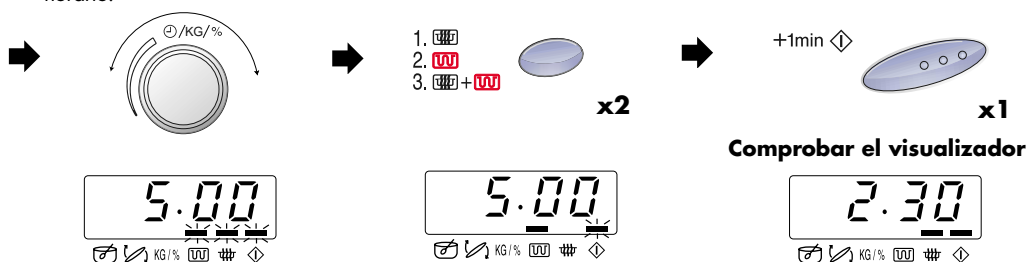
#### ESCALÓN 1

- Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/ kg/MICROONDAS** en sentido horario.
- Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** una vez (sólo microondas).
- Se pone el nivel de potencia deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/ kg/MICROONDAS** en sentido horario.
- Se pulsa la tecla de **MODO DE COCCIÓN** antes de programar el escalón 2.



#### ESCALÓN 2

- Se pone el tiempo deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/ kg/MICROONDAS** en sentido horario.
- Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla de **MODO DE COCCIÓN** dos veces (sólo parrilla).
- Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.



(El horno empezará a cocinar durante 2 minutos y 30 segundos a 70 P y luego durante 5 minutos con sólo parrilla).

**NOTA:** Si elige cualquier programa después de haber ajustado el modo **PARRILLA**, omite los pasos 3 y 4. Si mantiene apretado continuamente el botón del **MODO DE COCCIÓN** después de ajustar **PARRILLA**, el modo **PARRILLA** cambiará automáticamente al modo **PARRILLA DOBLE**.

### Ejemplo:

Para hacer Calabacines y pasta al horno en la página 207 del Libro de cocina).

- 18 minutos a 100 P.
- 7 minutos con parrilla y microondas a 70 P.



## OTRAS FUNCIONES CÓMODAS

### 2. FUNCIÓN DE MÁS

La tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN** permite utilizar las dos funciones siguientes:

a. Inicio directo de cocción

Se puede empezar directamente la cocción con el nivel de potencia de microondas 100 P durante 1 minuto pulsando la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

+1min 



#### NOTA:

Para evitar manipulaciones indebidas por los niños la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN** sólo puede usarse dentro de 3 minutos de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA**.

b. Prolongación del tiempo de cocción.

Se puede prolongar el tiempo de cocción en múltiplos de 1 minuto si se pulsa la tecla mientras el horno está en funcionamiento..

### 3. PARA COMPROBAR EL NIVEL DE POTENCIA

Para comprobar el nivel de potencia de microondas durante la cocción se pulsa la tecla de **MODO DE COCCIÓN**.

1. 

2. 

3. +



x1

Mientras se está tocando la tecla de **MODO DE COCCIÓN** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.

El horno continúa contando el tiempo aunque el visualizador esté indicando el nivel de potencia.

# COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

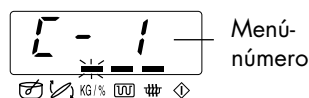


En la **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** se calcula automáticamente el modo y el tiempo de cocción correctos. Se puede elegir de entre 12 menús de **RÁPIDAS**. Lo que se necesita saber cuando se use esta función automática es:

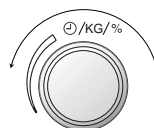
1. Pulsar la tecla de **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** una vez; en el visualizador se verá lo indicado.  
El menú puede elegirse pulsando la tecla de **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** hasta que se vea en el visualizador el número del menú deseado. Ver las páginas 184-185 "TABLA DE **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**".
2. El peso o la cantidad del alimento puede introducirse girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** hasta que se visualice el peso o cantidad deseados.
  - Introducir sólo el peso del alimento. No incluir el peso del envase.
  - Tratándose de productos que pesen más o menos que los pesos/cantidades que se indican en la tabla de **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**, usar los programas manuales. Para conseguir los mejores resultados conviene seguir lo indicado en las tablas del Libro de Cocina.
3. Para empezar a cocinar, pulsar la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

1.

**Express**  
COOK & DEFROST  x1



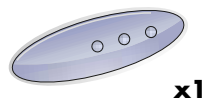
2.



Mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS**

3.

+1min 



Botón de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**

Cuando se necesita alguna acción (p.ej. dar vuelta al alimento) el horno se para y suenan las señales, y en el visualizador se verá intermitentemente el tiempo de cocción que queda y cualquier indicador. Para continuar cocinando hay que pulsar la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

La temperatura final variará dependiendo de la temperatura de partida. Comprobar que el alimento está muy caliente después de la cocción. Si es necesario se puede prolongar el tiempo de cocción y variar el nivel de potencia.

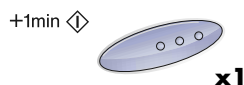
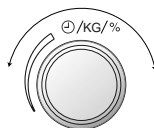
## Ejemplo:

Para cocinar al gratín 1,5 kg (C-8)

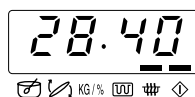
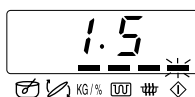
Se selecciona el menú requerido pulsando la tecla de **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**.

Se introduce el peso girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS** en sentido horario.

Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**









Comprobar el visualizador











# TABLAS DE COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

MENÚ Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
<b>C-1 Cocción</b>  * Patatas fritas (Temp. inicial -18° C) (recomendadas para hornos convencionales)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Cacerola plana, Rejilla alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacar del paquete las patatas fritas congeladas y ponerlas en una fuente de porcelana.</li> <li>• Poner la fuente en la rejilla en el horno.</li> <li>• Cuando suenen las señales, dar vuelta.</li> <li>• Después de la cocción, sacar las patatas fritas de la fuente y ponerlas en un plato para servir. (No es necesario tiempo de reposo).</li> <li>• Añadir sal según el gusto.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> La fuente se pone muy caliente durante la cocción. Para evitar quemarse conviene ponerse guantes de cocina para sacar del horno la fuente.</p>
<b>C-2 Cocción</b>  * Verduras congeladas (Temp. inicial -18° C) e.g. Coles de Bruselas, udías verdes, guisantes, verduras mixtas y brécol.	0,1 - 0,6 kg (100 g) Fuente y tapa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Añadir 1 cucharón de agua por cada 100 g. (Tratándose de setas no se necesita agua adicional).</li> <li>• Cubrir con una tapa.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo.</li> <li>• Después de la cocción, dejar en reposo aprox. 1-2 minutos.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Si se compactan juntas las verduras congeladas, cocerlas empleando el modo manual.</p>
<b>C-3 Cocción</b>  * Filete de pescado gratinado (Temp. inicial Pescado 5° C salsa 20° C)	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (pescado: 0,3 - 0,6 kg) (salsa: 0,3 - 0,6 kg) Cazuela plana, Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver las recetas de Filete de pescado gratinado en la página 186.</li> </ul> <p>* Peso total de pescado y salsa</p>
<b>C-4 Cocción</b>  * Pinchitos (Temp. inicial 5° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) Rejilla alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar los asadores.</li> <li>• Poner en una rejilla y asar.</li> <li>• Cuando suene la señal, dar vuelta.</li> <li>• Terminada la cocción, sacar y poner en un plato para servir. (No es necesario tiempo de reposo).</li> </ul>
<b>C-5 Cocción</b>  * Cerdo asado (Temp. inicial 5° C)  Ingredientes para 1kg de carne magra de cerdo enrollada 1 diente de ajo machacado, 2 cucharones de aceite, 1 cucharón de pimentón dulce, un poco de comino en polvo, 1 cda. de sal.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomienda carne magra de cerdo asada.</li> <li>• Mezclar todos los ingredientes y esparcirlos sobre la carne.</li> <li>• Poner la carne con la pechuga hacia abajo.</li> <li>• Cuando suenen las señales, dar vuelta a la carne.</li> <li>• Terminada la cocción, dejar en reposo la carne envuelta en lámina de aluminio durante aproximadamente 10 minutos.</li> </ul>
<b>C-6 Cocción</b>  * Pollo asado (Temp. inicial 5° C)  Ingredientes para 1,2 kg de pollo asado: Sal y pimienta, 1 cda. de pimentón dulce, 2 cucharones de aceite	0,9 - 1,8 kg (100 g) Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre el pollo.</li> <li>• Perforar la piel del pollo.</li> <li>• Poner el pollo en una cazuela plana con la pechuga hacia abajo.</li> <li>• Cuando suenen las señales, dar vuelta al pollo.</li> <li>• Una vez terminada la cocción, sacar el pollo y ponerlo en un plato para servirlo. (No es necesario tiempo de reposo).</li> </ul>



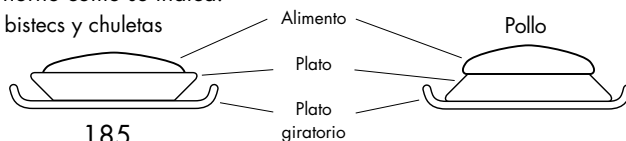


MENÚ Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
<b>C-7 Cocción</b>  Patas de pollo (Temp. inicial 5° C)	0,2 - 0,8 kg Rejilla alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre las patas de pollo.</li> <li>• Perforar la piel de las patas.</li> <li>• Poner las patas en la rejilla, con el lado con piel abajo y con los extremos delgados hacia el centro.</li> <li>• Cuando suenen las señales, dar vuelta a las patas.</li> <li>• Terminada la cocción, sacar las patas y ponerlas en un plato para servir las. (No es necesario tiempo de reposo).</li> </ul>
<b>C-8 Cocción</b>  Gratinado (Temp. inicial 20° C)	0,5 - 1,5 kg Fuente ovalada poco profunda para gratinar, Rejilla baja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar el gratinado consultando la sección del libro de cocina adjunto, página 207.</li> <li>• Terminada la cocción, dejar en reposo el alimento durante aproximadamente 5-10 minutos.</li> </ul>
<b>d-1 Descongelación</b>  Bistec y chuletas* (Temp. inicial -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Ver la nota que sigue)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio.</li> <li>• Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-15 minutos hasta que esté totalmente descongelado.</li> </ul>
<b>d-2 Descongelación</b>  Patas de pollo (Temp. inicial -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) (Ver la nota que sigue)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio.</li> <li>• Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-15 minutos hasta que esté totalmente descongelado.</li> </ul>
<b>d-3 Descongelación</b>  Pollos (Temp. inicial -18° C)	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Ver la nota que sigue)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suene la señal, darle vuelta y repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal.</li> <li>• Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 15-30 minutos hasta que esté completamente descongelado.</li> </ul>
<b>d-4 Descongelación</b>  Carne picada (Temp. inicial -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Ver la nota que sigue) Film transparente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubra la plataforma giratoria con film transparente.</li> <li>• Coloque el bloque de carne picada en la plataforma giratoria.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suene la señal acústica, dé la vuelta al alimento. Retire, si es posible, la parte descongelada.</li> <li>• Después de descongelar, déjela en reposo durante 5-10 minutos hasta la descongelación completa.</li> </ul>

**NOTA:** Descongelación rápidas

- 1 Bistecs, chuletas, patas de pollo y filetes de pescado deben congelarse en una sola capa.
- 2 La carne picada se debe congelar en pequeñas porciones.
- 3 Después de dar vuelta, proteger las partes descongeladas con trozos pequeños planos de lámina de aluminio.
- 4 La carne de aves debe procesarse inmediatamente después de descongelarla.
- 5 d-1, d-2 y d-3 disponer los alimentos en el horno como se indica:

Patas de pollo, bistecs y chuletas





## RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDAS C-3

### PESCADO GRATINADO

#### Pescado gratinado a la italiana

Ingredientes

600 g	filetes de pescado
	zumo de 1/2 limón
2 cdas.	mantequilla de anchoas
75 g	queso Gouda rallado
	pimienta
420 g	tomates
2 cdas.	hierbas picadas mezcladas (albahaca, orégano, perejil)
250 g	Mozarella
1 cda.	albahaca picada
3 cdas.	espesante en polvo para salsa

Preparación

1. Lavar y secar el pescado, rociar con el zumo de limón, sazonar y untar con la mantequilla de anchoas. Colocar en una fuente ovalada para gratinar (32 cm).
  2. Espolvorear el queso Gouda sobre el pescado.
  3. Lavar los tomates y quitarles el rabo. Cortar en rodajas y colocar sobre el queso.
  4. Condimentar con sal, pimienta y las hierbas mezcladas.
  5. Escurrir la mozzarella, cortar en rodajas y colocar sobre los tomates. Espolvorear con la albahaca.
  6. Colocar la fuente sobre la rejilla baja y cocinar en el COCCIÓN RÁPIDAS C-3 para "Pescado gratinado".
- Truco: Una vez cocinado sacar el pescado de la fuente y añadir un poco de espesante en polvo a la salsa. Cocinar de nuevo durante 1-2 minutos a 100 P.

### PESCADO GRATINADO

#### Filete de pescado gratinado Esterhazy

Ingredientes

600 g	filetes de pescado
2 (250 g)	pueros
1 (50 g)	cebolla (mediana)
1 (100 g)	zanahoria (grande)
1 cda. (20 g)	mantequilla
	pimienta, sal y nuez moscada
2 cdas.	zumo de limón
125 g	nata fresca
100 g	queso Gouda rallado (45 % grasa)

Preparación

1. Lavar los puerros, dividir a lo largo y después en tiras.
2. Pelar las cebollas y cortar en tiras finas.
3. Pelar las zanahorias y cortar en rodajas finas.
4. Poner las verduras, mantequilla y especias en una cazuela (2 litros) y mezclar bien. Cocinar durante 5-6 minutos a 100 P. Remover una vez mientras se está cocinando.

5. 1. Lavar el pescado, secar, rociar con zumo de limón y sal.
6. Mezclar la nata fresca con las verduras y sazonar de nuevo.
7. Poner la mitad de las verduras en una fuente ovalada para gratinar (32 cm). Colocar el pescado encima y cubrir con las verduras restantes.
8. Espolvorear con el queso Gouda y colocar en la rejilla baja, cocinar en el COCCIÓN RÁPIDAS C-3 para "Pescado gratinado".

### PESCADO GRATINADO

#### Gratén de pescado con brécol

Ingredientes

500 g	filetes de pescado
2 cdas.	zumo de limón
	sal
2 cdas. (40 g)	mantequilla
2 cdas. (40 g)	harina
300 ml	leche
	hinojo picado, pimienta
250 g	brécol congelado
100 g	queso Gouda rallado (45 % grasa)

Preparación

1. Lavar el pescado y secar. Rociar con zumo de limón y sal.
2. Calentar la mantequilla y la harina juntas en una cazuela redonda sin la tapa durante aprox. 1-1 1/2 minutos a 100 P.
3. Añadir la leche y remover muy bien. Cocinar de nuevo sin la tapa durante 3-4 minutos a 100 P. Una vez cocinado remover otra vez y aderezar con el hinojo, la sal y la pimienta.
4. Poner el brécol congelado en una cazuela (1 1/2 l.) y descongelar durante 4-6 minutos a 100 P.
5. Poner el brécol en una fuente para gratinar (32 cm) y colocar el pescado encima. Volver a sazonar.
6. Verter la salsa encima y finalmente espolvorear con el queso.
7. Colocar en la rejilla baja y cocinar en el COCCIÓN RÁPIDAS C-3 para "Pescado gratinado".

Truco: Espolvorear unas pocas almendras en láminas por encima del pescado gratinado momentos antes de que termine el tiempo de cocción.

**NOTA:** Para todas las recetas anteriores es necesario que los filetes de pescado sean de buena calidad.



## Precauciones

No utilice líquidos de limpieza para hornos, abrasivos, detergentes o almohadillas apseras 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 mandos

Abra la puerta antes de limpiar para que se desactive el panel de mandos. Hay que tener cuidado al limpiar el panel de mandos. 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

1. 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 paño humedecido hasta que desaparezcan por completo..

2. 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.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.
4. Caliente regularmente el horno haciendo uso de la parrilla, vea la nota de la página 180. Los restos de comida o las salpicaduras de grasa pueden producir humo o mal olor.

### 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.

### Rejillas

Deben lavarse con una solución jabonosa suave y secarse. Puede lavarlas también en el lavaplatos.

# COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES



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 un 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 de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre la puerta de manera segura.

Programa el horno para un minuto a potencia 100 P y póngalo en funcionamiento.

¿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 la mano por encima de las rendijas de ventilación y compruebe si pasa aire).

¿Suena la señal después de 1 minuto? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Se apaga el indicador de cocción en curso? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Está caliente la taza de agua después de la operación precedente? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

4. Programe la parrilla para tres minutos y ponga en funcionamiento el horno.

Después de 3 minutos ¿se pone rojo el elemento de la parrilla? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Si la contestación a cualquiera de las preguntas precedentes es "NO", llame al concesionario o a un servicio de reparaciones autorizado por SHARP y comunique los resultados de la comprobación previa.



## ¿QUE SON LAS MICROONDAS?

Las microondas son - igual que las ondas de radio y televisión - ondas electromagnéticas.

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.

El secreto de los cortos tiempos de cocción reside en que las microondas penetran directamente y de todos los lados en la comida a cocer. La energía se aprovecha óptimamente. En comparación con lo expuesto, al cocinar en el horno eléctrico, la energía sólo llega indirectamente al producto alimenticio pasando primero por la hornalla y después por el fondo de la olla. En este trayecto se pierde mucha energía.

Producto ALIMENTICIO - Las microondas se absorben. Metal - Las microondas son reflejadas

### LAS PROPIEDADES DE LAS MICROONDAS

Las microondas penetran todos objetos no metálicos que consisten en vidrio, porcelana, cerámica,

plástico, madera y papel. Este es el motivo por el que dichos materiales no se calientan a pesar de estar expuestos a las microondas. Los recipientes sólo se calientan de forma indirecta a través de la comida.

Las comidas absorben microondas y por ello se calientan.

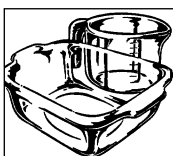
Las microondas no penetran materiales metálicos sino que reverberan. Por eso normalmente no son apropiados los objetos metálicos para la acción de las microondas. Hay excepciones, sin embargo, y Vd. puede sacar partido precisamente de dichas propiedades. Durante la descongelación o cocción, determinadas superficies de las comidas se cubren con lámina de aluminio por lo que se evitan partes calientes, muy calientes o incluso cocidas en demasía si se trata de trozos desiguales. Sírvase observar al respecto las demás recomendaciones mencionadas.

Vidrio, porcelana, cerámica plástico, papel, etc. - Las microondas penetran.

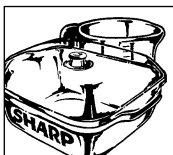


## LA VAJILLA APPROPIADA

### VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



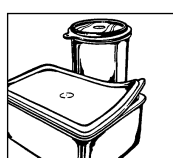
La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).



### 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. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla (descrito en la página 189).

### PLÁSTICO

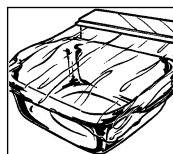


La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

### VAJILLA DE PAPEL

También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

### PAPEL DE COCINA



Se puede emplear para que absorba la humedad que se produce en cortos procesos de calentamiento, por ej. de pan o panecillos. Intercalar el papel entre el alimento y el plato giratorio.

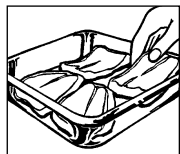
Así, la superficie del alimento se conserva bien tostada y seca. Al cubrir los alimentos grasos se evitan las salpicaduras.



## 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.

## PLATOS APROPIADOS

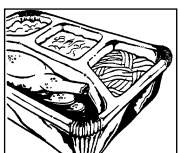
En modalidad de cocción doble (microondas + asador) y en la modalidad a la parrilla pueda utilizar cualquier plato ordinario termorresistente como, por ejemplo, los de porcelana, cerámica y vidrio. Los platos metálicos pueden usarse sólo para asados.

## 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).

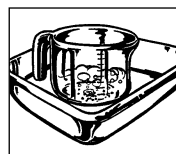


Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre  $\frac{2}{3}$  y  $\frac{3}{4}$  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.



## SUGERENCIAS Y TECNICAS

### ANTES DE QUE EMPIECE VD. ...

Para facilitarle el manejo del horno de microondas lo máximo posible hemos confeccionado para Vd. la siguiente lista de las indicaciones y sugerencias más importantes: Sólo conecte el horno después de haber puesto alimentos en la cámara de cocción.

### 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.

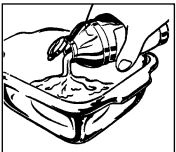
### TEMPERATURA DE PARTIDA

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.

Las palomitas de maíz sólo se deben 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.



No cueza huevos en su cáscara porque en la misma se forma presión que podría hacer reventar el huevo. Pinche la yema antes de cocinar.



No caliente ni aceite ni grasa para freír en el horno de microondas.

La temperatura del aceite no se puede controlar y éste podría saltar de repente del recipiente.

Nunca caliente recipientes cerrados, como vasos o latas. La presión que se

genera podría hacer reventar los recipientes. (Excepción: la preparación de conservas).

### 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. (Ausnahme: Einkochen).

### SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

Las comidas cocidas en el horno por microondas conservan mejor su sabor propio que aquéllas preparadas de forma convencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólo después de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca la superficie. Las especias y hierbas se pueden usar como de costumbre.

### GAMA DE APLICACIONES

Cocción por microondas: Esta modalidad pueda utilizarse para descongelar, calentar y cocinar rápidamente la comida.

Cocción doble (microondas + asador): Combina el funcionamiento por microondas y la cocción por asador para dar, al mismo tiempo, cocción y dorado a la comida. La cocción combinada le permite aprovechar por completo las ventajas de las funciones de este aparato: el calor del asador cierra rápidamente los poros de las capas exteriores de la comida, mientras que las microondas cocinan de forma suave y veloz. La comida permanece jugosa en el interior y se vuelve dorada en el exterior.

Cocción a la parrilla: Su horno cuenta con un asador de cuarzo que puede usar también prescindiendo de las microondas, igual que cualquier otro asador convencional.

### PRUEBA PARA COMPROBAR LA SITUACIÓN DE COCCIÓN

La situación de cocción de los alimentos se puede probar igual que si se tratara de la preparación convencional:

- Termómetro de alimentos: Una vez terminado el proceso de calentamiento o cocción, respectivamente, cada alimento tiene una determinada temperatura interior. Mediante el termómetro Vd. puede comprobar si la comida está suficientemente caliente, o cocida.
- Tenedor: El pescado se puede comprobar con un tenedor. Si la carne del pescado ya no tiene aspecto vidrioso y se puede soltar fácilmente de las espinas, el pescado está cocido. Al cocerlo en demasía se pone estropeado y seco.
- Mondadientes: Los pasteles y el pan se pueden comprobar pinchándolos con un mondadientes. Si éste está limpio y seco, después de sacarlo, la comida está cocida.



## DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Cada bebida y cada plato tiene una determinada temperatura interior (temperatura en el núcleo), una vez terminado el proceso de la cocción. Si dicho proceso de cocción se interrumpe en este punto el resultado será satisfactorio. Dicha temperatura se puede leer en un termómetro especial para comidas. La siguiente tabla de temperaturas informa sobre las temperaturas más importantes.

**TABLA: Determinación del tiempo de cocción con el termómetro de alimentos**

Bebida/comida	Temperatura interior al final del tiempo de la cocción	Temperatura interior después de 10 a 15 minutos de tiempo de reposo
Calentar bebidas (café, té, agua, etc)	65-75° C	
Calentar leche	75-80° C	
Calentar sopas	75-80° C	
Calentar guisados/estofados	75-80° C	
Aves	80-85° C	85-90° C
Carne de cordero		
asada ligeramente	70° C	70-75° C
bien asada	75-80° C	80-85° C
Roast beef		
soasado	50-55° C	55-60° C
medio	60-65° C	65-70° C
bien asado	75-80° C	80-85° C
Carne de cerdo, ternera	80-85° C	80-85° C

## 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.

## ALIMENTOS EN SU PIEL O CÁSCARA,

como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su monda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

## COMIDAS GRASAS

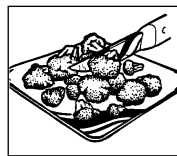
Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado grasoso hacia abajo.

## BLANQUEADO DE VERDURAS

Las verduras se deben blanquear antes de proceder a su congelación para conservar mejor así su calidad y sustancias aromáticas.

Procedimiento:

Lave la verdura y córtela en trozos. Ponga 250 g de verdura con 275 ml de agua en una fuente para calentarla, tapada, 3 a 5 minutos. Terminado el blanqueado, sumerja la verdura en seguida en agua helada para evitar que siga la cocción; después déjela escurrir. Envase la verdura blanqueada en recipiente a prueba de aire y congélela.



## PREPARACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS

Las conservas se pueden preparar de manera rápida y sencilla usando el horno de microondas. El comercio tiene disponibles tarros especiales para conservas, anillos de goma y las apropiadas grapas de plástico, todo apto para la cocción por microondas. Los fabricantes dan instrucciones de uso exactas.

## PEQUEÑAS Y GRANDES

### CANTIDADES

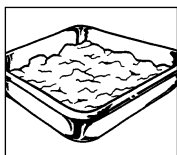
Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

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

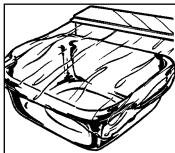
### OVALADOS

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.



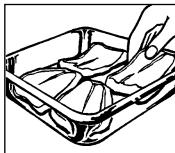
## SUGERENCIAS Y TECNICAS

### TAPAR



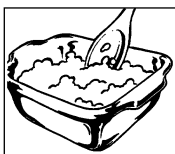
Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que 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.

### ALIMENTOS IRREGULARES



Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.

### 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.

### DISPOSICIÓN

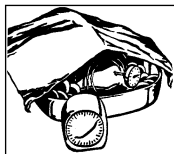
Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones

para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

### 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		
Salsa de soja	Platos al horno, tostadas de queso	Espolvorear con pimentón
Salsa de barbacoa y Worcestershire, jugo de asado	Carnes y aves	Untar con la salsa
	Asados, albóndigas, asados pequeños	Untar con la salsa
Cuadrados 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





- 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.

## DESCONGELACION



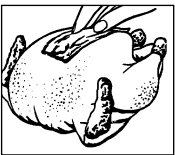
El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelación son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos.

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



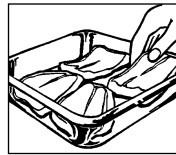
Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

### 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 precisan 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.

Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de reducido espesor o aquellos de estructura porosa. En el caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, Vd. puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo.

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

- 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 197.
- 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.
- 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 199.

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.



## RENDIMIENTO DEL MICROONDAS

Su aparato de microondas tiene un rendimiento de 900 W con 5 ajustes

Para la selección del ajuste del microondas usted debe consultar en las instrucciones en este recetario. Generalmente son válidas las siguientes recomendaciones:

### **100 P de la potencia = 900 W**

se utiliza para cocción o calentamiento rápido, p. ej. para comidas preparadas, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

### **70 P de la potencia = 630 W**

Reduzca la potencia de las microondas para procesos largos de cocción de alimentos compactos como asados o platos delicados como salsas de queso. Con potencia reducida, los alimentos no se derraman al hervir y la carne se cocina con uniformidad sin que se haga demasiado por los bordes.

### **50 P de la potencia = 450 W**

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.

### **30 P de la potencia = 270 W**

Para descongelar hay que seleccionar una potencia reducida con lo que queda garantizado que los alimentos se descongelen uniformemente. Este escalón es ideal para dar el último toque de cocción a arroz, pa

### **10 P di potencia = 90 Watt**

Para descongelar con cuidado, p. ej. tortas de crema, Vd. debería elegir este escalón inferior de la potencia.

## ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera

Ctda. = Cucharadita

P.g = Pizca grande

P.p = Pizca pequeña

Tz = Taza

Bsta. = Bolsita

kg = Kilogramo

g = Gramo

l = Litro

ml = Mililitro

cm = Centímetro

mat. grasa = Materia grasa

PrCon = Producto congelado





MO = Horno microondas

min. = Minutos

s = segundos

dm - diámetro

## INDICADOR MICROONDAS / PARRILLA

1.  MICROONDAS
2.  PARRILLA
3.  +  MODO COMBINADO



### ADAPTACION DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL MICROONDAS

Si Ud. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente:

Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario.

Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos.

La adición de líquido a alimentos crudos a basearse se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción.

La adición de materia grasa se puede reducir notablemente.

Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

### COMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica lo contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a los utensilios apropiados y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la receta.
- Por norma las cantidades indicadas se asumen listas para el consumo, a menos que se indique específicamente lo contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría M).

### MODIFICACIONES DE RECETAS CONVENCIONALES

Generalmente las mismas reglas se aplican para los ajustes del microondas. Además debe prestarse especial atención a los siguientes consejos:

1. El rendimiento del microondas debe ser ajustado al tipo de comida y al tiempo de cocción.
2. Cuando prepare comida en el modo combinado de microondas y parrilla, debe prestar atención a lo siguiente: para piezas de comida grandes o gruesas, por ejemplo chuletas de cerdo, el microondas tomará más tiempo que para las piezas pequeñas. Al contrario, cuando use la parrilla, las piezas más pequeñas tomarán más tiempo. Mientras más cerca se encuentre la comida a la parrilla, más rápidamente se cocerá. Esto quiere decir que, si está asando grandes piezas de comida en el modo combinado, el tiempo de cocción será más corto que para las piezas más pequeñas.
3. Al cocinar con la parrilla superior, debe usar un ajuste alto para asegurarse que la comida se dore rápida y uniformemente. (excepción: grandes gruesas piezas de comida y pudines deben cocinarse en la parrilla inferior).



**TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS**

Bebida/alimento	Cantidad -en g/ml-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento
Café, 1 taza	150	100 P	1 unos	Sin tapar
Leche, 1 taza*	150	100 P	1 unos	Sin tapar
Agua, 1 taza	150	100 P	2 unos	Sin tapar, hacer hervir
6 tazas	900	100 P	8-10	Sin tapar, hacer hervir
1 tazón	1000	100 P	9-11	Tapar, hacer hervir
Platos	500	100 P	4-6	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en intervalos
Guisados	200	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2	Tapar, remover después de calentar
Consomé	200	100 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Tapar, remover después de calentar
Sopa de crema	200	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Tapar, remover después de calentar
Verduras	200	100 P	2-3	Agregar un poco de agua, dado el caso, tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento
500	100 P	3-5		
Guarniciones	200	100 P	2-3	Salpicar con poca agua, tapar, remover en ciertos intervalos
500	100 P	4-5		
Carne, 1 tajada*	200	100 P	3 unos	Añadir con un poco de salsa, tapar
Filete de pescado*	200	100 P	3-5	Tapar
Salchichas, 2	180	100 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Pinchar la piel varias veces
Tarta, 1 porción	150	50 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	Poner en una rejilla para pasteles
Productos alimenticios para bebés, 1 vaso	190	50 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar, comprobar la temperatura
Derretir margarina o mantequilla*	50	100 P	1 unos	
Derretir chocolate	100	50 P	3-4	Remover en ciertos intervalos
Disolver 6 hojas de gelatina	10	50 P	ca. 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Mojar en agua, exprimir bien y poner en taza sopera; remover en ciertos intervalos
Glaseado para tarta para 1/4 l	10	50 P	4-6	Mezclar el azúcar en 250 ml de líquido, tapar, de líquido remover bien durante y después del calentamiento

\* a la temperatura del refrigerador

**TABLA: COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS**

Verdura	Calidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento	Adición de agua -ECuSop/ml-
Alcachofas	300	100 P	5-7	Quitar los tallos, tapar	3-4 CuSop
Espinacas	300	100 P	4-5	Después de lavarla, secarla, tapar, removerla una o dos veces	-
Coloflor	800	100 P	12-15	1 cogollo entero, tapar, cortar en varios trozos, remover durante la cocción	5-6 CuSop
500	100 P	6-8			4-5 CuSop
Brécol	500	100 P	6-8	Cortar en varios trozos, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Champiñones	500	100 P	6-8	Cabezas enteras, tapar y remover ocasionalmente	-
Col de la China	300	100 P	5-7	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Guisantes	500	100 P	6-8	Tapar, remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Hinojo	500	100 P	6-8	Cortar en cuartos, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Cebolla	250	100 P	4-5	Entera, cocer en lámina apta para microondas	-
Judías verdes	500	100 P	7-9	Cortar en trocitos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Colinabo	500	100 P	9-11	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Zanahorias	500	100 P	6-8	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Pimientos	500	100 P	6-8	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Patatas cocidas (con su monda)	500	100 P	7-9	Tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Puerros	500	100 P	15-17	Cortar en anillos, tapar y remover ocasionalmente	50 CuSop
Col lombards	500	100 P	7-9	Cortar en franjas, tapar y remover una o dos veces	50ml
Patatas cocidas (sazonadas)	500	100 P	7-9	Cortar en trozos grandes e iguales, sazonar un poco, tapar y remover ocasionalmente	150ml
Apio	500	100 P	7-9	Cortar en cuadraditos finos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Col blanca	500	100 P	15-17	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Calabacines	500	100 P	6-8	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop



# TABLAS

## TABLA: COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

Carne, pescado y pollo	Cantidad -en g-	Ajuste	Potencia -escalón-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de compensación -en minutos-
Asado (cerdo, ternera, cordero)	500	#	50 P	4-6	Condimentar a gusto, ponerlo en el nivel inferior y darlo vuelta después de transcurridos (*)	10
		# w	50 P	5-7 (*)		
	1000	#	50 P	4-6		
		# w	50 P	4-5		
		#	50 P	14-16		
		# w	50 P	4-6 (*)		
1500	#	50 P	12-14			
	# w	50 P	3-5			
	#	50 P	25-27			
	# w	50 P	4-6 (*)			
Roast beef, medium	1000	#	70 P	5-8	Condimentar a gusto, ponerlo en el nivel inferior con el lado graso hacia abajo y darlo vuelta después de transcurridos (*)	10
		# w	70 P	7-10 (*)		
	1500	#	70 P	2-5		
		# w	70 P	12-14		
		#	70 P	12-14 (*)		
		# w	70 P	4-5		
Pastel de carne	1000	#	70 P	20-23	Preparar la carne picada (mitad cerdo/mitad vaca), poner en un molde de gratinar y cocer en el nivel inferior.	10
		# w	70 P	6-9		
Pollo	1200	#	100 P	9-11	Condimentar a gusto, ponerlo en el nivel inferior con la pechuga hacia abajo, darlo vuelta después de transcurridos (*). Colocar un recipiente hondo debajo del asado.	
		# w	70 P	5-7 (*)		
		#	100 P	9-11		
Pata de pollo	200	# w	70 P	3-5	Condimentar a gusto, ponerlas en el nivel superior indicando los lados de la piel hacia abajo, darles vuelta después de transcurridos (*)	3
		#	50 P	6-8 (*)		
Trucha	250	# w	10 P	6-8 (*)	Lavar, rociar con zumo de limón, sazonar interior y exteriormente, poner en el nivel superior y darles vuelta después de (*)	2
		#	10 P	3-5		

## TABLA: CARNE A LA PARRILLA Y DORADA, PLATOS HORNEADOS Y TOSTADAS DE QUESO

Plato	Cantidad -en g-	Ajuste	Potencia -escalón-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento
Carne de rabadilla, 2 piezas (medio)	400	w		10-11(*)	Poner en el nivel superior y darles vuelta después de (*), condimentar después de asados
		w		5-7	
Filetes de vaca 2 filetes (medio)	200	w		10-11(*)	Poner en el nivel superior y darles vuelta después de (*), condimentar después de asados
		w		6-7	
Chuletas de cordero, 2 asado ligero	300	w		13-14(*)	Poner en el nivel superior y darles vuelta después de (*), condimentar después de asadas
		w		9-10	
Salchichas a la parrilla, 5 salchichas	400	w		9-11(*)	Poner en el nivel superior, darles vuelta después de (*)
		w		6-7	
Platos gratinados		w		8-10	Poner el molde para gratinados en el nivel inferior
Tostadas de queso		#	50 P	1/2	Tostar la rebanada de pan, untarla con mantequilla, poner
1 tostada		w		5-6	1 loncha de jamón, 1 rodaja de piña y 1 loncha de queso para fundir; asar en el nivel superior
4 tostadas		#	50 P	1/2	
		w		5-6	



**TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS**

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de reposo -en minutos-
Puchero húngaro	500	30 P	8-9	Separar y remover después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Bacon o embutidos sin cortar	200	30 P	2-3	Sólo descongelar parcialmente	5
Fiambres	200	30 P	2-4	Transcurrido 1 minuto en cada caso, quitar las lonjas exteriores	5
Salchichas, 8	600	30 P	6-8	Poner una al lado de la otra, darle vuelta después de	5-10
4	300	30 P	3-5	transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Pechuga de pollo	450	30 P	7-9	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pescado (trozo entero)	800	30 P	12-13	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Filete de pescad	400	30 P	5-7	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Cangrejos	300	30 P	6-8	Darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación y sacar los trozos descongelados	30
Panecillos, 2	80	30 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Sólo descongelar parcialmente	-
Rebanadas de pan para tostar	250	30 P	ca. 2	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar sólo parcialmente	5
Pan blanco, entero	500	30 P	3-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	30
Pan integral en rebanadas	250	30 P	2-3	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar sólo parcialmente	5
Pan de varios cereales, entero	1000	30 P	8-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	30
Pastel, 1 porción	150	30 P	1-3	Poner en una rejilla de pasteles	5
Pastel de frutas, 1 porción	150	30 P	2-3	Poner en una rejilla de pasteles	10
Tarta de crema, 1 porción		30 P	ca.1	Poner en una rejilla de pasteles	-
Tarta entera, 28 cm diá.		30 P	9-11	Poner en una rejilla de pasteles	60
Mantequilla	250	30 P	1-3	Sólo descongelar parcialmente	5
Nata	200	30 P	2+2	Quitar la tapa; después de 2 minutos de descongelación poner en un tazón y seguir descongelando	5-10
Queso en lonchas	200	30 P	1-2	Sólo descongelar parcialmente	10
Frutas, como fresas frambuesas, crezas, ciruelas	250		3-5	Distribuir uniformemente y darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5

Descongelación aves, pata de pollo, chuletas, filetes, asado, carne picada pulse el botón Descongelación rápidas (d-1 - d-4).

**TABLA: DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS**

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Adición de agua -CuSop/ml-	Procedimiento	Tiempo de reposo -en minutos-
Filete de pescado	400	100 P	9-11	-	tapar	1-2
Trucha, 1	250	100 P	6-8	-	tapar	1-2
Comida preparada	400	100 P	8-10	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento	2
Espinaces	300	100 P	7-10	-	tapar, remover una o dos veces durante la cocción	2
Brécol	300	100 P	6-8	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Guisantes	300	100 P	6-8	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Colinabo	300	100 P	7-8	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Verduras mixtas	500	100 P	9-11	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Coles de Bruselaas	300	100 P	6-8	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col lombarda	450	100 P	10-12	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Repollo	600	100 P	13-15	3-5CuSop	desprenda las hojas. Después de la mitad del tiempo, muévalas.	2



Francia

## SOPA DE CEBOLLA

Soupe à l'oignon et au fromage

Tiempo total de cocción: 14 a 17 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
4 tazas soperas (volumen: 200 ml c/u)

Ingredientes

- 1 CuSop de mantequilla o margarina (10 a 20 g)
- 2 cebollas (100 g) en rodajas
- 800ml de caldo de carne  
sal, pimienta
- 2 rebanadas de pan para tostar
- 4 CuSop de queso rallado (40 g)

1. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir las rodajas de cebolla, el caldo de carne y los condimentos; cocer con la tapa puesta.  
**9 a 11 min.** ☼ 100 P
2. Tostar las rebanadas del pan, cortarlas en dados y distribuirlas en las tazas soperas. Verter la sopa sobre éstos y poner el queso por encima.
3. Poner las tazas en el nivel superior para derretir el queso. **5 a 6 min.** ☼

Suecia

## SOPA DE CANGREJOS

Kräftsoppa

Tiempo total de cocción: 11 a 15 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)  
Ingredientes

- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 50 g de zanahorias, en rodajas
- 3 CuSop de mantequilla o margarina (30 g)
- 500 ml de caldo de carne
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de vino de Madeira
- 200 g de carne de cangrejo en lata
- 1/2 hoja de laurel
- 3 granos de pimienta blanca  
Tomillo
- 3 CuSop de harina (30 g)
- 100 ml de nata

1. Poner la verdura y la mantequilla/margarina en la fuente, tapar y calentar.  
**2-3 Min.** ☼ 100 P
2. Agregar a la verdura caldo, vino blanco, vino de Madeira, así como la carne de cangrejo y las especias. Tapar y cocer.  
**7-9 Min.** ☼ 50 P
3. Quitar la hoja de laurel y los granos de pimienta de la sopa. Mezclar la harina con un poco de agua fría y agregar la mezcla a la sopa. Añadir la nata, mezclarla revolviendo y volver a calentar  
**2-3 Min.** ☼ 100 P
4. Remover la sopa y dejar reposar durante 5 minutos. Agregar la mantequilla justo antes de servir.

Suiza

## SOPA DE CEBADA A LA GRISONA

Bündner Gerstensuppe

Tiempo total de cocción: 27 a 34 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 3 l)  
Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 1-2 zanahoria(s) (130 g), en rodajas
- 15 g de apio, en dados
- 1 puerro (130 g) cortado en anillos
- 3 hojas de col blanca (100g), cortadas en tiras
- 200 g de huesos de ternera
- 50 g de bacon entreverado, en tiras
- 50 g de cebada
- 700 ml de caldo de carne  
Pimienta
- 4 salchichas de Viena (Frankfurter) (300 g)

1. Poner la mantequilla y la cebolla picada en la fuente, rehogar con la tapa puesta.  
**unos. 1-2 Min.** ☼ 100 P
2. Poner la verdura en la fuente. Agregar los huesos, las tiras de bacon y la cebada y rellenar con el caldo. Condimentar con la pimienta y cocer con la tapa puesta.
  1. **9-11 Min.** ☼ 100 P
  2. **17-21 Min.** ☼ 50 P
3. Cortar las salchichas en trocitos y calentarlos durante los últimos 5 minutos en la misma fuente.
4. Terminada la cocción, dejar reposar la sopa unos 5 minutos. Antes de servir la sopa sacar los huesos de la misma.





España

### CHAMPIÑONES RELLENOS AL ROMERO

Tiempo total de cocción: 10 a 17 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 1 l)  
fuente redonda llana con tapa  
(unos 22 cm diámetro)

Ingredientes

- 8 champiñones grandes enteros (unos 225 g)
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 50 g de jamón crudo, bien troceado
- Pimienta negra molida,
- Romero desmenuzado
- 125ml de vino blanco, seco
- 125ml de nata
- 2 CuSop de harina (20 g)

1. Sacar tallos de los champiñones antes de cortarlos en trozos pequeños. Cortar el jamón en pequeños dados.
2. Untar con la mantequilla el fondo de la fuente. Agregar la cebolla, los trozos de jamón y tallos de los champiñones troceados, condimentar con pimienta y romero, tapar y cocer.  
**3 a 5 min.** ☼ 100 P  
Dejar enfriar.
3. Calentar en la otra fuente 100 ml de vino y la nata.  
**1 a 3 min.** ☼ 100 P
4. Mezclar el resto del vino con la harina, agregar la mezcla revolviendo al líquido caliente, tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.  
**1 min. unos.** ☼ 100 P
5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocar en la salsa y dorarlos en el nivel superior.  
**6 a 8 min.** ☼ U 30 P  
Terminada la cocción, dejar reposar los champiñones durante 2 minutos aprox.

España

### JAMÓN RELLENO

Tiempo total de cocción: 13 a 18 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)  
fuente llana ovalada con tapa (longitud:  
unos 26 cm)

Ingredientes

- 150 g de espinaca, sin tallos
- 150 g de requesón, 20 % de mat. grasa
- 50 g de queso suizo rallado
- Pimienta
- Pimentón
- 8 lonjas de jamón cocido (400 g)
- 125 ml de agua
- 125 ml de nata
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 2 CuSop mantequilla o margarina (20 g)
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde

1. Cortar la espinaca finamente y mezclarla con el requesón y el queso suizo, condimentar a gusto.
2. Colocar en cada lonja de jamón cocido una cucharada sopera de relleno y enrollar. Fijar los rollitos con pinchos de madera.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.  
**2-4 Min.** ☼ 100 P  
Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta obtener una mezcla homogénea. Tapar, darle un hervor y dejar espesar.  
**1-2 Min.** ☼ 100 P  
Revolver y condimentar.
4. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos, tapar y cocer.  
**10-12 Min.** ☼ U 70 P  
Dejar reposar los rollitos de jamón durante 5 minutos, una vez terminada la cocción.

Sugerencia:

También puede emplear la salsa bechamel disponible en el mercado.



Alemania

## PAVO PICANTE CON ARROZ

Pikante Putenpfanne (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 20 a 25 minutos

Utensilios: Fuente llana y ovalada con tapa  
(unos 26cm de longitud)

Ingredientes

- 1 taza de arroz de grano largo, sancochado (120 g)
- 1 bolsita de hilitos de azafrán
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 cebolla (50 g), en rodajas
- 1 pimiento morrón (100 g), en tiras
- 1 puerro pequeño (100 g), en tiras
- 300 g de pechuga de pavo, en dados
- Pimienta, pimentón
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 tazas de caldo de carne (300 ml)

Grecia

## BERENJENAS RELLENAS CON CARNE PICADA

Melitsánes jemisté mé kimá

Tiempo total de cocción: 17 a 22 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 1 l)  
Fuente llana y ovalada con tapa (unos 30cm de longitud)

Ingredientes

- 2 berenjenas, sin tallo (cada una de unos 250 g)
- Sal
- 3 tomates (unos 200 g)
- 1 Cdto. de aceite de oliva para untar el molde
- 2 cebollas (100 g), picadas
- 4 pimientos verdes poco picantes
- 200 g de carne picada (de vaca o cordero)
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 CuSop de perejil, picado
- Sal & Pimienta
- Pimentón
- 60 g de queso de oveja griego, en dados

Sugerencia:

Las berenjenas se pueden sustituir por calabacines.

1. Mezclar el arroz con los hilitos de azafrán y poner la mezcla en la fuente untada. Mezclar las rodajas de cebolla, las tiras de puerro y pimiento y los dados de pechuga de pavo y condimentar. Poner esta mezcla encima del arroz. Encima de todo esto se distribuyen los copos de mantequilla.
2. Verter el caldo de carne sobre todo, tapar y cocer.
  1. **4-6 Min.** ☼ 100 P
  2. **16-19 Min.** ☼ 30 P
 Terminada la cocción, dejar reposar el pavo picante durante 5 minutos.

1. Partir longitudinalmente las berenjenas en mitades. Sacar la pulpa con una cucharita para que quede un borde de aprox. 1 cm de espesor. Sazonar las berenjenas. Cortar la pulpa en dados.
  2. Pelar 2 tomates, sacar los rabillos y cortar en dados.
  3. Untar el fondo de la fuente con el aceite de oliva, agregar las cebollas picadas, tapar y rehogar ligeramente.
 

**unos. 2 Min.** ☼ 100 P
  4. Quitar los tallos de los pimientos, sacar los granos y cortarlos en anillos. Reservar un tercio para la guarnición. Mezclar la carne picada con los dados de berenjenas, cebollas y tomates, los anillos de pimiento, los dientes de ajo machacados y el perejil, condimentar.
  5. Secar cuidadosamente las mitades de las berenjenas. Rellenarlas con la mitad de la carne picada, repartir el queso de oveja por encima, y distribuir sobre éste el relleno restante.
  6. **11-13 Min.** ☼ U 70 P
- Adornar las mitades de las berenjenas con el tercer tomate cortado en rodajas y anillos de pimiento, ponerlos en el molde, tapar y cocer.
- 4-7 Min.** ☼ U 70 P



Países Bajos

## CAZUELA PICADA

Gehacktschotel

Tiempo total de cocción: 20 a 23 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 500 g de carne picada (mitad de cerdo, mitad de vaca)
- 3 cebollas (150 g), bien picadas
- 1 huevo
- 50 g de pan rallado
- Sal & Pimienta
- 350 ml de caldo de carne
- 70 g de puré de tomate
- 2 patatas (200 g), en dados
- 2 zanahorias (200 g), en dados
- 2 CuSop de perejil, picado

1. Amasar la carne picada con la cebolla picada, el huevo y el pan rallado para obtener una masa que se condimenta con sal y pimienta. Poner la masa de carne picada en la fuente.
2. Mezclar el caldo de carne con el puré de tomates.
3. Añadir los dados de patatas y zanahorias con el líquido a la carne picada, mezclar, tapar y cocer. Remover ocasionalmente durante la cocción.

**20-23 Min.** 🍴 100 P

Volver a remover el plato y dejar reposar durante unos 5 minutos. Servirlo con guarnición de perejil.

Austria

## POLLITO RELLENO

Gefülltes Brathendl (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 36 a 40 minutos

Utensilios: fuente (volumen 2 l), hilo de cocinar

Ingredientes

- 1 pollo entero (1000 g)
- Sal
- Romero desmenuzado & Mejorana desmenuzada
- 1 panecillo duro (40 g)
- 1 manojo de perejil, bien picado (10 g)
- Nuez moscada
- 5 CuSop de mantequilla o margarina (50 g)
- 1 yema de huevo
- 1 CuSop de pimentón
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar la fuente

1. Lavar y secar cuidadosamente el pollo, condimentarlo en su interior con sal, romero y mejorana.
  2. Para el relleno, remojar el panecillo unos 10 minutos en agua fría, estrujarlo después. Mezclarlo con sal, perejil, nuez moscada, mantequilla y la yema de huevo, y rellenar el pollo. Coser la abertura con hilo o bramante de carnicero.
  3. Derretir la mantequilla.
- unos. 1 Min.** 🍴 100 P
- Mezclar la mantequilla con el pimentón y la sal y untar el pollo.
4. Cocer el pollo en la fuente untada sin taparla. Darle vuelta ocasionalmente transcurrida la mitad del tiempo de cocción

**35-39 Min.** 🍴 70 P

Después de cocinar dejar que el pollo relleno repose durante unos 3 minutos.



Suiza

## LONCHAS DE TERNERA A LA ZURICH

Züricher Geschnetzeltes

Tiempo total de cocción: 9 a 14 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.  
**6-9 Min.** ☼ 100 P
3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.  
**3-5 Min.** ☼ 100 P
4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjala reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

Italia

## ESCALOPE DE TERNERA CON QUESO "MOZZARELLA"

Scallope alla pizzaiola

Tiempo total de cocción: 24 a 31 minutos aprox.

Utensilios: fuente rectangular llana con tapa (unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

2 quesos "Mozzarella" (150 g c/u)

500 g de tomates pelados en conserva

4 escalopes de ternera (600 g)

20 ml de aceite de oliva

2 dientes de ajo, cortados en láminas  
pimienta recién molida

2 CuSop de alcaparras (20 g)  
orégano, sal

1. Cortar el queso "Mozzarella" en láminas. Hacer puré los tomates utilizando la batidora de mano.
2. Lavar los escalopes, secarlos cuidadosamente y achatarlos golpeando. Distribuir el aceite y el ajo en la fuente. Poner los escalopes y distribuir el puré de tomates por encima. Añadir la pimienta, alcaparras y orégano y cocinarlos con la tapa puesta.  
**15 a 19 Min.** ☼ 70 P  
Dar vuelta los escalopes.
3. Poner en cada escalope unas lonchas de queso, sazonarlos y dorarlos en el nivel superior sin poner la tapa.  
**9 a 12 Min.** ☼ 70 P  
Terminada la cocción, dejar reposar los escalopes durante 5 minutos aprox.  
**Sugerencia: Se puede acompañar con spaghetti y una ensalada fresca.**

Alemania

## BROCHETAS MIXTAS DE CARNE

Bunte Fleischspieße

Tiempo total de cocción: 17 a 18 minutos

Utensilios: Nivel superior  
cuatro pinchos de madera  
(unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

400 g de filete de cerdo

100 g de jamón

2 cebollas (100 g) en cuartos

4 tomates (250 g) en cuartos

1/2 pimiento verde (100 g), en 8 secciones

2 CuSop de aceite

4 Cda. de pimentón  
sal

1 Cda. de pimienta de Cayena

1 Cda. de salsa Worcester

1. Cortar la carne y el jamón en dados de unos 2 a 3 cm de tamaño.
2. Colocar alternando la carne y las hortalizas en los cuatro pinchos de madera.
3. Mezclar removiendo el aceite con los condimentos y untar los pinchos con la mezcla. Colocar los pinchos en el nivel superior y asarlos. Darlos vuelta una vez transcurridos dos tercios del tiempo indicado. La cocción:-  
**COCCIÓN RÁPIDAS C-4**



Francia

### FILETES DE LENGUADO

Filets de sole (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 11 a 13 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.

**11-13 Min.** ☼ 70 P

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.

Italia

### CODORNICES EN SALSA DE QUESO Y HIERBAS

Quaglie in salsa vellutata

Tiempo total de cocción: 27 a 33 minutos

Utensilios: hilo de cocin fuente llana redonda  
(unos 22 cm)  
fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 4 codornices (600 g)  
sal & pimienta
- 200 g de bacon entreverado, lonjas delgadas
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 CuSop de perejil, salvia, romero y albahaca frescos, recién picados
- 150 ml de vino de Oporto
- 250 ml de caldo de carne
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 50 g de queso suizo rallado

1. Lavar y secar cuidadosamente los codornices. Condimentar exterior e interiormente, envolver en las lonjas de tocino y fijar con un hilo.
2. Untar la fuente, poner las codornices y darles un ligero rehogo. Darles vuelta de vez en cuando.

**10-12 Min.** ☼ 100 P

3. Picar bien las hierbas y echarlas sobre las codornices, mojarlas con el vino de Oporto. Seguir cociendo las codornices.

**13-15 Min.** ☼ 70 P

Sacar las codornices de su jugo.

4. En una fuente con tapa, calentar el caldo de carne para hacer la salsa.

**2-3 Min.** ☼ 100 P

Amasar la mantequilla con la harina y agregar revolviendo al líquido, darle un hervor y dejar que cueza lentamente, removiendo ocasionalmente.

**1-2 Min.** ☼ 100 P

5. Agregar revolviendo el queso a la salsa. Verter la salsa de queso en el jugo de las codornices y remover todo bien; echar la salsa lista sobre las codornices y servir.

**1 Min.** ☼ 100 P



Suiza

### FILETE DE PESCADO CON SALSA DE QUESO

Fischfilet mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: 21 a 25 minutos aprox.

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 1 l)  
Fuente llana y ovalada  
(unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

- 4 filetes de pescado (unos 800 g)  
(p.ej. trucha, platija o bacalao)
- 2 CuSop de zumo de limón
- sal
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 100 ml de vino blanco
- 1 Cdto. de aceite vegetal para untar la fuente
- 100 g de queso suizo rallado
- 2 CuSop de perejil picado

1. Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y rociarlos con el zumo de limón. Dejarlos reposar unos 15 minutos, volver a secarlos y sazonarlos.
2. Esparcir la mantequilla en el fondo de la fuente. Agregar la cebolla picada y rehogar ligeramente con la tapa puesta.

**1 a 2 Min.** ☼ 100 P

3. Echar la harina sobre la cebolla picada y mezclar revolviendo. Agregar el vino blanco y mezclar todo.
4. Untar la fuente ovalada y poner los filetes. Verter la salsa sobre los filetes y esparcir el queso por encima. Poner en el nivel inferior y cocinar.

1. **6 a 7 Min.** ☼ 50 P

2. **14 a 16 Min.** ☼ W 50 P

Terminado el tiempo de cocción dejar reposar los filetes durante 2 minutos aprox. Adornar los filetes de pescado con el perejil picado y servirlos.

Alemania

### TRUCHAS ALMENDRADAS

Mandelforellen

Tiempo total de cocción: 16 a 19 minutos aprox.

Utensilios: Fuente llana ovalada  
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

- 4 truchas (200 g c/u) listas para su preparación
- zumo de un limón
- sal
- 30 g de mantequilla o margarina
- 5 CuSop de harina (50 g)
- 1 CuSop de mantequilla o margarina para untar la fuente
- 50 g almendras en laminitas

1. Lavar las truchas, secarlas cuidadosamente y rociarlas con el zumo de limón. Sazonar el pescado interior y exteriormente y dejarlo reposar durante 15 minutos.

2. Derretir la mantequilla.

**1 Min.** ☼ 100 P

3. Secar cuidadosamente el pescado y untarlo con la mantequilla; pasarlo por la harina.

4. Untar la fuente, poner las truchas y cocinar en el nivel inferior. Transcurridos dos tercios del tiempo indicado se les dará vuelta y cubrirá con las almendra.

**15 a 18 Min.** ☼ W 50 P

Terminado el tiempo de cocción de las truchas almendradas dejarlas reposar durante 2 minutos aprox.

Sugerencia: Se sirven acompañadas de patatas al perejil y ensalada de lechuga.



Alemania

## CALABACINES Y PASTA AL HORNO

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tiempo total de cocción: 37 a 44 minutos aprox.

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
fuente para horno  
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

500 ml de agua

1/2 Cda.de aceite

80 g de macarrones

400 g de tomates en conserva, troceados

3 cebollas (150 g)

albahaca bien picada

tomillo, pimienta, sal

1 CuSop de aceite para untar el molde

450 g de calabacines cortados en rodajas

150 g de nata amarga

2 huevos

100 g de queso "Cheddar" rallado

1. Poner el agua, el aceite y la sal en la fuente y hervir con la tapa puesta.

**3 a 4 Min.** 🍴 100 P

2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos al líquido, remover y dejar que hiervan lentamente.

**9 a 11 Min.** 🍴 30 P

Ecurrir las pasta y dejar enfriar.

3. Mezclar los tomates con las cebollas y condimentar bien. Untar el molde para soufflés. Echar los macarrones y verter la salsa de tomates por encima. Los calabacines en rodajas se distribuyen por encima.

4. Batir la nata con los huevos y verter sobre la mezcla. Espolvorear el queso rallado por encima y cocer en el nivel inferior.

### COCCIÓN RÁPIDAS C-8

Terminada la cocción, dejar reposar el plato durante 5 a 10 minutos aprox.

Austria

## ALBÓNDIGAS DE PAN

Semmelknödel 5 albóndigas

Tiempo total de cocción: 8 a 11 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 1 l)  
5 tazas o moldecitos de flan

Ingredientes

2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1 cebolla (50 g), bien picada  
unos 500 ml de leche

200 g de panecillos duros cortados en dados  
(unos 5 panecillos)

3 huevos

1. Distribuir la mantequilla en el fondo de la fuente, agregar la cebolla, tapar y rehogar.

2. Agregar la leche y volver a calentar.

**1-2 Min.** 🍴 100 P

3. Cortar los panecillos en pequeños dados y verter la mezcla de leche por encima. Batir los huevos, añadirlos y mezclar revolviendo todo bien hasta que se produzca una masa blanda. Añadir más leche si fuera necesario.

4. Repartir la masa en las 5 tazas o moldecitos, cubrir con lámina para microondas, disponer cerca del borde del plato giratorio del horno y cocer.

**6-8 Min.** 🍴 100 P

Terminada la cocción, dejar reposar las albóndigas dos minutos. Antes de servir las, desmoldear las albóndigas sobre un plato.



Italia

### LASAÑA AL HORNO

Lasagna al forno

Tiempo total de cocción: 18 a 25 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuelle cuadrada llana con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

300 g de tomates de lata

50 g de jamón crudo, en dados finos

1 cebolla (50 g), bien picada

1 diente de ajo, machacado

250 g de carne picada de vaca

2 CuSop de pulpa de tomate (30 g)

Sal & Pimienta

Orégano, Tomillo & Albahaca

150 ml de nata (Crème fraîche)

100 ml de leche

50 g de queso parmesano rallado

1 Cdta. de hierbas mixtas picadas

1 Cdta. de aceite de oliva

Nuez moscada

1 Cdta. de aceite vegetal para untar la fuente

125 g de láminas de lasaña verde

1 CuSop de queso parmesano rallado

1 CuSop de mantequilla o margarina

1. Cortar los tomates en rodajas y mezclarlos con el jamón, cebolla, ajo, carne picada y la pulpa de tomate, condimentar, tapar y rehogar.

**5-8 Min.** ☼ 100 P

2. Mezclar la nata y la leche con el queso parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar la fuente cuadrada y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, seguida de mezcla de carne y de salsa, poniendo el resto de la pasta por encima como capa final.

Cubrirlo todo con mucha salsa y el queso parmesano. Se adorna con copos de mantequilla; tapar y cocer.

**13-17 Min.** ☼ 70 P

Terminada la cocción dejar reposar la lasaña de 5 a 10 minutos.

Italia

### TAGLIATELLE A LA NATA Y ALBAHACA

Tagliatelle alla panna e basilico (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 16 a 22 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuelle redonda para soufflé

(unos 20 cm de diámetro)

Ingredientes

1 l de agua

1 Cdta. de sal

200 g de tagliatelle (tallarines)

1 diente de ajo

15 - 20 hojas de albahaca

200 g de nata (Crème fraîche)

30 g de queso parmesano rallado

Sal & Pimienta

1. Poner agua salada en la fuente, tapar y hervir.  
**9-11 Min.** ☼ 100 P
2. Agregar los tallarines, volver a iniciar la cocción y dejar cocer lentamente.
  1. **1-2 Min.** ☼ 100 P
  2. **6-9 Min.** ☼ 30 P
3. En el interín untar el molde para soufflé con el diente de ajo y picar las hojas de albahaca. Guardar un poco de la albahaca para la guarnición posterior.
4. Escurrir bien los tallarines y mezclarlos con la nata y la albahaca distribuida por encima.
5. Agregar el queso parmesano, sal y pimienta, poner en el molde para soufflé y remover. Adornar el plato con guarnición de albahaca y servirlo en caliente.





Suiza

## RISOTTO A LA TICINO

Tessiner Risotto

Tiempo total de cocción: 20 a 25 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 50 g de bacon entreverado
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 200 g de arroz de grano redondo (Arboris)
- 400 ml de caldo de carne
- 70 g de queso "Sbrinz", rallado  
(se puede sustituir por queso suizo rallado)
- 1 pizca de azafrán
- Sal Pimienta

1. Cortar el bacon en dados. Untar el fondo de la fuente con la mantequilla, poner el bacon y la cebolla, tapar y rehogar ligeramente.

**2-3 Min.** ☼ 100 P

2. Agregar el arroz y el caldo de carne, iniciar la cocción y dejar hervir lentamente.

**3-5 Min.** ☼ 100 P

**15-17 Min.** ☼ 30 P

Terminada la cocción, dejar reposar el arroz de 3 a 5 minutos.

3. Mezclar con el queso y el azafrán y condimentar.

Sugerencia:

Como aditamentos se pueden recomendar rebuzuelos o champiñones y una ensalada mixta.

Suiza

## COLINABO EN SALSA DE ENELDO

Kohlrabi in Dill Sauce 2 porciones

Tiempo total de cocción: 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub> - 13<sup>1</sup>/<sub>2</sub> minutos

Utensilios: 2 fuentes con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

- 400 g de colinabo, en rodajas (2 cabezas)
- 4-5 CuSop de agua
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 150 ml de nata (Crème fraîche)
- Sal & Pimentón
- Nuez moscada & Pimiento en polvo
- unas gotas de zumo de limón
- 1 manojo de eneldo, bien picado

1. Poner los colinabos con el agua en la fuente, tapar y cocer. Remover ocasionalmente.

**9-12 Min.** ☼ 100 P

Vaciar el líquido.

2. Distribuir la mantequilla en la segunda fuente, agregar la nata y calentar sin poner la tapa.  
¡No debe hervir!

**unos. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Min.** ☼ 100 P

3. Condimentar a gusto con la sal, las especias y el zumo de limón. Mezclar cuidadosamente con el eneldo y verter la salsa sobre el colinabo.  
Después de cocinado, dejar reposar durante 2 minutos aprox.

Sugerencia:

El colinabo se puede sustituir por salsifi negro.

Grecia

## PASTA DE PATATAS AL AJO

Skordaliá mé patates

Tiempo total de cocción: 8 a 10 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

- 400 g de patatas con su monda
- 2-3 CuSop de agua
- 2-3 dientes de ajo
- 6 CuSop de aceite de oliva
- 6 CuSop caldo de carne
- sal
- Zumo de 1 limón
- 1 pimiento morrón dulce

1. Poner las patatas y el agua en una fuente, tapar y cocer. Remover ocasionalmente.

**8-10 Min.** ☼ 100 P

2. Mondar las patatas y, todavía calientes, pasarlas por un pasapurés o un tamiz fino.
3. Machacar los dientes de ajo con una prensa para ajo y agregarlos a las patatas.
4. Agregar a las patatas y mezclando a gusto el aceite de oliva, el caldo, la sal y el zumo de limón hasta que obtenga una masa homogénea. Dado el caso añadir un poco más de aceite o caldo.
5. Servir la pasta con guarnición de pimiento morrón cortado en anillos.



## VERDURAS, PASTAS, ARROZ Y ALBÓNDIGAS

Austria

### SOUFFLE DE ESPINACA

Spinatauflauf

Tiempo total de cocción: unos 37 a 42 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuelle ovalada llana  
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1 cebolla (50 g), bien picada

600 g de espinaca, congelada

Sal & Pimienta

Nuez moscada

Ajo en polvo

1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde

500 g de patatas cocidas, cortadas en rebanadas

200 g de jamón cocido, en dados

4 huevos

125 ml de nata (Crème fraîche)

Sal & Pimienta

100 g de queso suizo rallado

Pimentón para espolvorear

1. Untar el fondo de la fuente con la mantequilla, poner la cebolla picada, tapar y rehogar ligeramente.

**2-3 Min.** ☼ 100 P

2. Agregar la espinaca, tapar la fuente, cocer. Remover una o dos veces.

**12-14 Min.** ☼ 100 P

Vaciar el líquido y condimentar la espinaca.

3. Untar con mantequilla la fuente ovalada. Poner, alternado, capas de rodajas de patatas, dados de jamón y espinaca. La capa superior debería ser de espinaca.

4. Batir los huevos con la nata, condimentar la mezcla y verter sobre la verdura. Al final espolvorear con el queso rallado y el pimiento en polvo.

**23 a 25 Min.** ☼ 70 P

Sugerencia:

Los ingredientes del soufflé se pueden variar a gusto, p.ej. utilizando brécol, salchichón y pastas.



## BEBIDAS, POSTRES Y TARTAS

España

### MELOCOTONES NEVADOS

(unas 8 porciones)

Tiempo total de cocción: 3 a 5 minutos aprox

Utensilios: Fuente llana redonda para horno  
(unos 24cm de diámetro)

Ingredientes

470 g de mitades de melocotones en conserva, escurridas

2 claras de huevo

70 g de azúcar

75 g de almendras molidas

2 yemas de huevo

2 CuSop de coñac

1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar la fuente

1. Secar cuidadosamente las mitades de los melocotones.
2. Batir las claras hasta montarlas. Al final incorporar cuidadosamente un poco de azúcar (35 g).
3. Mezclar las almendras, el azúcar (35 g) restante, las yemas de huevo y el coñac.
4. Rellenar las mitades de los melocotones con la mezcla. Aplicar la clara batida sobre los melocotones rellenos utilizando una manga para adornar.
5. Untar la fuente. Colocar los melocotones en la misma y dorarlos en el nivel inferior.

**3 a 5 min.** ☼ 70 P



Alemania

## BUDÍN DE SÉMOLA CON SALSA DE FRAMBUESAS

Grießflammeri mit Himbeersauce

Tiempo total de cocción: unos 15 a 20 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 500 ml de leche
- 40 g de azúcar
- 15 g de almendras picadas
- 50 g de sémola
- 1 yema de huevo
- 1 CuSop de agua
- 1 clara de huevo
- 250 g de frambuesas
- 50 ml de agua
- 40 g de azúcar

1. Poner la leche, azúcar y almendras en la fuente, tapar y calentar.  
**3-5 Min.** ☼ 100 P
2. Añadir la sémola, remover, tapar y cocer.  
**10-12 Min.** ☼ 30 P
3. En una taza batir la yema de huevo con una cucharada sopera de agua y agregarla a la mezcla caliente revolviendo. Batir la clara de huevo hasta montarla y añadirla a la mezcla. Poner el budín de sémola en moldecitos.
4. Para la salsa: Lavar y secar cuidadosamente las frambuesas y ponerlas, junto con agua y azúcar, en una fuente; tapar y calentar.  
**2-3 Min.** ☼ 100 P
5. Preparar un puré con las frambuesas que, con el budín de sémola, se puede servir tanto frío o caliente.

Francia

## PERAS AL CHOCOLATE

Poires au chocolat

Tiempo total de cocción: 8 a 13 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)  
fuente con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

- 4 peras (600 g)
- 60 g de azúcar
- 1 bolsita de azúcar de vainilla (10 g)
- 1 CuSop de licor de peras (de 30 P en volumen)
- 150 ml de agua
- 130 g de chocolate amargo
- 100 g de nata (Crème fraîche)

1. Pelar las peras enteras.
2. Poner el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en la fuente (más grande), mezclar removiendo, tapar y calentar.  
**1-2 Min.** ☼ 100 P
3. Colocar las peras en este líquido, tapar y cocer.  
**5-8 Min.** ☼ 100 P  
Sacar las peras del líquido y dejarlas enfriar en un lugar frío.
4. Echar 50 ml de este líquido de las peras en la fuente menor. Agregar el chocolate cortado en trozos pequeños y la nata. Tapar y calentar.  
**2-3 Min.** ☼ 100 P
5. Remover bien la salsa y verterla sobre las peras, servir.

Sugerencia:

Se puede acompañar con helado de vainilla.

Austria

## CHOCOLATE CON NATA

schokolade mit schlagobers (1 porción)

Tiempo total de cocción: 1 minuto

Utensilios: taza grande (volumen: 200 ml)

Ingredientes

- 150 ml de leche
- 30 g de chocolate de taza amargo rallado
- 30 ml de nata
- Fideos de chocolate para decoración

1. Verter la leche en la taza. Añadir el chocolate, revolver y calentar. Volver a remover una vez mientras se calienta.  
**unos. 1 Min.** ☼ 100 P
2. Batir la nata hasta montarla, ponerla sobre el chocolate y adornar con guarnición de fideos de chocolate; servir.



Suecia

### ARROZ CON PISTACHOS Y FRESAS

Pistaschris med zordgubbe

Tiempo total de cocción: 27 a 31 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

125 g de arroz de grano largo

150 ml de leche

175 ml de agua

1 vaina de vainilla

1 pizca de sal

50 g de azúcar

250 g de fresas

40 g de azúcar

40 ml de "Cointreau" (licor de naranja, de 40 P en volumen)

200 ml de nata

1 clara de huevo

50 g de pistachos

1. Poner el arroz en la fuente y rellenar con el líquido. Abrir la vaina de vainilla y agregarla, junto con sal y azúcar, al arroz. Tapar y cocer.

1. **3-5 Min.** 🍳 100 P

2. **24-26 Min.** 🍳 30 P

Terminada la cocción, dejar reposar el arroz unos 5 minutos.

2. Partir las fresas en mitades y mezclarlas con el azúcar y el licor de naranja.

3. Sacar la vaina de vainilla del arroz y dejarlo enfriar, revolviéndolo sobre una fuente de agua fría. Batir separadamente la nata y la clara de huevo hasta montarlas. Mezclar con el arroz frío primero los pistachos, después la nata batida, y al final la clara de huevo con el arroz frío.

4. Preparar el arroz en una fuente grande, hacer un hueco en el centro y llenarlo con las fresas.

Países Bajos

### PONCHE

Vuurdrank (10 porciones)

Tiempo total de cocción: 8 a 10 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

500 ml de vino blanco

500 ml de vino tinto, seco

500 ml de ron, de 54 P en volumen

1 naranja entera

3 barritas de canela

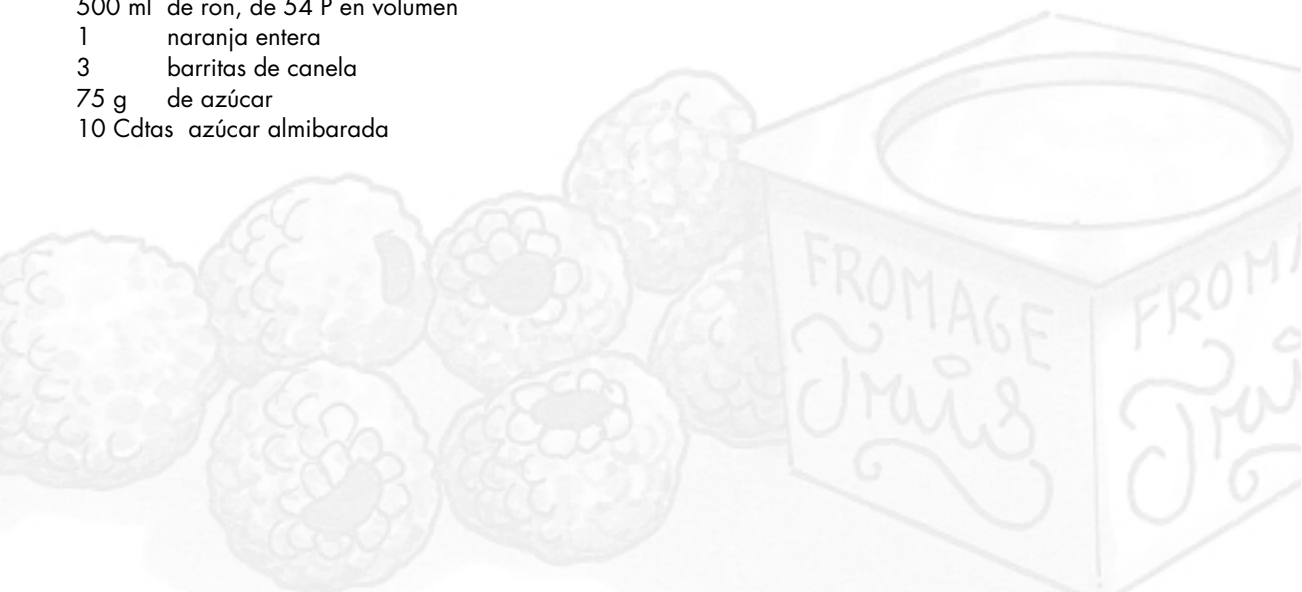
75 g de azúcar

10 Cdtas azúcar almibarada

1. Primero echar el alcohol en la fuente. Sacar una cáscara delgada de la naranja y poner esta cáscara en el alcohol, junto con la canela y el azúcar. Tapar y calentar el ponche.

**8-10 Min.** 🍳 100 P

Sacar la cáscara de naranja y la canela. Poner una cucharadita de azúcar almibarada en vasos para "grog", rellenar con el ponche y servir.





Dinamarca

### JALEA DE BAYAS CON SALSA DE VAINILLA

Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo total de cocción: 8 a 12 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)

Sugerencia:

La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata fría o yogur.

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.

**5-7 Min.** ☼ 100 P

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.

**3-5 Min.** ☼ 100 P

4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

Alemania

### TARTA DE QUESO

Käsekuchen (12 porciones)

Tiempo total de cocción: 21 a 27 minutos

Utensilios: molde redondo (unos 26cm de diámetro)

Ingredientes

- 300 g de harina
- 1 CuSop de cacao
- 3 Cdtas de levadura en polvo (9 g)
- 150 g de azúcar
- 1 huevo
- 150 g de mantequilla o margarina
- 1 Cda de mantequilla o margarina para untar el molde
- 100 g de mantequilla o margarina
- 100 g de azúcar
- 1 bolsita de azúcar de vainilla (10 g)
- 3 huevos
- 400 g de requesón, 20P de mat. grasa
- 1 bolsita de polvo para flan, sabor de vainilla (40 g)

1. Mezclar la harina con el cacao y la levadura en polvo, agregar el azúcar, el huevo y la mantequilla; amasar todo bien usando los accesorios amasadores de la batidora de mano.
2. Untar el molde y llenarlo con aprox. 2/3 de la masa que se aplica bien sobre el fondo. Subir un borde de 2 cm de altura y prehornear dicha masa.

**6-8 Min.** ☼ 70 P

3. Para el relleno: Batir la mantequilla con el batidor de mano, agregar el azúcar y gradualmente añadir los huevos. Al final mezclar revolviendo el requesón y el polvo para flan.
4. Distribuir el requesón preparado sobre la base prehornada seguido del resto de la masa y hornear.

**15-19 Min.** ☼ 70 P



Gran Bretaña

## TARTA DE CHOCOLATE CON HELADO

Chocolate cake with ice-cream (12 porciones)

Tiempo total de cocción: 15 a 21 minutos

Utensilios: molde de bizcocho de Saboya (unos 21 cm de diámetro, 10 cm de altura)  
2 fuentes con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

175 g de mantequilla o margarina  
175 g de azúcar  
3 huevos  
175 g de harina  
1 Cdt. de levadura en polvo  
2 CuSop de cacao (20 g)  
50 ml de leche  
500 ml de helado de vainilla  
65 g de frambuesas congeladas  
250 g de chocolate de cubierta, semiamargo

Sugerencia:

Esta tarta tiene muy buen sabor incluso sin relleno

Variaciones:

- Tarta de cerezas: Sustituir el cacao por una cucharadita de esencia de vainilla y agregar 50 g de cerezas (escarchadas) picadas a la masa. Utilizar chocolate blanco de cubierta.
- Tarta de café: Agregar a la masa 2 cucharadas soperas de café instantáneo disuelto en 2 cucharadas soperas de agua caliente. Reducir la cantidad de leche a 1 cucharada soperas. Utilizar chocolate normal de cubierta.
- Tarta de nueces: Agregar 50 g de nueces. Utilizar cubierta de chocolate con nueces.

1. Batir la mantequilla hasta que esté cremosa; a continuación agregar revolviendo lentamente el azúcar. Añadir un huevo después del otro y remover bien. Agregar la mezcla consistente en harina, levadura en polvo y cacao. Echar la leche y remover todo bien.
2. Untar el molde, llenarlo con la masa y cocer.  
**8-10 Min.** ☼ 70 P  
Pruebe con un mondadientes si la masa está cocida.
3. Dejar reposar la tarta en el molde unos 10 minutos, después desmoldear. Dejar enfriar totalmente antes de proceder al relleno.
4. Cortar horizontalmente unos 2 cm desde el fondo de la tarta y poner aparte. Dar la vuelta a la tarta y hacer cortes verticales de aproximadamente 1 cm de los bordes interior y exterior. Sacar con cuidado la sección interior de la tarta con una cuchara.
5. Poner el helado en una fuente e iniciar la descongelación.

**unos. 1 Min.** ☼ 30 P

Rellenar la tarta con el helado e introducir las frambuesas en el relleno de helado. Poner el fondo sobre la tarta y fundirlo.

6. Poner el chocolate de cubierta en la segunda fuente y hacerlo fundir.

**3-6 Min.** ☼ 50 P

Remover y cubrir la tarta.

7. Congelar la tarta y descongelarla ligeramente poco antes de servirla.

**3-4 Min.** ☼ 30 P

Alemania

## LIMÓN CALIENTE

Heiße Zitrone (1 porción)

Tiempo total de cocción: 1 minuto

Utensilios: vaso para té (volumen: 150 ml)

Ingredientes

100 ml de agua  
El zumo de un limón  
2-3 CuSop de azúcar

1. Poner el agua y el zumo de limón en la taza; calentar.

**unos. 1 Min.** ☼ 100 P

Agregar azúcar a gusto.

## ÖSTERREICH

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

**Manfred Mayer GmbH**, Stipcakgasse 6, 1234 Wien, Phone: 01-6093120, Fax: 01-6993629 / **MCL-Service 'GmbH**, Deutschstr. 19, 1232 Wien, Phone: 01-6168800, Fax: 01-6168800-15 / **Karl Rother**, Simmeringer Hauptstr. 11, 1110 Wien, Phone: 01-7498432, Fax: 01-7498432-12 / **Roland Göschl**, Bayerhamerstr. 12c, 5020 Salzburg, Phone: 662-882307, Fax: 662-881926 / **Franz Schuhmann**, Gablonzerweg 18, 4030 Linz, Phone: 732-382280, Fax: 732-382280-8 / **Arnold Moser**, An der Heufurt 28, 6900 Bregenz, Phone: 5574-75777, Fax: 5574-75777 / **Anton Reitmeir**, Leopoldstr. 57, 6020 Innsbruck, Phone: 512-562277, Fax: 512-562277 / **Scheuermann**, Rennsteinerstr. 8, 9500 Villach, Phone: 4242-21174, Fax: 4242-21174 / **Pichler**, Am Wagrain 342, 8055 Graz, Phone: 316-291292, Fax: 316-291292 / **Audio Video Service**, Sonnengasse 13, 9020 Klagenfurt, Phone: 463-43114, Fax: 463-43113

## BELGIUM

En cas d'une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

**AVTC**, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, Phone: 02/2674019, Fax: 2679670,

**ETS HENROTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, Phone: 071/396290, Fax: 391237

**Nouvelle Central Radio (N.G.R)** Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax. 2402085

## NEDERLAND

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

**SHARP ELECTRONICS BENELUX BV**, Helpdesk -, Postbus 900, 3990 DW Houten, Telefoon: 09-007427728, Fax: 030-6359621

## DEUTSCHLAND

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

**1257 Dresden**, Gehado Service Department GmbH, Herr Schnelle, Henningsdorferstr. 25, Tel: 0351-218100, Fax: 0351-2181024 / **3058 Groß Gaglow**, Bernd Mindach, Herr Mindach, Cottbusserstr. 129, Tel: 0355-539987, Fax: 0355-536704 / **04159 Leipzig**, Rudolf Franz, Herr R. Franz, Max-Liebermann-Straße 4 A, Tel: 0341-9112525, Fax: 0341-9112526 / **04600 Altenburg**, Mechanik Altenburg E.G. Hausgeräte Service, Herr Rost, Gabelentzstraße 15 A, Tel: 03447-311102, Fax: 03447-315253 / **06217 Merseburg**, Looke & May GmbH, Herr Looke, Gotthardstraße 30, Tel: 03461-214121, Fax: 03461-216891 / **06295 Eisleben**, Rudolf Schwarzbach, Herr Schwarzbach, Hallesche Straße 36, Tel: 03475-603079 / **06618 Naumburg**, Elektro Schröter, Herr Schröter, Roßbacher Straße 7, Tel: 03445-200268, Fax: 03445-200269 / **06618 Naumburg**, Hausgeräte & Service Center GmbH, Herr Benesch, Wenzelstraße 15, Tel: 03445-202016, Fax: 03445-202016 / **06844 Dessau**, Dessau-Electric GmbH, Herr Tietz, Albrechtstraße 116-118, Tel: 0340-213331, Fax: 0340-213332 / **07407 Rudolstadt**, Elektro Ernst Granowski Inh. Matthias Günth, Herr Granowski, Emil Hartmann Straße 2, Tel: 03672-352123, Fax: 03672-352123 / **07545 Gera**, Ess Hardware Service GmbH Gera, Herr Elm, Amthorstraße 12, Tel: 0365-8820115, Fax: 0365-8820116 / **07607 Hainspitz**, Herrmann & Söhne Elektro Fachmarkt, Herr Herrmann, Döllschützer Straße 1, Tel: 036691-53490-92, Fax: 036691-53493 / **07973 Greiz**, Elektro Riederer Elektro-Fachgeschäft & Hau, Herr Riederer, Reichenbacher Straße 44 d, Tel: 03661-3148, Fax: 03661-430142 / **08280 Aue**, EHS Elektro-Hausgeräte SVC GmbH Weichhold, Herr Weichhold, Juri-Gagarin-Ring 12, Tel: 03771-552222, Fax: 03771-552255 / **08523 Plauen**, Elektrotechnik Plauen GmbH, Herr Seidel, Weststraße 63, Tel: 03741-2120, Fax: 03741-212259 / **09126 Chemnitz**, Tele-Service GmbH Radio u. Fernsehen, Herr Nestler, Bernsdorfer Straße 213, Tel: 0371-586960, Fax: 0371-55938 / **09221 Neukirchen**, Walther Elektro, Herr G. Walther, Hauptstraße 74, Tel: 0371-217096 / **09246 Pleiße**, ETS Elektrotechnische Groß-Handels + SVC GmbH, Herr Häfner, Zepelinstraße 8, Tel: 03722-6040, Fax: 03722-604200 / **09328 Lunzenau**, KÜCHEN MUSTERZENTRUM Elektro Welsch, Herr Welsch, Schulstraße 6, Tel: 037383-434, Fax: 037383-600 / **09376 Oelsnitz**, Oelsnitz Elektrotechnik GmbH, Herr Harlich, Bahnhofstraße 43, Tel: 037298-478, Fax: 037298-894 / **10553 Berlin**, Deubel + Höfermann Elektronik Service GmbH, Herr Höfermann, Wiebestraße 41, Tel: 030-3455055, Fax: 030-3455056 / **12157 Berlin**, Michael Kittler Elektro, Herr Kittler, Cranachstraße 2, Tel: 030-8551335, Fax: 030-8554835 / **12683 Berlin**, Deubel + Höfermann Elektronik GmbH, Herr Lichtenacker, Rapsweg 53, Tel: 030-5619112, Fax: 030-5619112 / **16866 Kyritz**, Schumacher Haustechnik GmbH, Herr Schumacher, Hamburger Straße 31, Tel: 033971-4137, Fax: 033971-4137 / **17033 Neubrandenburg** ATV Service GmbH Audio-TV-Video, Herr Krieger, Woldegker Straße 12, Tel: 0395-5666869, Fax: 0395-5666873 / **18055 Rostock**, Hetec, Herr Hennebach, Mühlendamm 5, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18057 Rostock**, HGS Haushaltsgeräte SVC, Herr Richter, Werftstraße 18, Tel: 0381-4922877, Fax: 0381-4922878 / **18435 Stralsund**, RDS Haushaltsgeräte und Großküchentechniksvc, Herr Drache, Kedingshäger Straße 78, Tel: 03831-391426, Fax: 03831-390121 / **19057 Schwerin**, HGS Haushaltsgeräte SVC, Herr Siggelkow, Am Magaretenhof 14, Tel: 0385-4864090, Fax: 0385-4865013 / **20357 Hamburg**, Dieter Möller, Herr Möller, Schulerblatt 132, Tel: 040-435332, Fax: 040-4302120 / **20537 Hamburg**, Deubel + Höfermann Elektronik GmbH, Herr Höfermann, Eiffestraße 398, Tel: 040-257227, Fax: 040-2500192 / **23562 Lübeck**, Lutz H. Boenisch, Herr Bönsch, Helmholtzstraße 12, Tel: 0451-51929, Fax: 0451-56787 / **24116 Kiel**, Jürgen Skop GmbH, Herr Skop, Eckernförder Straße 93, Tel: 0431-13038, Fax: 0431-13811 / **24357 Fleckeby**, Kaack Elektro-Haushaltger. Vertriebs u. Service, Herr Kaack, Südring 14, Tel: 04354-700 Fax: 04354-1311 / **24975 Husby**, Günter Josten, Herr Josten, Flensburger Straße 41, Tel: 04634-422, Fax:

04634-723 / **25770 Hemmingstedt**, Dirk Stübner Dithmarscher Hausgeräte Service, Herr Stübner, Koesliner Straße 18, Tel: 0481-64943 Fax: 0481-64764 / **26655 Westerstede**, Gerhard Ahrenholtz GmbH, Herr Ahrenholtz, Südring 37, Tel: 04488-84770, Fax: 04488-847711 / **26802 Warsingsfehn**, Weert Nordbrock, Herr Nordbrock, Königstraße 187 A, Tel: 04954-6654, Fax: 04954-6516 / **27404 Heeslingen**, Helmut Willenbrock Elektro-Kälte-Radio, Herr Klie, Kirchstraße 9-11, Tel: 04281-1031, Fax: 04281-6467 / **27478 Cuxhaven**, Oskar Wiewandt & Sohn, Herr Wiewandt, Am Kanal 5, Tel: 04724-81300, Fax: 04724-813050 / **28207 Bremen**, Hansa Haushaltsgeräte Service GmbH, Herr Mokolke, Neidenburger Straße 20, Tel: 0421-492526, Fax: 0421-440932 / **29439 Lüchow**, Elektro-Kittler, Herr Kittler, Güldenboden 25, Tel: 05841-3322, Fax: 05841-3322 / **30926 Hannover**, Strickling Werkskundend., Herr Strickling jun., Lange Feld Straße 122, Tel: 0511-400399-9, Fax: 0511-40039920 / **33607 Bielefeld**, Voss GmbH Electronic Service, Herr Hüls, Kuckucksweg 47, Tel: 0521-285058, Fax: 0521-285059 / **34123 Kassel**, Kältedienst v. Rappard, Herr Schnieder, Heinrich-Richtz-Straße 9, Tel: 0561-58095-0, Fax: 0561-58095-70 / **34128 Kassel**, Elektro Mohrhenne, Herr Mohrhenne, Ahnatalstraße 84, Tel: 0561-61727, Fax: 0561-65470 / **35037 Marburg**, Hans-Georg Fuchs, Herr Fuchs, Wilhelmstraße 16, Tel: 06421-22424, Fax: 06421-27549 / **35415 Pohlheim**, Jung KDZ, Herr Jung, Ludwigstraße 13, Tel: 06403-61131, Fax: 06403-62151 / **36088 Hünfeld**, Elektro Vogt GmbH, Herr Vogt, Hauptstraße 22, Tel: 06652-2215, Fax: 06652-5782 / **37073 Göttingen**, Colorado Service-Center, Herr Schabacker, Groner-Tor-Straße 13, Tel: 0551-45752, Fax: 0551-57969 / **37671 Hötter**, Elektro Nonn, Herr Nonn, Krämerstraße 8, Tel: 05271-7959, Tel: 05271-35053 / **38106 Braunschweig**, Reparatur-Centrum W. Adler, Herr Adler, Büldenweg 93, Tel: 0531-340901 o.O, Fax: 0531-340907 / **38440 Wolfsburg**, G. Gärtner, Herr Gärtner, Grauhorststraße 16, Tel: 05361-30310, Fax: 05361-31272 / **39106 Magdeburg**, Industrie-Elektronik Magdeburg GmbH, Herr Werber, Kaiser-Otto-Ring 24, Tel: 0391-5430402, Fax: 0391-5433520 / **40476 Düsseldorf**, Horst Leven, Herr Schreiber, Rather Straße 21, Tel: 0211-486025, Fax: 0211-443399 / **41065 Mönchengladbach**, Horst Hommers Kundendienst - Center, Herr Hommers, Gutenbergsstraße 28, Tel: 02161-603256u.5, Fax: 02161-651951 / **42781 Haan**, Horst Kerkühn Elektro-Haustechnik, Herr Kerkühn, Talstraße 8 b, Tel: 02129-4466, Fax: 02129-34037 / **44357 Dortmund**, Gehado Elektronik Service GmbH, Herr Haarmann sen., Freigrafenweg 23-29, Tel: 0231-9370000, Fax: 0231-93700078 / **44869 Bochum**, ML Werks-Service GmbH, Herr Lindemann, Ruhrstraße 181, Tel: 02327-77899, Fax: 02327-74692 / **45219 Essen**, R. Drengenburg, Herr Drengenburg, Corneliusstraße 39, Tel: 02054-84114, Fax: 02054-15238 / **46045 Oberhausen**, Dieter Kroppen, Herr Kroppen, Feldmannstraße 76, Tel: 0208-871711, Fax: 0208-876652 / **48165 Münster-Hiltrup**, Günter Pfeifer Großküchentechnik, Herr Pfeifer, Rohrkampstraße 23, Tel: 02501-3033, Fax: 02501-24277 / **49324 Melle**, H. U. Borgards GmbH, Herr Borgards, Plettenberger Straße 50, Tel: 05422-949740, Fax: 05422-9497-92 / **49492 Westerkappeln**, Elektro Iborg, Herr Iborg, Goedekingstraße 8, Tel: 05404-1616 / **50827 Köln**, Hermann F. Esser GmbH, Herr Fell, Wilhelm-Mausser-Straße 47, Tel: 0221-9584450, Fax: 0221-585555 / **51598 Friesenhagen**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Ebach, Mühlenhof 6, Tel: 02734-7377, Fax: 02734-40618 / **52146 Würselen**, Hubert Hamacher, Herr Hamacher, De Gasperistraße 6+10, Tel: 02405-9600+9609, Fax: 02405-2704 / **53757 Sankt Augustin**, HDL Elektro-Kundendienst GmbH, Herr Lebrato, Kölnstraße 4, Tel: 02241-920330, Fax: 02241-920334 / **54309 Newel**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Römerstraße 22, Tel: 06505-8899 / **55130 Mainz**, Norbert Schwamb GmbH, telefonische Annahmestelle, Tel: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Ebertz, Industriestraße, Tel: 0671-7940, Fax: 0671-79446 / **56070 Koblenz**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Krempl jun., August-Horch-Straße 14, Tel: 0261-890938, Fax: 0261-83074 / **58239 Schwerte**, HHKT Electronica 2000 Josef Schlütz GmbH & Co, Herr Vogel, Holzener Weg 79, Tel: 02304-82025-26, Fax: 02304-86360 / **59457 Werl**, Mayer Elektro, Herr Mayer, Westdahler Weg 2, Tel: 02922-3541, Fax: 02922-85382 / **63150 Heusenstamm**, HES Heberer Electronic Service GmbH, Herr Heberer, Goethestraße 10, Tel: 06104-923704, Fax: 06104-923705 / **61381 Friedrichsdorf**, O. Hollmann, Herr Hollmann, Bahnstraße 17 a, Tel: 06172-778276, Fax: 06172-75883 / **63739 Aschaffenburg**, Radio-Fernseh Reis Inh. Dieter Reis, Herr Reis, Maximilianstraße 8, Tel: 06021-15177, Fax: 06021-15199 / **65239 Hochheim**, Norbert Schwamb GmbH, Herr Schleunes, Eltviller Straße 14, Tel: 06146-4085, Fax: 06146-4088 / **65627 Elbtal-Hangenmei**, Rudi Wagner, Herr Wagner, Am Ohlenrod 10, Tel: 06436-3444, Fax: 06436-3444 / **65931 Frankfurt**, Norbert Schwamb GmbH, telefonische Annahmestelle, Tel: 069-371525 / **66117 Saarbrücken**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Just, Zinzinger Straße 13, Tel: 0681-500850, Fax: 0681-5008524 / **67549 Worms**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Trapp, Müllerstraße 24, Tel: 06241-54224, Fax: 06241-54225 / **67663 Kaiserslautern**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Lang, Merkurstraße 6, Tel: 0631-52078, Fax: 0631-52079 / **67680 Neuhemsbach**, Rudi Braun, Herr Braun, Hauptstraße 10 a, Tel: 06303-3524, Fax: 06303-5214 / **68309 Mannheim**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Heidemann, Heppenheimerstraße 23, Tel: 0621-737978, Fax: 0621-722404 / **68309 Mannheim**, N. Schaaf ESC-Service Center Mhm, Herr Schaaf, Reichenbachstraße 21-23, Tel: 0621-72787-7, Fax: 0621-7278750 / **68526 Ladenburg**, Salinger Elektro Service, Herr Salinger, Brauergasse 2, Tel: 06203-3341, Fax: 06203-16919 / **70329 Stuttgart**, Elektro Herterich Technischer Kundendienst, Herr Herterich, Fruchtstraße 11, Tel: 0711-4201780, Fax: 0711-426153 / **75236 Kämpfelbach**, Horst Frei, Herr Frei, Goethestraße 19, Tel: 07232-1518, Fax: 07232-5238 / **76185 Karlsruhe**, Electronic Service Franke, Herr Franke, Latzbeckstraße 9, Tel: 0721-57007-0, Fax: 0721-5700736 / **76872 Winden**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Heck, Hauptstraße 103, Tel: 06349-8571, Fax: 06349-3390 / **78462 Konstanz**, Elektro Herterich, telefonische Annahmestelle, Tel: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln**, Edmund Schneider, Herr Schneider, Schafbaumstraße 9, Tel: 07402-482, Fax: 07402-8014 / **79115 Freiburg**, Electronic Service Franke, Herr Böhme, Wiesentalstraße 13, Tel: 0761-42671-72, Fax: 0761-42675 / **79650 Schopfheim**, R. Grossmann, Herr Grossmann, Feldbergstraße 21, Tel: 07622-7673, Fax: 07622-61900 / **80339 München**, Kessel & Schnitt, Herr Kessel, Schwanthalerstraße 110, Tel: 089-505802, Fax: 089-5021596 / **82166 Gräfelfing**, Jung TV Service GmbH, Herr Jung, Lohenstraße 14, Tel: 089-8545081, Fax: 089-852413 / **85095 Denkendorf/Zandt**, Elektro Pfeiffer, Herr Pfeiffer, Michlstraße 3, Tel: 08466-1319, Fax: 08466-1319 / **85413 Hörgertshausen**, Elektro Radlmaier, Herr Radlmaier, Schlosstraße 7, Tel: 08764-458, Fax: 08764-1228 / **85609 Aschheim**, Dieter Beise, Herr Beise, Waldweg 9 a, Tel: 089-9034005, Fax: 089-9044859 / **86157 Augsburg**, J. Haslinger Elektro-Gerä. Kundendienst, Herr Fleschütz, Stadtberger Straße 67, Tel: 0821-523125, Fax: 0821-526664 / **87439 Kempten**, Radio Hartmann, Herr Hartmann, Heiligkreuzer Straße 17, Tel: 0831-594646, Fax: 0831-91319 / **89231 Neu-Ulm**, Markus



Schneider, Herr Schneider, Gartenstraße 4, Tel: 0731-85897, Fax: 0731-74681 / **90431 Nürnberg**, Gehado Technik+SVC GmbH, Herr Smyczynski, Dottenheimer Straße 4, Tel: 0911-93974-0, Fax: 0911-3263378 / **91126 Schwabach**, Elektro & Elektronik KD, Herr W. Hahn, Limbacherstraße 81, Tel: 09122-84135, Fax: 09122-61677 / **91522 Ansbach**, Elektro Merk GmbH, Herr Merk, Am Ring 17, Tel: 0981-89574, Fax: 0981-86715 / **93102 Pfaffert**, Franz Bernhard, Herr Bernhard, Regensburg Straße 60, Tel: 09481-90060, Fax: 09481-90061 / **94130 Obernzell**, Elektro Service Schurig, Herr Dieter Schurig, Hameter Straße 31, Tel: 08591-2400, Fax: 08591-1285 / **95448 Bayreuth**, Technowelt Jakob, Herr G. Friedrich, Bindlacher Straße 8, Tel: 0921-79770, Fax: 0921-797733 / **96052 Bamberg**, Bernhard Jackl, Herr Jackl, Aronstraße 2 a, Tel: 0951-9370245, Fax: 0951-9370247 / **97070 Würzburg**, Radio Wels City Service GmbH, Herr Pfister, Untere Johannitergasse 16, Tel: 09321-32185, Fax: 09321-32185 / **97318 Kitzingen**, Hoffritz GmbH, Herr Sachs, Herrnstraße 4-6, Tel: 09321-4221-3202, Fax: 09321-32185 / **98724 Neuhaus**, DLG Haustechnik GmbH, Herr Schreiber, Eisfelder Straße 32, Tel: 03679-79060, Fax: 03679-790620 / **99096 Erfurt**, Ernst Grüsser, Herr Grüsser, Goethestraße 14, Tel: 0361-5626519 / **99310 Arnstadt**, Elektro-Dienst GmbH, Herr Preiß, Nordstraße 3, Tel: 03628-612952, Fax: 03628-612921 / **99706 Sondershausen**, Biedermann & Köchel GmbH, Herr Biedermann, Planplatz 8, Tel: 03632-50077, Fax: 03632-50077 / **99734 Nordhausen**, Südharz Dienstleistungs-Gesellschaft GmbH, Herr Vincenz, Töpferstraße 10, Tel: 03631-3651, Fax: 03631-3654 / **99817 Eisenach**, Blitz Elektro-Elektronik GmbH, Herr Beyer, Bahnhofstraße 17, Tel: 03691-292930, Fax: 03691-292915.

## FRANCE

**En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes :**

**A.A.V.I.** : 1, Rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cédex. Tél : 03 20 62 18 98 - Fax : 03 20 86 20 60. Départements desservis : 02, 08, 59, 62, 80 / **ASYSTEC** : P.A. Charles de Gaulle, 4 rue des Artisans, 95190 Goussainville. Tél : 01 39 88 80 00 - Fax : 01 34 38 91 20. Départements desservis : 60, 77, 93, 95 / **ATELIER ROUSSEL** : 12, Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient. Tél : 02 97 83 07 41 - Fax: 02 97 87 02 36. Départements desservis : 22,29,35,44,56 / **C.E.A.T.** : 9, Rue de Venise , 21000 Dijon. Tél : 03 80 66 15 57 - Fax: 03 80 67 12 36. Départements desservis : 10,21,25,39,52,58,71,89 / **C.M.T.S.** : 38, Rue des Ormeaux , 75020 Paris. Tél : 01 43 70 20 00 - Fax: 01 43 70 36 46. Départements desservis : 75,77,78,91,92,93,94,95 / **C.T.E.** : Zone Tilly - 116 rte de Thionville, 57140 Woippy. Tél : 03 87 30 14 14 - Fax: 03 87 30 85 07. Départements desservis : 51,54,55,57,88 / **ELECMA** : 6 Bld Gueidon , 13013 Marseille. Tél : 04 91 06 22 56 - Fax : 04 91 06 22 90. Départements desservis : 13,26,30,34,43,48,83,84 / **ELECTRO SERVICE** : 21 rue de Mulhouse, BP 122, 68313 ILLZACH. Tél : 03 89 62 50 00 - Fax : 03 89 50 80 14. Départements desservis : 67,68,70,90 / **M.E.C.** : 118 Bld Tonnellé, 37020 Tours. Tél : 02 47 77 90 90 - Fax : 02 47 77 90 91. Départements desservis : 18,36,37,41,45,44,49,79,85,86 / **M.R.T.** : 74, Rue Albert Einstein , 72021 Le Mans Cedex. Tél : 02 43 28 52 20 - Fax: 02 43 24 93 81. Départements desservis : 28,53,61,72 / **ROSSIGNOL** : ZL du Brezet Est, 6 rue P. Boulanger,63100 Clermont Ferrand. Tél : 73 91 93 09, Fax:73 92 28 79. Départements desservis : 3, 15, 19, 23, 43, 63 / **SETELEC** : 23, Rue du Chatelet,76420 Bihorel les Rouen. Tél : 35 60 64 39 - Fax:35 59 93. 48. Départements desservis : 14,27,50,76 / **S.T.E.** : 3, Chemin de l'Industrie,06110 Le Cannet Rocheville. Tél : 93 46 05 00 - Fax: 93 46 51 18. Départements desservis : 04,06 / **S.T.V.S.** : 18, Rue Benoit Malon,42000 Saint Etienne. Tél : 77 32 74 57,Fax: 77 37 45 29. Départements desservis : 03,07,42,43,63 / **S.T.V.S.** : 10, Chemin Saint-Gobain ,69190 Saint Fons. Tél : 78 70 03 32 - Fax: 78 70 86 61. Départements desservis : 01,38,69,71,73,74 / **TECH SERVICE** : Batiment G-impasse Boudeville ,31100 Toulouse. Tél : 61 44 98 45 - Fax: 62 14 16 13. Départements desservis : 09,11,31,32,33,40,47,64,65,66,81,82 / **TIMO VIDEO** : 29 rue Elisabeth,91330 Yerres. Tél : 69 48 04 80 - Fax: 69 83 36 10. Départements desservis :28, 45, 77, 89, 912, 94 / **U.N.T.D.** : 1, Rue des Lourdines, 76000 Rouen. Tél : 35 72 28 04 - Fax: 35 73 18 32. Départements desservis :14,27,50,76

## ITALIA

**NEL CASO SI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA POTRETE RIVOLGERVI PRESSO UN NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA AUTORIZZATO SHARP**

**Microcentro**, Via Falloppio 11, 20100 Milano, Phone: 02-26827306 / **Rota G.**, Via Martinella 65, 24020 Torre Boldone (BG), Phone: 035-344492 / **ServiceTVA**, Via Vergnano 59, 25127 Brescia, Phone: 011-2296000, Fax. 011253921 / **Tre Esse**, Via M. Coppino 96/e, 10147 Torino, Phone: 011-2296000, Fax: 011-253921 / **Video Service s.n.c.**, Via Giordano 52/54, 16100 Genova , Phone: 010-6043580 / **Tecnoservice s.n.c.**, Via San Vigilio 64/b-c-d, 39100 Bolzano, Phone: 0471-289062 / **Campi**, Via Noalese 87, 31100 Treviso, Phone: 0422-436245, Fax: 0422-435996 / **Video Service**, Via Vitruvio 11, 37100 Verona, Phone: 045-566299, Fax: 045-573865 / **Video Hi-fi**, Via Longhi 16 a/b, 40128 Bologna, Phone: 051-360986, Fax: 051-366863 / **Aerre Digit**, Via Marbellini 10/12, 50127 Firenze, Phone: 055-410874, Fax: 055-411490 / **Saec di Coppa**, Via Rinchiostro Nord 34, 54100 Massa, Phone: 0585-251724, Fax: 0585-791177 / **Tecnoconsult**, Via Mad. Alta 185, 06100Perugia, Phone: 075-5003089 / **Digitecnica s.n.c.**, Via Zuccarini 1- Zona Baraccola, 60131 Candia (AN) Phone: 071-2866067 / **S.A.R.E. s.r.l.**, Via Barbana 35/37, 00142 Roma, Phone 06-5406796 / **Tecno Labs**, Via Naz. Delle Puglie 294, 80026 Casoria (NA), Phone: 081-5845923 / **Marcantonio**, Via G.M.Giovene 45, 70124 Bari, Phone: 080-5618029 / **Audio Video**, Via A. de Gasperi 44, 88018 Vibo Valentia , Phone: 0963-45571/2 / **A.V.S.**, Via Sassari2/c, 95100 Catania, Phone: 095-446696, Fax: 095-434337 / **AS. TEC.**, Via R. Villasanta 227, 09100 Cagliari, Phone: 070-524153, Fax: 070-504109

## ESPAÑA

**En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmense en una de las SHARP Service casas siguientes.**

**MERINO NICOLAS JOSE A.**, - 945/ 25.18.92 - AV JUDIZMENDI 24, 01003 VITORIA-GASTEIZ, ALAVA / **TELE-COLOR** - 96/585.24.60, CL DEL VENT 9, 03500 BENIDORM, ALICANTE / **TELECOM ELECTRONICA** - 96/539.50.21, CL HERNAN

CORTES 8, 03600 ELDA, ALICANTE / **EUROSAT, S.L.** - 96/525.80.40, CL MONTERO RIOS 33 03013 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA GOMEZ** - 96/ 546.75.81, CL BALTASAR TRISTANY 100, 03201 ELCHE, ALICANTE / **ANGEL AVELLAN PUIG** - 965/ 21.32.55, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA ELER** - 965/ 25.63.32, CL PINOSO 8, 03012 ALICANTE, ALICANTE / **INSAT, CB** - 971/ 36.53.18, CL PINTOR CALBO 30, 07703 MAHON, BALEARES (MENORCA) / **REPARACIONES ORTEGA** - 971/ 39.01.55, CL VIA PUNICA 33, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA). / **AUDIO IMAGEN** - 971/ 31.46.59, CL JOSE RIQUER LLOBET 8, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA) / **IRTESA ELECTRONICA** - 971/ 20.47.02, CL JAUME FERRAN 72 BJOS, 07004 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **INSTALACIONES MAES, S.L.** - 971/ 27.49.47, CL SON NADAL 63, 07008 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **ELECTRON. PONS GOMILA SA** - 971/ 37.22.76, CR NUEVA 162, 07730 ALAYOR, BALEARES (MENORCA) / **JOSE MARQUES ANGLADA, S.L.** - 971/ 38.54.54, CL LEPANTO 19, 07760 CIUDADELA, BALEARES (MENORCA) / **ANOIA ELECTROVISIO** - 93/ 805.11.90, AV BARMES 12, 08700 IGUALADA, BARCELONA / **AUDIO VISION** - 385.78.08, CL MARE DEU MONTERRAT 22, 08922 STA.COLOMA, BARCELONA / **SAC-2, S.C.P.** - 331.77.54, CL RIERA BLANCA 113, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **FERMO** - 465.22.00, AV MORERA 5, 08915 BADALONA, BARCELONA / **ELEC.SAFONT** - 821.30.03, CL GRAL. MANSO SOLA 31, 08600 BERGA, BARCELONA / **SERVINTERS, S.C.C.L.** - 389.44.60 - PZ CASAGEMES 20, 08911 BADALONA, BARCELONA / **TECNIK'S, S.C.P.** - 630.11.20, CL JOAN BARDINA 32, 08830 SANT BOI DE LL. BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 785.51.11, CR MATADEPERA 87, 08225 TERRASSA, BARCELONA / **LAUREA S.A.T.** - 889.02.48, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 710.76.13, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL, BARCELONA / **VILLARET POLO RAMON** - 798.02.48, CL MOLÍ DE VENT 21, 08303 MATARO, BARCELONA / **ESTARLICH PRADAS VICENTE** - 766.22.33, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, BARCELONA / **VIDEOCOLOR** - 93/ 454.99.08, CL VILLARROEL 44, 08011 BARCELONA, BARCELONA / **ELDE** - 872.85.42, CL BRUCH 55, 08240 MANRESA, BARCELONA / **PULGAR I EDO S.L.** - 93/ 436.44.11, CL CASTILLEJOS 333, 08025 BARCELONA, BARCELONA / **ELECTRONICA MATEOS** - 849.28.77, CR DE CALDAS (BAJOS) 76, 08400 GRANOLLERS, BARCELONA / **ANTONIO ROBLES SANCHEZ** - 872.55.41, CL SANT BARTOMEU 42, 08240 MANRESA, BARCELONA / **TOP ELECTRONICA**, 890.35.91, CL MISSER RUFET 4 Bjos, 08720 VILAFRANCA PENEDES, BARCELONA / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, 93/ 236.44.11, CL BALMES 160, 08008 BARCELONA, BARCELONA / **FIX SERVICIO TECNICO** 675.59.02, CL SANT RAMON 3 L-2, 08190 SANT CUGAT VALLES, BARCELONA / **SONITEV ELECTRONICA, C.B.**, 815.74.44, CL AIGUA 143, 08800 VILANOVA I GELTRU, BARCELONA / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, 873.88.81, PJ FERRER 14, 08240 MANRESA, BARCELONA / **4 EN 1 REPARACIONES**, 430.97.2, CL TAQUIGRAFO MARTI 19, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **MOVILFRIT S.A.**, 93/ 630.14.53, CL OSCA 11-C POL.SALINAS, 08830 SANT BOI DE LL., BARCELONA / **TELE-SERVEI BRUC S.L.**, 93/ 207.08.08, CL ROSSELLO 289, 08037 BARCELONA, BARCELONA / **SABE ELECTRONICA**, 964/ 21.52.65, CL JOAQUIN COSTA 46, 12004 CASTELLON, CASTELLON / **F.CARCELLER-F.CERVERA, C.B.**, 964/ 45.44.65, CL CARRERO 29, 12500 VINAROS, CASTELLON / **ASISTE, S.L.**, 964/ 21.57.69, AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, CASTELLON / **TECHNOTRONIC**, 971/ 32.27.62, CL IBIZA 12, 07860 SAN FCO. JAVIER, FORMENTERA / **REPARACIONES PILSA S.C.**, 972/ 20.66.96, CL J. PASCUAL I PRATS 8, 17004 GERONA, GERONA / **SATEL**, 972/ 26.55.19, PS DE BARCELONA 12, 17800 OLOT, GIRONA / **SALLERAS PUIG JUAN**, 972/ 50.67.54, CL POU ARTESIA 4, 17600 FIGUERES, GIRONA / **RIERA DAVIU**, 972/ 50.32.64, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, GIRONA / **LAVISON, C.B.**, 972/ 23.01.22, CL MONTSENY 35, 17005 GIRONA, GIRONA / **MONJE URE#A MANUEL**, 972/ 70.25.52, CL SANT QUINTI 33, 17534 RIBES DE FRESE, GIRONA / **ESTUDIOS 3, C.B.**, 943/ 45.37.97, PZ DE LOS ESTUDIOS 3, 20011 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / TEKNIBAT ELECTRONICA**, 943/ 70.24.37, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR, GUIPUZCOA / **REPARACIONES URRUTI S.L.**, 943/ 45.84.10, PS AINTZIETA 32, 20014 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **TELESERVIC**, 974/ 31.34.44, CL ESTADILLA 6, 22300 BARBASTRO, HUESCA / **SERVIELECTRO**, 974/ 21.00.14, CL BALTASAR GRACIAN 5, 22002 HUESCA, HUESCA / **TELESONIC**, 974/ 36.32.97, CL TERUEL 6, 22700 JACA, HUESCA / **TELESERVICIO**, 974/ 22.01.39, CL TENERIAS 20, 22001 HUESCA, HUESCA / **SATEF**, 973/ 50.08.48, AV RAVAL DEL CARME 12, 25300 TARREGA, LERIDA / **IELSA, C.B.**, 973/ 24.71.27, CL TARRAGONA 40, 25005 LLEIDA, LLEIDA / **CRISTEL**, 973/ 27.08.26, CL VALCALLENT 32, 25006 LLEIDA, LLEIDA / **UNITEC**, 948/ 82.74.34, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31500 TUDELA, NAVARRA / **TELSAN, C.B.**, 948/ 24.19.50, CL GAYARRE 1 BJOS., 31005 PAMPLONA, NAVARRA / **EURO TECNICS ELECTRONICA**, 977/ 32.24.89, CL LEPANTO 16-18, 43202 REUS, TARRAGONA / **ELECTRO SERVEI C.B.**, 977/ 51.04.42, PS MOREIRA 10, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **A.B.R. ELECTRONICA S.L.**, 977/ 50.21.20, CL CALDERON LA BARCA 3, 43520 ROQUETAS, TARRAGONA / **CURTO GAMUNDI S.R.C.**, 977/ 44.13.14, CL RIEROL CAPUTXINS 6, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **SELECCO S.L.**, 977/ 70.00.12, CL CALDERON DE LA BARCA 11, 43870 AMPOSTA, TARRAGONA / **ELECTRONICA S. TORRES**, 977/ 21.21.48, CL JOAN MIRO 4 ESC.D 1-2, 43005 TARRAGONA, TARRAGONA / **BUIRA TECNIC'S**, 977/ 66.04.37, CL SAN JAVIER 55, 43700 EL VENDRELL, TARRAGONA / **TECNO SERVEIS MORA**, 977/ 40.08.83, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE, TARRAGONA / **SERTECS, S.C.**, 977/ 22.18.51, CL CAPUTXINS (BAJOS) 22, 43001 TARRAGONA, TARRAGONA / **ELECTRONICA JOSEP**, 977/ 88.04.41, CTRA. IGUALADA 29 BJOS, 43420 STA. COLOMA QUERALT, TARRAGONA / **MARTORELL ALTES**, 977/ 75.32.41, CL ROSETA MAURI 10, 43205 REUS, TARRAGONA / **TELESERVICIO S.C.**, 978/ 87.08.10, CL ROMUALDO SOLER 4, 44600 ALCAÑIZ, TERUEL / **ELECTRONICA ALCAÑIZ S.L.**, 979/ 87.07.94, CL CARMEN 21, 44600 ALCAÑIZ, TERUEL / **SONOVISION, C.B.**, 978/ 60.11.74, CL ABADIA 5, 44001 TERUEL, TERUEL / **ELECTRONICA MONCHO**, 96/287.23.29, CL PARE PASCUAL CAT. 5, 46700 GANDIA, VALENCIA / **ENVISA ELECTRONIC, S.L.**, 96/241.24.87, CL GENERAL ESPARTERO 9, 46600 ALZIRA, VALENCIA / **ANTONIO MONLEON, S.L.**, 96/334.55.87, AV DE LA PLATA 91, 46006 VALENCIA, VALENCIA / **TECNO HOGAR**, 96/286.53.35, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, VALENCIA / **SERVICIOS ELECTRONICOS**, 96/340.20.34, CL DOCTOR OLORIZ 3, 46009 VALENCIA, VALENCIA / **ELECTRONICA LAS HERAS**, 96/ 238.11.14, CL JOSE IRANZO 6, 46870 ONTINYENT, VALENCIA / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, 94/411.22.82, CL PADRE PERNET 8, 48004 BILBAO, VIZCAYA / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, 94/ 483.21.22, CL ORTUÑO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, VIZCAYA / **ARGI GILTZ**, 94/ 443.77.93, CL AUTONOMIA 15, 48012

BILBAO, VIZCAYA / **SERVITELE**, 94/444.89.02, CL AUTONOMIA 24 Galerías, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **CINCA MONTERDE ANTONIO**, 976/ 31.69.65, CL VIA UNIVERSITAS 52, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **ARAGON TELEVIDEO, S.C.**, 976/ 32.97.12, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **TV VIDEO JIMENEZ, S.L.**, 967/ 34.04.43, CL JUAN XXIII 38, 02640 ALMANSA, ALBACETE / **JUMAN**, 967/ 22.40.78, CL EJERCITO 1, 02002 ALBACETE, ALBACETE / **TELEVIDEO**, 950/ 40.18.63, CL VELAZQUEZ 7 LOCAL-A, 04770 ADRA, ALMERIA / **SERVICIO TECNICO PONCE**, 950/ 45.67.53, UB MONTE ALMAGRO 10, 04610 CUEVAS DE ALMANZORA, ALMERIA / **SONIVITEL S.L.**, 950/ 22.97.55, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA, ALMERIA / **ELECTRONICA EDIMAR, S.A.**, 98/535.34.51, CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, ASTURIAS / **CAÑEDO S.T.**, 98/522.29.68, CL OTERO, S/N C. CIAL, 33008 OVIEDO, ASTURIAS / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, 98/522.37.39, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, ASTURIAS / **SANTIAGO VALDERREY**, 98/ 563.18.61, CL DR. VENANCIO MTEZ. 7, 33710 NAVIA, ASTURIAS / **ASTUSETEL S.L.**, 98/539.10.11, CL CEA BERMUDEZ 9, 33208 GIJON, ASTURIAS / **ASTURSERVICE**, 98/556.83.87, CL SANCHEZ CALVO 6 bjos., 33401 AVILES, ASTURIAS / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, 98/567.40.24, AV DE GIJON 19, 33930 LA FELGUERA/LANGREO, ASTURIAS / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, 98/ 581.22.48, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, ASTURIAS / **DANIEL SERRANO LABRADO**, 920/ 37.15.16, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, AVILA / **ELECTRONICA GREDOS**, 920/ 22.48.39, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, AVILA / **JIMENEZ ALMOHALLA**, 920/ 25.08.76, CL JACINTO BENAVENTE 1, 05001 AVILA, AVILA / **ELECTRONICA BOTE**, 924/ 22.17.40, PZ PORTUGAL 2, 06001 BADAJOZ, BADAJOZ / **MARCIAL LAGOA GONZALEZ**, 924/ 49.03.33, CL RAMON Y CAJAL 7, 06100 OLIVENZA, BADAJOZ / **C.E. VILANOVENSE C.B.**, 924/ 84.59.92, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL-5, 06700 VILLANUEVA SERENA, BADAJOZ / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, 924/ 57.53.08, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, BADAJOZ / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, 924/ 66.47.01, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, BADAJOZ / **PATRICIO ELECTRONICA**, 924/ 33.04.13, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, BADAJOZ / **ELECTRONICA MAS**, 947/ 31.49.94, CL ALFONSO VI 6, 09200 MIRANDA DE EBRO, BURGOS / **SERVITEC BURGOS S.L.**, 947/ 22.41.68, CL LAVADEROS 7-9, 09007 BURGOS, BURGOS / **RUIZ GARCIA JOSE**, 927/ 22.48.86, CL ECUADOR 5-B, 10005 CACERES, CACERES / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, 927/ 41.11.21, CL TORNAVACAS 9, 10600 PLASENCIA, CACERES / **ZABALA VAZQUEZ JOSE**, 927/ 57.06.13, CL DEL AGUA 39, 10460 LOSAR DE LA VERA, CACERES / **RADIO SANCHEZ C.B.**, 927/ 32.06.88, AV DE MIJADAS S/N, 10200 TRUJILLO, CACERES / **ELECTRONICA JEDA**, CL PAGADOR 31, 11500 PTO. STA. MARIA, CADIZ / **SERVICIO TECNICO**, 956/ 87.07.05, CL DIVINA PASTORA E-1 L-4, 11402 JEREZ LA FRONTERA, CADIZ / **JOSE BORJA Y JOSE ARANA**, 956/ 66.60.53, CL SAN ANTONIO 31, 11201 ALGECIRAS, CADIZ / **VHIFITEL**, 956/ 46.25.01, CL FCO.FDEZ.ORDOIEZ 5, 11600 UBRIQUE, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 20.14.17, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 83.35.35, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, CADIZ / **ELECTRONICA SEYMA**, 942/ 23.69.19, CL DEL MONTE 69 C bjos, 39006 SANTANDER, CANTABRIA / **TELE- NUEVA**, 926/ 50.59.96, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA ARELLANO**, 926/ 54.78.95, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCAZAR DE SAN JUAN, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA LARA**, 926/ 21.17.87, CL DE LA JARA 1, 13002 CIUDAD REAL, CIUDAD REAL / **MANUEL VAZQUEZ**, 926/ 42.09.93, CL ADUANA 3, 13500 PUERTOLLANO, CIUDAD REAL / **ELECTRODIAZ S.L.**, 926/ 32.23.24, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPEÑAS, CIUDAD REAL / **DUEIAS CAIAS TEODORO**, 957/ 26.35.06, CL HERMANO JUAN FDEZ 15, 14014 CORDOBA, CORDOBA / **ELECTRONICA SALES**, 957/ 66.09.04, CL ANDALUCIA 11, 14920 AGUILAR FRONTERA, CORDOBA / **LAVISON ELECTRONICA S.L.**, 957/ 75.01.75, CM DE LA BARCA 3, 14010 CORDOBA, CORDOBA / **ANTONIO GONZALEZ**, 957/ 57.10.50, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PEÑARROYA, CORDOBA / **ELECTRONICA GARCIA**, 969/ 22.24.83, CL RAMON Y CAJAL 17, 16004 CUENCA, CUENCA / **GALLARDO ALONSO MIGUEL**, 958/ 67.64.81, CL CARMEN 104, 18510 BENALUA DE GUADIX, GRANADA / **VILCHEZ VILCHEZ RAFAEL**, 958/ 60.06.50, CL AMADEO VIVES 9, 18600 MOTRIL, GRANADA / **ELECTRONICA WENCESLAO**, 958/ 81.16.16, CL FONTIVEROS 42, 18008 GRANADA, GRANADA / **DIGIMAT ELECTRONICA**, 958/ 70.04.52, CL CASICAS 7, 18800 BAZA, GRANADA / **MEGATECNICA EXTREMERA**, 958/ 26.06.01, C./MOZART L-2 Ed.Granate, 18004 GRANADA, GRANADA / **TECNICAS MARVI S.L.**, 949/ 23.27.63, PZ CAPITAN BOIXAREU 51, 19001 GUADALAJARA, GUADALAJARA / **ABRIL SANCHEZ VALENTIN**, 959/ 10.60.41, CL CADIZ 2, 21270 CALA, HUELVA / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, 959/ 24.38.60, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4, 21002 HUELVA, HUELVA / **ELECTRONICA SUR**, 959/ 47.11.51, CL M. LERDO DE TEJADA 9, 21400 AYAMONTE, HUELVA / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, 953/ 24.22.56, CL ADARVES BAJOS 4-C, 23001 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA JUMAR**, 953/ 26.17.08, CL GOYA (LAS FLORES) 1, 23006 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA GONZALEZ**, 953/ 50.33.82, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR, JAEN / **UNISERVIC ELECTRONICA**, 953/ 75.14.19, CL GOYA 1 BJOS, 23400 UBEDA, JAEN / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / ANUMA**, 953/ 69.70.41, CL PAREDON 24, 23700 LINARES, JAEN / **TALLERES INSTALUZ**, 981/ 26.80.26, CL JUAN FLOREZ 110, 15005 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **GARCIA QUINTELA ARTURO**, 981/ 70.21.07, CL XOANE, 15100 CARBALLO, LA CORUÑA / **MANUEL MATO SEÑARIS**, 981/ 53.71.14, CL SILVOUTA-PEDRA DA, 15896 SANTIAGO COMPOSTELA, LA CORUÑA / **ZENER ELECTRONICA**, 981/ 22.07.00, CL RONDA DE MONTE ALTO 15, 15002 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **S.T. MENDEZ**, 981/ 27.52.52, CL GIL VICENTE 13, 15011 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **ELECTRONICA CASTILLA**, 981/ 32.14.09, CR CASTILLA 377-bis bjos, 15404 FERROL, LA CORUÑA / **BANDIN AUDIO**, 981/ 86.60.23, CL RUA ARCOS MOLDES 2 B-3, 15920 RIANXO, LA CORUÑA / **ELECTRONICA TORRES, S.C.**, 941/ 24.76.15, AV NAVARRA 14, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TOP SERVICE**, 941/ 13.50.35, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, LA RIOJA / **AGUADO GIL ROBERTO**, 941/ 25.25.53, AV VIANA 10, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TELSON**, 987/ 21.25.18, CL BATALLA CLAVIJO 2, 24006 LEON, LEON / **SALVADOR RODRIGUEZ, C.B.**, 987/ 40.36.02, CL ORTEGA Y GASSET 24, 24400 PONFERRADA, LEON / **PROSAT**, 987/ 20.34.10, PZ DOCE MARTIRES 5, 24004 LEON, LEON / **ELECTRONICA FOUCES**, 982/ 40.24.38, CL BENITO VICETTO 34, 27400 MONFORTE DE LEMOS, LUGO / **TELEVEXO S.L.**, 982/58.18.57, CL NOSA SRA. do CARMEN 82, 27880 BURELA, LUGO / **ELECTRONICA PENELO**, 982/ 21.47.43, CL SERRA GA#IDOIRA 63, 27004 LUGO, LUGO / **GOMESCAN**, 91/305.48.90, PZ DEL JUBILADO 8, 28042 BARAJAS-MADRID, MADRID / **ELECTRONICA GARMAN**,

**C.B.**, 91/368.01.79, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, MADRID / **ELECTRONICA ANSAR**, 91/ 460.47.45, CL TOMASA RUIZ 4, 28019 MADRID, MADRID / **TEC-NORTE**, 91/851.63.47, CL SANTIAGO APOSTOL 12, 28400 COLLADO VILLALBA, MADRID / **VARIOSAT, S.L.**, 91/662.04.68, CL ISLA DE CORCEGA 24, 28100 ALCOBENDAS, MADRID / **ELBESERVI, S.A.**, 91/386.27.11, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID, MADRID / **ALCALA SERVITEC C.B.**, 91/889.00.32, CL SANTA URSULA 5, 28801 ALCALA DE HENARES, MADRID / **GARMAN C.B.**, CL CARLOS SOLE 38 local, 28038 MADRID, MADRID / **AVILES SANCHEZ ANTONIO**, 952/ 36.16.02, CL CIUDAD DE ANDUJAR 2, 29006 MALAGA, MALAGA / **VIDEO TALLER, S.C.**, 952/ 54.23.95, EDIF. LA NORIA B BJOS-5, 29740 TORRE DEL MAR, MALAGA / **SERVISUEL, EDIF. LA UNION**, 952/ 46.90.28, CM DE LAS CA#ADAS LC 2, 29640 FUENGIROLA, MALAGA / **BISER, S.L.**, 952/ 25.55.53, CL LOZANO DE TORRES 8, 29013 MALAGA, MALAGA / **ELECTRO RONDA**, 952/ 87.59.99, CL SANTA CECILIA 11, 29400 RONDA, MALAGA / **DIEGO LOPEZ JODAR**, 95/ 280.12.23, PZ DEL RELOJ 13, 29680 ESTEPONA, MALAGA / **CARO PORLAN RAIMUNDO**, 968/ 46.18.11, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, MURCIA / **REG., C.B.**, 968/ 51.00.06, CL ANTONIO OLIVER 17, 30204 CARTAGENA, MURCIA / **ELECTROSERVICIOS SEBA, C.B.**, 968/ 29.85.93, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJOS, 30009 MURCIA, MURCIA / **VISATEL**, 968/24.16.47, CL TORRE ALVAREZ S/N, 30007 MURCIA, MURCIA / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA,**, 968/ 28.45.67, CL GOMEZ CORTINA 10, 30005 MURCIA, MURCIA / **RAFAEL GOMEZ YELO**, 968/ 26.14.67, PS CORBERA 17, 30002 MURCIA, MURCIA / **FERNANDEZ GONZALEZ JOSE**, 988/ 23.48.53, AV BUENOS AIRES 75 BJOS, 32004 ORENSE, ORENSE / **ELECTRONICA JAVIER**, 979/ 75.03.74, CL RAMIREZ 5, 34005 PALENCIA, PALENCIA / **CENTRAL DE SERVICIOS**, 986/ 37.47.45, CL ASTURIAS (BAJO) 10, 36206 VIGO, PONTEVEDRA / **MONTAJES SERVICIOS TECN.**, 986/ 84.16.36, CL LOUREIRO CRESPO 43, 36004 PONTEVEDRA, PONTEVEDRA / **SIAL-ALVIMO S.L.**, 986/ 29.93.01, C/ C.TORRECEDEIRA 92 Bjos, 36202 VIGO, PONTEVEDRA / **ELECTRONICA CAMBADOS**, 986/ 50.83.27, CL CAMILO JOSE CELA 13, 36600 VILAGARCIA AROUSA, PONTEVEDRA / **ALMAT ELECTRONICA**, 923/ 22.45.08, CL GALILEO 21, 37004 SALAMANCA, SALAMANCA / **GUIJO S.T.**, 921/ 42.94.18, CL RAMON Y CAJAL 1, 40002 SEGOVIA, SEGOVIA / **AVITELSAT, S.A.**, 954/ 66.21.52, CL ESPINOSA Y CARCEL 31, 41005 SEVILLA, SEVILLA / **VANHCOLOR, S.L.**, 95/433.83.03, CL SAN JACINTO 96, 41010 SEVILLA, SEVILLA / **TELEPAL**, 95/464.95.80, CL JULIO VERNE 49, 41006 SEVILLA, SEVILLA / **AUVITEL, S.L.**, 95/427.57.07, CL VIRGEN DE AFRICA 20, 41011 SEVILLA, SEVILLA / **AUDIO COLOR**, 95/457.94.47, CL GOLGOTA 3 LOCAL#ZDA., 41003 SEVILLA, SEVILLA / **ELECTRO 93 S.L.**, 95/ 472.37.16, CL MELLIZA 1, 41700 DOS HERMANAS, SEVILLA / **TECO**, 975/ 22.61.25, CL ANTOIN DE SORIA 10, 42003 SORIA, SORIA / **ELECTRONICA RIVAS**, 925/ 80.55.46, CL BARRIO SAN JUAN 1, 45600 TALAVERA LA REINA, TOLEDO / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.**, 925/ 21.21.45, AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, 925/ 25.04.42, AV SANTA BARBARA S/N, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRO ANAYA**, 925/ 48.09.81, CL VERTEDERA ALTA 14, 45700 CONSUEGRA, TOLEDO / **TELESERVICIOS**, 983/ 30.92.61, CL ESGUEVA 6, 47003 VALLADOLID, VALLADOLID / **ASIST. TECNICA MARCOS**, 983/ 29.78.66, CL PIO DEL RIO HORTEGA 2-4, 47014 VALLADOLID, VALLADOLID / **ELECTRONICA VITELSON**, 983/ 80.43.56, PZ DEL MERCADO 9, 47400 MEDINA DEL CAMPO, VALLADOLID / **R.T.V. BLANCO**, 980/ 51.14.41, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA, ZAMORA

#### SWITZERLAND

**FALCOMAT AG**, Allmendstrasse 134, 4058 BASEL. Tel. 061601-1919. Fax. 061601-5755

#### SWEDEN

**Vid förfrågningar angående din mikrovågsugn var vänlig kontakta din återförsäljare eller någon av Sharps representanter Centralservice Umeå**, Formvägen 8, 90621 Umeå, Phone: 090-125001, Fax: 090-131135 / **MN Elektronikservice AB**, Flygplatsinfarten 10A, 161 11 Bromma, Phone: 08-6275900, Fax:08-6275160 / **Jönköpings Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, Phone: 036-161690, Fax: 036-160211 / **Ratronik Radio & TV Service**, Nordlandergatan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomte Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Hägersten, Phone: 08-186170, Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östermovägen 33, 854 62 Sundsvall, Phone: 060-155925, Fax: 060-173690 / **TV-Trim Service AB**, S:T Pauligatan 37, 416 60 Göteborg, Phone: 031-847200, Fax: 031-847500

#### NORWAY

**Finn Clausen AS**, Postbox 274, No-0511 Oslo, Phone: 47-22635000, Fax: 47-22646655  
**Norsk Elektronik senter**, Postbox 13, No-2007 Kjeller, Phone: +47-63804500, Fax: +47-63804501

#### ICELAND

**Braedurmi Ormsson Ltd**, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, Phone: +354-5332800, Fax: +354-5332810  
**Hjólmtækni Ehf**, Skeifar, IS-108 Reykjavik, Phone: +354-5332150, Fax: +354-5332151

#### DENMARK

**Sö Höyem AS**, Büllowsvej 3, DK-1870 Fredriksberg C, Phone: 45-31224434, Fax: 45-31224127  
**Almstock Radio & Tv service**, Sallingsvej 61, DK-2720 Vanløse, Phone: 45-38740021, Fax:45-38740031

#### SUOMI

**Oy Perkko**, PL 40 Rällsintie 6, SF-00721 Helsinki, Phone: +35-8947805000, Fax: +35-8947805480  
**Theho Video**, Kuuataankatu 7, SF-00520 Helsinki, Phone: +35-891451500, Fax: +35-891461767

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
	Grill/Mikrowelle	: 2,7 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 900 W (IEC 60705)
	Mikrowelle	: 1200 W (600 W x 2)
	Grill	: 2450 MHz
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: 520 mm (B) x 305 mm (H) x 413 mm (T)
Garraumabmessungen		: 342 mm (B) x 207 mm (H) x 368 mm (T)
Garrauminhalt		: 26 Liter
Drehteller		: ø 325 mm
Gewicht		: ca 18 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EEC und 73/23/EEC mit Änderung 93/68/EEC.

DIE TECHNISCHE DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEM FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,52 kW
	Gril	: 1,25 kW
	Gril/Micro-ondes	: 2,7 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 900 W (IEC 60705)
	Micro-ondes	: 1200 W (600 W x 2)
	Gril	: 2450 MHz
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz
Dimensions extérieures		: 520 mm (W) x 305 mm (H) x 413 mm (D)
Dimensions intérieures		: 342 mm (W) x 207 mm (H) x 368 mm (D)
Capacité		: 26 litres
Plateau tournant		: ø 325 mm
Poids		: 18 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

Ce four est conforme aux exigences des Directives 89/336/EEC et 73/23/EEC révisées par 93/68/EEC.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APORTEES A L'APPAREIL

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 16 A
Stroombenodigdheden:	Magnetron	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
	Grill/Magnetron	: 2,7 kW
Uitvoermogen	Magnetron	: 900 W (IEC 60705)
	Grill	: 1200 W (600 W x 2)
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: 520 mm (B) x 305 mm (H) x 413 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 342 mm (B) x 207 mm (H) x 368 mm (D)
Ovencapaciteit		: 26 liter
Draaitafel		: ø 325 mm
Gewicht		: 18 kg
Ovenlampje		: 25 W/240-250 V

Deze magnetronoven voldoet aan de vereisten van Richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC zoals gewijzigd door 93/68/EEC.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

Tensione di linea CA		: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico		: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
	Grill/Microonde	: 2,7 kW
Potenza erogata:	Microonde	: 900 W (IEC 60705)
	Grill	: 1200 W (600 W x 2)
Frequenza microonde		: 2450 MHz
Dimensioni esterne		: 520 mm (L) x 305 mm (A) x 413 mm (P)
Dimensioni cavità		: 342 mm (L) x 207 mm (A) x 368 mm (P)
Capacità forno		: 26 litri
Piatto rotante		: ø 325 mm
Peso		: 18 kg
Lampada forno		: 25 W/240-250 V

Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive EEC/89/336 e EEC/73/23 come emendata dalla direttiva EEC/93/68.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

Tensión de CA		: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase		: Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
	Grill/Microondas	: 2,7 kW
Potencia de salida:	Microondas	: 900 W (IEC 60705)
	Grill	: 1200 W (600 W x 2)
Frecuencia microondas		: 2450 MHz
Dimensiones exteriores		: 520 mm (An) x 305 mm (Al) x 413 mm (P)
Dimensiones interiores		: 342 mm (An) x 207 mm (Al) x 368 mm (P)
Capacidad del horno		: 26 litros
Plato giratorio		: ø 325 mm
Peso		: 18 kg
Lámpara del horno		: 25 W/240-250 V

Este horno cumple con las exigencias de las directivas 89/336/EEC y 73/23/EEC según la modificación 93/68/EEC.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

# SHARP



*Der Zellstoff zur  
Herstellung dieses  
Papiers kommt zu  
100 % aus nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern*

*Ce papier est  
entièrement fabriqué  
à partir de pâte à  
papier provenant  
de forêts durables*

*De pulp die gebruik is  
voor de vervaardiging  
van dit papier is voor  
100 % afkomstig uit  
bossen die doorlopend  
opnieuw aangepland  
worden*

*Il 100 % della pasta  
utilizzata per  
produrre questa carta  
proviene da foreste  
sostenibili*

*El 100 % de la  
pasta utilizada en  
la fabricación de  
este papel procede  
de bosques  
sostenibles*