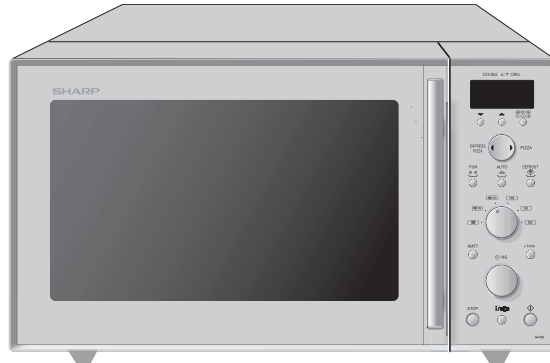


# SHARP



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



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

## R-798

- |  |  |
|--|--|
| <b>MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL OBEN UND UNTEN</b>         | <b>- BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH</b>                    |
| <b>FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRILS HAUT ET BAS</b>         | <b>- MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES</b>                |
| <b>MAGNETRONOVEN MET BOVEN- EN ONDERGRILL</b>            | <b>- GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK</b>                     |
| <b>FORNO A MICROONDE CON GRILL SUPERIORE E INFERIORE</b> | <b>- MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE</b>             |
| <b>HORNO DE MICROONDAS CON GRILL SUPERIOR E INFERIOR</b> | <b>- MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO</b>                 |
| <b>MICRO-ONDAS COM GRILL SUPERIOR E INFERIOR</b>         | <b>- MANUAL DE INSTRUÇÕES COM LIVRO DE RECEITAS INCLUIDO</b> |

(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.

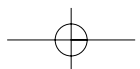
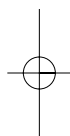
(E)

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.

(P)

Este manual de instruções contém informações importantes que deverá ler cuidadosamente antes de utilizar o seu forno micro-ondas.  
**Importante:** Podem verificar-se graves riscos para a saúde caso os procedimentos indicados neste manual não sejam respeitados ou se o forno for modificado de modo a funcionar com a porta aberta

**900 W (IEC 60705)**





**D** Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Grill oben und unten 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**



DEUTSCH

**F** Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes avec gril haut et bas 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**

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

**NL** Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven met boven- en ondergrill, 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 direct 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 vitamines, 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**

ESPAÑOL

PORTUGUÊS



**I** **Gentile Cliente,**

...complimenti per aver scelto questo forno a microonde con grill superiore e inferiore, 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 grill superior e inferior, 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 incluídas 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.**

**P** **Caro cliente:**

Parabéns por ter adquirido o seu novo forno micro-ondas. A partir deste momento as suas tarefas na cozinha ficarão muito mais facilitadas.

Vai ficar espantado com o tipo de coisas que pode fazer com o seu micro-ondas: pode usá-lo para descongelar e aquecer rapidamente os alimentos e também para preparar refeições completas.

A nossa equipa especializada em micro-ondas reuniu, a partir de ensaios feitos na nossa cozinha, uma selecção das melhores e mais deliciosas receitas internacionais, fáceis e simples de preparar.

Inspire-se nas receitas que incluímos neste manual e prepare os seus pratos favoritos no forno micro-ondas.

São tantas as vantagens em ter um forno micro-ondas que estamos certos de que as vai achar irresistíveis:

- Os alimentos podem ser preparados directamente nos pratos, reduzindo a quantidade de loiça para lavar.
- O facto de cozinhar mais rapidamente, utilizando pouca água e gordura, garante a preservação das vitaminas, dos minerais e do sabor natural dos alimentos.

Recomendamos-lhe uma leitura atenta do manual de instruções e do livro de receitas.

Desta forma, será mais fácil perceber como usar o micro-ondas.

**Aproveite ao máximo o seu forno micro-ondas e experimente as nossas deliciosas receitas!**



D

## Kundeninformationen zur umweltfreundlichen Entsorgung dieses SHARP-Produktes

D

Wenn dieses Produkt nicht weiter verwendet werden kann, sollte es unter Einhaltung der geltenden Gesetze auf umweltfreundliche Weise an einer Abfallsammelstelle abgegeben und dort entsorgt werden.

**DIESES PRODUKT NICHT MIT DEM HAUSHALTSMÜLL ENTSORGEN ODER MIT ANDEREM ABFALL MISCHEN!  
DIES WÜRD EINE GEFÄHRDUNG FÜR DIE UMWELT DARSTELLEN!**

Sharp Corporation hat sich dem Umweltschutz verschrieben und legt großen Wert auf Energieeinsparung. Unser Ziel ist es, die umweltschädigende Wirkung unserer Produkte möglichst gering zu halten. Zu diesem Zweck setzen wir ständig neue, verbesserte, auf Umweltschutz ausgelegte Produkttechnologien ein, wenden neue, verbesserte Designs an und informieren den Kunden entsprechend.

### (1) Für unsere Kunden in Belgien, den Niederlanden, Schweden und der Schweiz

SHARP beteiligt sich am nationalen Recyclingsystem für Elektro- und Elektronikgeräte, das auf der Grundlage des Umweltrechts ins Leben gerufen wurde.

Wenn Sie dieses SHARP-Produkt ausrangieren möchten, lesen Sie bitte hier die Einzelheiten zu den betreffenden Ländern:

Land	Recyclinginformationen für dieses Land
Belgien	Bitte nutzen Sie die Dienste des belgischen Elektronikrecyclingsystems „Recupel“. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rufen Sie an unter 0800-40387 (innerhalb des Landes)</li> <li>• Oder besuchen Sie die Website: <a href="http://www.recupel.be">www.recupel.be</a></li> </ul>
Niederlande	Bitte nutzen Sie die Dienste des niederländischen Elektronikrecyclingsystems „NVMP“. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rufen Sie an unter 0800-0242002 (innerhalb des Landes)</li> <li>• Oder besuchen Sie die Website: <a href="http://www.nvmp.nl">www.nvmp.nl</a></li> </ul>
Schweden	Bitte nutzen Sie die Dienste des schwedischen Elektronikrecyclingsystems „ELRETUR“. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rufen Sie an unter 08-5452-1290 (innerhalb des Landes)</li> <li>• Oder besuchen Sie die Website: <a href="http://www.el-retur.se">www.el-retur.se</a></li> </ul>
Schweiz	Bitte nutzen Sie die Dienste des schweizerischen Elektronikrecyclingsystems „S.EN.S“. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rufen Sie an unter 043-255 20 00 (innerhalb des Landes)</li> <li>• Besuchen Sie die Website: <a href="http://www.sens.ch">www.sens.ch</a></li> </ul>

### (2) Für unsere Kunden in Dänemark, Deutschland, Finnland, Frankreich, Italien, Luxemburg, Österreich, Portugal und Spanien

Wenn Sie dieses SHARP-Produkt ausrangieren möchten, fragen Sie bitte bei Ihren Behörden vor Ort nach, wo es entsprechende Abfallsammelstellen gibt, oder wenden Sie sich an ein für das Recycling elektrischer und elektronischer Geräte lizenziertes Recyclingunternehmen. Entsorgen Sie dieses Produkt dann über eine dieser Einrichtungen.

Ab 13. August 2005 sollen im ganzen Land Abfallsammelstellen zur Verfügung stehen, an denen private Haushalte ihre elektrischen und elektronischen Altgeräte kostenlos und umweltfreundlich abgeben können. Erfragen Sie dann bitte bei Ihren Behörden vor Ort, wo sich die nächstgelegene Sammelstelle befindet, die dieses Produkt annehmen kann, und entsorgen Sie dieses Produkt über die entsprechende Stelle.

Bis dahin kann es passieren, dass der letzte Nutzer die Kosten für die Entsorgung und das Recycling selber tragen muss.

### (3) Für unsere Kunden in anderen Ländern

Wenn Sie dieses SHARP-Produkt ausrangieren möchten, fragen Sie bitte bei Ihren Behörden vor Ort nach, wo es Abfallsammelstellen gibt, oder wenden Sie sich an ein für das Recycling elektrischer und elektronischer Geräte lizenziertes Recyclingunternehmen. Entsorgen Sie dieses Produkt dann über eine dieser Einrichtungen.

Es kann passieren, dass der letzte Nutzer die Kosten für die Entsorgung und das Recycling selber tragen muss.

F

## Information de la clientèle sur un rebut conforme au respect de l'environnement de ce produit SHARP

F

Si ce produit est arrivé en fin de vie, il doit être collecté et mis au rebut en respectant les lois en vigueur et l'environnement.

**NE JETEZ PAS CE PRODUIT AVEC VOS ORDURES MÉNAGÈRES OU MÉLANGÉ AVEC D'AUTRES DÉTRITUS ! VOUS POURRIEZ NUIRE GRAVEMENT À L'ENVIRONNEMENT !**

Sharp Corporation s'est engagé à protéger l'environnement et à économiser l'énergie. Notre objectif est de réduire l'impact de nos produits sur l'environnement en mettant en œuvre et en améliorant de façon continue des technologies, des conceptions et des informations à destination de la clientèle qui aident à préserver l'environnement.

### (1) Pour nos clients en Belgique, aux Pays-bas, en Suède et en Suisse

SHARP participe au système national de recyclage des équipements électriques et électroniques qui a été mis en œuvre sur la base de la loi sur l'environnement.

Si vous souhaitez rebuter ce produit SHARP, veuillez prendre connaissance des modalités dans votre pays :

Pays	Information sur le recyclage pour ce pays
Belgique	<p>Veuillez utiliser les services du programme de recyclage belge pour l'électronique appelé "Recupel".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelez le 0800 - 40387 (si vous êtes dans ce pays)</li> <li>• ou visitez le site Internet : <a href="http://www.recupel.be">www.recupel.be</a></li> </ul>
Pays-bas	<p>Veuillez utiliser les services du programme de recyclage néerlandais pour l'électronique appelé "NVMP".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelez le 0800 - 0242002 (si vous êtes dans ce pays)</li> <li>• ou visitez le site Internet : <a href="http://www.nvmp.nl">www.nvmp.nl</a></li> </ul>
Suède	<p>Veuillez utiliser les services du programme de recyclage suédois pour l'électronique appelé "ELRETUR".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelez le 08 - 5452-1290 (si vous êtes dans ce pays)</li> <li>• ou visitez le site Internet : <a href="http://www.el-retur.se">www.el-retur.se</a></li> </ul>
Suisse	<p>Veuillez utiliser les services du programme de recyclage suisse pour l'électronique appelé "S.EN.S".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelez le 043 - 255 20 00 (si vous êtes dans ce pays)</li> <li>• ou visitez le site Internet : <a href="http://www.sens.ch">www.sens.ch</a></li> </ul>

### (2) Pour nos clients en Autriche, au Danemark, en Finlande, en France, en Allemagne, en Italie, au Luxembourg, au Portugal et en Espagne

Si vous souhaitez rebuter ce produit SHARP, veuillez contacter les autorités locales pour obtenir des informations sur les centres de collecte, ou contactez une société de recyclage agréée pour le recyclage des équipements électriques et électroniques, puis organisez la collecte par l'une ou l'autre de ces filières. A partir du 13 août 2005, il est prévu que des centres de collecte soient mis en place sur tout le territoire pour que les utilisateurs particuliers puissent déposer gratuitement leurs équipements électriques et électroniques usagés dans un souci de respect de l'environnement. Vous pourrez dès lors demander aux autorités locales de vous communiquer le centre le plus proche pouvant accepter ce produit et l'y amener. Avant cette date, il est possible que l'utilisateur doive participer au coût du ramassage et du recyclage.

### (3) Pour nos clients dans d'autres pays

Si vous souhaitez rebuter ce produit SHARP, veuillez contacter les autorités locales pour obtenir des informations sur les centres de collecte, ou contactez une société de recyclage agréée pour le recyclage des équipements électriques et électroniques, puis organisez la collecte par l'une ou l'autre de ces filières. Il est possible que l'utilisateur doive participer au coût du ramassage et du recyclage.

NL

## Klantinformatie m.b.t. de milieuvriendelijke verwijdering van dit SHARP product

NL

Als dit product niet meer kan worden gebruikt, dient het verzameld en op een wettelijk correcte en milieuvriendelijke manier te worden verwijderd.

VERWIDJER DIT PRODUCT NIET MET HET HUISVUIL  
OF VERMENGD MET ANDER AFVAL ! U KUNT HET MILIEU IN GEVAAR BRENGEN !

Sharp Corporation doet actief mee aan het beschermen van het milieu en het behoud van de energiebronnen. Het is ons doel de schadelijke invloed van onze producten op het milieu te minimaliseren door de producttechnologie, het ontwerp, en de klantinformatie m.b.t. de milieubescherming voortdurend te verbeteren.

### (1) Voor onze klanten in België, Nederland, Zweden en Zwitserland

SHARP neemt deel aan het nationale recyclingsysteem voor elektrische en elektronische apparatuur dat werd opgericht op basis van een milieuwet.

Als u dit SHARP product wilt wegwerpen, lees dan hierna de informatie voor de betreffende landen:

Land	Informatie voor recycling in dat land
België	Maak gebruik van het Belgische recyclingsysteem voor elektronica, genoemd "Recupel". <ul style="list-style-type: none"> <li>• bel 0800 - 40387 (vanuit België)</li> <li>• of neem een kijkje op de website: <a href="http://www.recupel.be">www.recupel.be</a></li> </ul>
Nederland	Maak gebruik van het Nederlandse recyclingsysteem voor elektronica "NVMP". <ul style="list-style-type: none"> <li>• bel 0800 - 0242002 (vanuit Nederland)</li> <li>• of neem een kijkje op de website: <a href="http://www.nvmp.nl">www.nvmp.nl</a></li> </ul>
Zweden	Maak gebruik van het Zweedse recyclingsysteem voor elektronica "ELRETUR": <ul style="list-style-type: none"> <li>• bel 08 - 5452-1290 (vanuit Zweden)</li> <li>• of neem een kijkje op de website: <a href="http://www.el-retur.se">www.el-retur.se</a></li> </ul>
Zwitserland	Maak gebruik van het Zwitserse recyclingsysteem voor elektronica "S.EN.S". <ul style="list-style-type: none"> <li>• bel 043 - 255 20 00 (vanuit Zwitserland)</li> <li>• of neem een kijkje op de website: <a href="http://www.sens.ch">www.sens.ch</a></li> </ul>

### (2) Voor onze klanten in Oostenrijk, Denemarken, Finland, Frankrijk, Duitsland, Italië, Luxemburg, Portugal en Spanje

Wanneer u dit SHARP product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke verzamelplaatsen of met een recyclingbedrijf, dat bevoegd is elektrische en elektronisch afval te verwijderen; en verwijder het product via één van deze instanties.

Het is gepland dat vanaf 13 augustus 2005 verzamelplaatsen in het hele land worden opgericht, waar gebruikers uit particuliere huishoudens hun elektrisch en elektronisch afval kosteloos en milieuvriendelijk kunnen inleveren. Neem dan contact op met de plaatselijke instanties voor de dichtstbijzijnde verzamelplaats waar dit product geaccepteerd wordt.

Voor deze datum moet de laatste gebruiker eventueel de kosten voor het ophalen en recycling betalen.

### (3) Voor onze klanten in andere landen

Wanneer u dit SHARP product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke verzamelplaatsen of met een recyclingbedrijf, dat bevoegd is elektrische en elektronisch afval te verwijderen; en verwijder het product via één van deze instanties.

De laatste gebruiker moet eventueel de kosten voor het ophalen en recycling betalen.

## Informazioni per i clienti sullo smaltimento ecologico di questo prodotto SHARP

Se questo prodotto non è più utilizzabile, deve essere raccolto e smaltito seguendo una modalità conforme alla legge e corretta dal punto di vista ambientale.

NON GETTARE QUESTO PRODOTTO ASSIEME AI RIFIUTI DOMESTICI  
O CON ALTRI RIFIUTI IN GENERE! POTRESTE DANNEGGIARE L'AMBIENTE !

Sharp Corporation è impegnata a proteggere l'ambiente e a conservare l'energia. Il nostro obiettivo è di minimizzare l'impatto ambientale dei nostri prodotti implementando e migliorando continuamente le tecnologie dei prodotti, il design e le informazioni ai clienti volte alla tutela ambientale.

### (1) Per i nostri clienti in Belgio, Paesi Bassi, Svezia e Svizzera

SHARP partecipa al sistema di riciclaggio nazionale per l'apparecchiatura elettrica ed elettronica, creato in conformità alla legge sull'ambiente.

Se si desidera gettare questo prodotto SHARP, leggere i dati di seguito riportati sui paesi interessati:

Paese	Informazioni sul riciclaggio per il paese interessato
Belgio	Utilizzare i servizi del sistema di riciclaggio elettronico belga chiamato "Recupel". <ul style="list-style-type: none"> <li>• chiamare 0800 - 40387 (nazionale)</li> <li>• oppure visitare il sito web: <a href="http://www.recupel.be">www.recupel.be</a></li> </ul>
Paesi Bassi	Utilizzare i servizi del sistema di riciclaggio elettronico olandese chiamato "NVMP". <ul style="list-style-type: none"> <li>• chiamare 0800 - 0242002 (nazionale)</li> <li>• oppure visitare il sito web: <a href="http://www.nvmp.nl">www.nvmp.nl</a></li> </ul>
Svezia	Utilizzare i servizi del sistema di riciclaggio elettronico svedese chiamato "ELRETUR": <ul style="list-style-type: none"> <li>• chiamare 08 - 5452-1290 (nazionale)</li> <li>• oppure visitare il sito web: <a href="http://www.el-retur.se">www.el-retur.se</a></li> </ul>
Svizzera	Utilizzare i servizi del sistema di riciclaggio elettronico svizzero chiamato "S.EN.S". <ul style="list-style-type: none"> <li>• chiamare 043 - 255 20 00 (nazionale)</li> <li>• oppure visitare il sito web: <a href="http://www.sens.ch">www.sens.ch</a></li> </ul>

### (2) Per i nostri clienti in Austria, Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Italia, Lussemburgo, Portogallo e Spagna

Se si desidera gettare questo prodotto SHARP, contattare l'ente locale addetto ai servizi di raccolta, oppure contattare una società di riciclaggio dotata di licenza per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche; quindi smaltire il prodotto tramite uno di questi enti.

Resta inteso che a partire dal 13 agosto 2005 saranno disponibili in tutto il paese servizi di raccolta presso i quali gli utenti privati potranno restituire l'apparecchiatura elettrica ed elettronica di scarto gratuitamente e in maniera ecologica. Vi preghiamo quindi di contattare l'ente locale addetto al servizio di raccolta più vicino in grado di accettare questo prodotto e smaltirlo tramite il servizio stesso.

Prima di questa data, è possibile che l'ultimo utente sia tenuto a sostenere il costo di raccolta e riciclaggio.

### (3) Per i clienti di altri paesi

Se si desidera gettare questo prodotto SHARP, contattare l'ente locale addetto ai servizi di raccolta, oppure contattare una società di riciclaggio dotata di licenza per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche; quindi smaltire il prodotto tramite uno di questi enti.

È possibile che l'ultimo utente sia tenuto a sostenere il costo di raccolta e riciclaggio.

E

## Información para los clientes sobre la eliminación ecológica de este producto SHARP

E

Si este producto ya ha dejado de funcionar, debe recogerse y eliminarse de la forma apropiada según la legislación vigente de modo que no perjudique el medioambiente.

**NO SE DESHAGA DE ESTE PRODUCTO TIRÁNDOLO A LA BASURA JUNTO CON LOS DESECHOS DOMÉSTICOS U OTRO TIPO DE RESIDUOS, YA QUE PUEDE SUPONER UN RIESGO ECOLÓGICO**

Sharp Corporation es una empresa comprometida con la protección del medioambiente y la conservación de la energía. Nuestro objetivo es minimizar el impacto medioambiental de nuestros productos implementando y mejorando continuamente las tecnologías y los diseños de nuestros productos, así como la información dirigida a nuestros clientes con el fin de conservar el medioambiente.

### (1) Para nuestros clientes de Bélgica, Holanda, Suecia y Suiza

SHARP participa en el sistema de reciclaje nacional de equipos eléctricos y electrónicos que se ha fundado de acuerdo con las leyes medioambientales.

Si desea deshacerse de algún producto SHARP, lea aquí la información pertinente a cada país:

País	Información sobre el reciclaje para cada país en cuestión
Bélgica	Utilice los servicios del sistema de reciclaje de componentes electrónicos de Bélgica denominado "Recupel". <ul style="list-style-type: none"> <li>• llame al número de teléfono 0800 - 40387 (desde el país)</li> <li>• o consulte el sitio web: <a href="http://www.recupel.be">www.recupel.be</a></li> </ul>
Holanda	Utilice los servicios del sistema de reciclaje de componentes electrónicos de Holanda denominado "NVMP". <ul style="list-style-type: none"> <li>• llame al número de teléfono 0800 - 0242002 (desde el país)</li> <li>• o consulte el sitio web: <a href="http://www.nvmp.nl">www.nvmp.nl</a></li> </ul>
Suecia	Utilice los servicios del sistema de reciclaje de componentes electrónicos de Suecia denominado "ELRETUR". <ul style="list-style-type: none"> <li>• llame al número de teléfono 08 - 5452-1290 (desde el país)</li> <li>• o consulte el sitio web: <a href="http://www.el-retur.se">www.el-retur.se</a></li> </ul>
Suiza	Utilice los servicios del sistema de reciclaje de componentes electrónicos de Suiza denominado "S.EN.S". <ul style="list-style-type: none"> <li>• llame al número de teléfono 043 - 255 20 00 (desde el país)</li> <li>• o consulte el sitio web: <a href="http://www.sens.ch">www.sens.ch</a></li> </ul>

### (2) Para nuestros clientes de Austria, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania, Italia, Luxemburgo, Portugal y España

Si desea deshacerse de este producto SHARP, póngase en contacto con las autoridades locales para que le indiquen cuáles son los puntos de recogida pertinentes o póngase en contacto con una compañía de reciclaje que esté autorizada para reciclar equipos eléctricos y electrónicos; a continuación, deshágase de este producto mediante una de estas opciones.

Está previsto que a partir del 13 de agosto de 2005 estén disponibles en todo el país puntos de recogida donde los usuarios puedan depositar, de forma totalmente gratuita y sin perjudicar al medioambiente, los equipos y componentes electrónicos que tengan en sus casas y de los que se quieran deshacer. Póngase en contacto con las autoridades locales para que le informen de cuál es el punto de recogida más cercano donde puede depositar este producto para que se hagan cargo de él de forma adecuada.

Antes de esa fecha, es posible que los usuarios tengan que hacerse cargo de los gastos de recogida y reciclaje.

### (3) Para nuestros clientes de otros países

Si desea deshacerse de este producto SHARP, póngase en contacto con las autoridades locales para que le indiquen cuáles son los puntos de recogida pertinentes o póngase en contacto con una compañía de reciclaje que tenga autorización para reciclar equipos eléctricos y electrónicos. A continuación deshágase del producto mediante una de estas opciones.

Es posible que los usuarios tengan que hacerse cargo de los gastos de recogida y reciclaje.

**Informação aos clientes sobre como eliminar/tratar este produto SHARP sem prejudicar o ambiente**

Se o produto deixar de ter utilidade, deverá ser recolhido e eliminado/tratado de forma adequada sob o ponto de vista legal e ambiental.

**NÃO DEITE ESTE PRODUTO NO LIXO DOMÉSTICO NEM O MISTURE COM OUTRO TIPO DE LIXO !  
CASO CONTRÁRIO, PODE PREJUDICAR O AMBIENTE !**

A Sharp Corporation é uma empresa empenhada em proteger o ambiente e poupar energia. Temos como objectivo minimizar o impacto ambiental dos nossos produtos, ao implementar e aperfeiçoar continuamente as tecnologias de produto, as formas de design e as informações destinadas ao cliente, tendo em vista a conservação do ambiente.

**(1) Para os nossos clientes na Bélgica, Holanda, Suécia e Suíça**

A SHARP participa no programa nacional de reciclagem para equipamentos eléctricos e electrónicos, que se baseia na legislação ambiental em vigor.

Caso deseje eliminar este produto SHARP, leia os detalhes sobre os países em questão:

<b>País</b>	<b>Informação sobre reciclagem respeitante ao país</b>
Bélgica	Recorra aos serviços do sistema belga de reciclagem de equipamentos electrónicos designado "Recupel". <ul style="list-style-type: none"> <li>• telefone para o 0800 - 40387 (dentro do país)</li> <li>• ou visite o site: <a href="http://www.recupel.be">www.recupel.be</a></li> </ul>
Holanda	Recorra aos serviços do sistema holandês de reciclagem de equipamentos electrónicos designado "NVMP". <ul style="list-style-type: none"> <li>• telefone para o 0800 - 0242002 (dentro do país)</li> <li>• ou visite o site: <a href="http://www.nvmp.nl">www.nvmp.nl</a></li> </ul>
Suécia	Recorra aos serviços do sistema sueco de reciclagem de equipamentos electrónicos designado "ELRETUR": <ul style="list-style-type: none"> <li>• telefone para o 08 - 5452-1290 (dentro do país)</li> <li>• ou visite o site: <a href="http://www.el-retur.se">www.el-retur.se</a></li> </ul>
Suíça	Recorra aos serviços do sistema suíço de reciclagem de equipamentos electrónicos designado "S.EN.S". <ul style="list-style-type: none"> <li>• telefone para o 043 - 255 20 00 (dentro do país)</li> <li>• visite o site: <a href="http://www.sens.ch">www.sens.ch</a></li> </ul>

**(2) Para os nossos clientes na Áustria, Dinamarca, Finlândia, França, Alemanha, Itália, Luxemburgo, Portugal e Espanha**

Se desejar eliminar este produto SHARP, informe-se junto das autoridades locais sobre os pontos de recolha ou contacte uma empresa de reciclagem, que disponha de uma licença para reciclar equipamentos eléctricos e electrónicos; entregando seguidamente o produto a uma destas entidades.

A partir de 13 de Agosto de 2005, está previsto haver, em todo o país, pontos de recolha onde os utentes particulares poderão entregar os equipamentos eléctricos e electrónicos usados gratuitamente e sem prejudicar o ambiente. Informe-se junto das autoridades locais sobre o ponto de recolha mais próximo, que poderá aceitar este produto, e entregue-o.

Antes desta data, o utente poderá ter que comportar os custos de recolha e reciclagem.

**(3) Para os nossos clientes noutros países**

Se desejar eliminar este produto SHARP, informe-se junto das autoridades locais sobre os pontos de recolha ou contacte uma empresa de reciclagem, que disponha de uma licença para reciclar equipamentos eléctricos e electrónicos; entregando seguidamente o produto a uma destas entidades.

O último utente poderá ter que comportar os custos de recolha e reciclagem.

**D INHALT: Bedienungsanleitung**

SEHR GEEHRTER KUNDE .....	1	KOMBI-BETRIEB .....	28
RECYCLINGINFORMATIONEN .....	3	ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN .....	29 - 31
GERÄT .....	12 - 13	AUTOMATIK-BETRIEB (EXPRESS PIZZA) .....	32
ZUBEHÖR .....	13	EXPRESS PIZZA-TABELLE .....	32
BEDIENFELD .....	16	AUTOMATIK-BETRIEB (PIZZA, FUN MENÜS, GAR-AUTOMATIK, AUFTAU-AUTOMATIK) .....	33 - 34
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	20 - 22	PIZZA-TABELLE .....	34
AUFSTELLANWEISUNGEN .....	22	FUN MENÜS-TABELLE .....	35
VOR INBETRIEBNAHME .....	23	GAR-AUTOMATIK-TABELLE .....	35
AUSWÄHLEN DER SPRACHE .....	23	AUFTAU-AUTOMATIK-TABELLE .....	36
ENERGIESPARMODUS .....	24	REZEPTE FÜR GAR-AUTOMATIK AC-3 .....	37
VERWENDUNG DER STOP-TASTE .....	24	REINIGUNG UND PFLEGE .....	38
EINSTELLEN DER UHR .....	25	FUNKTIONSPRÜFUNG .....	39
MIKROWELLENLEISTUNG .....	25		
GAREN MIT DER MIKROWELLE .....	26	SERVICE-NIEDERLASSUNGEN .....	308 - 313
GRILLBETRIEB .....	26 - 27	TECHNISCHE DATEN .....	314
HEIZEN OHNE SPEISEN .....	27		

**D INHALT: Kochbuch**

WAS SIND MIKROWELLEN? .....	40	GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL ...	46
DAS GEEIGNETE GESCHIRR .....	40 - 41	GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE .....	46
TIPPS UND TECHNIKEN .....	42 - 44	ZEICHENERKLÄRUNG .....	47
ERHITZEN .....	45	TABELLEN .....	48 - 50
AUFTAUEN .....	45	REZEPTE .....	51 - 67
AUFTAUEN UND GAREN .....	46		

**F TABLE DES MATIERES: Mode d'emploi**

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT .....	1	AUTRES FONCTIONS PRATIQUES .....	77 - 79
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE .....	4	FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA RAPIDE) .....	80
FOUR .....	12 - 13	TABLEAU PIZZA RAPIDE .....	80
ACCESSOIRES .....	14	FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA, FUN MENUS, CUISSON AUTOMATIQUE, DECONGELATION AUTOMATIQUE) .....	81 - 82
TABLEAU DE COMMANDE .....	17	TABLEAU DE PIZZA .....	82
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE ..	68 - 70	TABLEAU DE FUN MENU .....	83
INSTALLATION .....	70	TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE .....	83
AVANT UTILISATION .....	71	TABLEAU DE DECONGELATION AUTOMATIQUE ..	84
CHOIX D'UNE LANGUE .....	71	RECETTES POUR CUISSON AUTOMATIQUE (AC-3)	85
MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE .....	72	ENTRETIEN ET NETTOYAGE .....	86
TOUCHE STOP (ARRET) .....	72	AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR .....	87
REGLAGE DE L'HORLOGE .....	73		
REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE .....	73	ADRESSES D'ENTRETIEN .....	308 - 313
MICRO-ONDES .....	73	FICHE TECHNIQUES .....	315
CUISSON AU MICRO-ONDES .....	74		
CUISSON AU GRIL .....	74 - 75		
FONCTIONNEMENT A VIDE .....	75		
CUISSON COMBINEE .....	76		

**F TABLE DES MATIERES: Livre de recettes**

QUE SONT LES MICRO-ONDES? .....	88	CUISSON DE VIANDES, DE POISSON ET DE VOLAILLES .....	94
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE .....	88 - 89	CUISSON DES LEGUMES FRAIS .....	94
CONSEILS ET TECHNIQUE .....	90 - 92	LEGENDE .....	95
RECHAUFFAGE .....	93	TABLEAUX .....	96 - 98
DECONGELATION .....	93	RECETTES .....	99 - 115
DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS	94		



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

**(NL) INHOUDSOPGAVE: Gebruiksaanwijzing**

GEACHTE KLANT .....	1	ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES .....	125 - 127
INFORMATIE VOOR RECYCLING .....	5	AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE (EXPRESS PIZZA) .....	128
OVEN .....	12 - 13	EXPRESS PIZZA-TABEL .....	128
TOEBEHOREN .....	14	AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE (PIZZA, FUN MENUS, AUTO KOOK, AUTO ONTDOOI) ..	129 - 130
BEDIENINGSPANEEL .....	17	PIZZA-TABEL .....	130
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN ..	116 - 118	FUN MENUS-TABEL .....	131
INSTALLATIE .....	118	AUTOMATISCHE KOOK-TABEL .....	131
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET ..	119	AUTOMATISCHE ONTDOOI-TABEL .....	132
KIES EEN TAAL .....	119	RECEPTEN VOOR AUTO KOOK AC-3 .....	133
ENERGIESPAARSTAND .....	120	ONDERHOUD EN REINIGING .....	134
GEBRUIK VAN DE STOP-TOETS .....	120	VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT .....	135
DE KLOK INSTELLEN .....	121	ONDERHOUDSADRESSEN .....	308 - 313
ENERGIENIVEAU VAN DE MAGNETRON .....	121	TECHNISCHE GEGEVENS .....	316
KOKEN MET DE MAGNETRON .....	122		
KOKEN MET DE GRILL .....	122 - 123		
DE OVEN LEEG OPWARMEN .....	123		
DUBBELE-KOKEN .....	124		

**(NL) INHOUDSOPGAVE: Kookboek**

WAT ZIJN MICROGOLVEN? .....	136	HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE ..	142
GESCHIKTE SCHALEN .....	136 - 137	HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN .....	142
TIPS EN ADVIES .....	138 - 140	UITLEG VAN DE SYMBOLEN .....	143
VERWARMEN .....	141	TABEL .....	144 - 146
ONTDOOIEN .....	141	RECEPTEN .....	147 - 163
ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL .....	142		

**(I) INDICE: Manuale d'istruzioni**

CARISSIMI CLIENTI .....	2	FUNZIONAMENTO AUTOMATICO (EXPRESS PIZZA) .....	176
INFORMAZIONI SUL RICICLAGGIO .....	6	TABELLA EXPRESS PIZZA .....	176
FORNO .....	12 - 13	FUNZIONAMENTO AUTOMATICO (PIZZA, FUN MENUS, COTTURA AUTOMATICA, SCONGELAMENTO AUTOMATICA) .....	177 - 178
ACCESSORI .....	15	TABELLA PIZZA .....	178
PANNELLO DI CONTROLLO .....	18	TABELLA FUN MENUS .....	179
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA ..	164 - 166	TABELLA COTTURA AUTOMATICA .....	179
INSTALLAZIONE .....	166	TABELLA SCONGELAMENTO AUTOMATICA .....	180
PRIMA DI USARE IL FORNO .....	167	RICETTES PER COTTURA AUTOMATICA AC-3 ..	181
SELEZIONE DELLA LINGUA .....	167	MANUTENZIONE E PULIZIA .....	182
MODALITA' DI RISPARMIO ENERGETICO .....	168	CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA .....	183
USO DEL PULSANTE DI ARRESTO .....	168	INDIRIZZI DI SERVIZIO .....	308 - 313
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO .....	169	DATI TECNICI .....	317
LIVELLI DI POTENZA .....	169		
COTTURA A MICROONDE .....	170		
COTTURA CON IL GRILL .....	170 - 171		
RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO .....	171		
COTTURA COMBINATA .....	172		
ALTRE COMODE FUNZIONI .....	173 - 175		

**(I) INDICE: Libro di ricette**

CHE COSA SONO LE MICROONDE? .....	184	COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME ..	190
UTENSILI ADATTI .....	184 - 185	COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA .....	190
CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA .....	186 - 188	SPIEGAZIONE DEI SIMBOL .....	191
COME RISCALDARE LE VIANDE .....	189	TABELLAS .....	192 - 194
COME SCONGELARE I CIBI .....	189	RICETTE .....	194 - 211
COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI .....	190		



**E INDICE: Manual de instrucciones**

MUY ESTIMADO	2	OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS	221 - 223
INFORMACIÓN SOBRE LE RECICLAJE	7	OPERACIÓN AUTOMÁTICA (EXPRESS PIZZA)	224
HORNO	12 - 13	TABLA DE EXPRESS PIZZA	224
ACCESORIOS	15	OPERACIÓN AUTOMÁTICA (PIZZA, FUN MENÚS, COCCIÓN AUTOMÁTICA, DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA)	225 - 226
PANEL DE MANDOS	18	TABLA DE PIZZAS	226
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD	212 - 214	TABLA DE FUN MENÚS	227
INSTALACIÓN	214	TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA	227
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	215	TABLA DE DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA	228
SELECCIÓN DE UN IDIOMA	215	RECETAS PARA COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-3	229
MODO DE AHORRO DE ENERGIA	216	CUIDADO Y LIMPIEZA	230
UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA	216	COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES	231
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	217	DIRECCIONES DE SERVICIOS	308 - 313
NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS	217	DATOS TÉCNICOS	318
COCCIÓN CON MICROONDAS	218		
COCCIÓN CON GRILL	218 - 219		
CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS	219		
COCCIÓN COMBINADA	220		

**E INDICE: Recetario**

¿QUE SON LAS MICROONDAS?	232	COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES	238
LA VAJILLA APROPIADA	232 - 233	COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS	238
SUGERENCIAS Y TÉCNICAS	234 - 236	EXPLICACION DE LAS SEÑALES	239
CALENTAMIENTO	237	TABLAS	240 - 242
DESCONGELACION	237	RECETAS	243 - 259
DESCONGELACION Y COCCIÓN DE ALIMENTOS	238		

**P INDICE: Manual de instruções**

CARO CLIENTE	2	OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS	269 - 271
INFORMAÇÃO SOBRE RECICLAGEM	8	FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO (RÁPIDO PIZZA)	272
FORNO	12 - 13	TABELA DE RÁPIDO PIZZA	272
ACESSÓRIOS	15	FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO (PIZZA, FUN MENUS, AUTOMÁTICO COZEDURA, AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO)	273 - 274
PAINEL DE COMANDOS	19	TABELA DE PIZZA	274
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES	260 - 262	TABELA DE FUN MENUS	275
INSTALAÇÃO	262	TABELA DE AUTO COZEDURA	275
ANTES DE COMEÇAR	263	TABELA DE AUTO DESCONGELAMENTO	276
SELECIONAR O IDIOMA	263	RECEITAS PARA AUTO COZEDURA AC-3	277
MODO DE ECONOMIA DE ENERGIA	264	CUIDADOS E LIMPEZA	278
UTILIZAR O BOTÃO STOP	264	IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS	279
ACERTAR O RELÓGIO	265	ENDEREÇOS DOS CENTROS DE ASSISTÊNCIA	308 - 313
NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS	265	ESPECIFICAÇÕES	319
COZEDURA COM MICRO-ONDAS	266		
COZEDURA COM GRILL	266 - 267		
AQUECER SEM ALIMENTOS	267		
COZEDURA DUAL	268		

**P INDICE: Livro de receitas**

O QUE SÃO MICRO-ONDAS?	280	COZINHAR CARNE, PEIXE E AVES	286
RECIPIENTES APROPRIADOS	280 - 281	COZINHAR LEGUMES FRESCOS	286
SUGESTÕES E TÉCNICAS	282 - 284	SIMBOLOGIA	287
AQUECER	285	TABELAS	288 - 290
DESCONGELAR	285	RECETAS	291 - 307
DESCONGELAR E COZINHAR	286		



DEUTSCH

FRANÇAIS

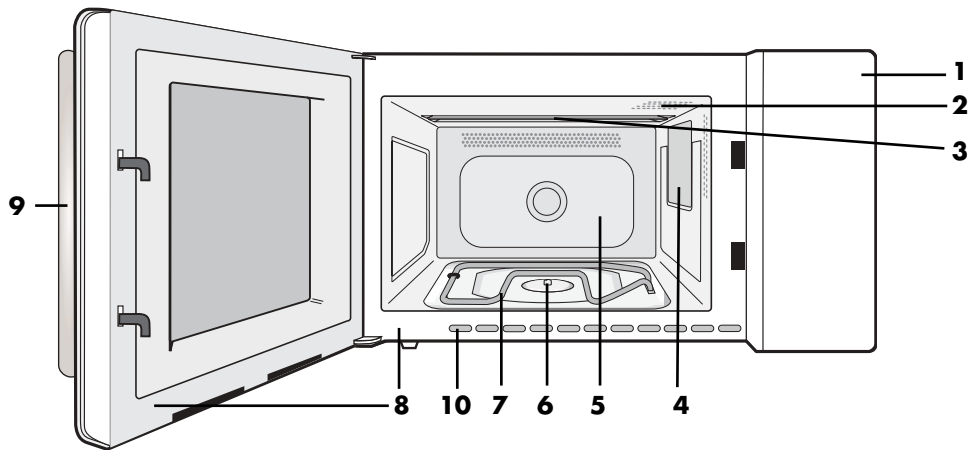
NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

## GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



- (D)**
1. Bedienfeld
  2. Garraumlampe
  3. Grill-Heizelement (Grill oben)
  4. Spritzschutz für den Hohlleiter
  5. Garraum
  6. Antriebswelle
  7. Grill-Heizelement (Grill unten)
  8. Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
  9. Türöffner

- (I)**
1. Pannello di controllo
  2. Luce forno
  3. Resistenza del grill (superiore)
  4. Coperchio guida onde
  5. Cavità del forno
  6. Albero motore del piatto rotante
  7. Resistenza del grill (inferiore)
  8. Guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello
  9. Pulsante di apertura dello sportello

- (F)**
1. Tableau de commande
  2. Eclairage du four
  3. Élément chauffant du grill (gril haut)
  4. Cadre du répartiteur d'ondes
  5. Cavité du four
  6. Entraînement
  7. Élément chauffant du grill (gril bas)
  8. Joints de porte et surfaces de contact du joint
  9. Bouton d'ouverture de la porte

- (E)**
1. Panel de mandos
  2. Lámpara del horno
  3. Resistencia del grill superior
  4. Tapa de la guía de ondas
  5. Interior del horno
  6. Arrastre del plato giratorio
  7. Resistencia del grill inferior
  8. Juntas de la puerta y superficies de cierre
  9. Botón para abrir la puerta

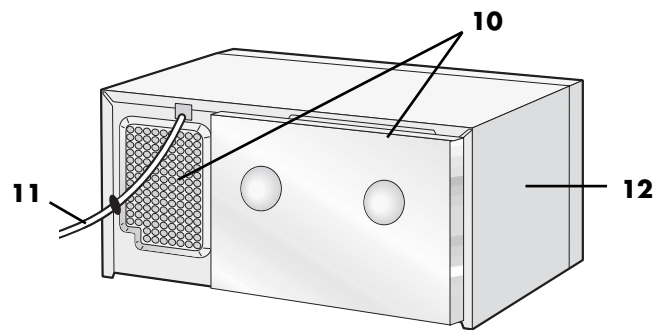
- (NL)**
1. Bedieningspaneel
  2. Ovenlamp
  3. Grillverwarmingselement (boven grill)
  4. Afdekplaatje (voor golfgeleider)
  5. Ovenruimte
  6. Verbindingsstuk
  7. Grillverwarmingselement (onderste grill)
  8. Deurafdichtingen en pasvlakken
  9. Deur open-toets

- (P)**
1. Painel de Comandos
  2. Lâmpada do forno
  3. Elemento de aquecimento do grill (superior)
  4. Protecção da guia de onda
  5. Cavidade do forno
  6. Eixo motor do prato giratório
  7. Elemento de aquecimento do grill (inferior)
  8. Juntas da porta e superfícies isolantes
  9. Botão de abertura da porta

# GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO



- |                                   |                           |                        |
|-----------------------------------|---------------------------|------------------------|
| (D) 10. Lüftungsöffnungen         | 11. Netzanschlußkabel     | 12. Außenseite         |
| (F) 10. Ouvertures de ventilation | 11. Cordon d'alimentation | 12. Partie extérieure  |
| (NL) 10. Ventilatie-openingen     | 11. Snoer                 | 12. Behuizing          |
| (I) 10. Prese d'aria              | 11. Cavo di alimentazione | 12. Mobile esterno     |
| (E) 10. Orificios de ventilación  | 11. Cable de alimentación | 12. Caja exterior      |
| (P) 10. Orificios de ventilação   | 11. Cabo de alimentação   | 12. Estrutura exterior |



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

# ZUBEHÖR



## (D) ZUBEHÖR

Überprüfen, dass die Zubehörteile vorhanden sind:

**13** Drehteller **14** Niedriger Rost

**15** Hoher Rost

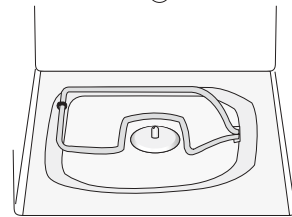
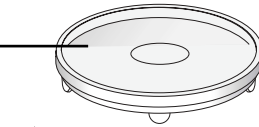
Drehteller auf die Antriebswelle für den Drehteller am Boden des Gerätes setzen.

Den Drehteller und die Roste vor der ersten Benutzung mit milder Seifenlauge reinigen. Den Drehteller nicht zerschneiden oder zerkratzen.

### WARNUNG:

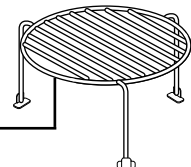
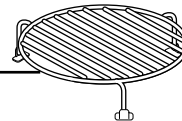
**Das Zubehör (z.B. der Drehteller) wird im GRILL-, KOMBI- und AUTOMATIKBETRIEB (außer bei der Auftau-Automatik) sehr heiß. Um Verbrennungen zu vermeiden, tragen Sie stets dicke Ofenhandschuhe, wenn Sie die Speisen oder den Drehteller aus dem Gerät entnehmen.**

13



14

15



ITALIANO

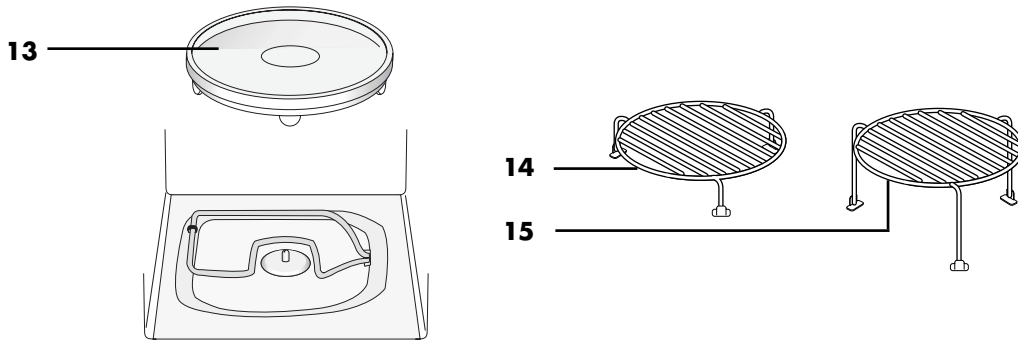
ESPAÑOL

PORTUGUÊS

## HINWEIS:

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

## ACCESSOIRES/TOEBEHOREN



### (F) ACCESSOIRES

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:

**13** Plateau tournant    **14** Trépied bas

**15** Trépied haut

Placez le plateau tournant sur son axe, au bas du four. Avant d'utiliser le plateau tournant et les trépieds pour la première fois, les nettoyer à l'eau légèrement savonneuse.

Ne pas couper ou gratter le plateau tournant.

### REMARQUE:

Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP ces deux types d'information: nom des pièces et nom du modèle.

### AVERTISSEMENT:

**Les accessoires (plateau tournant par exemple) deviennent très chauds lors du fonctionnement en mode GRIL, COMBINE et AUTOMATIQUE (sauf Décongélation Auto). Il faut toujours utiliser des gants lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.**

### (NL) TOEBEHOREN

Controleer of de volgende accessoires zijn geleverd:

**13** Draaitafel    **14** Laag rek    **15** Hoog rek

Plaats de draaitafel op de motoras op de ondergrond van de opening.

Voordat u de draaitafel en de roosters voor het eerst gebruikt, dient u ze in een milde water & zeepoplossing schoon te maken. Niet op de draaitafel snijden of krassen.

### OPMERKING:

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

### WAARSCHUWING:

**De accessoires (bijv. de draaitafel) worden tijdens verhitting met de GRILL, de DUBBELE FUNCTIE of AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S (behalve de automatische ontdooiprogramma's) heel erg heet. Altijd dikke overhandschoenen gebruiken om de etenswaren of de draaitafel uit de oven te halen, om verbrandingen te voorkomen.**

## ACCESSORI/ACCESORIOS



### I ACCESSORI

Controllare che la confezione contenga tutti gli accessori elencati di seguito:

- 13** Piatto rotante    **14** Griglia bassa  
**15** Griglia alta

Montare il piatto girevole sopra l'apposito albero motore previsto sul fondo della cavità.

Lavare il piatto rotante e le altre griglie con acqua e sapone prima di utilizzarli per la prima volta. Evitare di tagliare o graffiare il piatto rotante.

#### NOTA:

Ordinando gli accessori, comunicare al rivenditore o ad un tecnico SHARP autorizzato il nome del componente ed il modello del forno.

#### AVVERTENZA:

**Durante la cottura con il GRILL, COMBINATA e AUTOMATICA (escluso lo scongelamento rapido), gli accessori (ad esempio il piatto rotante) raggiungono una temperatura elevata. Per evitare scottature, utilizzare sempre guanti da cucina per togliere le pentole o il piatto rotante dal forno.**

DEUTSCH

### E ACCESORIOS

Compruebe que ha recibido los siguientes accesorios:

- 13** Plato giratorio    **14** Rejilla baja  
**15** Rejilla alta

Coloque la bandeja giratoria sobre al eje del motor situado en la parte inferior del alojamiento para alimentos.

Antes de utilizar el plato giratorio y las rejillas por primera vez lávelos con agua jabonosa usando un detergente suave. No corte o raye el plato giratorio.

#### NOTA:

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

#### ADVERTENCIA:

**Los accesorios (como el plato giratorio) se pondrán muy calientes durante los modos de operación con GRILL, COMBINADO y AUTOMÁTICO (excepto Descongelación automática). Use siempre manoplas para horno al sacar el alimento o el plato giratorio del horno para evitar quemarse.**

FRANÇAIS

NEDERLANDS

### P ACESSÓRIOS

Verifique se o forno inclui os seguintes acessórios:

- 13** Prato giratório    **14** Grelha baixa  
**15** Grelha alta

Posicione o suporte giratório sobre o eixo do motor rotativo na parte inferior da cavidade.

Antes de utilizar pela primeira vez o prato giratório e as grelhas, limpe com água e um detergente suave.

Evite cortes e riscos no prato giratório.

#### NOTA:

Caso pretenda encomendar acessórios, não se esqueça de mencionar o número da peça e o nome do modelo ao seu revendedor ou ao agente autorizado da SHARP.

#### AVISO:

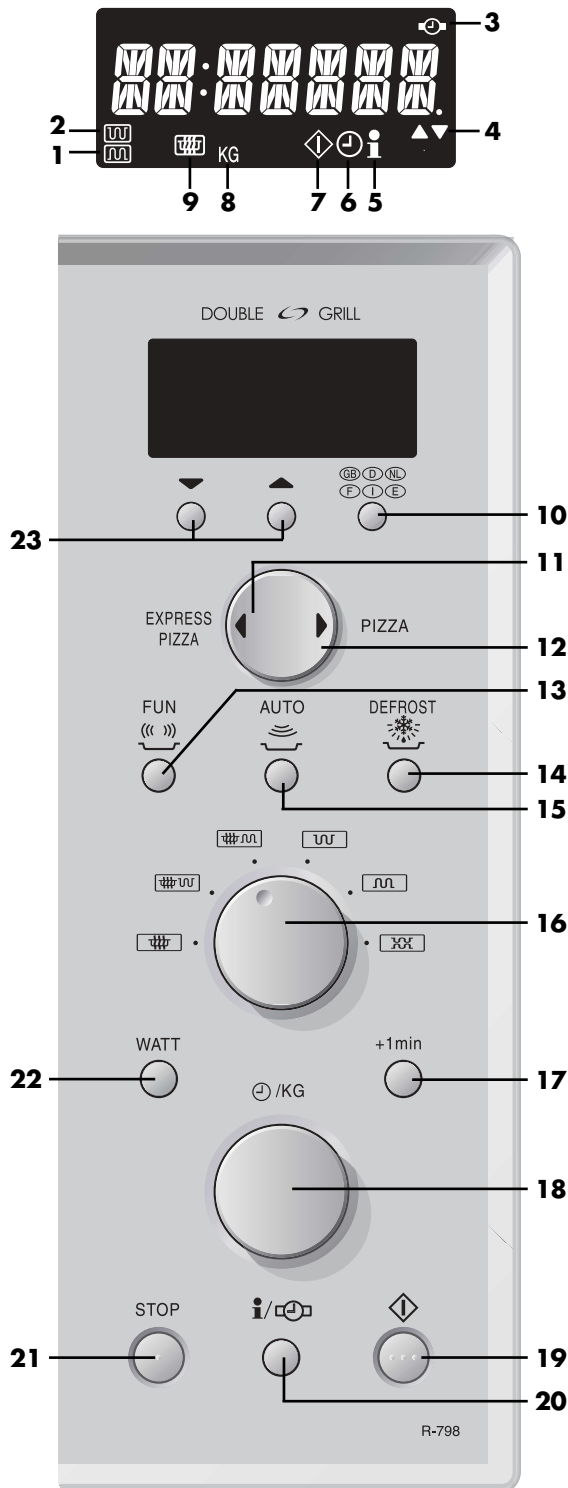
**Os acessórios (ex.: prato giratório) aquecem muito durante o funcionamento nos modos de GRILL, DUAL e AUTOMÁTICO (excepto Auto Descongelamento). Utilize sempre luvas grossas de cozinha para retirar os alimentos ou o prato giratório do forno de modo a evitar queimaduras.**

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

# BEDIENFELD



## D BEDIENFELD

### Anzeigen und Symbole

1. Symbol für **GRILL UNTEN**
2. Symbol für **GRILL OBEN**
3. Symbol für **UHR EINSTELLEN**
4. Symbol für **KÜRZER/LÄNGER**
5. Symbol für **INFORMATION**
6. Symbol für **ZEIT**
7. Symbol für **GARVORGANG**
8. Symbol für **GEWICHT (kg)**
9. Symbol für **MIKROWELLE**

### Bedienungstasten

10. **SPRACHEN**-Taste
11. **EXPRESS PIZZA**-Taste
12. **PIZZA**-Taste
13. **FUN MENUS**-Taste
14. **AUFTAU-AUTOMATIK**-Taste
15. **GAR-AUTOMATIK**-Taste
16. Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART**  
Drehen Sie den Knopf so, dass er auf das entsprechende Symbol zeigt:  
  - für Mikrowelle - Garen
  - für Mikrowelle - Garen mit GRILL OBEN
  - für Mikrowelle - Garen mit GRILL UNTEN
  - für GRILL OBEN
  - für GRILL UNTEN
  - für GRILL OBEN & UNTEN
17. **+1 min**-Taste
18. **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf  
Geben Sie mit diesem Knopf entweder die Gar- oder Auftauzeit bzw. das Gewicht der Speise ein.
19. **START** ◇ -Taste
20. **INFO/UHR**-Taste
21. **STOP**-Taste
22. **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste  
Zum Ändern der Mikrowellenleistung in Watt
23. **KÜRZER/LÄNGER**-Tasten

## TABLEAU DE COMMANDE/BEDIENINGSPANEEL



### F TABLEAU DE COMMANDE

#### Affichage numérique et témoins

1. Témoin **GRIL BAS**
2. Témoin **GRIL HAUT**
3. Témoin **REGLAGE DE L'HORLOGE**
4. Témoins **MOINS/PLUS**
5. Témoin **INFORMATION**
6. Témoin **DUREE**
7. Témoin **CUISSON EN COURS**
8. Témoin **POIDS (kg)**
9. Témoin **MICRO-ONDES**

#### Touches de fonctionnement

10. Touche **LANGUE**
11. Touche **EXPRESS PIZZA**
12. Touche **PIZZA**
13. Touche **FUN MENUS**
14. Touche **DECONGELATION AUTO**
15. Touche **CUISSON AUTO**
16. Touche **MODE CUISSON**  
Tourner le bouton pour que le témoin désigne le symbole approprié :
  - pour une cuisson micro-ondes
  - pour une cuisson micro-ondes avec GRIL DU HAUT
  - pour une cuisson micro-ondes avec GRIL DU BAS
  - GRIL DU HAUT
  - GRIL DU BAS
  - GRILLES DU BAS & DU HAUT
17. Touche **+1 min**
18. Bouton rotatif **DUREE/POIDS**  
Tourner le bouton rotatif pour sélectionner le temps de cuisson/décongélation ou le poids des aliments.
19. Touche **DEPART**
20. Touche **INFO/HORLOGE**
21. Touche **STOP (ARRET)**
22. Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**  
Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes
23. Touches **MOINS/PLUS**

### NL BEDIENINGSPANEEL

#### Digitaal display en lichtjes

1. **ONDERSTE GRILL**-lichtje
2. **BOVENSTE GRILL**-lichtje
3. **KLOKINSTELLING**-lichtje
4. **MINDER/MEER**-lichtje
5. **INFORMATIE**-lichtje
6. **TIJD**-lichtje
7. **KOKEN**-lichtje
8. **GEWICHT**-lichtje (kg)
9. **MAGNETRON**-lichtje

#### Bedieningstoetsen

10. **TAAL**-toets
11. **EXPRESS PIZZA**-toets
12. **PIZZA**-toets
13. **FUN MENUS**-toets
14. **AUTOMATISCH ONTDOOL**-toets
15. **AUTOMATISCH KOOK**-toets
16. **KOOKSTAND**-toets  
Draai de knop tot de gewenste kookstand op het display verschijnt:
  - voor koken met de magnetron
  - voor koken met de magnetron in combinatie met BOVENSTE GRILL
  - voor koken met de magnetron in combinatie met ONDERSTE GRILL
  - voor BOVENSTE GRILL
  - voor ONDERSTE GRILL
  - voor BOVENSTE en ONDERSTE GILL
17. **+1 min**-toets
18. **TIJD/GEWICHT**-draaiknop  
Draai de knop voor het instellen van de kooktijd/ontdooitijd of het gewicht van het voedsel.
19. **START** -toets
20. **INFO/KLOK**-toets
21. **STOP**-toets
22. **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets  
Hiermee stelt u het vermogen van uw magnetron in
23. **MINDER/MEER**-toetsen

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

**PANNELLO DI CONTROLLO/PANEL DE MANDOS****I PANNELLO DI CONTROLLO****Display digitale ed indicatori**


1. Indicatore **GRILL INFERIORE**
2. Indicatore **GRILL SUPERIORE**
3. Indicatore **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**
4. Indicatore **MENO/PIÙ**
5. Indicatore **INFORMAZIONI**
6. Indicatore **TEMPO**
7. Indicatore **COTTURA IN CORSO**
8. Indicatore **PESO (kg)**
9. Indicatore **MICROONDE**


**Pulsanti di funzione**

10. Pulsante **LINGUA**
11. Pulsante **EXPRESS PIZZA**
12. Pulsante **PIZZA**
13. Pulsante **FUN MENUS**
14. Pulsante **SCONGELAMENTO RAPIDO**
15. Pulsante **COTTURA AUTOMATICO**
16. Pulsante **MODO DI COTTURA**

Far ruotare la manopola in modo che l'indicatore si trovi in corrispondenza del simbolo prescelto:

 per cottura con il forno a microonde


 per cottura con il forno a microonde con il GRILL SUPERIORE

 per cottura con il forno a microonde con il GRILL INFERIORE

 per il GRILL SUPERIORE

 per il GRILL INFERIORE

 per i GRILL SUPERIORE E INFERIORE

17. Pulsante **+1 min**
18. Manopola **TEMPO/PESO**  
Far ruotare la manopola per introdurre il tempo di scongelamento/cottura oppure il peso del cibo da cuocere.
19. Pulsante **START** 
20. Pulsante di **INFO/OROLOGIO**
21. Pulsante di **ARRESTO (STOP)**
22. Pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE**  
Premere per modificare l'impostazione
23. Pulsanti **MENO/PIÙ**

**E PANEL DE MANDOS****Display e indicadores digitales**


1. Indicador de **GRILL INFERIOR**
2. Indicador de **GRILL SUPERIOR**
3. Indicador de **AJUSTE DEL RELOJ**
4. Indicador **MENOS/MÁS**
5. Indicador de **INFORMACIÓN**
6. Indicador de **TIEMPO**
7. Indicador de **COCCIÓN EN CURSO**
8. Indicador de **PESO (kg)**
9. Indicador de **MICROONDAS**


**Teclas de operación**

10. Tecla de **IDIOMA**
11. Tecla de **EXPRESS PIZZA**
12. Tecla de **PIZZA**
13. Tecla de **FUN MENUS**
14. Tecla de **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA**
15. Tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA**
16. Tecla del **DE COCCIÓN**

Gire el mando hasta que la señal apunte hacia el símbolo deseado.

 microondas


 microondas con GRILL SUPERIOR

 microondas con GRILL INFERIOR

 GRILL SUPERIOR

 GRILL INFERIOR

 GRILL SUPERIOR e INFERIOR

17. Tecla de **+1 min**
18. Mando de **TIEMPO/PESO**  
Gire este mando para seleccionar el tiempo de cocción o descongelado y para pesar los alimentos.
19. Tecla **INICIO** 
20. Tecla de **INFO/RELOJ**
21. Tecla de **PARADA (STOP)**
22. Botón del **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS**  
Pulse esta tecla para cambiar el nivel de potencia
23. Teclas **MENOS/MÁS**



## PAINEL DE COMANDOS










### PANEL DE MANDOS

#### Visor digital e indicadores

1. Indicador de **GRILL INFERIOR**
2. Indicador de **GRILL SUPERIOR**
3. Indicador de **ACERTAR RELÓGIO**
4. Indicador de **MAIS/MENOS**
5. Indicador de **INFORMAÇÃO**
6. Indicador de **TEMPORIZADOR**
7. Indicador **COZEDURA EM CURSO**
8. Indicador de **PESO** (kg)
9. Indicador de **MICRO-ONDAS**

#### Botões de funcionamento

10. Botão de **IDIOMA**
11. Botão de **RÁPIDO PIZZA**
12. Botão de **PIZZA**
13. Botão de **FUN MENUS**
14. Botão de **AUTO DESCONGELAMENTO**
15. Botão de **AUTO COZEDURA**
16. Manípulo do **MODO DE COZEDURA**  
Rode o manípulo para seleccionar as posições correspondentes.
  -  micro-ondas
  -  micro-ondas com GRILL SUPERIOR
  -  micro-ondas com GRILL INFERIOR
  -  GRILL SUPERIOR
  -  GRILL INFERIOR
  -  GRILL SUPERIOR/ INFERIOR
17. Botão **+1min**
18. Manípulo de **TEMPO/PESO**  
Rode o manípulo para introduzir o tempo de cozedura/descongelamento ou o peso dos alimentos.
19. Botão **INICIAR** 
20. Botão de **INFO/RELÓGIO**
21. Botão de **STOP**
22. Botão de **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**  
Premir para alterar as definições da potência do micro-ondas.
23. Botões de **MENOS/MAIS**

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS



## 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 Einbauschränk eingebaut werden soll, muss der von SHARP zugelassene Einbaurahmen EBR-4900 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 40 - 41).**

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

**Den Spritzschutz für den Hohlleiter, den Garraum und den Drehteller nach der Verwendung reinigen. Nach dem Garen (ohne Deckel) von fetthaltigen Lebensmitteln, immer den Garraum und besonders das Grillelement gründlich 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 vorgesehenes 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

#### **WARNUNG:**

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 Dichtungsoberflächen 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.

**Darauf achten, dass sich weder Fett noch Schmutz auf den Türdichtungen bzw. den benachbarten Geräteteilen ansammeln. Befolgen Sie die Hinweise unter "Reinigung und Pflege" auf Seite 38.**

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



**Wird das Gerät nicht saubergehalten, kann dies die Oberfläche beeinträchtigen und sich negativ auf die Lebensdauer des Geräts auswirken. Schlimmstenfalls kann die Sicherheit des Geräts beeinträchtigt werden.**

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 Türsicherungsverriegelung 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 vom SHARP Kundendienst auswechseln lassen! Wenn die Garraumlampe ausfallen sollte, wenden Sie sich bitte an Ihren Elektrohändler oder eine von SHARP autorisierte Kundendienststelle!

Wenn das Netzkabel dieses Geräts beschädigt ist, muss es bei einer von SHARP autorisierten Kundendienststelle ersetzt werden.

### 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.

**Beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Mikrowellengeräten beim Entnehmen des Behälters vorsichtig sein, da es zu einem verspätetem Aufwallen durch Siedeverzug kommen kann.**

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 für mindestens 20 Sekunden, 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 anstecken, 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 anstecken, 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 von der Tür und von allen erreichbaren Teilen fernhalten, die während des Grillbetriebs heiß werden können, um Verbrennungen zu vermeiden.

Die Gerätetür, die Geräteaußenflächen, die Geräterückseite, der Geräteinnenraum Lüftungsöffnungen, Zubehörteile und das Geschirr im **GRILL, KOMBI-** und in der **AUTOMATIK**-Betriebsart (außer **AUFTAU-AUTOMATIK**) 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 27). Durch Inbetriebnahme des Gerätes ohne Gargut kann das Gerät beschädigt werden. Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muss eine hitzebeständige Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers 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 verwenden.

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 **AUTOMATIK-** Betriebsart (außer **AUFTAU-AUTOMATIK**) 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.

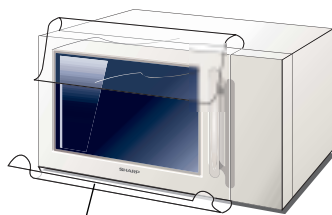
Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen.

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. Alles Verpackungsmaterial aus dem Innern des Gerätes entfernen. Entfernen Sie die lose Plastikfolie, die sich zwischen der Tür und dem Garraum befindet. Die gesamte Schutzfolie und auch den Aufkleber von der Außenseite der Gerätetür entfernen.



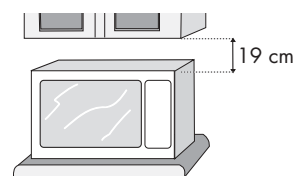
✓ Entfernen

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

4. Die Tür der Mikrowelle kann während des Garbetriebes heiß werden. Stellen oder montieren Sie die Mikrowelle in einer Entfernung von etwa 85 cm oder mehr vom Boden entfernt. Halten Sie Kinder davon ab, die Tür zu berühren, damit sie sich nicht verbrennen.

5. Das Netzkabel darf nicht über heiße oder scharfe Oberflächen geführt werden, wie zum Beispiel über den heißen Lüftungsöffnungen an der oberen Rückwand des Gerätes.

6. Stellen Sie sicher, dass der Abstand über der Mikrowelle mindestens 19 cm beträgt.



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



## VOR INBETRIEBNAHME

Das Gerät wird mit eingestelltem "Energiesparmodus" geliefert. Wenn Sie das Gerät das erste Mal anschließen erscheint nichts in der Anzeige.

### Betrieb der Mikrowelle im Energiesparmodus:

1. Verbinden Sie das Gerät mit der Steckdose. Die Anzeige zeigt dabei noch nichts an.
2. Öffnen Sie die Tür. Auf der Anzeige erscheint "SELECT LANGUAGE" in 6 Sprachen.
3. Schließen Sie die Tür.
4. Die gewünschte Sprache wählen (siehe unten).
5. Heizen Sie den Grill des Gerätes ohne Nahrungsmittel auf (siehe Seite 27).

### HINWEIS:

Sie können auf Wunsch den Uhrenmodus einstellen (siehe Seite 25). Durch Einstellen der Uhr wird der Energiesparmodus deaktiviert.

### TIPPS FÜR DIE BEDIENUNG:

Ihre Mikrowelle verfügt über ein 'Info-Display-System', das Ihnen schrittweise Anleitungen zu allen Funktionen und Tasten des Geräts liefert. Jedesmal, wenn Sie eine Taste drücken, erscheinen auf dem digitalen Display Anleitungen zum nächsten Bedienungsschritt.

DEUTSCH

Wenn Sie das Gerät im Energiesparmodus betreiben und länger als 3 Minuten nicht verwenden (d. h. die Tür schließen, die **STOP**-Taste drücken oder das Ende einer eingestellten Garzeit erreichen), ist die Mikrowelle erst wieder einsatzbereit, nachdem Sie die Tür öffnen und schließen.

## AUSWÄHLEN DER SPRACHE

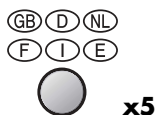
SPRACHEN-Taste drücken	SPRACHE
einmal	ENGLISH
zweimal	DEUTSCH
dreimal	NEDERLANDS
viermal	FRANCAIS
fünfmal	ITALIAN
sechsmal	ESPANOL

Die zu Beginn eingestellte Sprache des Geräts ist Englisch. Sie können auf Wunsch eine andere Sprache wählen, indem Sie die **SPRACHEN**-Taste drücken und durch die verfügbaren Optionen gehen (siehe Tabelle gegenüber). Drücken Sie anschließend die **START**  -Taste.

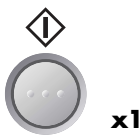
### Beispiel:

Angenommen, Sie möchten **Italienisch** einprogrammieren.

1. Gewünschte Sprache wählen.



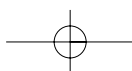
2. Einstellung starten.



- Überprüfen Sie das Display:



**HINWEIS:** Die gewählte Sprache bleibt auch bei unterbrochener Stromzufuhr eingestellt und gespeichert.





## ENERGIESPARMODUS

Ihr Mikrowellengerät verfügt über zwei grundlegende Betriebsarten, Energiesparmodus und Uhrenmodus. Im Energiesparmodus erscheint nichts in der Anzeige, wenn die Mikrowelle nicht in Betrieb ist, während im Uhrenmodus die Uhrzeit angezeigt wird.


Wenn Sie das Gerät im Energiesparmodus betreiben und länger als 3 Minuten nicht verwenden (d. h. die Tür schließen, die Taste **STOP** drücken oder das Ende einer eingestellten Garzeit erreichen), ist die Mikrowelle nicht mehr einsatzbereit.

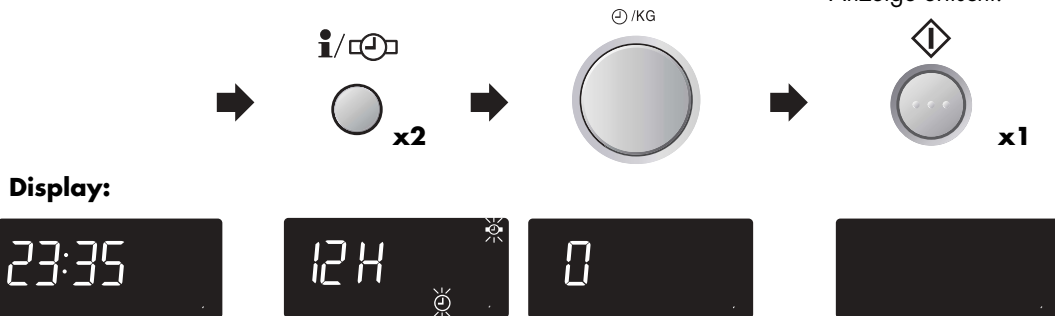
### Durch Einstellen der Uhr wird der Energiesparmodus deaktiviert.

Sie können den Energiesparmodus nach dem unten beschriebenen Verfahren manuell wiederherstellen.

#### Beispiel:

So schalten Sie den Energiesparmodus ein: (aktuelle Zeit ist 23:35 Uhr)

1. Prüfen Sie, ob die richtige Zeit auf der Anzeige erscheint.
2. Drücken Sie die **INFO/ UHREINSTELL**-Taste.
3. Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS-** Knopf auf 0.
4. Drücken Sie die **+1min/ START**  -Taste. Die Stromversorgung wird abgeschaltet und die Anzeige erlischt.



## VERWENDUNG DER STOP-TASTE

STOP



Verwendung der **STOP**-Taste:

1. Löschen eines Eingabefehlers während des Programmierens.
2. Unterbrechen des Gerätes während des Betriebs.
3. Zum Löschen eines Programms während des Betriebs die **STOP**-Taste zweimal 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 **INFO/UHR**-Taste zweimal drücken.



**2.** Um die Uhr auf das 24 Stunden-Format einzustellen, die **INFO/UHR**-Taste dreimal drücken.



### Beispiel:

Einstellen der Uhr auf 23 Uhr 35 Min.

**1.** Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr durch dreimaliges Drücken der **INFO/UHR**-Taste.



**2.** Stellen Sie die Stunden ein. Den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis die richtige Stunde angezeigt wird.

⌚/KG



**3.** Durch einmaliges Drücken der **INFO/UHR**-Taste von den Stunden zu den Minuten wechseln.



**4.** Stellen Sie die Minuten ein. Den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis die richtigen Minuten angezeigt werden.

⌚/KG



**5.** Die **INFO/UHR**-Taste drücken, um die Uhr zu starten.



**Überprüfen Sie das Display.**



### HINWEISE:

- Sie können den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Drücken Sie die **STOP**-Taste, wenn Sie beim Programmieren einen Fehler gemacht haben.
- Wenn sich das Gerät im Garprozess befindet und Sie die Uhrzeit wissen möchten, drücken Sie die **INFO/UHR**-Taste. Solange Ihr Finger die Taste berührt, wird die Uhrzeit angezeigt.
- Falls die Stromversorgung Ihres Mikrowellengerätes unterbrochen wird, öffnen und schließen Sie die Tür, sobald die Spannung wieder hergestellt ist. Auf der

Anzeige erscheint "SELECT LANGUAGE" in 6 Sprachen. Bei Stromausfall während des Garens, geht das Bedienungsprogramm und auch die Uhrzeit verloren.

- Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen möchten, verfahren Sie wie im obigen Beispiel.
- Wenn Sie die Uhr nicht einstellen, drücken Sie einmal die **STOP**-Taste ".0" erscheint auf dem Display. Wenn der Betrieb des Gerätes beendet ist, erscheint anstelle der Uhrzeit wieder ".0" auf dem Display.
- Bei Einstellung der Uhr wird der "Energiesparmodus" abgeschaltet.


## MIKROWELLENLEISTUNG



Das Gerät weist 5 verschiedene Leistungsstufen auf. Zur Wahl der Leistungsstufe folgen Sie den Ratschlägen im Kochbuch.

**900 WATT = 100 % Leistung**  
**630 WATT = 70 % Leistung**  
**450 WATT = 50 % Leistung**

**270 WATT = 30 % Leistung**  
**90 WATT = 10 % Leistung**

- Um die Einstellung Mikrowelle zu wählen, drehen Sie den Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** in die Einstellung  Mikrowelle.
- Um die Leistung einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe angezeigt wird.
- Wenn die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal gedrückt wird, erscheint 900 W (100 %). Falls die gewünschte Leistungsstufe überschritten wird, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste so lange drücken, bis die gewünschte Stufe wieder angezeigt wird.
- Falls die Taste nicht gedrückt wird, ist automatisch die volle Leistung 900 W (100 %) eingestellt.**





## GAREN MIT DER MIKROWELLE

Ihr Gerät lässt sich bis zu 90 Minuten (90.00) programmieren. Die Zeiteinheiten zum Garen (Auftauen) variieren von 10 Sekunden bis fünf Minuten, in Abhängigkeit von der Gesamtgar- oder Auftauzeit, wie in der Tabelle aufgeführt:

Garzeit:	Zeiteinheiten:
0-5 Minuten	10 Sekunden
5-10 Minuten	30 Sekunden
10-30 Minuten	1 Minute
30-90 Minuten	5 Minuten

### Beispiel:

Angenommen, Sie wollen 2 Minuten und 30 Sekunden lang mit 630 W Mikrowellenleistung garen.

1. Drehen Sie den Drehknopf für **BETRIEBSART** in die Position MIKROWELLE.
2. Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf nach rechts, um die Garzeit einzustellen.
3. Durch zweimaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste stellen Sie die Mikrowellenleistung auf 630 W ein.
4. Drücken Sie die **START** -Taste, um den Garvorgang zu starten.



### NOTES:

1. Wenn die Tür während der Garzeit geöffnet wird, wird die Garzeit auf dem Display automatisch gestoppt. Sie läuft weiter, sobald die Tür geschlossen und die **START** -Taste gedrückt wurde.
  2. Wenn Sie während der Garzeit die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste.
- Solange Ihr Finger die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Sie können den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf im oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie den Knopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, verringert sich die Garzeit allmählich von 90 Minuten.



## GRILLBETRIEB

Ihr Mikrowellengerät verfügt über zwei Grill-Heizelemente (3 verschiedene Grill-Betriebsarten). Wählen Sie den gewünschten Grillbetrieb, indem Sie den Drehknopf für der **BETRIEBSART** in die gewünschte Position drehen.

BETRIEBSART	BENUTZTES GRILLHEIZELEMENT	DISPLAY
	Grill oben und unten gemeinsam	GRILL OBEN UND UNTEN
	Grill oben	GRILL OBEN
	Grill unten	GRILL UNTEN



## GRILLBETRIEB



**Beispiel:** Angenommen, Sie möchten 5 Minuten einen Käsetoast mit dem Grill oben zubereiten:  
(Den Toast auf den hohen Rost legen).

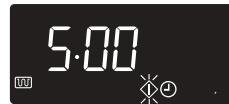
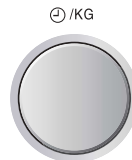
- 1.** Drehen Sie den Drehknopf für **BETRIEBSART** in die Position **GRILL OBEN**.



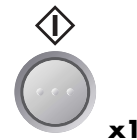
**Display:**



- 2.** Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf nach rechts, um die Garzeit einzustellen.



- 3.** Drücken Sie die **START** -Taste, um den Garvorgang zu starten.



DEUTSCH

1. Zum Grillen wird die Verwendung des hohen und niedrigen Rosts empfohlen.
2. Bei der ersten Benutzung des Grills kann es zu Rauch- und Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist. (Siehe unten 'Heizen ohne Speisen'.)
3. Nach dem Garen kann die Anzeige "KÜHLUNG" erscheinen.

**WARNUNG:** Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Roste, Geschirr und besonders der Grill unten werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.

## HEIZEN OHNE SPEISEN

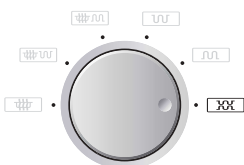


Bei der ersten Benutzung des/der Grills oder des Kombi-Grills kann es zu Rauch- oder Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist.

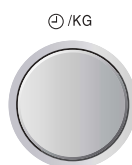
Um dieses Problem beim erstmaligen Gebrauch des Gerätes zu vermeiden, betreiben Sie den Grill oben und unten 20 Minuten lang ohne Speisen.

**WICHTIG:** Damit während des Grillbetriebs entstehender Rauch oder Gerüche abziehen können, öffnen Sie ein Fenster oder schalten Sie die Abzugshaube/den Ventilator ein.

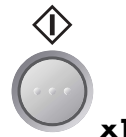
- 1.** Drehen Sie den Drehknopf für **BETRIEBSART** in die Position **GRILL OBEN & UNTEN**.



- 2.** Geben Sie die gewünschte Heizzeit ein. (20 Min).



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



- 4.** Das Gerät zählt nun die Zeit zurück. Nach dem Aufheizen die Gerätetür öffnen und den Garraum auskühlen lassen.



**WARNUNG:** Die Gerätetür, die Außenflächen und der Garraum werden heiß. Achten Sie darauf, dass Sie sich keine Verbrennungen zuziehen, während das Gerät abkühlt.



## KOMBI-BETRIEB

Ihr Mikrowellengerät verfügt über 2 **KOMBI**-Betriebsarten, bei denen die Mikrowelle mit dem Grill kombiniert wird. Zur Auswahl der **KOMBI**-Betriebsart stellen Sie den Drehknopf für die Wahl der Betriebsart in die gewünschte Einstellung. Im allgemeinen verkürzt die Kombi-Betriebsart die Gesamtgarzeit.

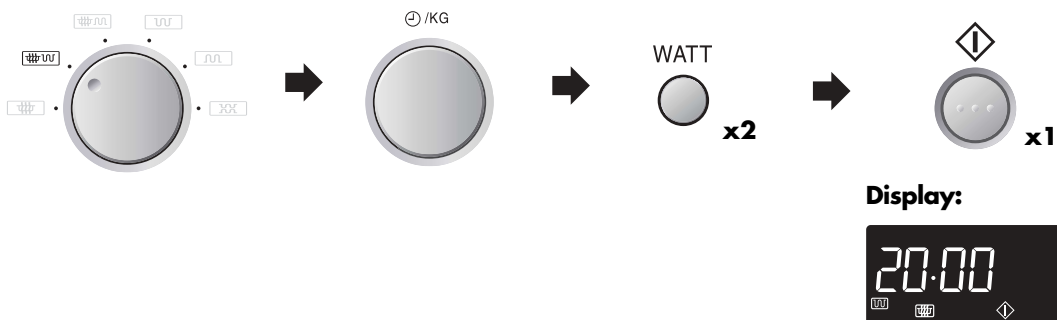
Position	BETRIEBSART	Mikrowellenleistung	Garmethode	Display
KOMBI 1 		270 W	Grill oben	
KOMBI 2 		270 W	Grill unten	

\*Wenn Sie die Leistungsstufe der Mikrowelle verändern wollen, drücken Sie die **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Sie können bis zu 900 W einstellen.

### Beispiel:

Angenommen, Sie wollen mit KOMBI 1 für 20 Minuten bei 90 W Mikrowellenleistung und GRILL OBEN garen.

1. Drehen Sie den Drehknopf für **BETRIEBSART** in die Position KOMBI 1 für MIKROWELLE mit GRILL OBEN.
2. Drehen Sie den **ZEIT/ GEWICHTS**-Knopf nach rechts, um die Garzeit einzustellen.
3. Durch zweimaliges Drücken der **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN**-Taste stellen Sie die Mikrowellenleistung auf 90 W ein.
4. Drücken Sie die **START** -Taste, um den Garvorgang zu starten.



**HINWEIS:** Nach dem Garen sehen Sie die Anzeige "KÜHLUNG".

### WARNUNG:

**Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Roste, Geschirr und besonders der Grill unten werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.**

## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



### 1. KÜRZER / LÄNGER-Taste.

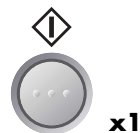
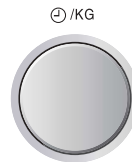
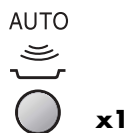
Mit den **KÜRZER** (▼)- und **LÄNGER** (▲)-Tasten können Sie die programmierten Zeiteinstellungen problemlos verkürzen oder verlängern (um die Speisen mehr oder weniger durchzugaren).

#### a) Ändern der vorprogrammierten Zeiteinstellung.

##### Beispiel:

Angenommen, Sie wollen 0,4 kg Grillspieße mit der **GAR-AUTOMATIK**-Taste und der **LÄNGER** (▲)-Taste garen.

1. Wählen Sie das gewünschte Garergebnis (gut gegart) durch einmaliges Drücken der **LÄNGER** (▲)-Taste.
2. Das **GAR-AUTOMATIK**-Menü für Grillspieße durch einmaliges Drücken der **GAR-AUTOMATIK**-Taste wählen.
3. Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf nach rechts, um das Gewicht einzustellen.
4. Drücken Sie die **START** (◊)-Taste, um den Garvorgang zu starten.



##### Display:



##### HINWEISE:

Zum Abbrechen von **KÜRZER** oder **LÄNGER** drücken Sie die gleiche Taste noch einmal.  
Um von **LÄNGER** zu **KÜRZER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **KÜRZER** (▼)-Taste.  
Um von **KÜRZER** zu **LÄNGER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **LÄNGER** (▲)-Taste.

#### b) Ändern der Garzeit bei laufendem Garvorgang.

Sie können die Garzeit um je 1 Minute vermindern oder erhöhen, indem Sie die **KÜRZER** (▼)- oder **LÄNGER** (▲)-Taste drücken.

##### HINWEIS:

Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.



## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

### 2. MINUTE PLUS-Funktion.


Mit der **+1min**-Taste können Sie die folgenden beiden Funktionen ausführen:

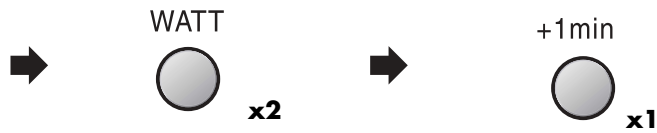
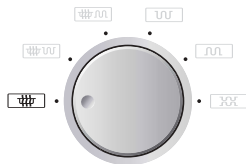
#### a) 1 Minute Zubereitung

Sie können die gewünschte Betriebsart 1 Minute lang direkt einschalten, ohne die Garzeit einzugeben.

#### Beispiel:

Angenommen, Sie wollen ein Gericht 1 Minute lang bei 630 W Mikrowellenleistung erwärmen.




1. Drehen Sie den Drehknopf für **BETRIEBSART** in die Position  MIKROWELLE.
2. Durch zweimaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste stellen Sie die Mikrowellenleistung auf 630W ein.
3. Drücken Sie die **+1min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Display:



#### HINWEIS:

1. Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.
2. Wenn der Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** auf Mikrowellengaren () eingestellt ist und Sie die **+1min**-Taste drücken, beträgt die Leistung für Mikrowelle immer **900 W**.  
Steht der Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** auf der Stellung ( oder ) und Sie drücken die **+1min**-Taste, beträgt die Mikrowellenleistung immer **270 W**.
3. Um eine Fehlbedienung durch Kinder zu verhindern, kann die **+1min**-Taste nur 3 Minuten nach der vorhergehenden Bedienung genutzt werden, z.B. nach dem Schließen der Tür oder dem Betätigen der **STOP**-Taste.

#### b) Verlängerung der Garzeit

Sie können die Garzeit je 1 Minute verlängern, wenn Sie während des Betriebs die **+1min**-Taste drücken.

#### HINWEIS:

Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.

## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



### 3. ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE

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

WATT



Solange Sie die Taste mit dem Finger drücken, wird die Leistungsstufe angezeigt. Das Gerät zählt zurück, auch wenn das Display die Leistungsstufe anzeigt.

DEUTSCH

### 4. INFORMATIONSTaste

Jede Taste bietet nützliche Informationen. Wenn Sie die Informationen sehen wollen, drücken Sie die **INFO/UHR**-Taste, bevor Sie die gewünschte Taste betätigen.

#### Beispiel:

Angenommen, Sie wünschen Informationen über das GAR-AUTOMATIK-Menü Nummer 2, Grillhähnchen:

1. Wählen Sie die **INFO/UHR**-Taste Funktion.
2. Durch zweimaliges Drücken der **GAR-AUTOMATIK**-Taste für AC-2 Menü.



x1



AUTO



x2



Überprüfen Sie das Display.

AC -2  
i

BRAT-  
i

HAEHN-  
i

CHEN  
i

AUF DEN  
i

FLACHEN  
i

ROST  
i

LEGEN  
i

#### NOTE:

1. Die Informationsmeldung wird zweimal wiederholt, anschließend wird auf dem Display die Uhrzeit angezeigt.
2. Wenn Sie die Informationen abrechnen wollen, drücken Sie die **STOP**-Taste.



## AUTOMATIK-BETRIEB (EXPRESS PIZZA)

Mit der **EXPRESS PIZZA**-Funktion werden tiefgekühlte Pizzas sehr schnell gegart.  
Die folgenden Punkte bieten zusätzliche Informationen zu dieser Funktion:

1. Um die versehentliche Inbetriebnahme des Geräts zu verhindern, ist die **EXPRESS PIZZA**-Funktion nur innerhalb von 3 Minuten nach einem Garvorgang, dem Schließen der Tür oder dem Drücken der **STOP**-Taste verfügbar.
2. Das Gewicht der Pizza wird durch mehrmaliges Drücken der **EXPRESS PIZZA**-Taste eingegeben, bis das gewünschte Gewicht im Display erscheint. Geben Sie dabei nur das Gewicht der Pizza ohne Verpackung ein.  
Bei Speisen, die mehr oder weniger wiegen als die Gewichtsangaben in der Gartabelle, sollten Sie die PIZZA-Funktion (siehe Seiten 33 - 34) oder den manuellen Garbetrieb verwenden.
3. Die programmierte Garzeit ist ein Mittelwert. Wenn Sie die Garzeit ändern möchten, verwenden Sie die Tasten **KÜRZER** (▼) oder **LÄNGER** (▲), bevor Sie die **EXPRESS PIZZA**-Taste drücken (siehe Seite 29). Wenn Sie die besten Pizzaresultate wünschen, sollten Sie die PIZZA-Funktion wählen (P-1 tiefgekühlte Pizza), siehe Seiten 33 - 34.
4. Sie müssen nicht die **START**-Taste betätigen, da das Gerät nach der Eingabe des Gewichts automatisch startet.

**HINWEIS:** Die Endtemperatur ist je nach Anfangstemperatur verschieden, d.h. sie ist davon abhängig, ob die Speise gekühlt war oder Raumtemperatur hatte. Stellen Sie sicher, dass Speisen nach dem Garen richtig heiß sind. Bei Bedarf können Sie die Garzeit manuell verlängern.

**WARNUNG:** Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Roste, Geschirr und besonders der Grill unten werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.

**Beispiel:** Angenommen, Sie wollen 0,3 kg Tiefgekühlte Pizza garen.



1. Das Menü auswählen und die Menge durch einmaliges Drücken der **EXPRESS PIZZA**-Taste eingeben.



Der Betrieb startet automatisch nach 2 Sekunden.

## EXPRESS PIZZA-TABELLE



TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
	<b>Express Frozen Pizza</b> 	0,30/0,35/0,40 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die tiefgekühlte Pizza aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen.</li> <li>• Nach dem Garen auf einem Teller servieren.</li> </ul>

## AUTOMATIK-BETRIEB (PIZZA, FUN MENÜS, GAR-AUTOMATIK, AUFTAU-AUTOMATIK)



Diese automatischen Funktionen sind speziell dafür bestimmt, die richtige Garmethode und Garzeit für ein optimales Ergebnis einzustellen. Sie haben die Wahl zwischen 3 PIZZA-, 3 FUN MENÜ-, 4 GAR-AUTOMATIK- und 5 AUFTAU-AUTOMATIK-Funktionen.

### PIZZA-Taste



### FUN MENÜS-Taste



### GAR-AUTOMATIK-Taste



### AUFTAU-AUTOMATIK-Taste



DEUTSCH

### WARNUNG: Für alle Menüs außer AUFTAU-AUTOMATIK:

**Garraum, Gerätetür, Außenseite, Drehteller, Roste, Geschirr und besonders der Grill unten werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.**

Die folgenden Punkte bieten zusätzliche Informationen zu dieser Funktion:

1. Das Menü, das Sie auswählen möchten, wird eingegeben, indem Sie die **PIZZA, FUN MENÜ, GAR-AUTOMATIK** oder **AUFTAU-AUTOMATIK** Tasten drücken, bis die gewünschte Menünummer auf dem Display angezeigt wird.
2. Das Gewicht der Speisen wird über den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf eingestellt, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird. Nur das Gewicht der Speisen eingeben. Das Gewicht des Behälters nicht einbeziehen. Speisen, deren Gewicht die Angaben in der Tabelle über- oder unterschreitet, garen Sie bitte in manuellem Betrieb.
3. Die programmierten Garzeiten sind Mittelwerte. Falls Sie die Lebensmittel stärker oder schwächer garen möchten als vom Programm vorgesehen, kann die Garzeit mit der Taste für **KÜRZER** (▼) bzw. **LÄNGER** (▲) entsprechend abgeändert werden. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Anleitungen in der Tabelle und im Kochbuch folgen (siehe Seiten 34 - 36).
4. Drücken Sie die **START** (◊) -Taste, um den Garvorgang zu starten.

Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät und das akustische Signal ertönt. Im Anzeigefeld sehen Sie die notwendige Aktion. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **START** (◊) -Taste.

### Beispiel:

1.  PIZZA **PIZZA-Taste**
2.  **ZEIT/GEWICHTS-Knopf**
3.  **KÜRZER/LÄNGER-Tasten**
4.  **START** (◊) -Taste


Die Endtemperatur ist je nach Anfangstemperatur verschieden, d.h. sie ist davon abhängig, ob die Speise gekühlt war oder Raumtemperatur hatte. Stellen Sie sicher, dass Speisen nach dem Garen richtig heiß sind. Bei Bedarf können Sie die Garzeit manuell verlängern.



## AUTOMATIK-BETRIEB (PIZZA, FUN MENÜS, GAR-AUTOMATIK, AUFTAU-AUTOMATIK)







Die **PIZZA, FUN MENÜS, GAR-AUTOMATIK** und **AUFTAU-AUTOMATIK** geben Ihnen die Möglichkeit, die Lebensmittel schnell und einfach zuzubereiten.

**Beispiel:** Angenommen, Sie wollen 0,4 kg Grillspieße mit der **GAR-AUTOMATIK**-Taste garen.

1. Durch einmaliges Drücken der **GAR-AUTOMATIK**-Taste das GAR-AUTOMATIK-Menü AC-1 wählen. Die Zubereitungsinformationen werden angezeigt: Das Gewichtssymbol blinkt auf dem Display:
2. Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf nach rechts, um das Gewicht einzustellen.
3. Drücken Sie die **START**  -Taste, um den Garvorgang zu starten.



## PIZZA-TABELLE

TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichtseingabeschritt)/ GESCHIRR	VERFAHREN
 PIZZA x1	<b>P-1 Pizza</b>  Tiefgekühlte Pizza	0,15 - 0,60 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die tiefgekühlte Pizza aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen. Für Pizza mit dickem Boden die <b>LÄNGER</b>-Taste (▲) drücken.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Teller servieren.</li> </ul>
 PIZZA x2	<b>P-2 Pizza</b>  Gekühlte Pizza	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Ausgangstemp. 5° C) Direkt auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die fertig vorbereitete, gekühlte Pizza aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Teller servieren.</li> </ul>
 PIZZA x3	<b>P-3 Pizza</b>  Frische Pizza z.B. Hausgemachte Pizza	0,7 - 1,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. 20° C) Direkt auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Pizza nach dem untenstehenden Rezept zubereiten.</li> <li>Direkt auf den Drehteller legen.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Teller servieren.</li> </ul>

### PIZZAREZEPT

Zutaten:

- ca. 300 g Fertigteig (Fertigmischung oder Ausrollteig)
- ca. 200 g Tomaten aus der Dose
- 150 g Belag nach Wunsch (z.B. Mais, Schinken, Salami, Ananas)
- 50 g geriebener Käse, Basilikum, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer

Verfahren:

1. Den Teig laut Anleitung herstellen. Auf die Größe des Drehtellers ausrollen.
2. Den Drehteller leicht einfetten und den Pizzaboden darauf legen und den Teig einstecken.
3. Die Tomaten abgießen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten mit den Kräutern würzen und auf dem Teigboden verteilen. Die anderen Zutaten auf der Pizza verteilen und abschließend mit Käse bestreuen.
4. Mit dem **P-3 Pizza** "Frische Pizza" garen.



## FUN MENÜS-TABELLE



TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichtseingabeschritt)/ GESCHIRR	VERFAHREN
FUN ((( )))  x1	<b>C-1 Fun Menü</b> Tiefgekühlte Baguettes z.B. Baguettes mit Pizza-Belag	0,15 - 0,50 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Baguettes aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Teller servieren.</li> </ul>
FUN ((( )))  x2	<b>C-2 Fun Menü</b> Fischstäbchen	0,20 - 0,50 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die tiefgekühlten Fischstäbchen aus der Verpackung nehmen und auf den Drehteller legen.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Teller servieren.</li> </ul>
FUN ((( )))  x3	<b>C-3 Fun Menü</b> Pommes frites Standardsorte und dicke Sorte (Empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen)	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die tiefgekühlten Pommes frites aus der Verpackung nehmen und in einer Lage auf dem Drehteller verteilen.</li> <li>Beim Garen von dicken Pommes die <b>LÄNGER</b>-Taste (▲) drücken.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Teller servieren.</li> </ul>

DEUTSCH
















## GAR-AUTOMATIK-TABELLE



TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichtseingabeschritt)/ GESCHIRR	VERFAHREN
AUTO  x1	<b>AC-1 Garen</b> Grillspieße Siehe Rezepte auf Seite 56.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Hoher Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Grillspieße vorbereiten.</li> <li>Die Grillspieße auf den hohen Rost legen.</li> <li>Beim Ertönen des Signals die Spieße wenden.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Teller servieren.</li> </ul>
AUTO  x2	<b>AC-2 Garen</b> Grillhähnchen Zutaten für 1,2 kg Grillhähnchen: Salz und Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß, 2 EL Öl	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Zutaten vermischen und auf dem Hähnchen verteilen.</li> <li>Die Haut des Hähnchen mit einer Gabel anstechen.</li> <li>Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, wenden.</li> <li>Die Speisen nach dem Garen ca. 3 Minuten im Gerät stehen lassen.</li> </ul>
AUTO  x3	<b>AC-3 Garen</b> Gratinirtes Fischfilet	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Auflaufform Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Rezept für Gratinirtes Fischfilet auf Seite 37.</li> </ul> <p>* Gesamtgewicht von allen Zutaten.</p>
AUTO  x4	<b>AC-4 Garen</b> Aufläufe Siehe Rezepte auf Seite 61 und 63.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Auflaufform Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Aufläufe vorbereiten.</li> <li>Die Aufläufe auf den Drehteller.</li> <li>Nach dem Garen mit Aluminiumfolie bedecken und ca. 5 Minuten stehen lassen.</li> </ul> <p>* Gesamtgewicht von allen Zutaten.</p>



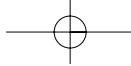
## AUFTAU-AUTOMATIK-TABELLE

TASTE	MENÜ	MENGE (Gewichtseingabeschritt)/ GESCHIRR	VERFAHREN
DEFROST   x1	<b>AD-1 Auftauen</b> Steaks und Koteletts 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (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 - 20 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
DEFROST   x2	<b>AD-2 Auftauen</b> Hackfleisch 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe HINWEIS unten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Legen Sie das gefrorene Hackfleisch auf einen Teller in der Mitte des Drehtellers.</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>
DEFROST   x3	<b>AD-3 Auftauen</b> Geflügel 	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (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 30 - 90 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
DEFROST   x4	<b>AD-4 Auftauen</b> Kuchen 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flachen Teller	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Kuchen von jeglicher Verpackung befreien.</li> <li>Auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>Den Kuchen nach dem Auftauen in möglichst gleich große Stücke schneiden, zwischen den Stücken etwas Abstand lassen und 15 - 70 Minuten stehenlassen, bis er gleichmäßig aufgetaut ist.</li> </ul>
DEFROST   x5	<b>AD-5 Auftauen</b> Brot 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flachen Teller (Für dieses Programm werden nur Brotscheiben empfohlen.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>Wenn das Signal ertönt, die Scheiben neu anordnen und aufgetaute Scheiben abnehmen.</li> <li>Nach dem Auftauen alle Scheiben voneinander trennen und auf einem großen Teller verteilen. Das Brot mit Aluminiumfolie abdecken und 5 - 10 Minuten stehenlassen, bis es vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>

**HINWEIS:** Auftauen-Automatik

- Steaks und Koteletts 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 Steaks, Koteletts, Hackfleisch und Geflügel, die Speisen wie in der Abbildung gezeigt in das Gerät stellen:





## REZEPTE FÜR GAR-AUTOMATIK AC-3



DEUTSCH

### GRATINIERTES FISCHFILET (AC-3) Fischauflauf nach italienischer Art

Zutaten: für 600 g Rotbarschfilet:  
ca. 250 g Mozzarella  
250 g Tomaten  
2 EL Anchovisbutter  
Salz und Pfeffer  
1 EL geh. Basilikum  
Saft einer halben Zitrone  
2 EL geh. gemischte Kräuter  
75 g ger. Gouda (45 % Fett)  
Soßenbinder

#### Verfahren:

- Den Fisch waschen und abtrocknen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und mit der Anchovisbutter einfetten.
- In eine ovale Auflaufform geben (32 cm).
- Den Gouda auf dem Fisch verteilen.
- Die Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden.  
In Scheiben schneiden und auf den Käse legen.
- Mit Salz, Pfeffer und den gemischten Kräutern würzen.
- Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen. Basilikum darüber streuen.
- Die Auflaufform auf den niedrigen Rost stellen und mit dem **GAR-AUTOMATIK AC-3** "Gratiniertes Fischfilet" garen (1,2 kg).

Tip: Nach dem Garen den Fisch aus der Auflaufform nehmen und etwas Soßenbinder in die Sauce einrühren. Noch einmal 1-2 Minuten bei 900 W Mikrowellen-Leistung garen.

### GRATINIERTES FISCHFILET (AC-3) Gratinierte Rotbarschfilets 'Esterhazy'

Zutaten: für 600 g Rotbarschfilet:  
250 g Stangen Porree  
50 g Zwiebel  
100 g Karotten  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer und Muskat  
2 EL Zitronensaft  
125 g Crème fraîche.  
100 g ger. Gouda (45 % Fett).

#### Verfahren:

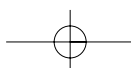
- Den Porree waschen und längs in zwei Teile schneiden. In dünne Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln und Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden.
- Das Gemüse, die Butter und die Gewürze in eine Schüssel mit Deckel geben und gut durchmischen. 5-6 Minuten bei 900 W Leistung garen. Während des Garens einmal umrühren.
- In der Zwischenzeit das Fischfilet waschen, abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
- Die Crème fraîche unter das Gemüse mischen und nachwürzen.
- Die Hälfte des Gemüses in eine ovale Auflaufform geben (32 cm). Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Gemüse bedecken.
- Den Gouda darüber streuen und die Form auf den niedrigen Rost stellen. Mit dem **GAR-AUTOMATIK AC-3** "Gratiniertes Fischfilet" garen (1,2 kg).

### GRATINIERTES FISCHFILET (AC-3) Fisch-Brokkoliauflauf

Zutaten: für 500 g Fischfilet:  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Butter  
2 EL Mehl  
300 ml Milch  
geh. Dill, Pfeffer, Salz  
250 g gefrorener Brokkoli  
100 g ger. Gouda (45 % Fett)

#### Verfahren:

- Das Fischfilet waschen und abtrocknen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
- Butter und Mehl in einer runden Schüssel ohne Deckel ca. 1-1/2 Minuten bei 900 W Leistung erhitzen.
- Die Milch hinzufügen und sehr gründlich verrühren. Noch einmal ohne Deckel 3-4 Minuten bei 900 W Leistung kochen. Anschließend erneut umrühren und mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.
- Den Brokkoli in einer Schüssel mit Deckel 4-6 Minuten lang bei 900 W Leistung auftauen. Nach dem Auftauen den Brokkoli in eine Auflaufform geben (32 cm), den Fisch darauf legen und würzen.
- Die Soße darübergießen und abschließend mit dem Käse bestreuen.
- Die Form auf den niedrigen Rost stellen und mit dem **GAR-AUTOMATIK AC-3** "Gratiniertes Fischfilet" garen (1,1 kg).





## REINIGUNG UND PFLEGE

**VORSICHT: ZUR REINIGUNG DÜRFEN KEINESFALLS KOMMERZIELLE OFENREINIGER, DAMPFREINIGER, SCHEUERMITTEL, SCHARFE REINIGUNGSMITTEL, NATRIUMHYDROXID ENTHALTENDE REINIGUNGSMITTEL ODER SCHEUERSCHWÄMME VERWENDET WERDEN. DIES GILT FÜR ALLE TEILE DES GERÄTS**

**WARNUNG!**  
Nach dem **GRILL-, KOMBI- und AUTOMATIK betrieb (außer beim Auftauen)** werden der **Garraum, die Tür, die Außenflächen und Zubehörteile sehr heiß. Vor dem Reinigen vollständig abkühlen lassen.**

### Außen

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

### Bedienfeld

Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren. Das Bedienfeld vorsichtig reinigen. Verwenden Sie ein nur mit Wasser befeuchtetes Tuch und wischen Sie das Bedienfeld vorsichtig sauber. 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.  
Die Hohlleiterabdeckung nicht entfernen.
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 beider Heizelemente, siehe "Heizen ohne Speisen" auf Seite 27. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

### Drehteller

Entfernen Sie zuerst den Drehteller aus dem Gerät. Den Drehteller mit einer milden Seifenlauge reinigen und mit einem weichen Tuch trocknen. Der Drehteller ist spülmaschinenfest.

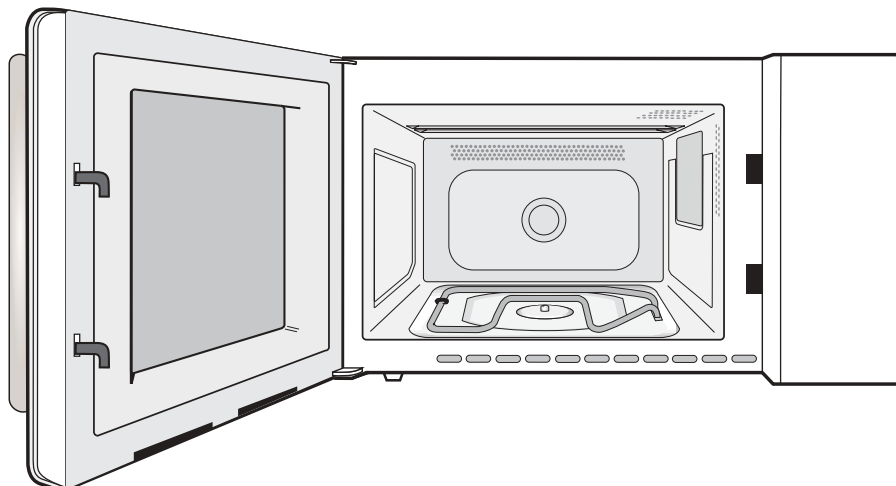
### Niedriger Rost und hoher Rost

Diese Roste mit einem milden Spülmittel reinigen und nachtrocknen. Die Roste sind spülmaschinenfest.

### Gerätetür

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

**HINWEIS:** Dampfreiniger dürfen nicht verwendet werden.



## FUNKTIONSPRÜFUNG



DEUTSCH

### 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/Sicherungsautomat in Ordnung sind.

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

**3. Stellen Sie einen Messbecher mit etwa 150 ml Wasser in das Gerät und schließen Sie die Tür.**

Drehen Sie den Drehknopf für die Wahl der Betriebsart in die Einstellung  Mikrowelle.

Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 900 W Mikrowellenleistung 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 der Signalton nach einer Minute? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Erlischt die Anzeige "Garen"? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Ist das Wasser im Messbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

**4. Stellen Sie den Drehknopf für die Wahl der Betriebsart für drei**

Minuten in die Position  GRILL OBEN & UNTEN. JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Nach 3 Minuten werden beide Grill-Heizelemente rot.

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

**ACHTUNG:** Wenn auf dem Display nichts erscheint, selbst wenn das Gerät korrekt ans Netz angeschlossen ist, könnte der Energiesparmodus aktiviert sein. Öffnen und schließen Sie die Tür, um das Gerät einsatzbereit zu machen. Siehe Seite 24.

**HINWEISE:**

**1.** Wenn Sie die Speisen in der Standardgarzeit in nur einer Betriebsart garen, wird die Leistung des Gerätes automatisch reduziert, um eine Überhitzung zu vermeiden. (Die Mikrowellenleistung wird vermindert und die Grillheizelemente werden ein- und ausgeschaltet.)

Betriebsart	Standardzeit
Mikrowelle 900 W	20 Min.
Grillbetrieb	
GRILL OBEN <input type="checkbox"/>	15 Min.
GRILL UNTEN <input type="checkbox"/>	15 Min.
GRILL OBEN und UNTEN <input type="checkbox"/>	Grill oben - 6 Min. Grill unten - 6 Min.
Kombi 1 <input type="checkbox"/> (nur bei 900 Watt Leistung der Mikrowelle)	Mikro - 20 Min. Grill oben - 15 Min.
Kombi 2 <input type="checkbox"/> (nur bei 900 Watt Leistung der Mikrowelle)	Mikro - 20 Min. Grill unten - 15 Min.

**2.** Nach dem GRILL- (mit beiden Heizelementen), KOMBI- und AUTOMATIK-BETRIEB (außer bei AUFTAU-AUTOMATIK) läuft der Lüfter, und auf dem Display wird "KÜHLUNG" angezeigt. Auch wenn Sie während dieser Betriebsarten die **STOP**-Taste drücken und die Gerätetür öffnen, läuft der Lüfter, und Sie können fühlen, wie die Luft aus den Lüftungsöffnungen ausströmt.



## 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.

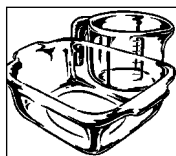
Materialien aus Metall werden von der Mikrowelle nicht durchdrungen, die Mikrowellen werden zurückgeworfen (reflektiert). Deshalb sind Gegenstände aus Metall für die Mikrowelle in der Regel nicht geeignet. Es gibt jedoch Ausnahmen, wo Sie genau diese Eigenschaften ausnutzen können. So werden Speisen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



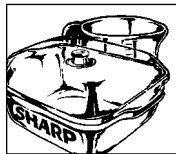
## DAS GEEIGNETE GESCHIRR

### DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN MIKROWELLENBETRIEB

#### 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

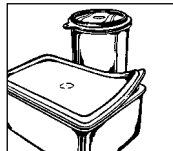
ist im allgemeinen gut geeignet.

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 Geschirreignungstest durch. Siehe Seite 41.

#### PORZELLAN

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

#### KUNSTSTOFF

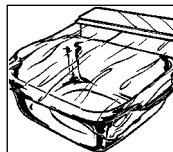


Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

#### 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.

## DAS GEEIGNETE GESCHIRR

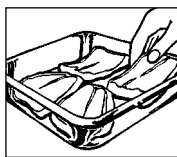


### MIKROWELLENFOLIE

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

### BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden.



Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutelfolie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den

Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

### 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. Verwenden Sie kein Küchen- oder Backpapier im Grillbetrieb. Es könnte überhitzen und sich entzünden.

### BRÄUNUNGSGESCHIRR

ist spezielles Mikrowellenbratgeschirr aus Glaskeramik mit einer Metallegierung am Boden, die dafür sorgt, dass die Speise gebräunt wird. Bei Verwendung von Bräunungsgeschirr muss ein geeigneter Isolator, z.B. ein Porzellanteller, zwischen Drehteller und Bräunungsschale gelegt werden. Beachten Sie genau die Vorheizzeit gemäß Herstelleranweisung. Bei Überschreitung kann es zur Beschädigung des Drehtellers und Drehteller-Trägers kommen bzw. die Schutzsicherung des Gerätes auslösen und das Gerät ausschalten.

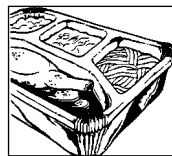
### METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden, da



Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie

können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen).



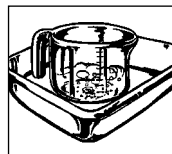
Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens  $\frac{2}{3}$  bis  $\frac{3}{4}$  mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes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

Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muss ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

### KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE

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

### GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml Wasser gefüllt auf oder neben

das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 900 W Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.





## TIPPS UND TECHNIKEN

### BEVOR SIE BEGINNEN ...

Um Ihnen den Umgang mit der Mikrowelle so einfach wie möglich zu machen, haben wir für Sie die wichtigsten Hinweise und Tipps 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 mikrowelleneigneten 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 ANGEGBENEN 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 gegarte 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. Außerdem verfügt Ihr Gerät über einen unteren Grill, der es Ihnen ermöglicht Speisen, z.B. Pizzen auch von unten knusprig zu bräunen.

### 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.



## TIPPS UND TECHNIKEN



### GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

Jedes Getränk und jede Speise hat nach Ende des Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur, bei der der Garvorgang abgeschlossen werden kann und das Ergebnis gut ist. Die Innentemperatur können Sie mit einem Speisethermometer feststellen. In der Temperaturtabelle sind die wichtigsten Temperaturen angegeben.

**TABELLE: GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER**

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	60-65° 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.

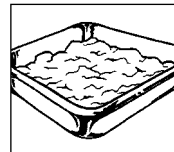
### KLEINE UND GROSSE MENGEN

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.

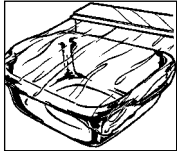
### RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

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.



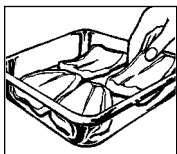
## TIPPS UND TECHNIKEN

### ABDECKEN



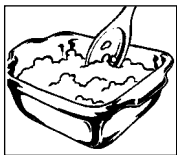
Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd 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 platzieren. 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

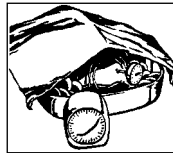
Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so dass die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

### 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 Temperaturengleichgewicht stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.



## ERHITZEN



- 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.

DEUTSCH

## AUFTAUEN

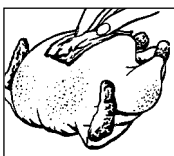


Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise. Nachfolgend einige Tipps.

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 mikrowellene geeignete 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.

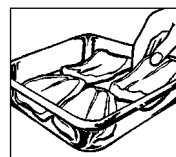
Dies verhindert, dass dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

**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.



## 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 50). Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauen" von Lebensmitteln.

Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.



## 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.



## 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 48).
- 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.

## ZEICHENERKLÄRUNG

### 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 % Leistung = 900 Watt**

wird zum schnellen Garen oder Erhitzen benutzt, z.B. für Tellergerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch etc.

#### **70 % 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 % 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 % 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 % Leistung = 90 Watt**

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

W = WATT

### BENUTZUNG DER GRILLFUNKTIONEN

#### SYMBOL ERKLÄRUNG

#### **Grill oben**

Vielseitig einzusetzen zum Überbacken und Grillen von Fleisch, Geflügel und Fisch.

#### **Grill unten**

Diese Betriebsart kann eingesetzt werden um Lebensmittel von unten zu bräunen.

#### **Grillbetrieb oben und unten**

Gleichzeitiger Betrieb von dem Grill oben und unten. Besonders gut eignet sich diese Kombination z.B. für überbackene Toasts, Quiches und Frikadellen.

#### **Kombibetrieb: Mikrowelle und Grill oben**

#### **Kombibetrieb: Mikrowelle und Grill unten**

In diesen beiden Betriebsarten können verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen mit dem Grill oben oder dem Grill unten kombiniert werden.

#### VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL = Esslöffel  
 TL = Teelöffel  
 Ta = Tasse  
 Min = Minuten  
 kg = Kilogramm  
 g = Gramm  
 l = Liter  
 ml = Milliliter  
 cm = Zentimeter  
 Durchm = Durchmesser



## TABELLEN

### TABELLE : AUFTAUEN MIT MIKROWELLE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt- leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Wurstchen	300	270 W	3-5	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Krabben	300	270 W	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Brot in Scheiben	250	270 W	2-3	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Brot, ganz	1000	270 W	8-10	nach der halben Auftauzeit wenden	15
Kuchen, 1 Stück	150	270 W	1-3		5
Torte ganz, Ø 24cm				auf den Drehteller stellen mit dem Automatikprogramm Ad-4 auftauen	60-90
Butter	250	270 W	2-3	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	270 W	2-4	gleichmäßig nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5

Zum Auftauen von Geflügel, Hähnchenschenkeln, Koteletts, Steaks, Hackfleisch, Brot in Scheiben und Torte bitte die Automatikprogramme zum Auftauen benutzen.

### TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -Min-	Wasserzu- gabe	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	400		900 W	10-12	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250		900 W	6-8	-	abdecken	1-2
Tellergericht	400		900 W	8-10	-	abdecken, nach 5 Minuten umrühren	2
Gemüse	300		900 W	7-9	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Gemüse	450		900 W	9-11	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Kräuterbrot, 2 Stück	350	 	630 W	ca. 3 ca. 3		auf den Drehteller legen	3-4

## TABELLEN



TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Watt - leistung	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Getränke, 1 Tasse	150	900 W	ca. 1	nicht abdecken
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	900 W	3-5	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf, Suppe	200	900 W	1-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Beilagen	200	900 W	ca. 2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe <sup>1</sup>	200	900 W	2-3	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken,
Wurstchen, 2 Stück	180	450 W	2-2 1/2	die Haut mehrmals einstechen
Babynahrung, 1 Glas	190	450 W	1/2-1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen <sup>1</sup>	50	900 W	1/2-1	
Schokolade schmelzen	100	450 W	ca. 3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	450 W	1/2-1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren

DEUTSCH

<sup>1</sup> ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt- leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wassermenge -EL-
Gemüse (z.B. Blumenkohl, Porree, Fenchel, Brokkoli, Paprika, Zucchini)	300	900 W	5-7	wie üblich vorbereiten, abdecken zwischendurch umrühren	5
	500	900 W	8-10		5



## TABELLEN

### TABELLE : GAREN, GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Schweinebraten	500		450 W	3-4	Nach Geschmack würzen, auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			450 W	6-8(*)		
			450 W	ca. 2		
			450 W	3-4		
Schweinebraten	1000		450 W	17-20	Nach Geschmack würzen, auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			450 W	5-7(*)		
			450 W	11-13		
			450 W	3-4		
Schweinebraten	1500		450 W	27-30	Nach Geschmack würzen, auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			450 W	5-7(*)		
			450 W	16-19		
			450 W	2-3		
Roastbeef medium	1000		630 W	5-8	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			630 W	7-10 (*)		
			630 W	2-5		
Roastbeef medium	1500		630 W	12-14	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			630 W	12-14 (*)		
			630 W	4-5		
Hackbraten	700		450 W	20-23	Hackfleischteig (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine Auflaufform legen und auf dem Drehteller garen	10
			450 W	6-9		
Hähnchen	1200				mit dem Automatikprogramm AC-2 für Grillhähnchen zubereiten	3
Hähnchenschenkel	200		270 W	4-6 (*)	Nach Geschmack würzen und mit der Hautseite nach unten auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	3
			270 W	3-4		
Hähnchenschenkel	750		450 W	7-9 (*)	Nach Geschmack würzen und mit der Hautseite nach unten auf den hohen Rost legen nach (*) wenden	3
			450 W	2-3		
				5-6		
Forelle	250		90 W	6-8 (*)	Waschen, mit Zitronensaft beträufeln, von innen und außen salzen, mit geschmolzener Butter bestreichen, in Mehl wälzen, auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	3
			90 W	3-5		
Rumpsteak	200			10-11(*)	Auf den hohen Rost legen, nach(*) wenden	-
				6-8		
Grillwürste 5 Stück	400			9-11(*)	Auf den hohen Rost legen, nach(*) wenden	-
				6-7		
Gratinieren von Aufläufen u.a.				10-15	Auflaufform auf den niedrigen Rost stellen	-
Käsetoast	1		450 W	1/2	Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen, mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen. Diesen in der Mitte einstecken und auf den hohen Rost legen.	-
				5-7		
	4		450 W	1		
				5-7		



## REZEPTE



### 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.)

DEUTSCH



## SUPPEN UND VORSPEISEN

Frankreich

### ZWIEBELSUPPE

Soupe à l'oignon et au fromage

Gesamtgarzeit: ca 15 - 17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

4 Suppentassen (à 200 ml)

Zutaten:

- 1 EL Butter oder Margarine (10 g)
- 2 Zwiebeln (100 g), in Scheiben
- 800 ml Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 Toastscheiben
- 4 EL geriebener Käse (40 g)

Schweden

### KREBBSUPPE

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 & 100 ml 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 Porree (130 g), in Ringen
- 3 Weißkohlblätter (100 g), in Streifen
- 200 g Kalbsknochen
- 50 g durchwachsender 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.**  **900 W**

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.

**ca. 6 Min.** 


1. Das Gemüse mit dem Fett (2 EL) in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

**2-3 Min.**  **900 W**

2. Die Fleischbrühe, den Wein, den Madeira sowie das Krebsfleisch und die Gewürze zum Gemüse geben. Abdecken und garen.


**7-9 Min.**  **450 W**

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.**  **900 W**

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.**  **900 W**

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.

**9-11 Min.**  **900 W** anschließend  
**17-21 Min.**  **450 W**

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.

## SUPPEN UND VORSPEISEN



Spanien

**CHAMPIGNONS MIT ROSMARIN**

Champiñones rellenos al romero

Gesamtgarzeit: ca. 9-14 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Flache runde Auflaufform  
(Durchm. ca. 26 cm), Mikrowellenfolie

Zutaten:

- 8 große Champignons (ca. 500 g), 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)

1. Die Stiele aus den Champignons herausschneiden und die Stiele kleinschneiden.

2. 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.** **900 W**

Abkühlen lassen.

3. In der **Auflaufform** 100 ml Wein und die Sahne mit **Mikrowellenfolie** abgedeckt erhitzen.**1-3 Min.** **900 W**

4. Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

**ca. 1 Min.** **900 W**

5. Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem hohen Rost gratinieren.

**4-5 Min.** **630 W**

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)

Runde Auflaufform (26 cm)  
8 kleine Holzspieße

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

1. Den Spinat fein schneiden, mit dem Quark und dem Käse verrühren und nach Geschmack würzen.

2. Auf jede Scheibe des gekochten Schinkens einen Esslöffel der Füllung geben und aufrollen. Mit einem Holzspieß den Schinken feststecken.

3. Eine Béchamelsauce herstellen. Dafür die Flüssigkeit in die Schüssel geben, abdecken und erhitzen.

**2-4 Min.** **900 W**

Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebesen glatrühren, bis sie sich gelöst hat. Abdecken, aufkochen und binden lassen.

**ca. 1 Min.** **900 W**

Umrühren und abschmecken.

4. Die Röllchen in die gefettete Auflaufform geben mit Sauce übergießen und auf dem Drehteller garen.

**2-4 Min.** **900 W****8-9 Min.** **630 W**

Die Schinkenröllchen nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.

DEUTSCH



## FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Griechenland

### AUBERGINEN MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG

Melitsánes jemistés mé kimá

Gesamtgarzeit: ca. 17-20 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform  
(ca. 25 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

Tipp:

Sie können die Auberginen durch Zucchini ersetzen.

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 Stängelansätze herausschneiden und würfeln.
3. Den Boden der Schüssel mit dem Olivenöl einfetten, die Zwiebeln zugeben, abdecken und andünsten.

**ca. 2 Min.**  **900 W**

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.**  **630 W**

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

**4-5 Min.**  **630 W**

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

Deutschland

### PIKANTE PUTENPFANNE (für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1,5 l Inhalt)

Zutaten:

- 1 Tasse Langkornreis, parboiled (120 g)
- 1 Briefchen Safranfäden
- 300 g Putenbrust, gewürfelt
- 250 ml Fleischbrühe
- 1 Zwiebel (50 g), in Scheiben
- 1 rote Paprikaschote (100 g), in Streifen
- 1 kleine Porree (100 g), in Streifen
- Pfeffer & Paprikapulver
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)

1. Den Reis mit Safran mischen und mit den Fleischwürfeln in die Auflaufform geben. Die Fleischbrühe darüber gießen, abdecken und garen.
2. Das Gemüse und die Gewürze zugeben und umrühren. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen, abdecken und garen.

**1-2 Min.**  **900 W** anschließend

**17-19 Min.**  **270 W**

Die Putenpfanne nach dem Garen ca. 2-3 Minuten stehen lassen.

## FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL



### Niederlande

#### HACKSCHÜSSEL


Gehacktschotel

Gesamtgarzeit: ca. 23-27 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.  
**23-27 Min.**  **900 W**  
Die Hackschüssel nochmals umrühren, und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

DEUTSCH

### 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
- gewürzter Saucenbinder, dunkel, für ca. 1/2 l Sauce
- 300 ml Sahne
- 1 EL Petersilie, gehackt

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen.  
Zwischendurch einmal umrühren.  
**6-9 Min.**  **900 W**
3. Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.  
**3-5 Min.**  **900 W**
4. Das Geschnetzelte abschmecken, nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

### Italien

#### KALBSSCHNITZEL MIT MOZZARELLA



Scaloppe all pizzaiola

Gesamtgarzeit: ca. 23-26 Minuten

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

Zutaten

- 2 Mozzarella-Käse (à 150 g)
- 400 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

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.  
**15-17 Min.**  **630 W**  
Die Fleischscheiben wenden.
3. Auf jedes Stück Fleisch einige Scheiben Mozzarella legen, salzen und offen auf dem hohen Rost grillen.  
**8-9 Min.**   
Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.  
**Tip:** Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.



## FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Deutschland

### BUNTE FLEISCHSPIESSE

Gesamtgarzeit: ca. 14 Minuten

Geschirr: Hoher Rost

Vier Holzspieße (ca. 25 cm lang)

Zutaten:

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

1. Das Schnitzfleisch und den Speck 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.  
Mit dem Programm für Grillspieße garen.

**GAR-AUTOMATIK AC-1**

Italien

### WACHTELN IN KÄSE-KRÄUTERSAUCE

Quaglie in salsa vellutata

Gesamtgarzeit: ca. 16-19 Minuten

Geschirr: Zwirnsfaden

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

Zutaten:

- 4 Wachteln (600 - 800 g)
- Salz & Pfeffer
- 200 g durchwachsender 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 Wachteln auf den niedrigen Rost legen und grillen.  
**8-10 Min.** **630 W**
3. Die Auflaufform einfetten und die Wachteln mit der gegrillten Seite nach unten in die Auflaufform legen. Die Kräuter fein hacken, über die Wachteln streuen und den Portwein darübergießen. Die Wachteln auf dem Drehteller weitergaren.  
**4-5 Min.** **630 W**  
Die Wachteln aus dem Bratenfond nehmen und in Alufolie wickeln.
4. Für die Sauce die Fleischbrühe in der Schüssel abgedeckt erhitzen.  
**ca. 2 Min.** **900 W**  
Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit rühren, aufkochen lassen und garen. Zwischendurch einmal umrühren.  
**ca. 2 Min.** **900 W**
5. Den Käse in die Sauce rühren. Die Käsesauce zum Bratenfond geben, alles gut verrühren, die Wachteln in die Sauce geben und servieren.

## FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL



DEUTSCH

Frankreich

### SEEZUNGENFILETS

Filets de sole (für 2 Portionen).

Gesamtgarzeit: ca. 12-14 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.  
**12-14 Min.** **630 W**  
Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Tipp:

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

Schweiz

### FISCHFILET MIT KÄSESAUCE

Gesamtgarzeit: ca. 23-27 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. in Kühlschränken stehen lassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.  
**1-2 Min.** **900 W**
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.  
**13-14 Min.** **450 W** anschließend  
**9-11 Min.** **450 W**  
Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.



## FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Deutschland

### MANDELFORELLEN

Gesamtgarzeit: ca. 12-15 Minuten

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

Zutaten:

- 4 Forellen (à 200 - 250 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.** **900 W**
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.  
**9-11 Min.** **630 W**  
Die Forellen wenden und die Mandeln über die Forellen streuen.  
**2-3 Min.** **630 W**  
Nach Ende der Garzeit die Mandelforellen 2 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Dazu passen Petersilien-Kartoffeln und grüner Salat.



## ZWISCHENGERICHTE

Frankreich

### QUICHE MIT SHRIMPS

Quiche aux crevettes

Gesamtgarzeit: 20-25 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l)

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 120 g Butter oder Margarine
- 4 EL kaltes Wasser
- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 Zwiebeln (100 g), fein gehackt
- 100 g Schinkenspeck, fein gewürfelt
- 150 g Shrimps ohne Schale
- 2 Eier
- 100 ml Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 EL Petersilie, gehackt

1. Mehl, Butter und Wasser verkneten und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Butter in der Schüssel verteilen. Zwiebeln, Schinkenspeck und Shrimps in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.  
**4-6 Min.** **900 W**
3. Nach dem Abkühlen die Flüssigkeit abgießen. Die Eier mit dem Sauerrahm und den Gewürzen und Kräutern verschlagen.
4. Den Teig auf etwas mehr als die Größe des Drehtellers ausrollen und darauf legen. Den überstehenden Teig als Rand andrücken. Den Boden mehrmals mit der Gabel einstechen.
5. Die Zutaten für den Belag mischen, auf dem Boden verteilen. Den Teig in der Mitte mehrmals einstechen und backen.  
**12-14 Min.** **270 W** anschließend  
**4-5 Min.**



## ZWISCHENGERICHTE



Frankreich

**CROQUE MONSIEUR**Gesamtgarzeit: ca. 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 Minuten

Zutaten:

- 2 Scheiben Toast
- 20 g Butter
- 1-2 Scheiben Scheiblettenkäse  
(je nach Größe des Toasts)
- 1 Scheibe gek. Schinken
- 1 EL Crème fraîche
- ca.30 g geriebener Käse

1. Die Toastscheiben mit der Butter bestreichen.
2. Den Käse und anschließend den Schinken auf eine Toastscheibe legen. Mit dem Crème fraîche bestreichen.
3. Mit der zweiten Toastscheibe belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.  
Den Croque auf den Drehteller legen und garen.  
**1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 Min.** **270 W** anschließend **ca. 3 Min.**

DEUTSCH

Deutschland

**RÜHREI MIT ZWIEBELN UND SPECK**

Gesamtgarzeit: 4-5 Minuten

Zutaten:

- 5-10 g Margarine
- 25 g Zwiebeln, fein gehackt
- 40 g Speck
- 3 Eier
- 3 EL Milch
- Salz, Pfeffer

1. Das Fett, die Zwiebeln und den Speck auf dem Drehteller verteilen und andünsten.  
**2-3 Min.** **450 W**
2. Die Eier mit der Milch und den Gewürzen verschlagen.  
Die Eiermilch über die Zwiebeln und den Speck geben und stocken lassen.  
**ca. 2 Min.** **900 W**  
Das Rührei zwischendurch einmal umrühren.

**HAMBURGER**

Gesamtgarzeit: 13-15 Minuten

Zutaten

- 400 g Rinderhack
- Salz, Pfeffer

1. Zutaten zu einem glatten Hackfleischteig verkneten.  
Mit kalten Händen vier gleichgroße, flache Hamburger formen. Die Hamburger auf den Drehteller legen und garen.  
**10-12 Min.** **270 W**
2. Die Hamburger wenden.  
**ca. 3 Min.**

Frankreich

**KÄSESTANGEN**Gesamtgarzeit: 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 Minuten

Zutaten:

- 100 g TK Blätterteig (ca. 1 Platte), aufgetaut
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 30 g geriebenen Emmentaler
- 20 g geriebener Parmesan

1. Den Blätterteig dünn ausrollen.
2. Das Eigelb mit den Gewürzen vermischen und den Teig damit bestreichen. In 1 cm x 7 cm lange Streifen schneiden. Den Käse darüber streuen, etwas festdrücken und die Streifen auf den Drehteller platzieren.  
**4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 Min.**



## ZWISCHENGERICHTE

Italien

### PIZZA ARTISCHOCKEN

Pizza ai carciofi

Gesamtgarzeit: 17-18 Minuten

Geschirr: Drehteller

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 4 g Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 TL Öl
- 90 ml lauwarmes Wasser
- 300 g Tomaten aus der Dose, abgetropft
- 100 g Artischockenherzen
- 1 TL Olivenöl zum Einfetten des Drehtellers  
Basilikum, Oregano, Thymian  
Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 30 g Salami in Scheiben
- 50 g gekochter Schinken
- 10 Oliven
- 100 g geriebener Käse

1. Das Mehl mit der Trockenhefe, dem Zucker und dem Salz (1/2 TL) vermengen.  
Das Öl und Wasser zufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Im Mikrowellengerät gehen lassen.  
**2-3 Min.** **90 W**  
Anschließend den Teig weitere 10-15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
2. Die geschälten Tomaten zerdrücken und die Artischockenherzen vierteln.
3. Den Drehteller mit dem Öl einfetten. Den Hefeteig ausrollen und in den Drehteller legen.
4. Das Tomatenmark auf den Teig streichen und mit den Tomaten bedecken.  
Nach Geschmack würzen und mit den restlichen Zutaten belegen. Abschließend die Pizza mit den Oliven belegen und dem Käse bestreuen.
5. Mit dem Pizzaprogramm garen.

### P-3 "Frische Pizza"

Hinweis: Das Rezept ergibt ca. 0,9 kg.

Frankreich

### ZWIEBELKUCHEN

Tarte à l'union

Gesamtgarzeit: ca. 22-28 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l)

Zutaten:

- 15 g Hefe
- 185 g Mehl
- 60 ml Öl
- 1 TL Salz
- 30 g Margarine oder Butter
- 600 g Gemüsezwiebeln, gehackt
- 2 Eier
- 150 g Crème fraîche  
Salz, Paprikapulver  
frisch gemahlene Muskatnuss
- 50 g durchwachsender Speck  
Majoran oder Thymian

1. Die Hefe zerbröckeln und in 75ml lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl, das Öl, das Salz und aufgelöste Hefe in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.  
Im Mikrowellengerät gehen lassen.  
**ca. 2 Min.** **90 W**  
Anschließend den Teig 10 - 15 Minuten ruhen lassen.
2. Die Margarine in einer Schüssel verteilen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.  
Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.  
**7-9 Min.** **900 W**
3. Die Zwiebeln abkühlen lassen und anschließend die Flüssigkeit abgießen. Nach und nach die Eier und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Paprika und Muskat würzen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe des Drehtellers ausrollen.  
Den Drehteller einfetten, den Teig hineinlegen und die Ränder hochdrücken.  
Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
5. Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelmischung auf dem Teig verteilen.  
Speckwürfel darübergeben. Mit Majoran oder Thymian bestreuen. Den Zwiebelkuchen in der Mitte einige Male einstechen.  
**7-8 Min.** **630 W** anschließend  
**4-6 Min.** und  
**2-3 Min.**

## GEMÜSE, NUDELN, REIS UND KNÖDEL



DEUTSCH

Deutschland

### ZUCCHINI-NUDEL-AUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 41-44 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Runde Auflaufform (Durchm. ca. 26 cm)

Zutaten:

500 ml heißes 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

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.

**3-5 Min.** **900 W**

2. Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.

**9-11 Min.** **270 W**

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 Zucchinischeiben darauf verteilen.

4. Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen. Auf dem niedrigen Rost mit dem Auflaufprogramm garen.

**GAR-AUTOMATIK AC-4**

Den Auflauf nach dem

Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.

Österreich

### SEMMELEKNÖDEL

Gesamtgarzeit: ca. 7-10 Minuten (für 5 Portionen)

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

5 Tassen oder Puddingförmchen

Zutaten:

200 g getrocknete Semmelwürfel  
(von ca. 5 Semmeln = Brötchen)

ca. 500 ml Milch

2 EL Butter oder Margarine (20 g)

1 Zwiebel (50 g), fein gehackt

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.** **900 W**

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.** **900 W**

Die Knödel nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen. Vor dem Servieren die Knödel auf einen Teller stürzen.

Schweiz

### KOHLRABI IN DILLSAUCE (2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 10-11 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.

**9-10 Min.** **900 W**

Die Flüssigkeit abgießen.

2. Die Butter in der Schüssel verteilen, den Rahm zugeben und offen erhitzen. Nicht kochen lassen!

**ca. 1 Min.** **900 W**

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.

**Tipp:** Der Kohlrabi kann durch Schwarzwurzeln ersetzt werden.



## 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

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.** **900 W**

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.** **630 W**

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

Italien

### TAGLIATELLE MIT SAHNE UND BASILIKUM

Tagliatelle alla panna e basilico (für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 17-25 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Runde Souffléform (Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten:

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

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

**9-11 Min.** **900 W**

2. Die Nudeln zufügen, nochmals ankochen und garziehen lassen.

**1-2 Min.** **900 W** anschließend

**6-9 Min.** **270 W**

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 Nudelgericht nochmals erhitzen.

**1-3 Min.** **900 W**

Anschließend mit Basilikum garnieren.

## GEMÜSE, NUDELN, REIS UND KNÖDEL



Schweiz

### TESSINER RISOTTO

Gesamtgarzeit ca. 21-26 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.** **900 W**
  2. Den Reis zugeben, mit der Fleischbrühe auffüllen, ankochen und garziehen lassen.  
**4-6 Min.** **900 W** anschließend  
**15-17 Min.** **270 W**  
Den Reis nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.
  3. Den Käse und den Safran untermischen und abschmecken.
- Tipp:** Dazu passen geschmorte Pfifferlinge oder Champignons und ein gemischter Salat.

DEUTSCH

Österreich

### SPINATAUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 43-46 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
- 400 g gekochte Kartoffeln, in Scheiben
- 200 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 3 Eier
- 100 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.** **900 W**
  2. Den Spinat zugeben, die Schüssel abdecken und garen. Zwischendurch ein- bis zweimal umrühren.  
**12-14 Min.** **900 W**  
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 Kartoffeln 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.  
Mit dem Auflaufprogramm garen.  
**GAR-AUTOMATIK AC-4**
- Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.
- Tipp:** Sie können die Zutaten für den Auflauf beliebig variieren, z.B. mit Broccoli, Salami, Nudeln.



## GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN

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.** **900 W**
2. Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen, zwischendurch einmal umrühren.  
**10-12 Min.** **270 W**
3. Das Eigelb mit dem Wasser in einer Tasse verrühren und unter den heißen Brei rühren. Eiweiß steif schlagen 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.** **900 W**
5. Die Himbeeren pürieren und entweder kalt oder heiß zum Grießflammeri servieren.

Frankreich

### BIRNEN IN SCHOKOLADE

Poires au chocolat

Gesamtgarzeit: ca. 8-14 Minuten

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

Zutaten:

4 Birnen (500 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.** **900 W**
3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.  
**6-10 Min.** **900 W**  
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, umrühren und abgedeckt erhitzen.  
**1-2 Min.** **900 W**
5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

Tipp: 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.** **900 W**
2. Die Sahne steif schlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.

## GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN



Schweden

**PISTAZIENREIS MIT ERDBEEREN**

Pistaschris med zordgubbe

Gesamtgarzeit: ca. 23-30 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.

**3-5 Min.** **900 W** anschließend**20-25 Min.** **270 W**

Den 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.

DEUTSCH

Niederlande

**FEUERTRUNK**

Vuurdrank (für 10 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

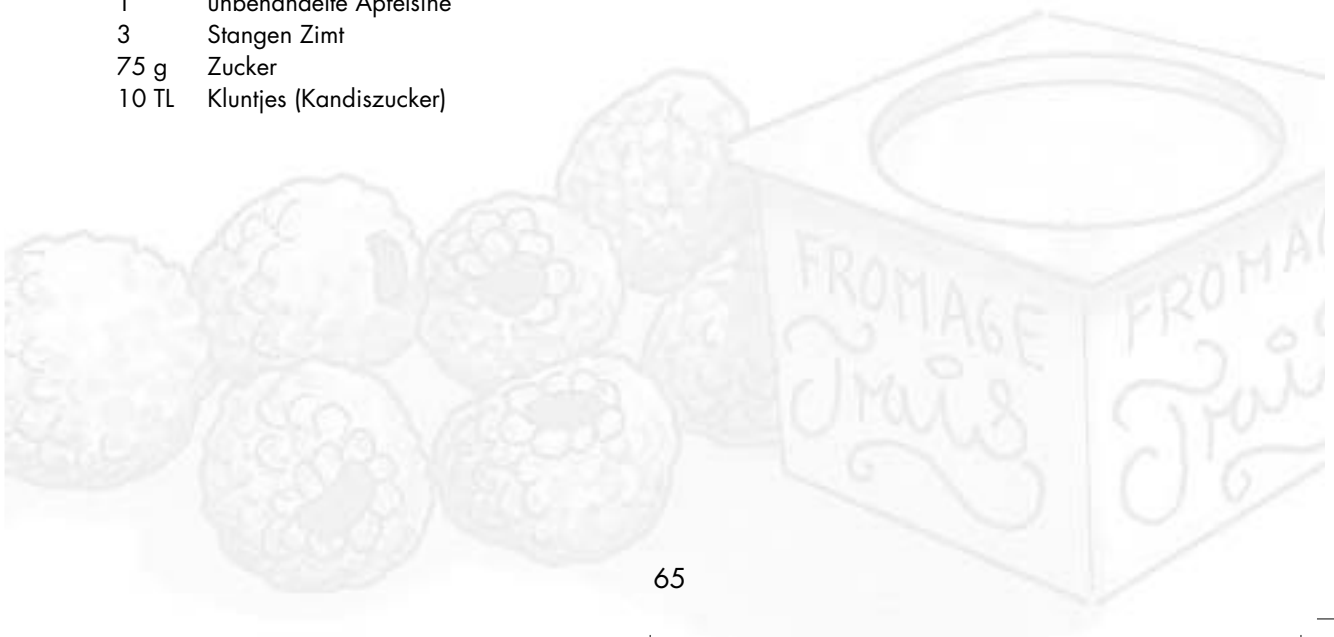
Zutaten:

- 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 Apfelsinenschale mit dem Zimt und dem Zucker zum Alkohol geben. Den Feuertrunk abgedeckt erhitzen.

**8-10 Min.** **900 W**

2. Die Apfelsinenschale und den Zimt herausnehmen. In die Groggläser jeweils einen Teelöffel Kluntjes geben, den Feuertrunk hineingießen und servieren.





## GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN

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

Tipp: 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.** **900 W**  
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.** **900 W**
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Deutschland

### KÄSEKUCHEN (für 12 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 27-32 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 Knethaken 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.  
**8-10 Min.** **630 W**
3. Für die Füllung die Butter mit dem Schneebeesen 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.  
**19-22 Min.** **630 W**



## GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN



England

**SCHOKOLADENKUCHEN**

Chocolate Cake

Gesamtgarzeit: ca. 12-15 Minuten

Geschirr: Kastenform aus Glas, 22 cm lang  
Schüssel 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 g Milch  
 50 g gehackte Haselnüsse  
 75 g Schokoladentropfen  
 200 g Kuvertüre, halbbitter

Tipp: Sie können ebenso Fertigbackmischungen für  
 Schokoladenrührkuchen verwenden.

1. Die Butter schaumig rühren und den Zucker langsam unterrühren. Die Eier nach und nach zufügen und gut verrühren. Das Mehl, Backpulver und Kakao mischen und dazugeben. Die Milch, die Nüsse und Schokoladentropfen zufügen und alles gut verrühren.
2. Die Form einfetten, den Teig einfüllen und auf dem Drehteller garen.  
**9-10 Min.** **630 W**
3. Prüfen Sie mit einem Holzstäbchen, ob der Teig gar ist.  
Den Kuchen in der Form vollständig auskühlen lassen.
4. Die Kuvertüre in eine Schüssel geben, abdecken und schmelzen lassen.  
**3-5 Min.** **450 W**  
Umrühren und dann den Kuchen damit überziehen.

DEUTSCH

Frankreich

**APFELKUCHEN ELSÄSSER ART**

Tarte Alsacienne

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten

Zutaten:

400 g fertiger Mürbeteig  
 500 g geschälte Äpfel, in Spalten  
 1 Ei  
 50 g Zucker  
 etwas Zimt

1. Den Teig auf Größe des Drehtellers ausrollen, in den Drehteller legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. Die Äpfel in Spalten schneiden und auf den Teig gleichmäßig verteilen. Das Ei verrühren über die Apfelspalten verstreichen. Zucker und Zimt vermischen gleichmäßig über die Tarte streuen.  
**10-12 Min.** **270 W** anschließend  
**7-10 Min.**

Deutschland

**HEISSE ZITRONE**

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minute

Geschirr: Teeglas (150 ml Inhalt)

Zutaten:

100 ml Wasser  
 Saft einer Zitrone  
 2-3 TL Zucker

1. Wasser und Zitronensaft in eine Tasse geben und erhitzen.  
**ca. 1 Min.** **900 W**  
Zucker nach Geschmack einrühren.



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

### 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-4900 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 230V, 50Hz 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 (voir page 88 - 89).**

**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 et le plateau tournant après chaque utilisation du four. Après cuisson des nourritures grasses sans couvercle, nettoyez toujours la cavité et particulièrement l'élément de grill complètement. 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.

**Ne laissez pas les dépôts de graisse ou de saleté s'incruster sur les joints de porte et les surfaces voisines. Reportez-vous aux instructions de la section Entretien et Nettoyage page 86. Le non-respect des consignes de nettoyage du four entraînera une détérioration de la surface susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil et de présenter des risques.**

## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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

### **Pour éviter toute secousse électrique**

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

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

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

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

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, 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, veuillez-le faire remplacer par un réparateur SHARP agréé.

### **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.

**Le chauffage par micro-ondes des boissons peut avoir comme conséquence l'ébullition éruptive retardée, donc le soin doit être pris en manipulant le récipient.**

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 pendant au moins 20 secondes 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 œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'exploient. Retirer la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.**

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

### **Pour éviter toute brûlure**

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

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

**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 ni les autres parties accessibles afin de prévenir les risques de brûlure lorsque le grill est utilisé.

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 COMBINÉE** ou en mode **CUISSON AUTOMATIQUE**, 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.**



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet. Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

### Autres 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 75. 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. 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 conçus pour ce four.

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 AUTOMATIQUE**, 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.

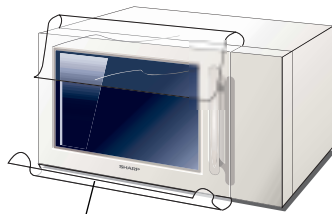
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

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 éléments d'emballage situés à l'intérieur du four. Jetez la feuille de polythène située entre la porte et la cavité. Retirez la totalité du film de protection ainsi que l'autocollant descriptif qui se trouve sur la partie extérieure de la porte.



✓ Retirer ce film

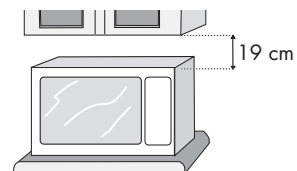
**2.** Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.

**3.** Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four ainsi que celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

**4.** La porte du four est parfois chaude durant la cuisson. Placez ou installez le four à 85 cm ou plus du sol. Empêchez les enfants de s'en approcher pour éviter qu'ils ne se brûlent.

**5.** Ne laissez le cordon d'alimentation au-dessus d'aucune surface chaude ou pointue, telle que la zone de ventilation du four.

**6.** Assurez-vous qu'il existe bien un espace de 19 cm au-dessus du four.



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

## AVANT UTILISATION



Votre four est préréglé en mode Economie d'énergie. Lorsque vous le brancherez pour la première fois, l'écran numérique n'affichera aucune indication.

### Pour utiliser le four en mode Economie d'énergie:

1. Branchez le four. L'écran numérique n'affichera aucune indication.
2. Ouvrez la porte. Le message "SELECT LANGUAGE" s'affiche en 6 langues.
3. Refermez la porte.
4. Sélectionnez la langue de votre choix (voir plus bas).
5. Faites chauffer le four à vide (voir page 75).

### REMARQUE:

Vous pouvez opter pour le mode Réglage horloge si vous le désirez (voir page 73 du mode d'emploi). Le mode Economie d'énergie ne fonctionnera cependant pas si l'horloge est réglée.

### CONSEILS DE CUISSON:

Votre four est équipé d'un système d'affichage des informations qui vous permet d'accéder à des instructions détaillées pour toutes les fonctions/touches du four. Ces instructions s'afficheront sur l'écran numérique à chaque fois que vous appuierez sur une touche et vous informeront de la prochaine étape.


Si le four est en mode Economie d'énergie et n'est pas utilisé pendant 3 minutes ou plus (fermeture de la porte, activation de la touche **STOP**, fin de cuisson, etc.), il ne fonctionnera pas jusqu'à ce que la porte soit à nouveau ouverte et fermée.

FRANÇAIS

## CHOIX D'UNE LANGUE



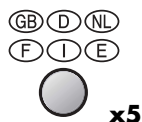
Appuyer sur <b>LANGUE</b>	LANGUE
1 fois	ENGLISH
2 fois	DEUTSCH
3 fois	NEDERLANDS
4 fois	FRANCAI
5 fois	ITALIAN
6 fois	ESPANOL

La langue préréglée est l'anglais. Pour sélectionner la langue de votre choix, faites défiler les options disponibles en appuyant sur la touche **LANGUE** de la manière indiquée ci-contre. Puis appuyez sur la touche **DEPART** .

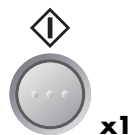
### Exemple:

Pour sélectionner l'italien.

1. Choisir la langue désirée.



2. Commencer le réglage.



Vérifier l'affichage:



**REMARQUE:** La langue sélectionnée sera mémorisée, même en cas de coupure d'alimentation.



## MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE

Votre four offre deux modes de fonctionnement : le mode Economie d'énergie et le mode Réglage horloge. En mode Economie d'énergie, l'écran numérique n'affiche aucune indication lorsque le four n'est pas utilisé. En mode Réglage horloge, l'heure est affichée.

Si le four est en mode Economie d'énergie et n'est pas utilisé pendant 3 minutes ou plus (fermeture de la porte, activation de la touche **STOP**, fin de cuisson, etc.), il ne fonctionnera pas jusqu'à ce que la porte soit à nouveau ouverte et fermée.

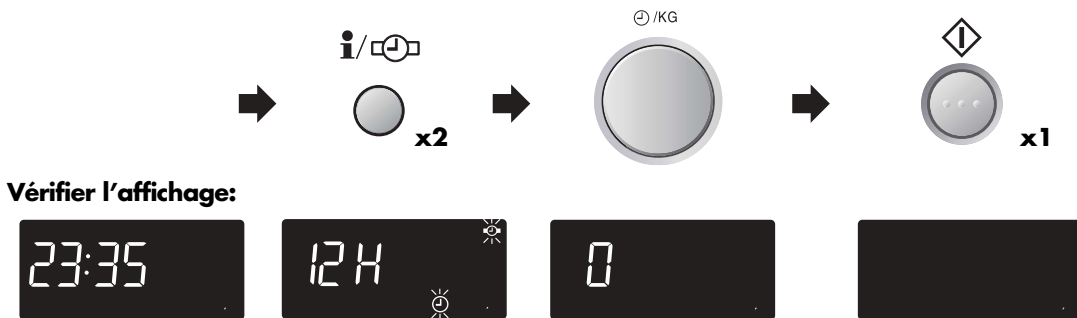
### Le mode Economie d'énergie est annulé quand l'horloge est réglée.

Pour démarrer le mode Economie d'énergie manuellement, suivez les instructions ci-dessous.

#### Exemple:

Pour activer le mode d'économie d'énergie (il est actuellement 23:35):

1. Vérifiez l'exactitude de l'heure affichée.
2. Appuyez sur le bouton **INFO/HORLOGE**.
3. Affichez la valeur 0 en tournant le cadran **HEURE/POIDS**.
4. Appuyez sur le bouton **DEPART**. L'alimentation est coupée et aucune donnée n'est affichée.



## TOUCHE STOP (ARRET)



Utiliser la touche **STOP** (ARRET) pour:

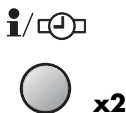
1. Effacer une erreur lors de la programmation.
2. Faire une pause en cours de cuisson.
3. Annuler un programme en cours de cuisson (appuyer sur la touche **STOP** (ARRET) deux fois).

## REGLAGE DE L'HORLOGE



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

- 1.** Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, appuyer deux fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.

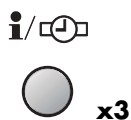


- 2.** Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer trois fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.

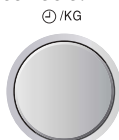


**Exemple:** Pour régler l'horloge en mode 24 heures sur 23:35:

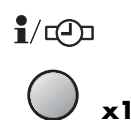
- 1.** Choisir l'horloge 24 heures en appuyant trois fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.



- 2.** Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'affichage de l'heure correcte.



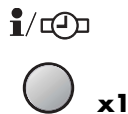
- 3.** Passer des heures aux minutes en appuyant une fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.



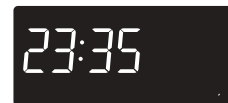
- 4.** Régler les minutes. Tourner le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'affichage de l'heure correcte.



- 5.** Appuyer sur la touche **INFO/HORLOGE** pour démarrer l'horloge.



**Vérifier l'affichage.**



FRANÇAIS

### REMARQUES:

- Vous pouvez tourner le bouton rotatif **DUREE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
- Appuyer sur la touche **ARRÊT (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
- Si le four est en mode cuisson ou minuterie et si vous voulez connaître l'heure, appuyer sur la touche **REGLAGE HORLOGE**. Tant que la touche reste enfoncée, l'heure s'affiche.
- S'il y a une coupure de courant, débranchez le four, rebranchez-le, ouvrez la porte puis refermez-la, l'écran indique "SELECT LANGUAGE".
- Si cela se produit lorsque le four est en service, le programme est effacé, l'horloge est déréglée et vous devez la régler de nouveau.
- Pour régler l'heure à nouveau, suivre l'exemple ci-dessous.
- Si vous ne réglez pas l'horloge, appuyez une fois sur la touche **ARRÊT (STOP)**. ".0" apparaît à l'affichage. A la fin du fonctionnement du four, ".0" réapparaît sur l'affichage au lieu de l'heure.
- Si vous réglez l'horloge, le mode d'économie d'énergie est hors service.

## REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES



Votre four dispose de 5 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les conseils donnés dans le livre de recettes.


**900 W = 100 % puissance**

**270 W = 30 % puissance**

**630 W = 70 % puissance**

**90 W = 10 % puissance**

**450 W = 50 % puissance**

- Pour sélectionner la cuisson micro-ondes, faites tourner le bouton MODE CUISSON et mettez le sur le réglage micro-ondes .
- Pour régler la puissance, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à l'affichage du niveau désiré.
- Si l'on appuie une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** 900 W(100%) s'affiche. Si vous dépassez le niveau désiré, continuez d'appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à revenir à la puissance voulue.
- Si vous ne sélectionnez pas de puissance, le four se règle automatiquement sur 900 W (100%).**





## CUISSON AU MICRO-ONDES

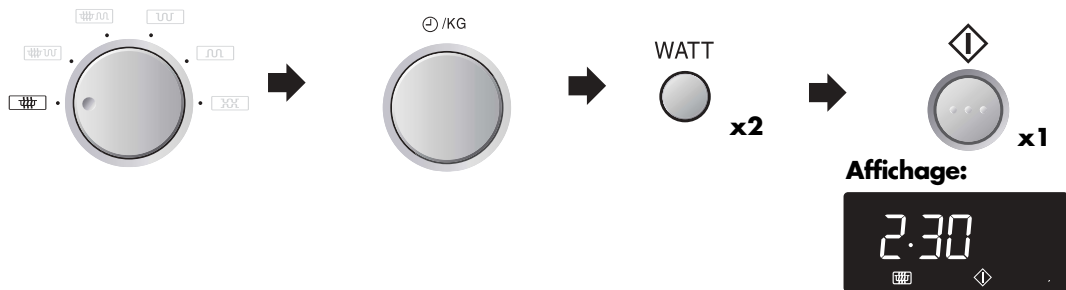
Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 90 minutes. L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

Cuisson:	Incrément:
0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

### Exemple:

Pour réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 630 W.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur MICRO-ONDES.
2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
3. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 630 W.
4. Appuyez sur la touche **DEPART** pour démarrer de la cuisson.



### REMARQUES:

1. Si l'on ouvre la porte pendant la cuisson, le temps de cuisson affiché s'arrête automatiquement. Le compte à rebours reprend lorsque l'on referme la porte et que l'on appuie sur la touche **DEPART** .
2. Pour connaître la puissance utilisée en cours de cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. La puissance

s'affiche tant que la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** reste enfoncée.

3. Il est possible de tourner le bouton **TEMPS/POIDS** dans le sens ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si l'on tourne le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le temps de cuisson diminue progressivement à partir de la valeur de 90 minutes.



## CUISSON AU GRIL

Ce four dispose de 2 éléments grill chauffants (3 modes de cuisson au grill). Entrer d'abord la durée puis sélectionner le grille désiré en tournant le bouton **MODE CUISSON** comme indiqué ci-dessous.

MODE CUISSON	ELEMENT(S) GRIL CHAUFFANT(S) UTILISES	AFFICHAGE
	Gril haut et bas simultanément	GRIL HAUT ET BAS
	Gril haut	GRIL HAUT
	Gril bas	GRIL BAS



## CUISSON AU GRIL



**Exemple:** Pour faire cuire du pain grillé au fromage pendant 5 minutes avec l'élément grill haut seulement.  
(Placer le pain sur le trépied haut).

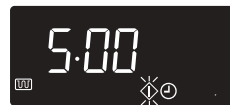
1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur GRIL HAUT.



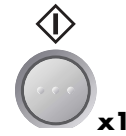
**Affichage:**



2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.



3. Appuyer sur la touche **DEPART** pour démarrer de la cuisson.



FRANÇAIS

1. Les trépieds haut ou bas sont recommandés pour la cuisson au grill.
2. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du grill, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable.
3. Après cuisson l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

**AVERTISSEMENT:**

L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépieds, les plats et surtout le grill bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.

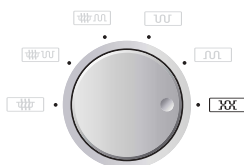
## FONCTIONNEMENT A VIDE



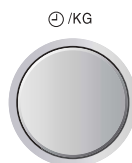
Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du mode grill(s) ou cuisson combinée, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Pour éviter ceci, faire fonctionner le four à vide pendant 20 minutes avec les grils haut et bas avant la première utilisation du four.

**IMPORTANT:** De la fumée et des odeurs se dégagent pendant cette opération. Ouvrir les fenêtres et faire fonctionner le ventilateur d'aération de la pièce.

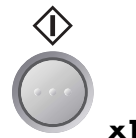
1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur GRIL HAUT ET BAS.



2. Saisir la durée de fonctionnement. (20 min.)



3. Appuyer sur la touche **DEPART** pour démarrer de la cuisson.



4. Le four commence à décompter. A la fin du fonctionnement à vide, ouvrir la porte pour laisser refroidir le four.



**AVERTISSEMENT:** La porte du four, les parois extérieures et l'intérieur du four seront chauds. Prendre soin d'éviter les risques de brûlures pendant que le four refroidit.



## CUISSON COMBINEE

Ce four dispose de 2 modes de cuisson combinee pour une cuisson associant micro-ondes et gril. Pour sélectionner le mode de cuisson combinee, mettez le bouton rotatif **MODE CUISSON** sur le réglage voulu puis choisissez d'abord la durée de cuisson. En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

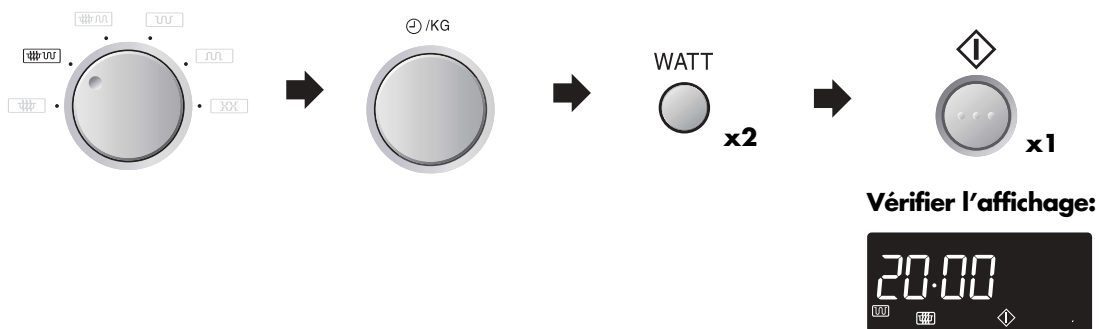
Setting	MODE CUISSON	Puissance de Micro-ondes	Méthode de cuisson	Affichage
COMB. 1		270 W	Gril haut	
COMB. 2		270 W	Gril bas	

\* Pour ajuster la puissance micro-ondes, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. Il est possible de régler la puissance jusqu'à 900 W maximum.

### Exemple:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide de la (puissance micro-ondes 90 W et GRIL HAUT).

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur COMBINEE 1.
2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tourner le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
3. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 90 W.
4. Appuyez sur la touche **DEPART** pour démarrer de la cuisson.



**REMARQUE:** Après cuisson, l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

### AVERTISSEMENT:

L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépiers, les plats et surtout le gril bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.

## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



### 1. Touche **MOINS** / **PLUS**.

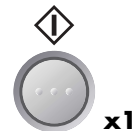
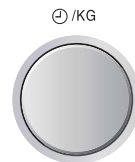
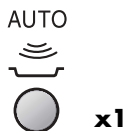
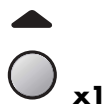
Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) vous permettent de diminuer ou d'augmenter facilement les réglages programmés (pour une cuisson plus ou moins avancée) en mode automatique ou en cours de cuisson.

#### a) Modification de la durée des programmes automatiques.

##### Exemple:

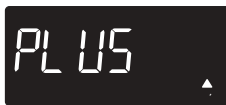
Pour faire cuire 0,4 kg de brochettes grillées à l'aide de la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** et de la touche **PLUS** (▲).

1. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **PLUS** (▲).
2. Sélectionner le programme **CUISSON AUTOMATIQUE** (brochettes grillées) en appuyant une fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.
3. Écrivez le poids désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
4. Appuyer sur la touche **DEPART** ◊ pour démarrer de la cuisson.



FRANÇAIS

##### Affichage:



##### REMARQUES:

Pour annuler les réglages **MOINS** ou **PLUS**, appuyer à nouveau sur la touche.  
 Pour passer de **PLUS** à **MOINS**, appuyer simplement sur la touche **MOINS** (▼).  
 Pour passer de **MOINS** à **PLUS**, appuyer simplement sur la touche **PLUS** (▲).

#### b) Modification de la durée de cuisson pendant le fonctionnement.

Vous pouvez augmenter ou diminuer la durée de cuisson par multiples de 1 minute en appuyant sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲).

##### REMARQUE:

Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.



## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

### 2. Fonction **MINUTE PLUS**.

Le bouton **+1 min** permet d'activer les deux fonctions suivantes:

#### a) Cuisson 1 minute

Vous pouvez faire cuire des aliments dans le mode de votre choix pendant 1 minute sans définir de temps de cuisson.

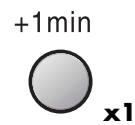
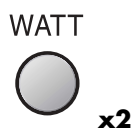
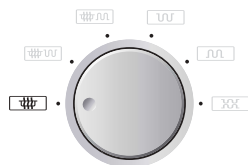
#### Exemple:

Si vous désirez faire cuire des aliments pendant 1 minute à 630 W en mode micro-ondes.

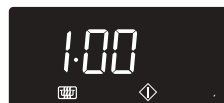
1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur  MICRO-ONDES.

2. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 630 W.




3. Appuyez sur la touche **+1 min** pour démarrer de la cuisson.



**Affichage:**



#### REMARQUES:

1. Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.
2. Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position micro-ondes (  ) et que vous appuyez sur **+1 min**, la puissance est toujours égale à **900 W**.  
Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position (  ou  ) et que vous appuyez sur le touche **+1 min**, la puissance de cuisson micro-ondes est toujours égale à **270 W**.
3. Pour la sécurité des enfants, le touche **+1 min** ne peut être utilisé que dans les 3 minutes qui suivent la dernière opération, à savoir la fermeture de la porte ou l'utilisation du touche **ARRÊT**.

#### b) Allongement du temps de cuisson

Vous pouvez allonger le temps de cuisson par incrément d'une minute lorsque vous appuyez sur le touche **+1 min** et que le four fonctionne.

#### REMARQUE:

Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.

## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



### 3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.

**WATT** Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance. Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, le niveau de puissance est affiché.



### 4. Touche **INFORMATION**

Des informations utiles sont associées à chaque touche. Pour obtenir ces informations, appuyer sur la touche **INFO/HORLOGE** avant d'appuyer sur la touche voulue.

#### Exemple:

Pour obtenir des informations sur le programme de CUISSON AUTO numéro 2, Poulet rôti:

1. Sélectionner la fonction **INFORMATION**.
2. Appuyer sur la touche **CUISSON AUTO** deux fois pour CUISSON AUTO AC-2.



x1



AUTO



x2



Vérifier l'affichage:

AC -2  
i

POULET  
i

GRILL  
i

PLACER  
i

SUR LE  
i

TREPIED  
i

BAS  
i

#### REMARQUES:

1. Le message d'information se répète deux fois, puis l'affichage indique l'heure.
2. Pour annuler l'affichage d'informations, appuyer sur la touche **STOP** (ARRET).



## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA RAPIDE)

La fonction **EXPRESS PIZZA** vous permet de cuire automatiquement et très rapidement une pizza surgelée. Reportez-vous aux instructions suivantes pour de plus amples renseignements sur cette fonction:

1. Afin de prévenir toute utilisation accidentelle du four, la fonction **EXPRESS PIZZA** ne peut être utilisée que dans un délai de 3 minutes après la fin de la cuisson, la fermeture de la porte ou l'activation de la touche **STOP**.
2. Le poids de la pizza doit être entré en appuyant à plusieurs reprises sur la touche **EXPRESS PIZZA**, jusqu'à affichage du poids correct. Entrez uniquement le poids de la pizza même, sans le poids du plat. Si le poids de la pizza diffère des valeurs indiquées dans le tableau de cuisson, utilisez la fonction PIZZA (voir pages 81 - 82) ou le mode manuel.
3. Le temps de cuisson programmé est un temps moyen. Pour modifier la durée de cuisson, utilisez les touches **MOINS** (▼) ou **PLUS** (▲) avant d'appuyer sur la touche **EXPRESS PIZZA** (voir page 77). Pour obtenir les meilleurs résultats de pizza, utilisez la fonction PIZZA (P-1 pizza surgelée), voir page 81 - 82.
4. Il n'est pas nécessaire d'appuyer sur la touche **DEPART**. Le four se mettra automatiquement en marche une fois le poids indiqué.

### REMARQUE:

La température finale variera en fonction de la température initiale, par ex. selon que la pizza est surgelée ou à la température ambiante. Vérifiez que la pizza est bien cuite. Le cas échéant, prolongez manuellement le temps de cuisson.

### AVERTISSEMENT:

**L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépieds, les plats et surtout le grill bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.**

**Exemple:** Pour faire cuire 0,3 kg de Pizza surgelée.



1. Pour sélectionner le menu et la plage de poids requise, appuyez une fois sur la touche **EXPRESS PIZZA**.



Après 2 secondes le four commencera à faire cuire automatiquement.



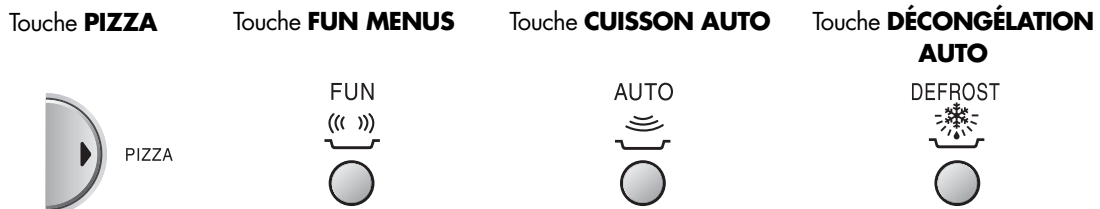
## TABLEAU DE PIZZA RAPIDE

TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
	<b>Pizza surgelée rapide</b> 	0,30/0,35/0,40 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirer la pizza préparée surgelée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant.</li> <li>• Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.</li> </ul>

## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA/FUN MENUS/CUISSON AUTO/DÉCONGÉLATION AUTO)



Ces fonctions automatiques sont conçues pour calculer le mode et le temps de cuisson corrects et obtenir les meilleurs résultats. Ce four comprend 3 menus PIZZA, 3 menus FUN, 4 menus CUISSON AUTO et 5 menus DECONGELATION AUTO.



**AVERTISSEMENT: Pour tous les menus excepté DESCONGELATION AUTO : L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépieds, les plats et surtout le gril bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.**

FRANÇAIS

Reportez-vous aux étapes suivantes pour de plus amples informations sur cette fonction:

1. Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **PIZZA, FUN MENUS, CUISSON AUTO** ou **DÉCONGÉLATION AUTO** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré.
2. Saisir le poids des aliments en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** jusqu'à l'affichage du poids désiré.  
Indiquer uniquement le poids des aliments. Ne pas tenir compte du poids du récipient.  
Pour les aliments de poids supérieur ou inférieur aux poids/quantités donnés dans le tableau, faire cuire sans utiliser le programme automatique.
3. Les temps de cuisson programmés sont des durées moyennes. Pour diminuer ou augmenter ces durées, utiliser la touche **MOINS** (▼) ou la touche **PLUS** (▲) respectivement. Pour les meilleurs résultats, suivez les instructions à cuire de tableau aux pages 82 - 84.
4. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **DEPART** ⬇.

S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche **DEPART** ⬇.

### Exemple:

1. PIZZA      Touche **PIZZA**
2. /KG      Bouton rotatif **TEMPS/POIDS**
3.      Touches **MOINS/PLUS**
4.      Touche **DEPART** ⬇

La température finale variera en fonction de la température initiale, par ex. selon que la pizza est surgelée ou à la température ambiante. Vérifiez que la pizza est bien cuite. Le cas échéant, prolongez manuellement le temps de cuisson.

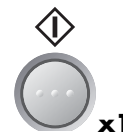


## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA/FUN MENUS/CUISSON AUTO/DÉCONGÉLATION AUTO)

La touche **PIZZA**, **FUN MENUS**, **CUISSON AUTO** et **DÉCONGÉLATION AUTO** vous permet de cuire des aliments rapidement et facilement.

**Exemple:** Pour faire cuire 0,4 kg de Brochettes grillées à l'aide de la touche **CUISSON AUTO**.

1. Appuyer une fois sur la touche **CUISSON AUTO** pour choisir le programme **CUISSON AUTO AC-1**. Les informations de cuisson apparaissent et l'indicateur de poids clignote à l'écran:
2. Saisir le poids en tournant le bouton **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer sur la touche **DEPART**  $\blacktriangleleft$  pour démarrer la cuisson.



**Affichage:**



## TABLEAU DE PIZZA

TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
PIZZA x1	<b>P-1 Pizza</b> Pizza surgelée	0,15 - 0,60 kg (50 g) (Temp. initiale. -18° C) Sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirer la pizza préparée surgelée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant. Pour la cuisson des pizzas à fond épais appuyer sur la touche <b>PLUS</b> (▲).</li> <li>Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.</li> </ul>
PIZZA x2	<b>P-2 Pizza</b> Pizza réfrigérée	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. initiale 5° C) Sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirer la pizza préparée réfrigérée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant.</li> <li>Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.</li> </ul>
PIZZA x3	<b>P-3 Pizza</b> Pizza Fraîche e.g. Pizza faite maison	0,7 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale 20° C) Sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer la pizza selon la recette ci-dessous.</li> <li>La mettre directement sur le plateau tournant.</li> <li>Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.</li> </ul>

### RECETTE POUR PIZZA

Ingrédients:

- 300 g env. Pâte prête à l'emploi (mélange en sachet ou pâte à dérouler)
- 200 g env. Tomates en conserve Basilic, origan, thym, sel, poivre.
- 150 g Garniture au choix. (ex. maïs, jambon, salami, ananas)
- 50 g Fromage râpé

Préparation:

1. Préparer la pâte selon les instructions de l'emballage. La rouler à la taille du plateau tournant et la mettre dessus.
2. Graisser légèrement le plateau tournant, posez-y le fond de la pizza et percez la pâte.
3. Egoutter les tomates et les couper en morceaux. Assaisonner les tomates avec les épices et les étaler sur la pâte. Mettre tous les autres ingrédients sur la pizza et recouvrir de fromage.
4. Faites cuire avec **P-3 Pizza** "Pizza Fraîche".





## TABLEAU DE FUN MENU



TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
FUN (« ») ● x1	<b>C-1 Fun Menu</b> Baguettes surgelées e.g. Baguettes avec l'écimage de pizza.	0,15 - 0,50 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirer les morceaux de baguette surgelés de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant.</li> <li>Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.</li> </ul>
FUN (« ») ● x2	<b>C-2 Fun Menu</b> Bâtonnets de poisson	0,20 - 0,50 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirer les bâtonnets de poisson de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant.</li> <li>Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.</li> </ul>
FUN (« ») ● x3	<b>C-3 Fun Menu</b> Pommes frites types standard et épais (recommandé pour les fours conventionnels)	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirer les frites surgelées de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant dans une couche.</li> <li>Pour les frites épaisses, utiliser la touche <b>PLUS (▲)</b>.</li> <li>Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.</li> </ul>

FRANÇAIS

## TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE


















TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
AUTO (« ») ● x1	<b>AC-1 Cuisson</b> Brochettes grillées Voir recettes à la page 104.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Trépid haut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer les brochettes.</li> <li>Mettre les brochettes sur le trépid haut.</li> <li>Au signal sonore, retourner les brochettes.</li> <li>Après la cuisson, disposer les brochettes sur un plat et servir.</li> </ul>
AUTO (« ») ● x2	<b>AC-2 Cuisson</b> Poulet rôti  Ingrédients for 1,2 kg poulet rôti: 1/2 cuill. à café de sel et poivre. 1 cuill. à café de paprika, doux. 2 cuill. à soupe d'huile	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Trépid bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet.</li> <li>Percer la peau des morceaux de poulet.</li> <li>Mettre le poulet sur le trépid bas, blanc de poulet vers le bas.</li> <li>Au signal sonore, retourner le poulet.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes dans le four, les disposer sur le plat de service.</li> </ul>
AUTO (« ») ● x3	<b>AC-3 Cuisson</b> Filet de poisson gratiné	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat à gratin Trépid bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir recettes pour le filet de poisson gratiné à la page 85.</li> <li>* Poids total tout les ingrédients.</li> </ul>
AUTO (« ») ● x4	<b>AC-4 Cuisson</b> Gratin Voir recettes à la page 109 et 111.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat à gratin Trépid bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer le gratin.</li> <li>Placer le gratin sur le plateau tournant.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer dans du papier aluminium pendant environ 5 minutes.</li> <li>* Poids total tout les ingrédients.</li> </ul>



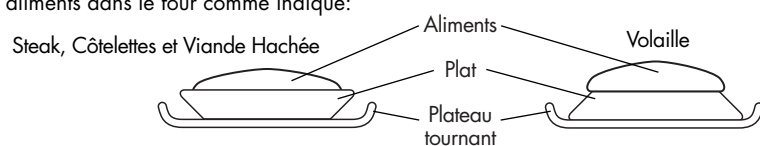


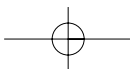
## TABLEAU DE DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
DEFROST   x1	<b>AD-1</b> <b>Décongélation</b> Steak et Côtelettes 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (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, redispser 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 - 20 minutes, jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
DEFROST   x2	<b>AD-2</b> <b>Décongélation</b> Viande hachée 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placez le morceau de viande hachée sur une assiette au centre du 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 - 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.</li> </ul>
DEFROST   x3	<b>AD-3</b> <b>Décongélation</b> Volaille 	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrine 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 30 - 90 minutes jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
DEFROST   x4	<b>AD-4</b> <b>Décongélation</b> Gâteau 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Plat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirez l'emballage du gâteau.</li> <li>Placez sur un plat au centre du plateau tournant.</li> <li>Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15 - 70 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.</li> </ul>
DEFROST   x5	<b>AD-5</b> <b>Décongélation</b> Pain 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Plat (Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées.</li> <li>Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat. Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5 - 10 minutes pour compléter la décongélation.</li> </ul>

### REMARQUES: Décongélation Automatique

- Les steaks et côtelettes 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 steaks et côtelettes disposer les aliments dans le four comme indiqué:





## RECETTES POUR CUISSON AUTOMATIQUE AC-3



### FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-3)

#### Gratin de poisson à l'italienne

Ingrédients:

pour 600 g de poisson:

250 g de mozzarella environ.

250 g tomates.

2 CS de beurre d'anchois.

sel et poivre.

1 CS de basilic haché.

jus d'un demi-citron.

2 CS de fines herbes hachées.

75 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

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

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 900 W.

### FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-3)

#### Filet de poisson gratiné 'Esterhazy'

Ingrédients:

pour 600 g de poisson:

250 g poireaux.

50 g d'oignon.

100 g de carottes

1 CS de beurre.

poivre, set et muscade.

2 CS de jus de citron.

125 g de crème fraîche.

100 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver les poireaux, les couper dans le sens de la longueur puis en rondelles.
- Peler les oignons et les carottes et les couper en rondelles fines.
- Mettre les légumes, le beurre et les épices dans une terrine et bien mélanger. Faire cuire pendant 5-6 minutes à 900 W. Remuer une fois en cours de cuisson.
- Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
- Mélanger la crème fraîche aux légumes et assaisonner à nouveau.
- 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.
- Recouvrir de gouda et placer sur le trépied bas. Faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-3** "Filet de poisson gratiné" (1,2 kg).

### FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-3)

#### Gratin de poisson au brocoli

Ingrédients:

pour 500 g de poisson:

2 CS de jus de citron

1 CS de beurre.

2 CS de farine

300 ml de lait.

aneth haché, sel et poivre.

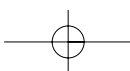
250 g de brocoli surgelé.

100 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver et sécher le poisson. L'arroser de jus de citron et saler.
- Réchauffer le beurre et la farine dans une casserole ronde à découvert pendant environ 1-1½ minutes à 900 W.
- Ajouter le lait et bien mélanger. Faire cuire à nouveau à découvert pendant 3-4 minutes à 900 W. Après la cuisson, remuer et assaisonner d'aneth, saler et poivrer.
- Décongeler le brocoli dans une terrine pendant 4-6 minutes à 900 W. Après décongélation, placer le brocoli dans un plat à gratin et poser le poisson au-dessus. Assaisonner.
- Verser la sauce et parsemer de fromage
- Placer sur le trépied bas et faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-3** "Filet de poisson gratiné" (1,1 kg).

FRANÇAIS





## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

**ATTENTION : N'UTILISEZ PAS DE DÉCAPE FOURS VENDUS DANS LE COMMERCE OU DE PRODUITS ABRASIFS OU AGRESSIFS, OU DE PRODUITS QUI CONTIENNENT DE LA SOUDE CAUSTIQUE, OU DE TAMPONS ABRASIFS SUR UNE PARTIE QUELCONQUE DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES.**

### AVERTISSEMENT!

**Après l'utilisation des modes GRIL, COMBINÉ et AUTOMATIQUE (à l'exception du mode Décongélation automatique), l'intérieur du four, la porte, l'extérieur du four et les accessoires deviennent très chauds. Avant le nettoyage, s'assurer qu'ils sont complètement refroidis.**

### Extérieur du four

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

### Tableau de commande

Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Nettoyez soigneusement à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. N'utilisez pas de produit chimique ou abrasif. Évitez de mouiller abondamment le tableau.

### Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyer 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, utiliser de l'eau savonneuse puis essuyer à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés. Ne pas enlever le cadre répartiteur d'ondes.
2. S'assurer que le savon doux ou l'eau ne pénètre pas dans les petits trous d'aération situés sur les parois du four au risque d'endommager le four.
3. Ne pas utiliser de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Faire chauffer régulièrement le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page 75). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

### Plateau tournant

Retirer le plateau tournant. Les laver avec de l'eau légèrement savonneuse. Sécher avec un chiffon doux. Le plateau tournant sont résistants au lave-vaisselle.

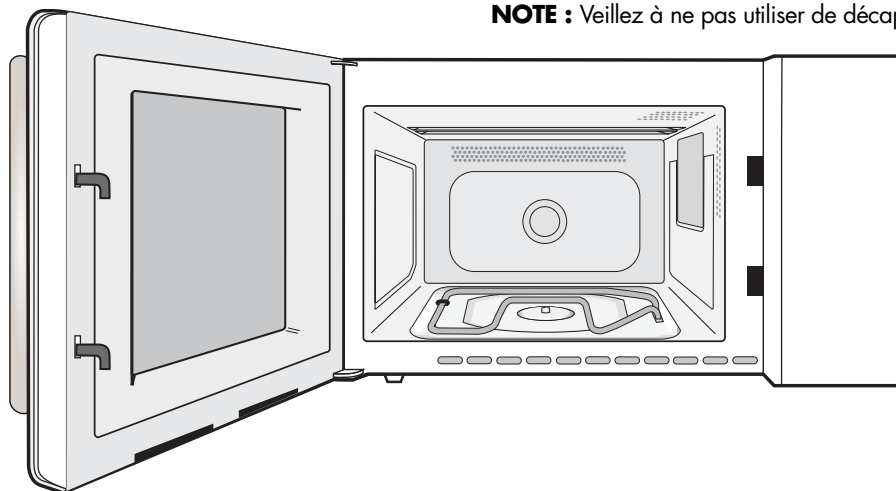
### Trépieds bas et haut

Laver les trépieds au moyen d'une solution diluée de liquide vaisselle puis les sécher soigneusement. Les trépieds peuvent être lavés au lave-vaisselle.

### Porte

Essuyer fréquemment la porte (intérieurement et extérieurement), les joints et les surfaces de contact des joints avec un chiffon doux et mouillé pour éliminer les éclaboussures ou dépôts.

**NOTE :** Veillez à ne pas utiliser de décape four



## AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR



### AVANT DE FAIRE APPEL A UN TECHNICIEN, PROCEDEZ AUX VERIFICATIONS 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 env. dans le four et bien fermer la porte.

Mettre le four en mode micro-ondes      .

Programmer le four une minute sur la puissance 900 W 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? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

(Poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

L'indicateur de cuisson en cours s'éteint-il? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

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

4. Sortir la tasse du four et fermer la porte. Mettre le four en mode

GRIL (gril haut et bas)   pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, les éléments chauffants du gril sont-ils rouges? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

#### IMPORTANT:

Si l'écran n'affiche rien, même lorsque la fiche d'alimentation est correctement branchée, il est possible que le four soit en mode Economie d'énergie. Ouvrez et refermez la porte pour utiliser le four. Voir page 72.

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. Voir couverture intérieure au dos pour les adresses.

#### REMARQUES:

- Si vous faites cuire des aliments pendant plus longtemps que la durée normale sans modifier le mode de cuisson, la puissance du four diminue automatiquement pour éviter la surchauffe. (La puissance de cuisson micro-ondes diminue et les éléments gril s'allument par intermittence.)

Betriebsart	Standardzeit
Cuisson micro-ondes 900 W	20 min.
Cuisson Gril	
GRIL HAUT <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 min.
GRIL BAS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 min.
GRIL HAUT et BAS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Gril haut - 6 min. Gril bas - 6 min.
Combinée 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Micro - 20 min. Gril haut - 15 min.
Combinée 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Micro - 20 min. Gril bas - 15 min.

- Après la cuisson GRIL, (avec les deux éléments chauffants), COMBINEE et AUTOMATIQUE (sauf DECONGELATION AUTOMATIQUE), le ventilateur se met en marche et le message "REFROIDISSEMENT EN COURS" apparaît sur l'affichage. De même, il se met en marche quand on appuie sur la touche **STOP** (ARRET) pour ouvrir la porte pendant ces modes de cuisson; il est donc possible de sentir de l'air provenant des ouvertures d'aération.



## QUE SONT LES MICRO-ONDES?

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 côtés 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.

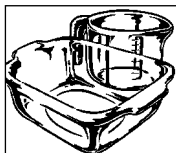
Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.



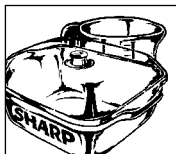
## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

### BIEN CHOISIR LA VAISSELLE POUR LE MODE MICRO-ONDES

#### 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 côtés. 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).



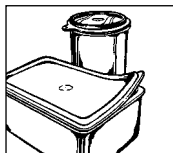
#### CERAMIQUE

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 89.

#### PORCELAINES

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.

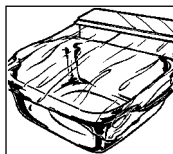
#### MATIERES PLASTIQUES



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 mets 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.

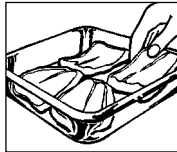
## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



### 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

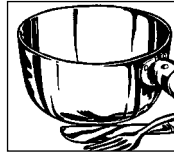
La feuille de conservation et les feuilles non résistantes à la chaleur ne peuvent être utilisées dans le micro-ondes que sous certaines réserves. Elles ne doivent être utilisées que pour des réchauffages de courte durée et ne doivent jamais entrer en contact avec les aliments.

### USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

Pour la cuisson combinée (micro-ondes + grill), 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.

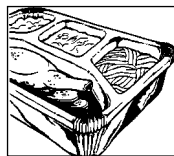
### PLAT BRUNISSEUR

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).

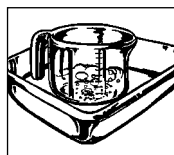


On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux  $\frac{2}{3}$  ou aux  $\frac{3}{4}$  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.



## CONSEILS ET TECHNIQUES

### 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

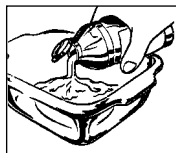
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.

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 + gril) :** Les fonctions micro-ondes et gril 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 gril 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 gril :** Votre appareil est équipé d'un gril au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un gril 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.

### 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.



## CONSEILS ET TECHNIQUES



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

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	60-65° 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.

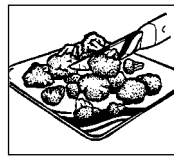
Voici comment procéder:

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

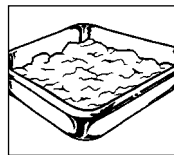
Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.

En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE  
 QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS

### RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture.



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

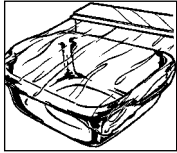
### RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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



## CONSEILS ET TECHNIQUES

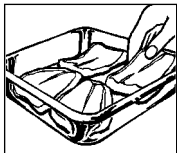
### COUVRIR OU NON



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.

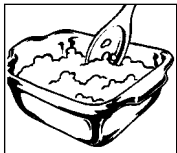
### PIECES DE FORME IRREGULIERE



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.

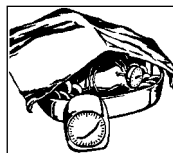
### COMMENT DISPOSER LES METS ?

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.

## 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

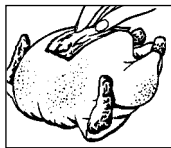


Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

### 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.

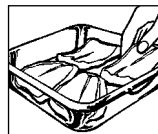
### COUVRIR



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.



## 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 97 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.



## 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.



## 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 98.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte

teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.

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

## 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 % 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 % 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 cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

**50 % 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 % de la puissance = 270 Watts**
**NIVEAU DE DECONGELATION**

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

**10 % 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

W = Watts

**UTILISATION DES GRILS HAUTS ET BAS**
**Témoins Explication**

**Gril haut**
**(Appuyer GRIL une fois)**

A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.


**Gril bas**
**(Appuyer GRIL deux fois)**

Cette méthode de cuisson permet de dorer les aliments par le bas.


**Cuisson combinée gril haut et bas**

Utilisation simultanée des grils haut et bas. Idéale pour les croque-monsieur, les quiches, les saucisses et les fritures.


**Cuisson combinée:**
**micro-ondes avec gril haut**
**(Appuyer CUISSON COMBINEE une fois)**

**Cuisson combinée:**
**micro-ondes avec gril bas**
**(Appuyer CUISSON COMBINEE deux fois)**

Cette méthode de cuisson permet de combiner différents niveaux de puissance micro-ondes avec le gril haut ou 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



## TABLEAUX

### TABLEAU : DECONGELER AU FOUR A MICRO-ONDES

Aliments	Quantité -g-	Puissance en W	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Petites saucisses	300	270 W	3-5	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crevettes	300	270 W	6-8	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Pain en tranches	250	270 W	2-3	Poser les tranches les unes à côté des autres, seulement commencer à décongeler	5
Pain entier	1000	270 W	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Pâtisserie, 1 pièce	150	270 W	1-3		5
Tarte entière, Ø 24 cm				Poser sur le plateau tournant avec le programme automatique Ad-4 décongeler	60-90
Beurre	250	270 W	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	270 W	2-4	Poser régulièrement les uns à côté des autres, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler la volaille, les pattes de poulet, les côtelettes, les steaks, viande hachée, pain en tranches et les gâteaux, veuillez utiliser la fonction décongélation automatique.

### TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Min-
Filet de poisson	400		900 W	10-12	-	Couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250		900 W	6-8	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		900 W	8-10	-	Couvrir, mélanger après 6 minutes	2
Légumes	300		900 W	7-9	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		900 W	9-11	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Pain aux herbes, 2 pièces	350	 	630 W	env. 3 env. 3	-	Poser sur le plateau tournant	3-4

## TABLEAUX



TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Puissance en W	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	900 W	env. 1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	900 W	3-5	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	900 W	1-3	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	900 W	env. 2	Humecter avec un peu d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche <sup>1</sup>	200	900 W	2-3	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	450 W	2-2 1/2	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	450 W	1/2-1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre <sup>1</sup>	50	900 W	1/2-1	
Fondre du chocolat	100	450 W	env. 3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	450 W	1/2-1	Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps

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

FRANÇAIS

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

Aliments	Quantité -g-	Puissance en W	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Quantité d'eau -c.s.-
Légumes (par exemple, chou-fleur, poireau fenouil, brocoli, poivron, courgette)	300	900 W	5-7	Préparer comme d'habitude, couvrir mélanger de temps en temps	5
	500	900 W	8-10		5



## TABLEAUX

### TABLEAU : CUIRE, GRILLER, GRATINER

Plat	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rôti de porc	500		450 W	3-4	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, retourner après (*)	10
			450 W	6-8 (*)		
			450 W	env. 2		
			450 W	3-4		
Rôti de porc	1000		450 W	17-20	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, retourner après (*)	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	11-13		
			450 W	3-4		
Rôti de porc	1500		450 W	27-30	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, retourner après (*)	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	16-19		
			450 W	2-3		
Rosbif à point	1000		630 W	5-8	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Rosbif à point	1500		630 W	12-14	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Pain de viande	700		450 W	20-23	Préparer le pain de viande (moitié porc/moitié bœuf), poser dans un moule et cuire sur le plateau tournant	10
			450 W	6-9		
Poulet	1200				Préparer avec le programme automatique AC-2 pour poulets rôtis	3
Pattes de poulets	200		270 W	4-6(*)	Epicer selon le goût et poser sur la trépid haut, avec la peau vers le bas, retourner après (*)	3
			270 W	3-4		
Pattes de poulets	750		450 W	7-9(*)	Epicer selon le goût et poser sur la trépid haut avec la peau vers le bas retourner après (*)	3
			450 W	2-3		
				5-6		
Truite	250		90 W	6-8(*)	Laver, humecter de jus de citron, saler à l'intérieur et à l'extérieur, rouler dans farine, poser sur la grille, retourner après (*)	3
			90 W	3-5		
Romsteck	200			10-11(*)	Poser sur la grille, retourner après (*)	-
				6-8		
Saucisse grillée 5 pièces	400			9-11 (*)	Poser sur la trépid haut, retourner après (*)	-
Faire gratiner				10-15	Poser la préparation sur la trépid haut des préparations	-
Toasts au fromage 1	4		450 W	1/2	Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille.	-
				5-7		
			450 W	1		
				5-7		



## RECETTES



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

les aliments à forte teneur en liquide comme la viande, le poisson, les volailles, les légumes, les fruits, les potées et les soupes peuvent être cuits facilement au micro-ondes. Il faut humecter la surface des aliments à faible teneur en humidité comme par exemple les plats cuisinés ;

pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ; On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

#### LA PREPARATION DES RECETTES

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

#### 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)



## HORS D'OEUVRES ET SOUPES

France

### SOUPE A L'OIGNON GRATINEE


Temps de cuisson total: env. 15-17 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)  
4 soupe tasses (200 ml)

Ingrédients

1 CS de beurre ou de margarine (10 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)

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 mn**  **900 W**

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.

**env. 6 mn** 

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

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

**2-3 mn**  **900 W**

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

**7-9 mn**  **450 W**

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 mn**  **900 W**

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

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

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

**env. 1-2 mn**  **900 W**

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.

**9-11 mn**  **900 W** après

**7-21 mn**  **450 W**

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.

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)

## HORS D'OEUVRES ET SOUPES



Espagne

**CHAMPIGNONS DE PARIS FARCIS AU ROMARIN**

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total: env. 9-14 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 mn** **900 W** Laisser refroidir.

3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.

**1-3 mn** **900 W**

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps. **env. 1 mn** **900 W**

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce, et cuire sur la grille du haut.

**4-5 mn** **630 W**

Après la cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.

FRANÇAIS

Espagne

**JAMBON FARCI**

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 13-18 minutes

Vaisselle: 1 plat ronde à gratin

(env. 26 cm diamètre)

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 mn** **900 W**

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.

**ca. 1 mn** **900 W**

Remuer et assaisonner.

4. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, et cuire sur le plateau tournant.

**2-4 mn** **900 W** après**8-9 mn** **630 W**

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.



## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

Grèce

### AUBERGINES FARCIES A LA VIANDE

#### HACHEE

Melitsánes jemistes mé kimá

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)  
1 plat ovale à gratin  
(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. 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.  
**env. 2 mn** **900 W**
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 mn** **630 W**  
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.  
**4-5 mn** **630 W**

Allemagne

### POELEE DE DINDE EPICEE

Pikante Putenpfanne (2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1,5 litres)

#### Ingrédients

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

1. Mélanger le riz avec le safran et verser le mélange avec les dés de viande dans le moule. Verser le bouillon de viande par-dessus, couvrir et cuire.  
**4-6 mn** **900 W**
2. Ajouter les légumes et les épices et mélanger. Parsemer de petits morceaux de beurre, couvrir et cuire.  
**1-2 mn** **900 W** après  
**17-19 mn** **270 W**

Après la cuisson, laisser reposer la poêlée de dindon environ 2-3 minutes.

## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES



Pays-Bas

### TERRINE DE VIANDE HACHÉE

Gehacktschotel

Temps de cuisson total: env. 23-27 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

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 (50 g) 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. 23-26 minutes

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

Ingrédients

- 2 fromages de mozzarella de 150 g
- 400 g de tomates en boîte, pelées
- 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

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.



**23-27 mn**  **900 W**

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

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

**6-9 mn**  **900 W**

**3-5 mn**  **900 W**

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.
  3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.
- 15-17 mn**  **630 W**
- Turner le tranches d'escalope.
- 8-9 mn**  **630 W**
- Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.
- Conseil :** Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghettis et une salade fraîche.

FRANÇAIS



## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

Allemagne

### **BROCHETTES DE VIANDE PANACHEES**

Bunte Fleischspieße

Temps de cuisson total: env. 14 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

4 CS d'huile

2 CC de paprika doux

Sel

1/2 CC de piment de Cayenne

1 CC de sauce Worcester

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.

**CUISSON AUTOMATIQUE AC-1** 

Italie

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

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total: env. 16-19 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin rectangulaire  
(env. 20 x 20 x 6 cm)

1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

4 cailles (600 - 800 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.  
**8-10 mn**  **900 W**
3. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto.  
Continuer la cuisson.  
**4-5 mn**  **630 W**  
Retirer les cailles du jus de cuisson.
4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.  
**env. 2 mn**  **900 W**  
Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.  
**env. 2 mn**  **900 W**
5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, et réchauffer.  
Napper les cailles et servir.

## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES



France


### FILETS DE SOLE (2 Portions)

Temps de cuisson total: 12-14 minutes

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

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.
- 12-14 mn**  **630 W**
- 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.

FRANÇAIS

Suisse

### FILET DE POISSON A LA SAUCE AU FROMAGE




Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 23-27 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 mn**  **900 W**
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.
- 13-14 mn**  **450 W** après  
**9-11 mn**  **450 W**
- Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.



## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

Allemagne

### TRUITES AUX AMANDES

Mandelforellen

Temps de cuisson total: env. 12-15 minutes

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

Ingrédients

- 4 truites de 200 - 250 g, écaillées et vidées  
Jus d'un citron  
Sel
- 30 g de beurre ou de margarine  
5 CS de farine (50 g)  
1 CC 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 mn** **900 W**
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.  
**9-11 mn** **630 W**  
Tourner les poissons et garnir les truites d'amandes.  
**2-3 mn** **630 W**  
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.



## SNACKS

France

### QUICHE AUX CREVETTES

Temps de cuisson total: 20-25 minutes

Vaisselle: Cocotte avec couvercle (1 l)

Ingrédients:

- 200 g farine  
120 g beurre ou margarine  
4 CS eau froide  
2 CS beurre ou margarine  
2 oignon (100 g), finement émincé  
100 g lardons  
150 g crevettes décortiquées  
2 œuf  
100 ml crème aigre  
sel, poivre, noix de muscade  
1 CS persil haché

1. Mélanger la farine, le beurre et l'eau. Laisser reposer cette pâte 30 minutes au réfrigérateur.
2. Mettre le beurre dans la cocotte. Ajouter les oignons, les lardons et les crevettes et faire cuire à couvert. Remuer une fois en cours de cuisson.  
**4-6 mn** **900 W**
3. Laisser refroidir et jeter le liquide de cuisson. Mélanger les œufs, la crème et les épices.
4. Étaler la pâte à un diamètre de 24 cm environ. La mettre sur le plateau tournant. Presser doucement la pâte sur le plateau et former une bordure avec la pâte qui dépasse.
5. Mélanger les ingrédients pour la garniture. Les déposer sur la pâte et faire cuire.  
**12-14 mn** **270 W** après  
**4-5 mn**



## SNACKS



France

**CROQUE-MONSIEUR**Temps de cuisson total: 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minutes environ

Ingrédients:

2 tranches	pain grillé
20 g	beurre
2 tranches	fromage
1 tranche	jambon
1 CS	crème fraîche
30 g	fromage râpé

1. Étaler le beurre sur le pain. Mettre le fromage et le jambon sur la première tranche de pain. Étaler la crème fraîche sur le jambon et recouvrir avec la deuxième tranche de pain. Parsemer le dessus de fromage râpé. Mettre le croque-monsieur sur le plateau tournant et faire cuire.

**1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 mn** **270 W** après  
**ca. 3 mn**

Allemagne

**ŒUFS BROUILLÉS AUX OIGNONS ET LARDONS**

Temps de cuisson total: env. 4-5 minutes

Ingrédients:

5-10 g	margarine
25 g	oignons, émincés
40 g	lardons
3	œufs
3 CS	lait
	sel, poivre

1. Mettre la margarine, les oignons et les lardons sur le plateau tournant et faire cuire.

**2-3 mn** **450 W**

2. Battre les œufs, le lait, le sel et le poivre. Verser ce mélange sur les oignons et les lardons et faire cuire.

**env. 2 mn** **900 W**

Remuer les œufs une fois en cours de cuisson.

FRANÇAIS

**BURGERS**

Temps de cuisson total: env. 13-15 minutes

Ingrédients:

400 g	Viande de bœuf hachée
	sel, poivre

1. Mélanger les ingrédients en une pâte ferme. Après avoir passé les mains sous l'eau froide, former 4 portions plates et de taille identique. Placer ces burgers sur le plateau tournant et faire cuire.

**10-12 mn** **270 W**

2. Retourner les burgers.

**env. 3 mn**

France

**BÂTONNETS DE FROMAGE**

Käsestangen

Temps de cuisson total: 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minutes

Ingrédients

100 g	Pâte feuilletée surgelée (environ 1 plaque), décongelée
1	Jaune d'œuf
	Sel, poivre, noix de muscade
30 g	Emmental râpé
20 g	Parmesan râpé

1. Dérouler la pâte feuilletée.
2. Mélanger le jaune d'œuf avec les épices et en enduire la pâte. Couper en lamelles de 1 cm x 7 cm de longueur. Saupoudrer de fromage, un peu comprimer et placer les bâtonnets sur le plateau tournant.

**4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 mn**



## SNACKS

Italie


### PIZZA AUX ARTICHAUTS

Temps de cuisson total: env. 17-18 minutes

Vaisselle: Plateau tournant

Ingrédients:

- 150 g farine
- 4 g levure sèche
- 1 CC sucre
- 1 CC sel
- 2 CC huile
- 90 ml eau tiède
- 300 g tomates en conserve, égouttées
- 100 g cœurs d'artichaut
- 1 CC huile d'olive pour graisser le plateau tournant Basilic, origan, thym
- Sel, poivre
- 1 CS purée de tomates
- 30 g salami en tranches
- 50 g jambon cuit
- 10 olives
- 100 g fromage râpé

1. Mélanger la farine, la levure, le sucre, et le sel. Ajouter l'huile et l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une pâte consistante. Laisser lever dans le four micro-ondes. **2-3 mn**  **90 W**  
Laisser ensuite reposer la pâte couverte pendant 10-15 mn
2. Egoutter les tomates pelées et couper les artichauts en quatre.
3. Huiler le plateau tournant. Etaler la pâte et la placer sur le plateau tournant.
4. Etaler la purée de tomates sur la pâte et la recouvrir de tomates. Assaisonner selon goût et mettre le reste des ingrédients sur la pizza. Ajouter les olives et parsemer de fromage râpé.
5. Faire cuire la pizza à l'aide du programme automatique (Pizza fraîche, quiche fraîche).

### P-3 "Pizza fraîche"

Remarque: Cette recette donne environ 0,9 kg.

France



### TARTE AUX OIGNONS

Temps de cuisson total: env. 22-28 minutes

Vaisselle: cocotte avec couvercle (2 l)

Ingrédients:

- 15 g levure
- 185 g farine
- 60 ml huile
- 1 CC huile
- 30 g margarine ou beurre
- 600 g oignons, en petits dés
- 2 œufs
- 150 g crème fraîche
- sel, paprika, noix de muscade
- 50 g lardons
- marjolaine ou thym

1. Dissoudre la levure dans de l'eau tiède. Ajouter la farine, l'huile et le sel et mélanger en une pâte ferme. Faire lever dans le four micro-ondes. **env. 2 mn**  **90 W**  
Laisser reposer environ 10 minutes.
2. Mettre la margarine et les oignons dans une cocotte et faire cuire à couvert. Remuer à la mi-cuisson. **7-9 mn**  **900 W**
3. Laisser refroidir les oignons puis les égoutter. Petit à petit, ajouter les œufs et la crème fraîche. Ajouter sel, paprika et de noix de muscade.
4. Etaler la pâte à la taille du plateau tournant. Beurrer le plateau tournant et y disposer la pâte. La laisser reposer pendant 10 minutes supplémentaires.
5. Mettre le mélange à base d'oignon et les lardons sur la pâte. Parsemer de marjolaine ou de thym et faire cuire.

**7-8 mn**  **630 W** après

**4-6 mn**  et

**2-3 mn** 

## LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES



Allemagne

### GRATIN DE PATES AUX COURGETTES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total: env. 41-44 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

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.

**3-5 mn** **900 W**

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

**9-11 mn** **270 W**

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. Cuire sur la grille du bas à l'aide du programme automatique

**CUISSON AUTOMATIQUE AC-4**

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. 7-10 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)

5 tasses ou ramequins

Ingrédients

200 g de pain blanc rassis

500 ml de lait

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

1 oignon (50 g) haché menu

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 mn** **900 W**

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 mn** **900 W**

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

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

Suisse

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

Kohlrabi in dill sauce (2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 10-11 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

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

**9-10 mn** **900 W**

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 mn** **900 W**

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.

FRANÇAIS



## LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES

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 mn** **900 W**
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 mn** **630 W**  
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. 17-25 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 mn** **900 W**
2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.  
**1-2 mn** **900 W** après  
**6-9 mn** **270 W**
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.  
**1-3 mn** **900 W**  
Garnir de basilic et servir chaud.

## LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES



Suisse

### RISOTTO DU TESSIN

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 21-26 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'emmenthal râpé)
- 1 pincée de safran
- sel & poivre

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 mn**  **900 W**

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

**4-6 mn**  **900 W** après  
**15-17 mn**  **270 W**

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.

Autriche

### GRATIN D'EPINARDS

Temps de cuisson total: env. 43-46 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
- 400 g de pommes de terre bouillies coupées en rondelles
- 200 g de jambon cuit coupé en dés
- 3 oeufs
- 100 ml de crème fraîche
- 100 g d'emmenthal râpé
- paprika en poudre

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

**2-3 mn**  **900 W**

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

**12-14 mn**  **900 W**

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. Cuire à l'aide du programme automatique

**CUISSON AUTOMATIQUE AC-4** 

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.

FRANÇAIS



## BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX

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 mn** **900 W**
2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire, en remuant une fois en cours de cuisson.  
**10-12 mn** **270 W**
3. Mélanger le jaune d'oeuf avec l'eau dans une tasse et l'incorporer à la semoule chaude. Batre 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 mn** **900 W**
5. Réduire les framboises en purée et les servir froides ou chaudes avec le pudding.

France

### POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total: env. 8-14 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 terrine à couvercle (1 litre)

4 poires (500 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 mn** **900 W**
3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.  
**6-10 mn** **900 W**  
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.  
**1-2 mn** **900 W**
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 mn** **900 W**
2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.

## BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX



Suède

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

Pistaschris med zordgrube

Temps de cuisson total: env. 23-30 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

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, en remuant une fois en cours de cuisson.

**3-5 mn** **900 W****20-25 mn** **270 W**

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. Battre 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.

FRANÇAIS

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. 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 mn** **900 W**

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.





## BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX

Danemark

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

Rodgrad 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

Conseil :

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

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.  
**5-7 mn**  **900 W**  
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 mn**  **900 W**
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. la servir avec la sauce à la vanille.

Allemagne

### GATEAU AU FROMAGE BLANC

Käsekuchen (12 Portions)

Temps de cuisson total: env. 27-32 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.  
**8-10 mn**  **630 W**
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.  
**19-22 mn**  **630 W**



## BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX



Angleterre

**GATEAU AU CHOCOLAT**

Chocolate Cake

Temps de cuisson total: Environ 12-15 minutes

Ustensiles: Moule en verre (22 cm de longueur)  
Plat avec couvercle (1 l)

Ingrédients

175 g beurre ou margarine  
 175 g sucre  
 3 œufs  
 175 g farine  
 1 c.c. levure en poudre  
 2 c.s. cacao (20 g)  
 50 g lait  
 50 g noisettes pilées  
 75 g extrait de chocolat  
 200 g chocolat de couverture, semi-amer

Conseil: Vous pouvez également utiliser des mélanges pour pâtisserie prêts à l'emploi pour gâteaux au chocolat.

1. Battre le beurre jusqu'à obtenir un mélange mousseux et ajouter lentement le sucre. Ajouter les œufs un à un et bien mélanger. Mélanger la farine, la levure en poudre et le cacao et ajouter au mélange. Mélanger le lait, les noisettes et l'extrait de chocolat.
2. Graisser le moule, remplir de pâte et cuire.  
**9-10 mn** **630 W**
3. Avec un petit bâtonnet en bois, vérifier la cuisson. Laisser refroidir complètement le gâteau dans le moule.
4. Placer le chocolat de couverture dans un plat, couvrir et laisser fondre.  
**3-5 mn** **450 W**  
Mélanger et en enduire le gâteau.

FRANÇAIS

France

**TARTE AUX POMMES À L'ALSACIENNE**

Temps de cuisson total: Environ 17-22 minutes

Ingrédients

400 g pâte brisée prête à l'emploi  
 500 g pommes pelées (2-3)  
 1 œufs  
 50 g sucre  
 un peu de cannelle

1. Abaisser la pâte à la grandeur du plateau tournant, la poser sur le plateau tournant et piquer plusieurs fois avec une fourchette.
2. Couper les pommes en quartiers et les répartir régulièrement sur la pâte. Mélanger l'œuf et en enduire les quartiers de pomme. Répartir régulièrement le sucre et la cannelle par-dessus la tarte.  
**10-12 mn** **270 W** après  
**7-10 mn**

Allemagne

**CITRONS CHAUDS**

Heisse Zitrone

Temps de cuisson total: Environ 1 minute

Ustensiles: Verre à thé (150 ml)

Ingrédients

100 ml eau  
 jus d'un citron  
 2-3 c.c. sucre

1. Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer.  
**Environ 1 mn** **900 W**  
Sucrer selon le goût.



## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELLEN

### 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-4900 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, 50 Hz 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 (zie pagina 136-137).**

**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 en draaitafel na gebruik. Na het koken van vettig voedsel zonder een deksel, grondig maak altijd de holte en vooral het grillelement schoon. 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 anderszids 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.

**Laat vet of vuil zich niet ophopen aan de afdichtingen van de deur of aangrenzende delen. Volg de instructies betreffende "Onderhoud en reiniging", Pagina 134. De oven niet schoonhouden, kan leiden tot een aantasting van het oppervlak, wat de levensduur van het toestel negatief kan beïnvloeden en mogelijk gevaarlijke situaties veroorzaakt.**

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN



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 funktioneert.

Als de stroomkabel van dit toestel beschadigd is, moet hij vervangen worden door een erkende SHARP servicemonteur.

### Explosie en het overkoken van voedsel voorkomen

**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.

**Le chauffage par micro-ondes des boissons peut avoir comme conséquence l'ébullition éruptive retardée, donc le soin doit être pris en manipulant le récipient.**

Voorom 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 voor 20 seconden 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 hard gekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.**

Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

### Voorkomen van brandwonden

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

Voorom brandwonden door hete stoom en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

**Voorom 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 deur en delen die warm kunnen worden bij gebruik van de gril. Houd kinderen uit de buurt om te voorkomen dat ze zich verbranden.

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, DUBBELE FUNCTIE** of **AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S** niet aan, aangezien deze heet worden. Laat ze afkoelen voordat u ze schoonmaakt.



## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

### 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.

### Voorkomen van problemen of beschadiging

Zet de oven nooit leeg aan, behalve wanneer dat in de gebruiksaanwijzing staat vermeld, zie pagina 123. U kunt daardoor de oven beschadigen.

Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel

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

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

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel.

Gebruik geen plastic schalen en dergelijke met de magnetron indien de oven nog heet is na gebruik van de **GRILL, DUBBELE FUNCTIE** of **AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S**, bediening. Het plastic smelt anders. Gebruik tevens geen plastic tijdens een van de bovenstaande functies, tenzij de fabrikant vermeldt dat het plastic product 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.

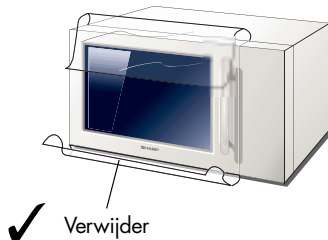
Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.

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

1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder de verpakkingsfolie, die zich tussen de deur en de oven bevindt. Verwijder alle beschermlaagjes en de sticker met alle ovenkenmerken ook van de buitenkant van de deur.

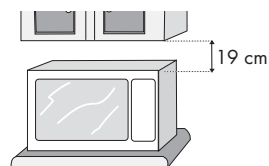


2. Controleer of de oven beschadigd is.
3. Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is voor het gewicht van de oven plus zware etenswaren.

4. Tijdens het koken kan de oven heet worden. Plaats de oven zodanig, dat deze tenminste 85 cm van het vloeroppervlak verwijderd is. Houd kinderen op een veilige afstand van de oven, zodat ze zich niet kunnen branden.

5. Doen niet toelaten dat het energiekoord contact maken met enig warmte of scherp oppervlakte, zoals het warmte luchtgat gebied bovenaan achter van het oond.

6. Zorg voor een vrije ruimte van tenminste 19 cm boven de oven.



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

## VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET



Uw combi-magnetron is standaard ingesteld op de energie spaarstand. Daarom is er niets te zien op het display wanneer u hem voor de eerste keer aansluit op de elektrische stroom.

### Bediening van de combi-magnetron in de energie spaarstand:

1. Sluit de combi-magnetron aan op de elektrische stroom. Er verschijnt niets op het display.
2. Open de ovendeur. Op het display verschijnt "SELECT LANGUAGE" in 6 talen.
3. Sluit de deur.
4. Kies een taal (zie hieronder).
5. Verwarm de oven zonder voedsel erin (zie pagina 123).

### OPMERKING:

U kunt desgewenst de klokinstelmodus inschakelen, zie pagina 121 van de bedieningshandleiding. Wanneer u besluit de klok in te stellen functioneert de energie spaarmodus niet.

### BEREIDINGSTIPS:

Uw combi-magnetron is voorzien van een 'Informatiedisplay-systeem' voor stap-voor-stapinstructies over elk van de functies/toetsen van de combi-magnetron. De instructies verschijnen telkens in het digitale display wanneer u een toets indrukt; u wordt dat geïnformeerd over de volgende uit te voeren handeling.


In de energie spaarstand kunt u de combi-magnetron niet langer bedienen wanneer u gedurende 3 minuten of langer niets gedaan heeft (b.v. de deur sluiten, de **STOP**-toets indrukken, of na de bereidingstijd); u kunt de combi-magnetron pas weer bedienen nadat u de ovendeur geopend en weer gesloten heeft.

## KIES EEN TAAL



NEDERLANDS

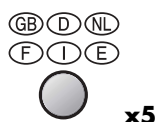
Druk op de <b>TAAL</b> -toets	TAAL
eenmaal	ENGLISH
tweemaal	DEUTSCH
driemaal	NEDERLANDS
viermaal	FRANCAIS
vijfmaal	ITALIAN
zesmaal	ESPANOL

Uw magnetron staat bij levering ingesteld op de Engelse taal. Voor het wijzigen naar een taal van uw keuze, doorloopt u de beschikbare mogelijkheden door de **TAAL** toets in te drukken zoals weergegeven in de tabel hiernaast. Druk vervolgens op de toets **START** .

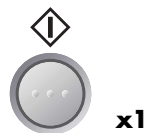
### Bijvoorbeeld:

U wilt **Italiaans** kiezen.

1. Kies de gewenste taal.



2. Start de instelling.



Controleer het display.



### OPMERKING:

De geselecteerde taal wordt opgeslagen in het geheugen en blijft bewaard, ook indien de stroomtoevoer onderbroken wordt.



## ENERGIESPAARSTAND

Uw magnetron heeft twee bedieningsstanden, de energie spaarstand en de klokinstelstand. Het verschil hiertussen is dat wanneer u de magnetron niet gebruikt er in de energie spaarstand niets te zien is op het digitale display en dat in de klokinstelstand de tijd weergegeven wordt.


In de energie spaarstand kunt u de combi-magnetron niet meer bedienen wanneer u gedurende 3 minuten of langer niets gedaan heeft (b.v. de deur sluiten, de **STOP**-toets indrukken, of na afloop van de bereidingstijd). U activeert de magnetron weer door de deur te openen.

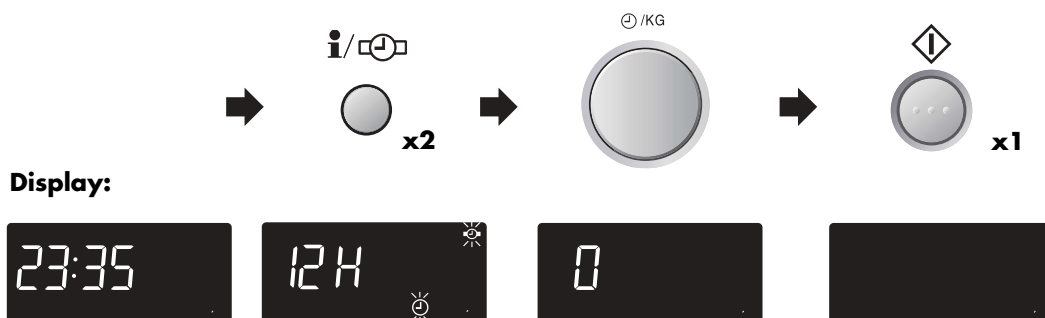
### Wanneer u de klok in stelt functioneert de energie spaarmodus niet.

Voor het activeren van de energie spaarmodus moet u onderstaande instructie opvolgen.

#### Bijvoorbeeld:

Om de energiespaarstand te starten (de huidige tijd is 23.35):

1. Controleer of de correcte tijd op de display wordt weergegeven.
2. Druk op de toets **INFO/KLOK**.
3. Zet de display op 0 door de draaiknop **TIJD/GEWICHT** te draaien.
4. Druk op de **START**  -toets. De stroom wordt uitgeschakeld en de display is leeg.



## GEBRUIK VAN DE STOP-TOETS

STOP



Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren ongedaan te maken.
2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
3. Wilt u een programma tijdens het koken annuleren, dan dient u de toets tweemaal in te drukken.

## DE KLOK INSTELLEN



Er zijn twee instellingsstanden; de 12-uursklok en de 24-uursklok.

- 1.** Om de 12-uursklok in te stellen, drukt u tweemaal op de **INFO/KLOK**-toets.



- 2.** Om de 24-uursklok in te stellen, drukt u driemaal op de **INFO/KLOK**-toets.



### Bijvoorbeeld:

De 24-uursklok instellen op 23:35:

- 1.** Kies de 24-uursklok door driemaal op de **INFO/KLOK**-toets te drukken.



- 2.** Stel de uren in. Draai de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee totdat het juiste uur wordt weergegeven.

⌚/KG



- 3.** Verander van uren naar minuten door eenmaal op de **INFO/KLOK**-toets te drukken.



- 4.** Stel de minuten in. Draai de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee totdat het juiste uur wordt weergegeven.

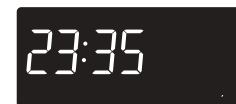
⌚/KG



- 5.** Druk op de **INFO/KLOK**-toets om met klok te beginnen.



**Controleer het display.**



### OPMERKING:

- U kunt de **TIJD/GEWICHT**-knop zowel met de klok mee als tegen de klok in draaien.
- Druk op de **STOP**-toets als u tijdens het programmeren een fout maakt.
- Als de oven op de kook- of op de minuutklokstand staat en u wilt weten hoe laat het is, dan drukt u op de **INFO/KLOK**-toets. Zolang u de toets ingedrukt houdt, ziet u hoe laat het is.
- Indien de stroomtoevoer naar de oven wordt onderbroken wanneer de stekker opnieuw in het stopcontact wordt gestoken, de deur openen en sluiten; de display vertoont "SELECT

LANGUAGE". Indien dit gebeurt wanneer de oven in werking is, gaat de programmering verloren. De tijdstelling verdwijnt ook.

- Als u de klok opnieuw wilt instellen, volgt u nogmaals het bovenstaande voorbeeld.
- Als u de klok niet instelt, drukt u eenmaal op de **STOP**-toets. ".0" verschijnt op het display. Wanneer de oven klaar is met koken, zal ".0" opnieuw op het display verschijnen, in plaats van het uur van de dag.
- Indien u de klok instelt, werkt de energiespaarstand niet.

NEDERLANDS

## ENERGIENIVEAU VAN DE MAGNETRON



Uw magnetron heeft 5 energieniveaus. Voor de selectie van het gewenste energieniveau volgt u de aanwijzingen in het kookboek.

**900 WATT = 100 % vermogen**

**630 WATT = 70 % vermogen**

**450 WATT = 50 % vermogen**

**270 WATT = 30 % vermogen**

**90 WATT = 10 % vermogen**

- Draai voor het koken met de magnetron de **KOOKMODUS**-draaiknop tot de juiste kookstand  op het display verschijnt.
- Om een niveau in te stellen, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets tot het gewenste niveau wordt weergegeven.
- Wanneer de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets eenmaal wordt ingedrukt, verschijnt er, 900 W (100%) op het display. Als u het gewenste niveau mist, moet u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets blijven indrukken totdat u nogmaals het juiste niveau bereikt.
- 900 W (100%) wordt automatisch ingesteld indien er geen bepaald vermogen wordt gekozen.**





## KOKEN MET DE MAGNETRON

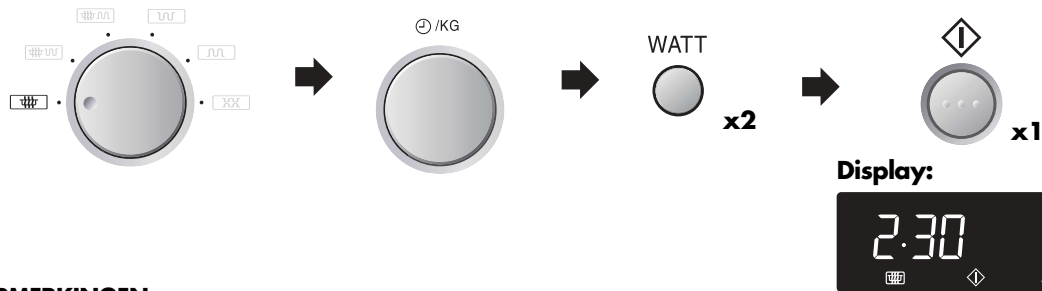
Uw oven kan voor maximaal 90 minuten worden geprogrammeerd (90.00). De intervallen van de kook- of ontdooitijd variëren van 10 seconden tot vijf minuten. Dit hangt af van de totale kooktijd, zoals in de tabel staat aangegeven.

Kooktijd:	Neemt toe met elke:
0-5 minuten	10 seconden
5-10 minuten	30 seconden
10-30 minuten	1 minute
30-90 minuten	5 minuten

### Bijvoorbeeld:

Stel dat u soep wilt opwarmen voor 2 minuten en 30 seconden op 630 W.

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op MAGNETRON.
2. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
3. Voer de 630 W vermogenniveau in door tweemaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.
4. Druk op de **START** -toets om met koken te beginnen.



### OPMERKINGEN:

1. Als de deur tijdens het kookproces wordt geopend, zal automatisch de kooktijd op het digitale display stoppen. De kooktijd begint weer af te tellen zodra de deur gesloten is en de **START** -toets ingedrukt wordt.
2. Als u wilt weten wat de kookstand is, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets.
3. Zolang u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets ingedrukt houdt, zal de kookstand weergegeven worden. U kunt de **TIJD/GEWICHT**-knop zowel met de klok mee als tegen de klok in draaien. Als u de toets tegen de klok in draait, zal de kooktijd vanaf 90 minuten geleidelijk afnemen.



## KOKEN MET DE GRILL

Uw oven heeft 2 grill verwarmingselementen. Stel eerst de tijd in en daarna de gewenste grill-stand door de **KOOKMODUS**-draaiknop volgens onderstaande beschrijving te draaien.

KOOKMODUS	GRILL VERWARMINGSELEMENT	DISPLAY
	Boven- met onder grill samen	BOVEN-EN ONDER GRILL
	Boven grill	BOVEN GRILL
	Onder grill	ONDER GRILL



## KOKEN MET DE GRILL



**Bijvoorbeeld:** Stel dat u een broodje gesmolten kaas wilt maken met de BOVENSTE GRILL: (Leg het brood op het hoog rek).

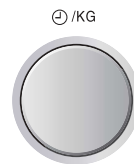
1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op  BOVENSTE GRILL.




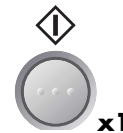
**Display:**



2. Stel de gewenste kooltijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.



3. Druk op de **START**  -toets om met koken te beginnen.



- U wordt aangeraden om tijdens het grillen de hoge of lage rekken te gebruiken.
- Het kan zijn dat u, wanneer u voor het eerst de grill gebruikt, een beetje rook en een brandlucht waarneemt. Dit is normaal en betekent niet dat uw oven defect is. Zie 'Leeg opwarmen' op de vorige pagina.
- Na het koken kan het display "NU KOKEN" weergeven.

**WAARSCHUWING:** De ovenruimte, de deur, de behuizing, de draaitafel, de roosters, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. Gebruik daarom dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.

## DE OVEN LEEG OPWARMEN

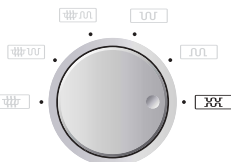


Als u voor het eerst de boven- en/of ondergrill of de dubbele functie gebruikt, kan het zijn dat u rook of een brandgeur waarneemt, maar dit betekent niet dat de oven defect is.

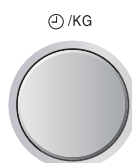
Laat de oven 20 minuten lang leeg aan staan, met de bovenste en onderste grill aan, voordat u de oven voor het eerst met etenswaren gebruikt.

**BELANGRIJK:** Gedurende deze werking zult u rook en geur waarnemen. Doe daarom de ramen open of zorg ervoor dat de kamer geventileerd is.

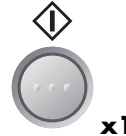
1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op  BOVEN- EN ONDER GRILL.



2. Stel de opwarmtijd in. (20 Min).



3. Druk op de **START**  -toets om met koken te beginnen.



4. De oven begint af te tellen. Open na afloop de deur om de ovenruimte te laten afkoelen.



**WAARSCHUWING:** De deur, de buitenkant en de binnenkant van de oven zullen heel warm worden. Pas op dat u zich niet verbrandt wanneer de oven aan het afkoelen is.



## DUBBELE-KOKEN

Uw oven heeft 2 **DUBBELE** kookfuncties waarbij de hitte van de bovenste en/of onderste grill met de magnetronenergie wordt gecombineerd. Draai voor het kiezen van de **DUBBELE** kookfunctie de **KOOKMODUS**-draaiknop tot de gewenste kookstand op het display verschijnt, en stel dan eerst de gewenste kooktijd in. Over het algemeen verkort de dubbele kooktijd de totale kooktijd.

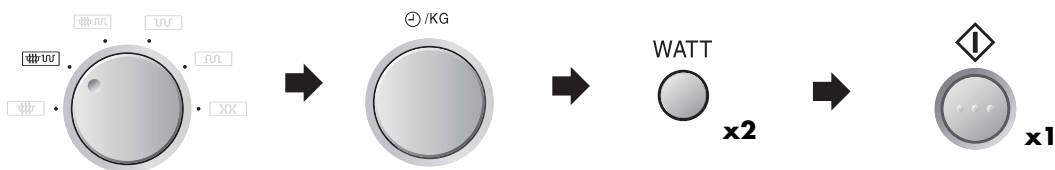
Position	KOOKMODUS	Energieniveau	Kookmethode	Display
Dubbele 1		270 W	Bovengrill	
Dubbele 2		270 W	Onderstegrill	

\* Als u het energieniveau wilt veranderen, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets. U kunt maximaal 900 W vermogen kiezen.

### Voorbeeld:

Stel dat u 20 minuten lang met DUBBELE 2, 90 W magnetronenergie en de BOVENSTE GRILL.

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op DUBBELE 2.
2. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
3. Voer de 90 W vermogenniveau in door tweemaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.
4. Druk op de **START** -toets om met koken te beginnen.



Display:



**OPMERKING:** Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "NU KOELEN".

### WAARSCHUWING:

De ovenruimte, de deur, de behuizing, de draaitafel, de roosters, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. **Gebruik daarom dikke ovenhand-schoenen** wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.

## ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES



### 1. MINDER / MEER-toetsen.

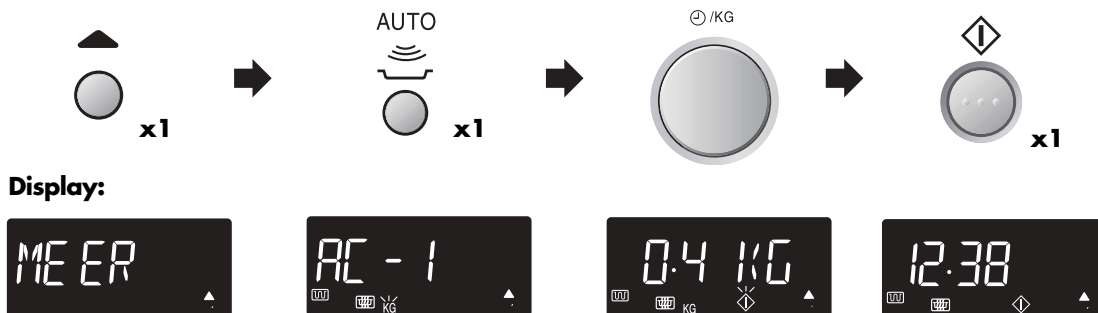
Met de **MINDER** (▼) en **MEER** (▲)-toetsen kunnen de geprogrammeerde tijden gemakkelijk worden verlengd of verkort (als het vlees meer of minder gaar moet zijn).

#### a) De ingestelde tijd veranderen.

##### Bijvoorbeeld:

Kook 0,4 kg Gegrilde spiezen met de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets en de **MEER** (▲)-toets.

1. Kies het gewenste resultaat (goed gaar) door eenmaal op de **MEER** (▲)-toets te drukken.
2. Voer de gegrilde spiezen in door tweemaal op de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets te drukken.
3. Stel de gewenste gewicht in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
4. Druk op de **START** (◀▶)-toets om met koken te beginnen.



#### OPMERKINGEN:

Raak dezelfde knop nogmaals aan om de stand van de **MEER** of **MINDER**-toets te annuleren.

Om van **MEER** naar **MINDER** te veranderen, gewoon op de **MINDER** (▼)-toets drukken.

Om van **MINDER** naar **MEER** te veranderen, gewoon op de **MEER** (▲)-toets drukken.

#### b) De kooktijd tijdens het koken veranderen.

Door iedere druk op de **MEER** (▼) of **MINDER** (▲)-toets wordt de kooktijd respectievelijk 1 minuut langer of korter.

#### OPMERKING:

U kunt deze functie uitsluitend bij handmatig bereiden gebruiken.



## ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

### 2. Functie **MINUTE PLUS**.

Met de knop **+1 min**-toets kunt u de volgende twee functies bedienen:

#### a) Eén minuut bereiden

U kunt de magnetron één minuut in de gewenste bereidingsfunctie laten werken zonder de bereidingsduur in te voeren.

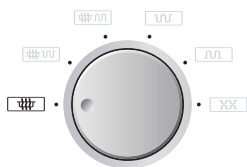
#### Voorbeeld:

Stel dat u de magnetron één minuut wilt laten werken bij een vermogen van 630 watt.

**1.** Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op  **MAGNETRON**.

**2.** Voer de 630 W vermogenniveau in door tweemaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.

**3.** Druk de **+1 min**-toets eenmaal in om de functie in te schakelen.



WATT



x2



+1 min






x1

Display:



#### OPMERKINGEN:

- U kunt deze functie uitsluitend bij handmatig bereiden gebruiken.
- Wanneer de draaiknop **KOOKMODUS** op magnetron staat (  ) en u drukt op de **+1 min**-toets, is het vermogen van de magnetron altijd **900 W**.  
Wanneer de draaiknop **KOOKMODUS** op de draaischijf staat (  of  ) en u drukt op de **+1 min**-toets, is het vermogen van de magnetron altijd **270 W**.
- Om misbruik door kinderen te voorkomen, kan de **+1 min**-toets uitsluitend binnen 3 minuten na de voorafgaande handeling worden gebruikt, dat wil zeggen na het sluiten van de deur of het indrukken van de **STOP**-toets.

#### b) De bereidingstijd verlengen

U kunt de bereidingstijd met veelvoud van 1 minuut verlengen als u op de **+1 min**-toets drukt terwijl de oven werkt.

#### OPMERKING:

U kunt deze functie uitsluitend bij handmatig bereiden gebruiken.

## ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES



### 3. HET ENERGIENIVEAU CONTROLEREN

Als u het energieniveau tijdens het koken wilt controleren, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets.

**WATT** Zo lang u de toets ingedrukt houdt, zal de kookstand weergegeven worden. De oven blijft aftellen, ook al staat het energieniveau op het display weergegeven.



### 4. INFORMATIONSTaste

Elke toets verschaft bruikbare informatie. Wilt u deze informatie lezen, druk dan op de **INFO/KLOK**-toets voordat u de gewenste toets indrukt.

#### Bijvoorbeeld:

Stel u wilt informatie krijgen over AUTOMATISCH KOKEN menunummer 2, gegrilleerde kip:

1. Kies de **INFO/KLOK**-toetsfunctie.
2. Voer AC-2 in door tweemaal op de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets te drukken.



x1



AUTO



x2



Controleer het display.

AC-2  
i

KIP  
i

GRILLEN  
i

PLAATS  
i

OP LAGE  
i

ROOSTER  
i

NEDERLANDS

#### OPMERKING:

1. De informatie zal tweemaal worden herhaald, en daarna geeft het display aan hoe laat het is.
2. Wilt u de informatie annuleren, dan drukt u op de **STOP**-toets.



## AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE (EXPRESS PIZZA)

Met de **EXPRESS PIZZA**-functie kunt u zeer snel automatisch diepvries-pizza bereiden. De volgende instructies vormen extra informatie met betrekking tot deze functie:

1. Ter voorkoming van onbedoeld inschakelen van de magnetron kan **EXPRESS PIZZA** slechts geactiveerd worden binnen 3 minuten na voltooiing van de bereiding, het sluiten van de deur of het indrukken van de **STOP**-toets.
2. Het gewicht van de pizza wordt opgegeven door het indrukken van de toets **EXPRESS PIZZA**. Deze toets moet net zo vaak ingedrukt worden totdat het gewenste gewicht wordt weergegeven. Toets uitsluitend het gewicht van het voedsel zelf in. Het gewicht van de verpakking mag er niet bij opgeteld worden. Voor voedsel dat meer of minder weegt dan het gewicht uit de bereidingstabel, moet gebruikt gemaakt worden van de PIZZA-functie (zie pagina 129 - 130) of handmatige bediening.
3. De geprogrammeerde bereidingstijd is een gemiddelde tijd. Als u de bereidingstijd wilt wijzigen gebruikt u de **MINDER (▼)** of **MEER (▲)** toets alvorens de **EXPRESS PIZZA** toets in te drukken (zie pagina 125). Als u een bruine, knapperige pizza wilt, gebruik dan de PIZZA-functie (P-1 Diepvries Pizza), zie pagina 129 - 130.
4. U hoeft niet op **START** te drukken, omdat de magnetron automatisch begint nadat u het gewicht heeft ingevoerd.

**OPMERKING:** De eindtemperatuur varieert afhankelijk van de begintemperatuur, d.w.z. of het product gekoeld of op kamertemperatuur was. Controleer of het voedsel na de bereiding heet genoeg is. Indien nodig kunt u de bereidingstijd handmatig verlengen.

### WAARSCHUWING:

De ovenruimte, de deur, de behuizing, de draaitafel, de roosters, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. **Gebruik daarom dikke ovenhand-schoenen wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.**

**Voorbeeld:** Angenomen, Sie wollen 0,3 kg Hähnchenschenkel garen.

1. Druk 1 maal op de **EXPRESS PIZZA** toets om het gewenste menu en gewicht te selecteren.



De oven starten de koken automatisch naar 2 seconden.

## EXPRESS PIZZA-TABEL



TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
	<b>Express Diepvries Pizza</b>	0,30/0,35/0,40 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijder de diepvries pizza uit hun verpakking en en plaats op de draaitafel.</li> <li>• Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.</li> </ul>

## AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE (PIZZA/FUN MENUS/AUTO KOOK/AUTO ONTDOOI)



Deze automatische functies zijn ontworpen om de juiste bereidingsmodus en bereidingstijd te kunnen kiezen voor de beste resultaten. U kunt kiezen uit 3 PIZZA, 3 FUN, 4 AUTO KOOK en 5 AUTO ONTDOOIEN menu's.

### PIZZA-toets



PIZZA

### FUN MENUS-toets



FUN

((( )))

### AUTO KOOK-toets



AUTO

### AUTO ONTDOOI-toets



DEFROST

### WAARSCHUWING: Voor alle menu's behalve AUTO ONTDOOI:



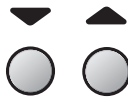

De ovenruimte, de behuizing, de deur, de draaitafel, de roosters, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. Gebruik dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.

De volgende instructies bieden extra informatie over het gebruik van deze functie:

1. De menu's kunnen worden geactiveerd door de **PIZZA**-, **FUN MENUS**-, **AUTOMATISCH KOOK**- of **AUTOMATISCH ONTDOOIEN**-toets in te drukken totdat het gewenste menu op het display verschijnt.
2. Het gewicht van het voedsel kan worden ingesteld door de **TIJD/GEWICHT**-knop te draaien totdat het gewenste gewicht 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 dan de gewichten/hoeveelheden die in de kooktabel staan, dient u de oven met de hand in te stellen.
3. De automatische kooktijden zijn gemiddelde tijden. Als u de voorgeprogrammeerde kooktijden van de automatische kookprogramma's wilt veranderen, gebruikt u de **MINDER** (▼) of **MEER** (▲)-toetsen. Voor de beste resultaten volgt u de kooktabelaanwijzingen, pagina's 130 - 132.
4. Zet de oven aan door op de **START** (◊) -toets te drukken.

Indien er actie moet worden ondernomen (zoals het omkeren van het eten), stopt de oven en klinkt er een geluidssignaal;] het display geeft aan wat u moet doen. Om met koken door te gaan, drukt u op de **START** (◊)-toets.

### Voorbeeld:

1.  PIZZA **PIZZA**-toets
2.  /KG **TIJD/GEWICHT**-draaiknop
3.  **MINDER/MEER**-toets
4.  **START** (◊)-toets


De eindtemperatuur varieert afhankelijk van de begintemperatuur, d.w.z. of het product gekoeld of op kamertemperatuur was. Controleer of het voedsel na de bereiding heet genoeg is. Indien nodig kunt u de bereidingstijd handmatig verlengen.



## AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE (PIZZA/FUN MENUS/AUTO KOOK/AUTO ONTDOOI)







De de **PIZZA**, **FUN MENUS**, de **AUTO KOOK** en de **AUTO ONTDOOIEN** knopen bieden de mogelijkheid om voedsel snel en gemakkelijk te koken.

**Voorbeeld:** Stel dat u 0,4 kg Gegrilde spiezen wilt koken met de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets.

1. Voer de **AUTO KOOK AC-1** in door eenmaal op de **AUTO KOOK**-toets te drukken. de kookinformatie verschijnt op het display en het gewichtslichtje begint te knipperen:
2. Stel de gewenste gewicht in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
3. Druk op de **START**  -toets om met koken te beginnen.



## PIZZA-TABEL

TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
 PIZZA x1	<b>P-1 Pizza</b>  Diepvries Pizza	0,15 - 0,60 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijder uit de verpakking en plaats op de draaitafel. Wanneer u dikke pizza's kookt, drukt u op de <b>MEER</b> (▲) -toets.</li> <li>• Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.</li> </ul>
 PIZZA x2	<b>P-2 Pizza</b>  Gekoeld Pizza	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Begintemp. 5° C) Direct op de draaitafel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijder uit de verpakking en plaats op de draaitafel.</li> <li>• Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.</li> </ul>
 PIZZA x3	<b>P-3 Pizza</b>  Verse Pizza e.g. Zelfgemaakte Pizza	0,7 - 1,0 kg (100 g) (Begintemp. 20° C) Direct op de draaitafel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak de pizza volgens de onderstaande recepten.</li> <li>• Plaats direct op de draaitafel.</li> <li>• Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.</li> </ul>

### RECEPT VOOR PIZZA

Ingrediënten :

300 g Approx.	Kant-en-klaar deeg (Pizzamix of roldeeg)
200 g Approx.	Tomaten in blik
150 g	Vulling naar keus (bijv. maïs, ham, salami, ananas)
50 g	Geraspte kaas Basilicum, oregano, tijm, zout, peper

Bereiding:

1. Bereid het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rol het deeg uit tot het net zo groot is als de draaitafel.
2. Vet de draaitafel met een dun laagje margarine in en leg de pizzabodem erop.
3. Laat de tomaten afdruppen en snij ze in stukjes. Roer de kruiden door de tomaten en spreid de saus over het deeg. Plaats alle andere ingrediënten bovenop de pizza en strooi er als laatste de kaas overheen.
4. Kook met **P-3 Pizza** "Verse Pizza".



## FUN MENUS-TABEL



TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
FUN ( ( )) ● x1	<b>C-1 Fun Menu</b> Diepvries Stokbrood e.g. Stokbrood met Pizzavulling	0,15 - 0,50 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	<ul style="list-style-type: none"> <li>De baguette uit de verpakking halen en op de draaitafel plaatsen.</li> <li>Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.</li> </ul>
FUN ( ( )) ● x2	<b>C-2 Fun Menu</b> Vissticks 	0,20 - 0,50 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verwijder de diepvries vissticks uit de verpakking en plaats ze op de draaitafel.</li> <li>Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.</li> </ul>
FUN ( ( )) ● x3	<b>C-3 Fun Menu</b> Patat frites Standard en dicke sorte (aanbevolen voor conventionele ovens)	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haal de diepvries patates frites uit de verpakking en leg ze op de draaitafel in één laag.</li> <li>Als u dikke patates frites kookt, druk dan op de <b>MEER</b> (▲)-toets.</li> <li>Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.</li> </ul>
















## AUTOMATISCH KOOK-TABEL



TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
AUTO  ● x1	<b>AC-1 Kook</b> Gegrilde spiezen Zie recepten op de pagina 152.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemp. 5° C) Hoog rek	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bereid de vleespennen.</li> <li>Plaats de vleespennen op het hoge rek.</li> <li>Wanneer u het belsignaal hoort, draait u de pennen om.</li> <li>Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.</li> </ul>
AUTO  ● x2	<b>AC-2 Kook</b> Gebraden kip  Ingrediënten voor 1,2 kg gebraden kip: Zout en peper, 1 theel paprikapoeder 2 eetl olie	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Begintemp. 5° C) Laag rek	<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 met een vork.</li> <li>Plaats de kip op het laag rek met de borstzijde naar beneden.</li> <li>Wanneer u het belsignaal hoort, draait u de etenswaren om.</li> <li>Laat na het koken de taart ca. 3 minuten lang in de oven staan, plaats op een plaat voor het dienen.</li> </ul>
AUTO  ● x3	<b>AC-3 Kook</b> Gegratineerde Visfilet	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Begintemp. 5° C) Gratineerschotel Laag rek	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voor Gegratineerde Visfilet recepten, zie pagina 133.</li> </ul> <p>* Totaalgewicht van alle ingrediënten.</p>
AUTO  ● x4	<b>AC-4 Kook</b> Gratin Zie recepten op de pagina 157 en 159.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (Begintemp. 5° C) Gratineerschotel Laag rek	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bereid de gratin.</li> <li>Plaats de gratin op de draaitafel.</li> <li>Laat na het koken de taart ca. 5 minuten lang staan, gewikkeld in aluminiumfolie.</li> </ul> <p>* Totaalgewicht van alle ingrediënten.</p>

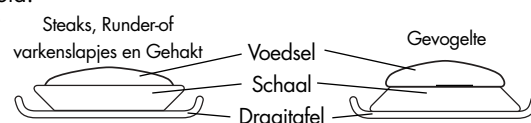


## AUTOMATISCHE ONTDOOI-TABEL

TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
DEFROST   x1	<b>AD-1 Ontdooien</b> Steak, runder- of varkenslapjes 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (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 10-20 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooid is.</li> </ul>
DEFROST   x2	<b>AD-2 Ontdooien</b> Gehakt 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie de opmerking hieronder)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg het blok gehakt op een bord in het midden van het draaiplateau.</li> <li>• Wanneer de magnetron stopt en het geluidssignaal weerklinkt, moet het gehakt omgedraaid worden. Verwijder wanneer mogelijk de reeds ontdooidde delen.</li> <li>• Na het ontdooien gedurende 5-10 laten liggen om grondig te laten ontdooien.</li> </ul>
DEFROST   x3	<b>AD-3 Ontdooien</b> Gevogelte 	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (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 30-90 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooid is.</li> </ul>
DEFROST   x4	<b>AD-4 Ontdooien</b> Cake 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) Vlakken schaal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijder alle verpakking van de cake.</li> <li>• Het cake op een vlakken schaal stellen midden in het draaiplateau.</li> <li>• Na het ontdooien de cake in gelijke stukken snijden; einge ruimte tussen de stukken laten en 15-70 minuten laten staan om hem door en door te laten ontdooien.</li> </ul>
DEFROST   x5	<b>AD-5 Ontdooien</b> Brood 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) Vlakken schaal (Alleen gesneden brood is geschikt voor dit programma.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Op een vlakken schaal stellen midden in het draaiplateau.</li> <li>• Wanneer de magnetron stopt en het geluidssignaal weerklinkt opnieuw schikken en ontdooidde boterhammen verwijderen.</li> <li>• Na ontdooiing alle boterhammen van elkaar scheiden en op een grote plaat leggen. Afdekken met aluminiumfolie en 5-10 minuten laten rust, totdat al het brood geheel ontdooid is.</li> </ul>

### OPMERKING: Auto Ontdooien

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





## RECEPTEN VOOR AUTO KOOK AC-3



### VISFILET AU GRATIN (AC-3)

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

Ingrediënten: voor 600 g Rode zeebaars:  
 ca. 250 g Mozzarella  
 250 g tomaten  
 2 EL anchovisboter  
 zout en peper  
 1 EL fijngehakte basilicum  
 Sap van een halve citroen  
 2 EL fijngehakte gemengde kruiden  
 75 g geraspte Gouda (45 %)  
 poedervorming

Tip: Na het koken de vis uit de schotel halen en wat poedervorming jusbindmiddel door de vloeistof roeren. Nogmaals 1-2 minuten op 900 W koken (1,2 kg).

#### Bereiding:

- De vis wassen en droogbetten. Met citroensap en wat zout besprenkelen en de anchovisboter eroverheen smeren.
- Plaats in een ovale gratineerschotel (32 cm).
- De vis met de geraspte kaas bestrooien.
- De tomaten wassen en het stukje waar het steeltje aan vast zat eraf snijden. In schijfjes snijden en bovenop de kaas leggen.
- Naar smaak zout, peper en de gemengde kruiden toevoegen.
- De Mozzarella laten uitlekken, de kaas in plakjes snijden en bovenop de tomaten leggen. De Mozzarella met basilicum bestrooien.
- De schotel op het lage rek plaatsen en op het **AUTO KOOK AC-3** "Visfilet au gratin" koken.

### VISFILET AU GRATIN (AC-3)

#### Visfilets 'Esterhazy' au gratin

Ingrediënten: für 600 g Rotbarschfilet:  
 250 g preien  
 50 g ui  
 100 g wortel  
 1 EL boter  
 peper, zout en nootmuskaat  
 2 EL citroensap  
 125 g Crème fraîche.  
 100 g geraspte Gouda (45 %)

#### Bereiding:

- De preien wassen en ze eerst overlangs doormidden en daarna in reepjes snijden.
- De ui en wortel schillen en in dunne reepjes snijden.
- De groente, de boter en de kruiden in een pan doen en goed door elkaar roeren. 5-6 minuten lang op 900 W koken. Tijdens het koken eenmaal doorroeren.
- In de tussentijd de vis wassen, droogbetten en met citroensap en zout besprenkelen.
- De crème fraîche door de groente mengen en nogmaals zout en peper toevoegen.
- De helft van de groente in een ovale schotel (32 cm) doen. De vis erbovenop plaatsen en daaroverheen de rest van de groente leggen.
- De geraspte kaas over het geheel strooien en op het lage rek plaatsen. Op het **AUTO KOOK AC-3** "Visfilet au gratin" koken (1,2 kg).

### VISFILET AU GRATIN (AC-3)

#### Vis broccoli au gratin

Ingrediënten: für 500 g Fischfilet:  
 2 EL citroensap  
 1 EL Boter  
 2 EL bloem  
 300 ml melk  
 fijngehakte dille, peper en zout  
 250 g diepvriesbroccoli  
 100 g geraspte Gouda (45 %)

#### Bereiding:

- De vis wassen en droogbetten. Met citroensap en zout besprenkelen.
- De boter en de bloem in een ronde pan zonder deksel voor ongeveer 1-1/2 minuut op 900 W verwarmen.
- De melk toevoegen en alles goed door elkaar roeren. Nogmaals 3-4 minuten op 900 W zonder deksel verwarmen. Na het koken nogmaals roeren en naar smaak dille, zout en peper toevoegen.
- De diepvriesbroccoli in een diepe pan doen en 4-6 minuten lang op 900 W ontdooien. De broccoli in een ondiepe schotel doen en de vis er bovenop leggen. Nogmaals zout en peper toevoegen.
- De saus eroverheen gieten en er als laatste de kaas overheen strooien.
- Op het lage rek plaatsen en op het **AUTO KOOK AC-3** "Visfilet au gratin" koken (1,1 kg).





## ONDERHOUD EN REINIGING

**WAARSCHUWING: GEBRUIK GEEN COMMERCIËLE OVENREINIGERS, STOOMREINIGERS, SCHURENDE REINIGINGSMIDDELEN, SCHOONMAAKMIDDELEN DIE NATRIUMHYDROXIDE BEVATTEN OF SCHUURSPONSJES OP OM HET EVEN WELK DEEL VAN UW MAGNETRON.**

**WAARSCHUWING!**

**Na verhitting met de GRILL, DUBBELE of AUTOMATISCHE functies (behalve ontdooiprogramma's), zullen de ovenruimte, de deur, de behuizing van de oven en de accessoires erg heet zijn. Voordat u de oven schoonmaakt, moet u er zeker van zijn dat de oven helemaal is afgekoeld.**

**Buitenkant van de oven:**

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

**Bedieningspaneel:**

Open de deur alvorens de oven te reinigen, zodat de bedieningspaneel wordt uitgeschakeld. U dient bij het reinigen van het bedieningspaneel de nodige voorzichtigheid in acht te nemen. Met een vochtige doek veegt u zachtjes het voorpaneel schoon. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

**Binnenkant van de oven**

1. Veeg telkens nadat 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 totdat alle vlekken verdwenen zijn. Verwijder de golfgeleiderbescherming niet.
2. Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.
3. Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spuitbusreinigers.
4. Warm uw oven regelmatig met beide verwarmingselementen op en raadpleeg het hoofdstuk 'De oven leeg opwarmen' op pagina 123. Als er etensresten of vetspatten aan de binnenkant van de oven achterblijven, dan kunnen deze rook of een vieze geur veroorzaken.

**Draaitafel**

Verwijder de draaitafel uit de oven. Was de draaitafel met een milde zeepoplossing. Droog met een zachte doek. De draaitafel kunnen in een afwasmachine worden gereinigd.

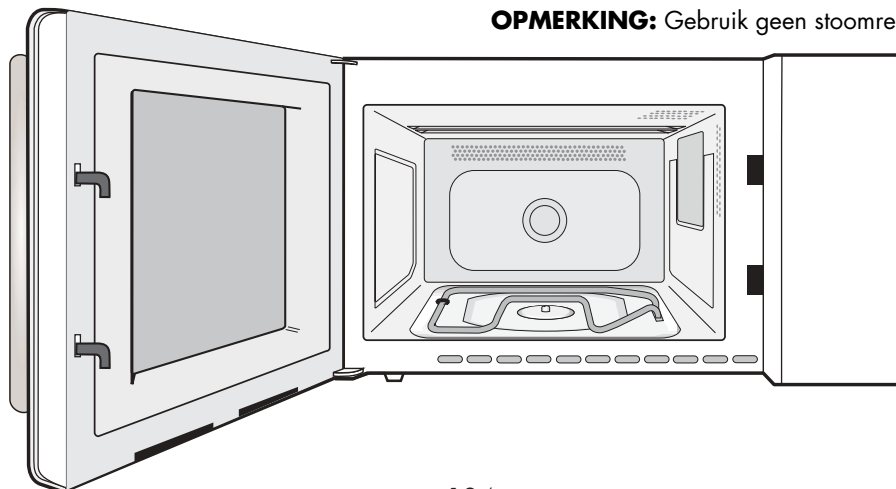
**Laag en hoog rekken**

Reinig de rekken met een zacht afwasmiddel en water en maai ze goed droog. De rekken kunnen tevens in een afwasmachine worden gereinigd.

**Deur**

De deur aan beide kanten, de deurafdichting alsmede de dichtingsoppervlakken regelmatig met een vochtige doek reinigen om verontreinigingen te verwijderen.

**OPMERKING:** Gebruik geen stoomreiniger.



## VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT



### CONTROLEER HET VOLGENDE ALVORENS EEN 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. Gaat het ovenlichtje aan wanneer de deur wordt geopend? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

3. Plaats een kop met water (ca. 150 ml) in de oven en doe de deur goed dicht.

Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op koken met de magnetron .

Stel de oven in op 1 minuut op (900 W) en zet de oven aan.

Gaat het ovenlichtje aan? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

Draait de draaitafel? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

**OPMERKING:** De draaitafel draait in beide richtingen.

Werkt 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. Haal de kop uit de oven en sluit de deur.

Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop gedurende 3 minuten in op BOVENSTE & ONDERSTE GRILL .

Zijn na 3 minuten beide grill-verwarmingselementen






roodgloeiend geworden? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

**BELANGRIJK:** Indien de display geen informatie vertoont totdat de stekker wordt aangesloten, dient de energiespaarstand te zijn ingeschakeld. Open en sluit de deur om de energiespaarstand te annuleren. Zie pagina 120.

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

#### OPMERKING:

1. Wanneer u het eten gedurende de standaardtijd in dezelfde kookstand kookt, dan zal de oven automatisch zachter koken om oververhitting te voorkomen. (Het energieniveau van de oven wordt verminderd en de grill verwarmingselementen zullen aan en uit gaan.)

Kookmodus	Standaardtijd
Magnetron 900 W	20 min.
Grill	
BOVENSTE GRILL 	15 min.
ONDERSTE GRILL 	15 min.
BOVENSTE EN ONDERSTE GRILL 	Bovenste grill - 6 Min. Onderste grill - 6 Min.
Dubbele 2  (Alleen 900 W magnetron vermogen)	Magnetron - 20 Min. Bovenste grill - 15 Min.
Dubbele 3  (Alleen 900 W magnetron vermogen)	Magnetron - 20 Min. Onderste grill - 15 Min.

2. Na het gebruik van de GRILL- (beide verwarmingselementen), DUBBELE-functie en AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S (behalve AUTOMATISCH ONTDOOIEN), zal de koelfan aanslaan en zal op het display 'NU KOELEN' weergegeven staan. Als u tijdens deze kookfuncties op de **STOP**-toets drukt en de deur opent, dan zal de koelfan ook aanslaan: u zult daardoor voelen dat er lucht uit de ventilatieopeningen wordt geblazen.



## WAT ZIJN MICROGOLVEN?

Microgolven zijn - evenals radio- en televisiegolven - elektromagnetische golven.

Microgolven worden in de magnetron door 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.

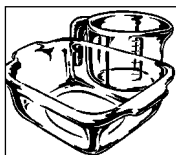
Metalen materialen worden door de microgolven niet doordrongen, de microgolven worden echter teruggekaatst. Daarom zijn voorwerpen van metaal in het algemeen niet geschikt voor de magnetron. Er zijn echter uitzonderingen waar u juist van deze eigenschappen kunt profiteren. Zo worden gerechten op bepaalde 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.



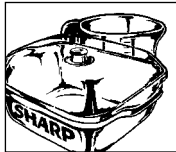
## GESCHIKTE SCHALEN

### DE GESCHIKTE SCHALEN VOOR MAGNETRONTOEPPASSING

#### 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).



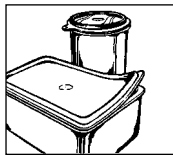
#### KERAMIEK

is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglaazuurd zijn, omdat er bij ongeglaazuurd 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 serviesgeschiktheidstest uit. Zie Blz. 137.

#### PORSELEIN

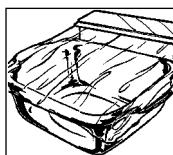
is bijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen goud- of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

#### 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 vetstappers opgevangen.

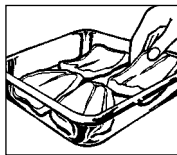
## GESCHIKTE SCHALEN



### MAGNETRONFOLIE

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

### BRAADZAKKEN



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

### 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.

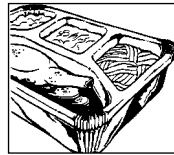
### BRUINERINGSERVIES

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).



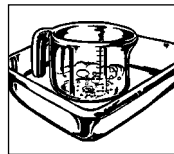
Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste  $\frac{2}{3}$  tot  $\frac{3}{4}$  met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over 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 900 W vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastic servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.





## TIPS EN ADVIES

**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 producten op kamertemperatuur.

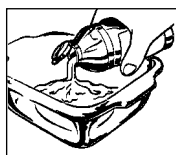
Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 5° C, kamertemperatuur ca. 20° C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18° C.

**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 blikkenverwarmen. 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 knapperige 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.

### KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER

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.



## TIPS EN ADVIES



**TABEL: KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER.**

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	60-65° C	
Soep verwarmen	75-80° C	
Stampotten 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 wordengekookd. 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

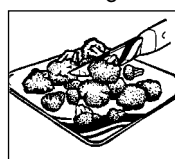
Groente dient voor het invriezen te worden geblancheerd. Zo blijven de kwaliteit en de aromastoffen optimaal behouden.

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 afdruipe. 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.

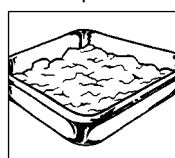
Als vuistregel geldt:

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.

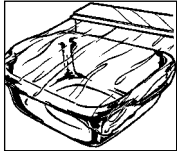
#### RONDE EN OVALE SCHALEN

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.



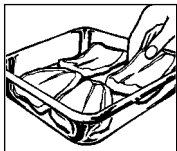
## TIPS EN ADVIES

### BEDEKKEN



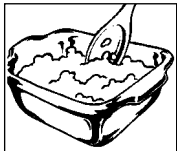
Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken. Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele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

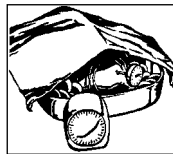
### RANGSCHIKKING

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.

## VERWARMEN



- 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 20°C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

## ONTDOOIEN



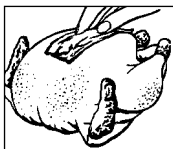
De magnetron is ideaal voor het ontdooien van voedsel. De dooitijden zijn korter dan bij het ontdooien optraditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor het ontdooien op een bord.

### 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 -40° C) alsook hittebestendig zijn (tot ca. 220° C). Zo kunt u in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs koken, zonder de gerechten tussendoor te moeten overgieten.

### BEDEKKEN

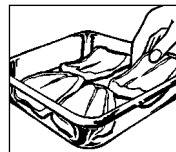
Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekken. Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.



### HET MAGNETRONVERMOGEN

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

### OMDRAAIEN/ROEREN



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

### KLEINERE HOEVEELHEDEN

ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen.

### GEVOELIGE GERECHTEN,

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

### DE STANDTIJD

na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooid 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.



## ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookt. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. 154. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdoeien" van voedsel.

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



## 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.



## 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.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten ca. 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel. Zie blz. 152.
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookt. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookt.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten ca. 2 min. te laten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

## UITLEG VAN DE SYMBOLEN



### 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 % vermogen = 900 Watt**

Wordt gebruikt om snel te garen of te verhitten, bijv. voor eenpersoonsgerechten, hetedrankjes, groente, vis enz

#### **70 % vermogen = 630 Watt**

Voor langere gaarprocedures van compacte gerechten, zoals bijv. suddervlees, Op een lage vermogensstand koken de gerechten niet over en het vlees wordt gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten te gaar te worden.

#### **50 % 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 % vermogen = 270 Watt**

#### **ONTDOOI STAND**

Voor het ontdooien een lage vermogensstand 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 % vermogen = 90 Watt**

Om produkten voorzichtig te ontdooien, bijvoorbeeld slagroomtaarten, dient u de laagste vermogensstand in te stellen.

W = Watt

### VERMOGEN VAN DE GRILL

#### INDIKATOR



#### **Bovenste grill**

Heeft vele toepassingen voor alles wat van boven gebakken moet worden en voor het grillen van vlees, gevogelte en vis.



#### **Onderverwarming**

Deze stand kan worden gekozen wanneer voedsel van onderen moet worden gebruid.



#### **Grillstand gecombineerd met onderverwarming**

De grill en de onderverwarming worden tegelijkertijd gebruikt. Deze stand is bijzonder geschikt voor bijvoorbeeld het gelijkmatig bruinen van toast, quiches, worstjes en frikadellen.



#### **Combinatie van magnetronoven en bovenste grill**



#### **Combinatie van magnetronoven en onderverwarming**

Bij deze stand worden verschillende magnetronovenstanden gecombineerd met de bovenste grill of met de onderverwarming.

### GEBRUIKTE AFKORTINGEN

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



## TABEL

### TABEL: ONTDOOIEN IN DE MAGNETRON

Levensmiddel	Hoevlh. -g-	Vermogen (watt)	Ontdooiduur -Min-	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Worstjes	300	270 W	3-5	Naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd omkeren	5-10
Krab	300	270 W	6-8	Halverwege de ontdooiingstijd keren en ontdooide delen weghalen	5
Sneden brood	250	270 W	2-3	Schijven naast elkaar leggen, ged. ontd.	5
Heel brood	1000	270 W	8-10	Halverwege de ontdooiingstijd keren	15
Taart, 1 stuk	150	270 W	1-3		5
Hele taart, Ø 24 cm				Plaats op de draaifel en met automatisch progr. Ad-4 ontdooien	60-90
Boter	250	270 W	2-3	Alleen gedeeltelijk ontdooien	15
Fruit (aardbeien, frambozen, kersen, pruimen)	250	270 W	2-4	Op gelijke afstanden naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd keren	5

Gebruik voor het ontdooien van gevogelte, kippenpoten, koteletten, steaks, gehackt, sneden brood en taart het automatische ontdooiprogramma.

### TABEL: ONTDOOIEN EN BEREIDEN

Levensmiddel	Hoeveelheid -g-	In- stelling	Vermogen (watt)	Duur -min-	Water toevoegen	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Visfilet	400		900 W	10-12	-	Afdekken	1-2
Forel, 1 stuk	250		900 W	6-8	-	Afdekken	1-2
Schotel	400		900 W	8-10	-	Afdekken, na 6 minuten omroeren	2
Groente	300		900 W	7-9	5 EL	Afdekken, halverwege omkeren	2
Groente	450		900 W	9-11	5 EL	Afdekken, halverwege omkeren	2
Kruidenbrood 2 stuks	350	 	630 W	ca. 3 ca. 3	-	Op het draaifel leggen	3-4

## TABEL



## TABEL: VERWARMEN VAN VOEDSEL EN DRANKEN

Drank/gerecht	Hoevlh. -g/ml-	Vermogen (watt)	Tijd -Min-	Werkwijze
Dranken, 1 kopje	150	900 W	ca.1	Niet afdekken
Schotel (Groente, vlees en bijlagen)	400	900 W	3-5	Saus met water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Eenpansgerecht, soep	200	900 W	1-3	Afdekken, na het verwarmen omroeren
Bijlagen	200	900 W	ca.2	Met een beetje water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Vis, 1 schijf <sup>1</sup>	200	900 W	2-3	Met wat saus bevochtigen, afdekken
Worstjes, 2 stuks	180	450 W	2-2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Meerdere malen in het vel prikken
Babyvoedsel, 1 potje	190	450 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	Deksel wegnemen, na het verwarmen goed roeren en de temperatuur testen
Margarine of boter smelten <sup>1</sup>	50	900 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	
Chocolade smelten	100	450 W	ca.3	Tussendoor omroeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	450 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	In water oplossen, goed uitdrukken en in een soepkom doen; tussendoor roeren

<sup>1</sup> vanaf koelkasttemperatuur

## TABEL: BEREIDEN VAN VERSE GROENTE

Levensmiddel	Hoeveelh. -g-	Vermogen	Duur ontd. -Min-	Werkwijze	Hoev. water -EL-
Groente (bv. bloemkool, prei, venkel, broccoli, paprika, courgette)	300	900 W	5-7	Normaal voorbereiden, afdekken, tussendoor omroeren	5
	500	900 W	8-10		5



## TABEL

**TABEL: GAAR LATEN WORDEN, GRILLEN, GRATINEREN**

Gerecht	Hoeveelheid -g-	Instelling stellung	Vermogen leistung	Duur -Min-	Werkwijze	Wachtijd -Min-
Schweinebraten	500		450 W	3-4	Specerijen naar smaak toevoegen, plaats op de lage rek, na (*) keren	10
			450 W	6-8 (*)		
			450 W	ca. 2		
			450 W	3-4		
Schweinebraten	1000		450 W	17-20	Specerijen naar smaak toevoegen plaats op de lage rek, na (*) keren	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	11-13		
			450 W	3-4		
Schweinebraten	1500		450 W	27-30	Specerijen naar smaak toevoegen, plaats op de lage rek, na (*) keren	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	16-19		
			450 W	2-3		
Roastbeef medium	1000		630 W	5-8	Specerijen naar smaak toevoegen, met de vette kant onder plaats op de lage rek, na (*) keren	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Roastbeef medium	1500		630 W	12-14	Specerijen naar smaak toevoegen, met de vette kant onder plaats op de lage rek, na (*) keren	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Gehakt	700		450 W	20-23	Gehakt (half-om-half) bereiden, in een ovenschotel doen en op de draaischijf gaar laten worden	10
			450 W	6-9		
Kip	1200				Met automatisch progr. AC-2 voor gebraden kip bereiden	3
Kippenpoot	200		270 W	4-6(*)	Specerijen naar smaak toevoegen, met het vel naar onder op het rooster leggen, na (*) keren	3
			270 W	3-4		
Kippenpoot	600		450 W	7-9(*)	Specerijen naar smaak toevoegen, met het vel naar onder op het rooster leggen, na (*) keren	3
			450 W	2-3		
				5-6		
Forel	250		90 W	6-8(*)	Wassen, met citroensap bevochtigen, binnen en buiten zout toevoegen, bloem, op het rooster leggen, na (*) keren	3
			90 W	3-5		
Lendenbiefstuk	200			10-11(*)	Op het rooster leggen, na (*) keren	-
Grillworst 5 stuks	400			6-8	Op het rooster leggen, na (*) keren	-
				9-11(*)		
Gratineren van ovenschotels e.d.				6-7	Op het rooster leggen, na (*) keren	-
Kaastoasts	1		450 W	1/2	Toastbrood toasten, met boter besmeren, beleggen met schijven gekookte ham, ananas en smeerkaas. In het midden prikken, op het rooster leggen	-
				5-7		
	4		450 W	1		
				5-7		



## RECEPTEN

**VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN**

Als u uw liefkoosde 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 3).

**VARIATIES OP DE TRADITIONELE RECEPTEN**

Voor het gebruik van de magnetronoven (bestaande tekst) Voor het gebruik van combiatiefuncties

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 combiatie stand 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 bruinen. (Uitzondering: grote, dikke etenswaren en soufflés worden op het lage rooster gegrilleerd.)



## VOORGERECHTEN EN SOEPEN

Frankrijk

### UIENSOEP

Soupe à l'oignon et au fromage

Totale kooktijd: ca. 15-17 min.

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

4 soepkoppen (à 200 ml)

- 1 EL boter of margarine (10g)
- 2 uien (100 g, gesneden)
- 800 ml vleesbouillon, zout, peper
- 2 stukken brood
- 4 EL geraspte kaas (40 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.** **900 W**
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.  
**ca. 6 min.** **ca. 6 min.**

Zweden

### KREEFTENSOEP

Kräftsoppa

Totale kooktijd: ca. 11-15 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 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)

1. De groenten met het vet in de schaal doen en met deksel verwarmen.  
**2-3 min.** **900 W**
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.** **450 W**
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.** **900 W**
4. De soep roeren en net voor het serveren de boter toevoegen.

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), fijngehakt
- 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 kalfsschenkel
- 50 g doorregen hampek, in strookjes
- 50 g gerstekorrels
- 700 ml vleesbouillon
- 4 Weense worstjes (300 g)

1. De boter en de ui-dobbelsteentjes in de schaal doen en met deksel stoven.  
**ca. 1-2 min.** **900 W**
2. De groenten in de schaal doen. De schenkel, hampekstrookjes en gerst toevoegen en met vleesbouillon opvullen. Met peper kruiden en met deksel garen.  
**9-11 min.** **900 W** naderhand  
**17-21 min.** **450 W**
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.

## VOORGERECHTEN EN SOEPEN



Spanje

**CHAMPIGNONS MET ROZEMARIJN**

Champiñones rellenos al romero

Totale kooktijd: ca. 9-14 min.

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)  
 vlakke, ronde schaal met deksel  
 (ca. 26 cm diameter)

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.** **900 W** Laten afkoelen.
3. In de andere schaal 100 ml wijn en de slagroom met deksel erop opwarmen.  
**1-3 min.** **900 W**
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.** **900 W**
5. De champignons met het hammengsel vullen, in de saus plaatsen en op het hoge rooster bruinen.  
**4-5 min.** **630 W**  
De champignons na het koken ca. 2 minuten

Spanje

**GEVULDE HAM**

Jamón relleno

Totale kooktijd: ca. 13-18 minuten

Servies: ondiepe, ronde vuurvaste schotel  
 (ca. Ø 26 cm)

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.** **900 W**  
De boter met de bloem kneden, aan de vloeistof toevoegen en kloppen totdat zich een vloeïende massa vormt. Met het deksel aan de kook brengen en laten dikker worden.  
**ca. 1 min.** **900 W**  
Roeren en op smaak brengen.
4. De saus in de ingevette vuurvaste schotel gieten, de rolletjes erin leggen en op de draaitafel koken.  
**2-4 min.** **900 W**  
**8-9 min.** **630 W**  
De hamrolletjes na het koken ca. 5 minuten laten staan.

Tip:

U kunt ook kant en klare béchamelsaus uit de handel gebruiken.



## VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Griekenland

### AUBERGINES MET GEHAKTVULLING

Melitsánes jemistés mé kimá

Totale kooktijd: ca. 17-20 minuten




Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)  
ondiepe ovale vuurvaste schotel  
(ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

- 2 aubergines, zonder steel (elk ca. 250 g)
- 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 aubergines in de lengte doormidden snijden. Het vruchtvlees er met een theelepeltje 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.  
**ca. 2 min.**  **900 W**
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.  
**11-13 min.**  **630 W**  
De auberginehelften met de tomatenscheffjes en peperoniringen garneren, in de vuurvaste schotel plaatsen, deksel erop zetten en koken.  
**4-5 min.**  **630 W**  
Laat de aubergines, wanneer ze gaar is, nog ca. 2-3 minuten staan.

Duitsland

### PIKANTE KALKOENSCHOTEL

Pikante Putenpfanne (voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 22-27 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1,5 l)

Ingrediënten

- 1 kopje langkorrelige rijst, geblancheerd (120 g)
- 1 briefje saffraandraadjes
- 300 g kalkoenborst, in stukjes gesneden
- 250 ml kopjes vleesbouillon van de schotel
- 1 ui (50 g), in schijffjes
- 1 rode paprika (100 g) in stukken gesneden
- 1 kleine prei (100 g) in stukken gesneden
- peper & paprikapoeder
- 2 eetl. boter of margarine (20 g)

1. Meng de rijst met de saffraandraaden en met de vleesblokjes. Doe het mengsel in de ovenschotel. Giet de vleesbouillon erover, dek het geheel af en laat het gaar worden.  
**4-6 min.**  **900 W**
2. Voeg de groente en de specerijen toe en roer ze door elkaar. Verdeel de boter in vlokjes erover, dek af en laat het gerecht gaar worden.  
**1-2 min.**  **900 W** naderhand  
**17-19 min.**  **270 W**  
Laat de kalkoenpan, wanneer ze gaar is, nog ca. 2-3 minuten staan.

## VLEES, VIS EN GEVOGELTE



Nederland

**GEHAKTSCHOTEL**

Totale kooktijd: ca. 23-27 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.  
**23-27 min.** **900 W**  
De gehaktschotel nogmaals roeren, en met de peterselie bestrooid serveren.

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-bruinmiddel, voor ca. 1/2 l saus
- 300 ml slagroom
- 1 EL peterselie, gehakt

1. Het filet in vingerdikke stukken snijden.
2. De boter gelijkmatig in de schaal spreiden. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt koken. Gedurende het koken een maal roeren.  
**6-9 min.** **900 W**
3. De witte wijn, het saus-bruinmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en bedekt laten stoven. Af en toe roeren.  
**3-5 min.** **900 W**
4. Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat ca. 5 minuten staan. Garneer met peterselie.

Italië

**KALFSSCHNITZEL MET MOZARELLA**

Scaloppe alla pizzaiola

Totale kooktijd: ca. 23-26 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

1. De mozzarella in plakjes snijden. De tomaten met de puréerstaaf 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.  
**15-17 min.** **630 W**. De schnitzels omdraaien.
3. Op elk plakje vlees enkele schijfjes mozzarella leggen, inzouten en zonder deksel op de hoge roosterstand grillen.  
**8-9 min.** **630 W**  
De kalfsschnitzels na het koken ca. 5 minuten laten staan.  
**Tip:** Hierbij kunt u spaghetti en verse salade serveren.



## VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Duitsland

### BONTE SJASLIEKS

Bunte Fleischspiesse

Totale kooktijd: 14 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)

4 EL olie

2 TL paprika, edelzoet

zout

1/2 TL cayennepeper

1 TL Worcestersaus

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 **Kok** met het automatische programma.

**GAR-AUTOMATIK AC-1** 

Italië

### KWARTELS IN KAAS-KRUIDENSAUS

Quaglie in salsa vellutata

Totale Kooktijd: ca. 16-19 minuten

Servies: vlakke, vierkanten vuurvaste vorm  
(20x20x6 cm)

schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

4 kwartels (600 - 800 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 peperen, met spekschijfjes omwikkelen en met touw vastbinden.
2. De kwartels op het hoge rooster leggen en grillen.  
**8-10 min.**  **630 W**
3. De soufflévorm invetten en de kwartels met de gegrillde zijde naar beneden in de soufflévorm leggen. De kruiden fijnhakken, over de kwartels strooien en de portwijn eroverheen gieten. De kwartels verder garen.  
**4-5 min.**  **630 W**  
De kwartels uit de vleesjus nemen.
4. Voor de saus de vleesbouillon in de schaal bedekt verhitten.  
**ca. 2 min.**  **900 W**  
De boter met de bloem kneden, door de vloeistof roeren, aan de kook laten komen en garen. Tussendoor doorroeren.  
**ca. 2 min.**  **900 W**
5. De kaas door de saus roeren. De kaassaus aan de vleesjus toevoegen, alles goed doorroeren, over de kwartels gieten en serveren.

## VLEES, VIS EN GEVOGELTE



Frankrijk

**ZEETONGFILETS**

Filets de sole (voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 12-14 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.  
**12-14 min.**  **630 W**  
De visfilets na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Tip:

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

Zwitserland

**VISFILET MET KAASSAUS**




Fischilet mit Käsesauce

Totale kooktijd: ca. 23-27 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.**  **900 W**
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.  
**13-14 min.**  **450 W** naderhand  
**9-11 min.**  **450 W**  
Na het einde van de kooktijd de visfilets 2 min. laten staan. De visfilets met gehakte peterselie gearneerd serveren.



## VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Duitsland

### AMANDELFORELLEN

Totale kooktijd: ca. 12-15 minuten

Servies: vlakke, ovale souffléschotel  
(ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

- 4 forellen (à 200 - 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.** **900 W**
  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.  
**9-11 min.** **630 W**  
Omdraaien en de amandelen over de forellen strooien.  
**2-3 min.** **630 W**  
Na het einde van de kooktijd de amandelforellen 2 min. laten staan.
- Tip: Hierbij passen peterselieaardappelen en verse salade.



## SNACKS

Frankrijk

### QUICHE MET GARNALEN

Quiche aux crevettes

Totale kooktijd: 20-25 minuten

Servies: 1 liter braadpan met deksel

Ingrediënten:

- 200 g bloem
- 120 g boter of margarine
- 4 EL koud water
- 2 EL boter of margarine
- 2 ui (100 g), fijngehakt
- 100 g spek, in kleine stukjes
- 150 g gepelde garnalen
- 2 ei
- 100 ml zure room
- zout, peper, nootmuskaat
- 1 EL fijngehakte peterselie

1. De bloem met de boter en het water mengen en het deeg 30 minuten lang in de ijskast laten staan.
2. De boter in een pan doen. De uien, het spek en de garnalen toevoegen en het deksel op de pan doen. De oven aanzetten. Tijdens het koken eenmaal omroeren.  
**4-6 min.** **900 W**
3. Af laten koelen en het vocht afgieten. De eieren, de room en de kruiden mengen.
4. Het deeg uitrollen tot een cirkel met een diameter van ca. 24 cm en midden op de draaitafel plaatsen. Het deeg lichtjes in de vorm drukken en met de rest van het deeg een opstaande rand maken.
5. De ingrediënten voor de vulling mengen, in het deeg gieten en de oven aanzetten.  
**12-14 min.** **270 W** naderhand  
**4-5 min.**



## SNACKS



Frankrijk

**CROQUE MONSIEUR**Totale Kooktijd: ca. 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minuten

Ingrediënten:

- 2 sneetjes toast
- 20 g boter
- 2 plakjes kaas
- 1 plakje ham
- 1 EL crème fraîche
- 30 g geraspte kaas

1. De boter over een sneetje toast smeren. De kaas en de ham op het brood leggen.
2. De crème fraîche over de ham smeren en het tweede sneetje toast er overheen leggen.
3. Hierover de geraspte kaas strooien, de croque op de draaitafel plaatsen en de oven aanzetten.  
**1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 min.**  **270 W** naderhand  
**ca. 3 min.** 

Duitsland

**ROEREIEREN MET UIEN EN SPEK**

Totale Kooktijd: 4-5 minuten

Ingrediënten:

- 5-10 g margarine
- 25 g fijngehakte ui
- 40 g spek, in blokjes
- 3 eieren
- 3 EL melk
- zout, peper



1. De margarine, de uien en het spek op de draaitafel plaatsen en de oven aanzetten.  
**2-3 min.**  **450 W**
  2. De eieren klutsen en melk, zout en peper toevoegen. Het mengsel over de uien en het spek gieten en de oven aanzetten.  
**ca. 2 min.**  **900 W**
- De eieren eenmaal tijdens het koken omroeren.

**HAMBURGER**

Totale Kooktijd: 13-15 minuten

Ingrediënten


- 400 g gehakt
- zout, peper

1. De ingrediënten tot een stevig deeg kneden. Met koude handen 4 platte burgers van dezelfde grootte maken. De hamburger op de draaitafel plaatsen en de oven aanzetten.  
**10-12 min.**  **270 W**
2. De burger omdraaien.  
**ca. 3 min.** 

**KAASSTANGEN**Totale Kooktijd: 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minuten

Ingrediënten

- 100g DV bladerdeeg (ca. 1 plak), ontdooid
- 1 eierdooier
- zout, peper, nootmuskaat
- 30g geraspte emmentaler
- 20g geraspte parmezaanse kaas

1. Rol het bladerdeeg dun uit.
2. Meng de eierdooier met de specerijen en bestrijk het deeg hiermee. Snijd het deeg in stroken van 1 cm x 7 cm lang. Strooi de kaas erover, druk het geheel aan en leg de stroken op de draaischijf.  
**4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 min.** 



## SNACKS

Italië

### PIZZA MET ARTISJOKKEN

Pizza ai carciofi

Totale Kooktijd: 17-18 minuten

Servies: Draaitafel

Ingrediënten:

- 150 g bloem
- 4 g gedroogde gist
- 1 TL suiker
- 1/2 TL zout
- 2 TL olie
- 90 ml auw water
- 300 g tomaten uit blik, uitgedropen
- 100 g artisjokhartjes
- 1 TL olijfolie om de draaitafel mee in te vetten
- basilicum, oregano, tijm, zout en peper
- 1 EL tomatenpuree
- 30 g salami, in plakjes
- 50 g gekookte ham
- 10 olijven
- 100 g geraspte kaas

1. Vermeng de bloem met de gist, suiker en het zout. Olie en water toevoegen en kneden tot een glad deeg. In de magnetronoven plaatsen en de oven aanzetten.

**2-3 min.** **90 W**

Vervolgens het deeg nog eens 10-15 minuten afgedekt laten rusten.

2. De gepelde tomaten fijnsnijden en de artisjokhartjes in vieren delen.
3. De draaitafel met olie invetten. Het deeg uitrollen en op de draaitafel leggen.
4. De tomatenpuree op het deeg smeren en met de tomaten bedekken.  
Naar smaak de kruiden toevoegen en de rest van de ingrediënten over de tomaten leggen.  
Vervolgens de olijven op de pizza leggen en daar de kaas overheen strooien.
5. Kok met het automatische programma.

**P-3 "Frische Pizza"**

N.B. Dit recept maakt een pizza van ca. 0,9 kg.

Frankrijk

### TAART MET UIEN

Tarte à l'onion

Totale Kooktijd: 22-28 minuten

Servies: 2 liter braadpan met deksel

Ingrediënten:

- 15 g gist
- 185 g bloem
- 60 ml olie
- 1 TL olie
- 30 g margarine of boter
- 600 g uien, in kleine blokjes
- 2 eieren
- 150 g crème fraîche
- zout, paprikapoeder, nootmuskaat
- 50 g spek
- marjolein of tijm

1. De gist in lauw water oplossen. Bloem, olie en zout toevoegen en kneden tot een stevig deeg. Het deeg in de magnetronoven laten rijzen.

**ca. 2 min.** **90 W**

Ca. 10 minuten lang laten rusten.

2. De margarine en de uien in een braadpan doen en zonder deksel koken. De uien na de helft van de kooktijd even omroeren.
3. De uien laten afkoelen en het vocht afgieten. Eén voor één de eieren en daarna de crème fraîche toevoegen. Naar smaak zout, paprikapoeder en nootmuskaat toevoegen.
4. Het deeg uitrollen tot dezelfde grootte als de draaitafel. Wat olie op de draaitafel smeren en het deeg erin leggen. Nogmaals tien minuten lang laten rusten.
5. Het spek in kleine stukjes snijden. Het uienmengsel en het spek op het deeg leggen. Marjolein of tijm er overheen strooien en de oven aanzetten.

**7-8 Min.** **630 W** naderhand

**4-6 Min.** en

**2-3 Min.**

## GROENTEN, NOEDELS, RIJST EN KNOEDELS



Duitsland

**COURGETTES MACARONISOUFFLÉ**

Totale kooktijd: ca. 41-44 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
souffléschotel (ca. 26 cm diameter)

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  
 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.  
**3-5 min.** **900 W**
2. De macaroni in stukjes breken, aan het mengsel toevoegen, roeren en laten koken totdat het zacht is.  
**9-11 min.** **270 W**  
De macaroni laten afdruppen 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 het automatische programma.

**GAR-AUTOMATIK AC-4** De soufflé na het koken ca.  
5-10 min. laten staan

Oostenrijk

**BROODKNOEDEL** (voor 5 knoedels)

Totale kooktijd: ca. 7-10 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
5 kopjes of puddingvormpjes

Ingrediënten

200 g gedroogde broodstukjes  
(van ca. 5 broodjes)  
ca. 500 ml melk  
 2 EL boter of margarine (20 g)  
 1 ui (50 g), fijngehakt  
 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.** **900 W**
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.** **900 W**  
De noedels na het koken ca. 2 minuten laten staan. Voor het serveren de noedels op een bord leggen.

Zwitserland

**KOOLRABI IN DILLES AUS**

(voor twee porties)

Totale kooktijd: ca. 10-11 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, fijngehakt

1. De koolrabi met het water in de schaal plaatsen en met deksel erop koken. Af en toe roeren.  
**9-10 min.** **900 W**  
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 min.** **900 W**
  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.



## GROENTEN, NOEDELS, RIJST EN KNOEDELS

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

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.** **900 W**
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.** **630 W**  
De lasagne na het koken ongeveer 5 tot 10 minuten laten staan.

Italië

### TAGLIATELLE MET SLAGROOM EN BASILICUM

Tagliatelle alla panna e basilico (voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 17-25 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. Zout in de schaal doen, deksel erop en aan de kook brengen.  
**9-11 min.** **900 W**
2. De noedels toevoegen, nogmaals aan de kook brengen en laten sudderen.  
**1-2 min.** **900 W** naderhand  
**6-9 min.** **270 W**
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.  
**1-3 min.** **900 W**  
Het gerecht met basilicum versieren en heet serveren.

## GROENTEN, NOEDELS, RIJST EN KNOEDELS



Zwitserland

**TICINO RISOTTO**

Totale kooktijd: ca. 21-26 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 50 g doorregen spek
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 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.** **900 W**

2. De rijst toevoegen, daarna de vleesbouillon toevoegen, aan de kook brengen en laten sudderen.

**4-6 min.** **900 W** naderhand**15-17 min.** **270 W**

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.

Oostenrijk

**SPINAZIESOUFFLÉ**

Totale kooktijd: ca. 43-46 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
- 400 g gekookte aardappelen, gesneden
- 200 g gekookte ham, in stukjes gesneden
- 3 eieren
- 100 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.** **900 W**

2. De spinazie toevoegen, het deksel op de schaal plaatsen en koken. 1 of 2 keer roeren.

**12-14 min.** **900 W**

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. koken met het automatische programma.

**GAR-AUTOMATIK AC-4**

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

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.** **900 W**

2. Het griesmeel toevoegen, mengen en met deksel erop koken, eenmaal tussendoor omroeren.

**10-12 min.** **270 W**

3. Het eigeel met het water in een kopje roeren en door de hete brei roeren. Eiwit stijfkloppen en losjes mengen. De griesflammeri in schaaljes 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.** **900 W**

5. De frambozen pureren en koud of heet bij de griesflammeri serveren.

Frankrijk

### PEREN IN CHOCOLADE

Poires au chocolat

Totale kooktijd: ca. 8-14 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

4 peren (500 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.** **900 W**

3. De peren in de vloeistof plaatsen en met deksel erop koken.

**6-10 min.** **900 W**

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.

**1-2 min.** **900 W**

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  
chocoladestrooisel

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.** **900 W**

2. De slagroom stijfkloppen, op de chocolademelk doen en met chocoladevlokken gearneerd serveren.

## DRANKEN, DESSERTS EN GEBAK



Zweden

**PISTACHERIJST MET AARDBEIEN**

Pistaschris emd zordgubbe

Totale kooktijd: ca. 23-30 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 125 g langkorrelige rijst
- 150 ml melk
- 150 ml water
- 1 vanillestokje
- 1 snufje 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.

**3-5 min.** **900 W****20-25 min.** **270 W**

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.** **900 W**

2. De sinaasappelschil en de kaneel eruit nemen. In de grogglazen elk één theelepel klontje doen, de vuurdrank erin gieten en serveren.

NEDERLANDS





## DRANKEN, DESSERTS EN GEBAK

Denemarken

### BESSENGRUWEL MET VANILLES AUS

Rodgroed met vanilie 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 maïzena

Tip: De bessengruwel serveren met ijskoude slagroom of yoghurt.

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten achterhouden voor het versieren. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verwarmen.

**5-7 min.** **900 W**

De suiker en het citroensap eraan toevoegen.

2. De gelatine in koud water ca. 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. De bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop koken. Gedurende het koken roeren en tenslotte nogmaals roeren op het einde.

**3-5 min.** **900 W**

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. 27-32 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.

**8-10 min.** **630 W**

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 voorgedroogde deeg spreiden. De overgebleven deegkrumels op de taart leggen en bakken.

**19-22 min.** **630 W**



## DRANKEN, DESSERTS EN GEBAK



Engeland

**CHOCOLADECAKE**

Chocolate cake

Totale bereidingsduur: ca. 12-15 minuten

Serviesgoed: glazen cakevorm met een  
lengte van 22 cm  
schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

175 g boter en margarine  
175 g suiker  
3 eieren  
175 g meel  
1 TL bakpoeder  
2 EL cacao (20 g)  
50 g melk  
50 g gehakte hazelnoten  
75 g chocoladedruppels  
200 g glazuur, zachtbitter

Tip: U kunt ook een kant-en-klaar bakmengsel voor  
chocoladecake gebruiken.

1. Roer de boter tot een schuimig mengsel en meng langzaam de suiker erdoor. Voeg één voor één de eieren toe en meng ze goed door het mengsel. Meng het meel, het bakpoeder en de cacao en voeg het toe. Voeg daarna de melk, de noten en de chocoladedruppels toe en meng alles goed.
2. Vet de vorm in, doe het deeg erin en bak de cake.  
**9-10 min.** **630 W**
3. Controleer met een houten staafje of het deeg gaar is. Laat de cake helemaal afkoelen in de vorm:
4. Doe het glazuur in een schaal, dek het af en laat het smelten.  
**3-5 min.** **450 W**  
Roer het glazuur om en bedek de cake ermee.

Frankrijk

**ELSASSER APPELTAART**

Tarte alsacienne

Totale bereidingsduur: ca. 17-22 minuten

Ingrediënten

250 g kant-en-klaar zandtaartdeeg  
400 g geschilde appels (2-3)  
1 ei  
30 g suiker  
beetje kaneel

1. Rol het deeg uit tot de grootte van de draaischijf, leg het op de draaischijf en prik er meerdere keren met een vork in.
2. Snijd de appels in partjes en verdeel ze gelijkmatig over het deeg. Roer het ei los en strijk het over het deeg. Meng de suiker en de kaneel en strooi het mengsel over de taart.  
**10-12 Min.** **270 W** naderhand  
**7-10 Min.**

Duitsland

**HETE CITROEN**

Totale bereidingsduur: ca. 1 minuut

Serviesgoed: theeglas (inhoud 150 ml)

Ingrediënten

100 ml water  
sap van een citroen  
2-3 TL suiker

1. Doe het water en het citroensap in een kop en verwarm het.  
**ca. 1 min.** **900 W**  
Voeg suiker naar smaak toe.



## ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

### **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 incostituito 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-4900 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 16A.

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 SPORTELLLO. 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. 184 - 185.**

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

**Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno e il piatto rotante. Dopo la cottura degli alimenti grassi senza un coperchio, pulisca sempre completamente la cavità e particolarmente l'elemento della griglia. 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:

- Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
- Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
- Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammassati.
- 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.

**Evitare che si accumulino grasso e sporco sulle guarnizioni dello sportello o nelle parti adiacenti. Seguire le istruzioni riportate nella sezione "Manutenzione e pulizia" a pagina 182. Se il forno non viene mantenuto pulito, la superficie potrebbe deteriorarsi compromettendo la durata dell'apparecchio e comportando possibili situazioni di rischio.**

## ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



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

### Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

Se vi spandete dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

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

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

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, 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 danneggiato, il cavo di alimentazione dell'apparecchio, deve essere sostituito da un tecnico autorizzato del servizio di assistenza SHARP.

**ATTENZIONE: Per evitare esplosioni o bolliture improvvisi. 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.

**Il riscaldamento per microonde delle bevande può provocare l'ebollizione eruzioni in ritardo, quindi la cura deve essere presa quando maneggia il contenitore.**

Per evitare le improvvise eruzioni del liquido bollente con possibili bruciate:

1. Rigidate il liquido prima di scaldarlo/riscaldarlo.
2. Si consiglia di inserire nel liquido un'asticcioia di vetro od altro oggetto simile durante il riscaldamento.
3. Lasciate riposare il liquido nel forno alla fine del tempo di cottura per almeno 20 secondi, 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.

Tenere i bambini lontani dallo sportello e dalle altre parti accessibili che possono surriscaldarsi durante l'utilizzo del grill. I bambini devono essere tenuti lontani per evitare che possano bruciarsi.

Utilizzando le funzioni **GRILL, COMBINATA e AUTOMATICA** 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.**



## ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

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 171), 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. 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 progettati per questo forno.

Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora caldo dopo averlo usato nel modo della **GRILL, COMBINATA** e **AUTOMATICA**, 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.

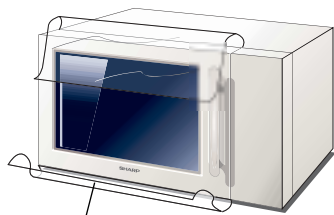
Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.

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 il materiale di imballaggio dalla cavità del forno. Eliminare la pellicola protettiva in polietilene fra lo sportello e la cavità. Togliere la pellicola protettiva e l'etichetta adesiva dei dati tecnici dalla superficie esterna dello sportello.



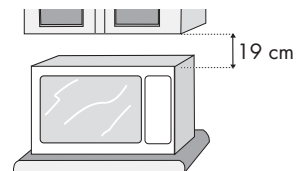
✓ Togliere questo film.

2. Controllare con cura che il forno non sia danneggiato.
3. Collocare il forno su una superficie piana sufficientemente robusta da sopportare il peso dell'apparecchio, più quello del piatto più pesante che si possa cuocere.

4. **Lo sportello del forno può diventare rovente durante la cottura. Disporre o montare il forno in modo che la sua parte inferiore si trovi almeno 85 cm sopra il pavimento. Tenere i bambini lontani dallo sportello per impedire che si brucino.**

5. **Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno**

6. Accertarsi che sopra lo sportello vi sia uno spazio libero di almeno 19 cm.



7. Inserire la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro provvista di terra.

## PRIMA DI USARE IL FORNO



Il forno viene fornito già predisposto per la modalità di risparmio energetico, di conseguenza quando l'apparecchio viene collegato per la prima volta alla presa di alimentazione sul display digitale non verrà visualizzato niente.

### Per avviare il forno nella modalità di risparmio energetico:

1. Collegare il forno alla presa di alimentazione. Sul display digitale non viene visualizzato niente.
2. Aprire lo sportello. Sul display del forno viene visualizzato il messaggio "SELECT LANGUAGE" in 6 lingue.
3. Chiudere lo sportello.
4. Selezionare una lingua (vedere di seguito).
5. Riscaldare il forno prima di introdurre gli alimenti (vedere pagina 171).

### NOTA:

se si preferisce, è possibile cambiare l'impostazione dell'ora, facendo riferimento a pagina 169 del manuale delle istruzioni. Quando si imposta l'ora, la modalità di risparmio energetico non può essere attivata.

### CONSIGLI PER LA COTTURA:


Il forno è dotato di un "sistema di display informativo" che consente di accedere alle istruzioni dettagliate relative alle funzioni/ai pulsanti dell'apparecchio. Ogni volta che viene premuto un pulsante, sul display digitale sono visualizzate le istruzioni relative ai passaggi successivi.

Nella modalità di risparmio energetico, se non si utilizza il forno per almeno 3 minuti (ad esempio chiudendo lo sportello, premendo il pulsante **STOP** oppure al termine della cottura), non sarà possibile farlo funzionare, se non dopo aver aperto e chiuso lo sportello.

## SELEZIONE DELLA LINGUA



Sfiorare il pulsante <b>LINGUA</b>	LINGUA
una volta	ENGLISH
due volte	DEUTSCH
3 volte	NEDERLANDS
4 volte	FRANCAIS
5 volte	ITALIAN
6 volte	ESPANOL

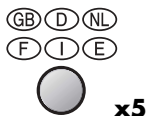
Il forno viene fornito già impostato sulla lingua inglese. Per selezionare un'altra lingua, scorrere le opzioni elencate selezionando il pulsante **LINGUA** come illustrato nella tabella a fianco. Selezionare quindi il pulsante **START** .

ITALIANO

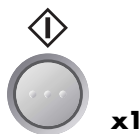
### Esempio:

Per selezionare l'**Italiano**.

1. Selezionare la lingua desiderata.



2. Avviare l'impostazione.



Controllare il display:



**NOTA:** La lingua selezionata verrà memorizzata automaticamente, anche nel caso in cui si verifichi un'interruzione di corrente.



## MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGETICO

Il forno è dotato di due modalità di funzionamento: Risparmio energetico e Impostazione dell'ora. Le due modalità si differenziano in quanto, se non si utilizza il forno, nella modalità di risparmio energetico sul display digitale non viene visualizzato niente, mentre in quella di impostazione dell'ora viene visualizzata l'ora.

Nella modalità di risparmio energetico, se non si utilizza il forno per almeno 3 minuti (ad esempio chiudendo lo sportello, premendo il pulsante **STOP**, oppure alla fine della cottura), non sarà possibile farlo funzionare. Per ripristinare la corrente, aprire lo sportello.

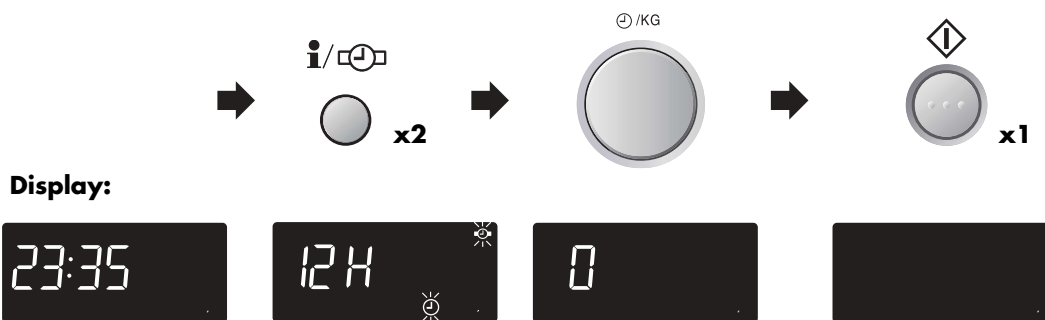
### Con l'impostazione dell'ora viene annullata la modalità di risparmio energetico.

Per impostare manualmente la funzione di risparmio energetico, seguire le istruzioni riportate di seguito.

#### Esempio:

Per attivare la modalità di risparmio energetico (ora attuale: 23.35):

1. Verificare che sul display sia visualizzata l'ora attuale.
2. Premere due volte il pulsante **INFO/ OROLOGIO**.
3. Impostare l'ora sullo 0 ruotando la manopola **TEMPO/PESO**.
4. Premere il pulsante **START** . La corrente si disinserirà e sul display non comparirà alcuna indicazione.



## USO DEL PULSANTE DI ARRESTO (STOP)

STOP



Il pulsante di **ARRESTO (STOP)** serve per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante di **ARRESTO (STOP)** 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 impostare l'orologio a 12 ore, premere il pulsante **INFO/OROLOGIO** due volte.



**2.** Per impostare l'orologio a 24 ore, premere il pulsante **INFO/OROLOGIO** tre volte.



### Esempio:

Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore.

**1.** Selezionare l'orologio a 24 ore premendo tre volte il pulsante **INFO/OROLOGIO**.



**2.** Per impostare le ore, ruotare in senso orario la manopola **TEMPO/PESO** fino a quando appare l'ora desiderata.

⊙/KG



**3.** Per passare da ore a minuti premere una volta il pulsante **INFO/OROLOGIO**.



**4.** Per impostare le minuti, ruotare in senso orario la manopola **TEMPO/PESO** fino a quando appare le minuti desiderata.

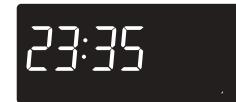
⊙/KG



**5.** Premere il pulsante **INFO/OROLOGIO** per avviare l'orologio.



**Controllare il display.**



### NOTA:

1. La manopola **TEMPO/PESO** si può ruotare in senso orario o antiorario.
2. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO**.
3. Per visualizzare l'ora durante la cottura, premere il pulsante **INFO/OROLOGIO**. Tenendo premuto il pulsante sul display compare l'ora corrente.
4. Se si verifica un'interruzione di corrente, quando il forno viene collegato nuovamente all'alimentazione, aprire e chiudere lo sportello; sul display comparirà "SELECT LANGUAGE". Se ciò si verifica quando il

forno è in funzione, il programma impostato verrà cancellato. Anche l'ora verrà cancellata e sarà necessario regolare nuovamente l'orologio.

5. Per impostare nuovamente l'orologio, seguire la procedura illustrata in precedenza.
6. Se invece si decide di non reimpostare l'orologio, premere il pulsante **ARRESTO** una volta. Sul display compare ".0". Quando il forno si spegne, al posto dell'ora corrente sul display ricompare ".0".
7. Se si regolare dell'orologio, la modalità di risparmio energetico viene disattivata.

ITALIANO

## LIVELLI DI POTENZA



Il forno dispone di 5 livelli di potenza predefiniti. Per selezionare il livello di potenza seguire le istruzioni fornite nel ricettario.

**900 WATT = 100 % potenza**  
**630 WATT = 70 % potenza**  
**450 WATT = 50 % potenza**

**270 WATT = 30 % potenza**  
**90 WATT = 10 % potenza**

- Per selezionare Cottura a microonde , far ruotare la manopola del **MODO DI COTTURA** su questa impostazione
- Per selezionare la potenza desiderata premere il pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE**.
- Premendo una volta il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE**, sul display compare 900 W. Se si oltrepassa il livello di potenza desiderato continuare a premere lo stesso pulsante fino a raggiungere di nuovo il livello desiderato.
- **Se non si imposta alcun livello, viene automaticamente selezionato il 900 W (100 %).**



## COTTURA A MICROONDE

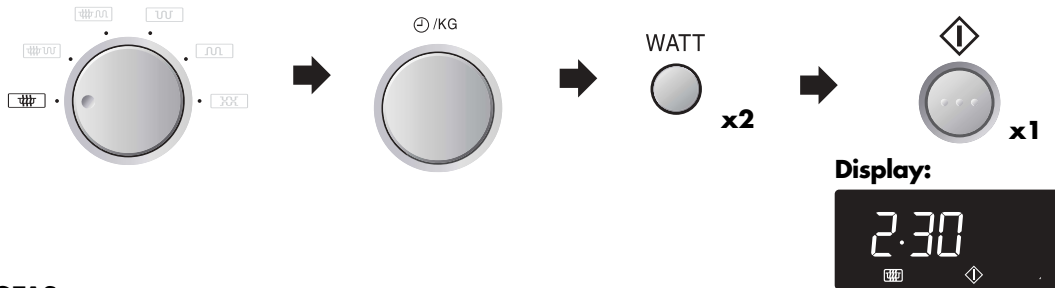
Le operazioni manuali permettono di programmare il forno fino a 90.00 minuti. L'unità di incremento per i tempi di cottura (o scongelamento) varia da 10 secondi a cinque minuti, in funzione del tempo di cottura (scongelamento) totale, come illustra la tabella riportata a fianco:

Tempo di cottura:	Unità di incremento:
0-5 Minuten	10 Sekunden
5-10 Minuten	30 Sekunden
10-30 Minuten	1 Minute
30-90 Minuten	5 Minuten

### Esempio:

Per riscaldare una zuppa per 2 minuti e 30 secondi alla potenza 630 W.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola su MICROONDE.
2. Impostare il tempo di cottura ruotando la manopola **TEMPO/PESO** in senso orario.
3. Due volte premendo il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** avete messo l'potenza di microonda su 630 W.
4. Premere il pulsante **START** per avviare la cottura.



### NOTAS:

1. Se lo sportello viene aperto durante la cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio viene ripreso quando si richiude lo sportello e si preme pulsante **START** .
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**. Tenendo premuto il pulsante, viene visualizzato il livello di potenza.
3. È possibile ruotare la manopola **TEMPO/PESO** sia in senso orario che in senso antiorario. Ruotando in senso antiorario, si riduce il tempo di cottura a partire da 90 minuti.



## COTTURA CON IL GRILL

Il forno dispone di due resistenze, che consentono. Impostare in primo luogo il tempo di cottura e quindi introdurre il modo grill facendo ruotare la manopola del **MODO DI COTTURA** come indicato qui sotto.



MODO DI COTTURA	GRILL DA UTILIZZARE	DISPLAY
	Grill superiore e inferiore	GRILL SUPERIORE E INFERIORE
	Grill superiore	GRILL SUPERIORE
	Grill inferiore	GRILL INFERIORE

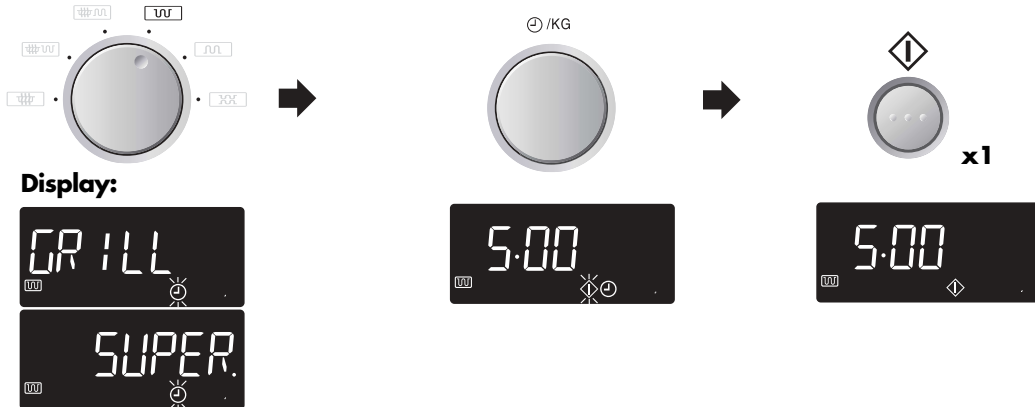


## COTTURA CON IL GRILL



**Esempio:** Per grigliare il formaggio sul pane tostato per 15 minuti usando solo il GRILL SUPERIORE: (collocare il pane tostato sulla griglia alta).

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola su  GRILL SUPERIORE posizione.
2. Impostare il tempo di cottura ruotando la manopola **TEMPO/PESO** in senso orario.
3. Premere il pulsante **START**  per avviare la cottura.



1. Per cuocere con il grill si consiglia l'uso della griglia alta o bassa.
2. Quando si mette in funzione il grill per la prima volta, è possibile che si sviluppi fumo o odore sgradevole; ciò non significa che il forno sia guasto. (Vedere oltre, Riscaldamento del forno vuoto).
3. Dopo aver cotto il display può visualizzare il messaggio 'COTTURA IN CORSO'.

**ATTENZIONE:** La cavità del forno, le mobile esterno, lo sportello, il piatto rotante, le griglie, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.



## RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO

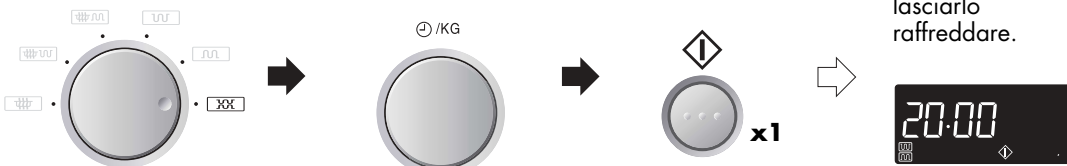


Usando il grill o la cottura combinata per la prima volta, è possibile che si sviluppino fumo e cattivo odore. Questo comportamento è assolutamente normale e non si deve attribuire ad un malfunzionamento del forno.

Per evitare questo problema, quando si usa il forno per la prima volta accendere entrambe le resistenze per 20 minuti a forno vuoto.

**IMPORTANTE:** Durante questa operazione il forno fuma e produce un odore sgradevole. Aprire le finestre o azionare la cappa aspirante.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola su  GRILL SUPERIORE E INFERIORE posizione.
2. Assicurarsi che il forno sia vuoto. Impostare il tempo di riscaldamento. (20 Min).
3. Premere il pulsante **START**  per avviare la cottura.
4. Il tempo impostato comincia a scorrere. Al termine del riscaldamento aprire il forno per lasciarlo raffreddare.


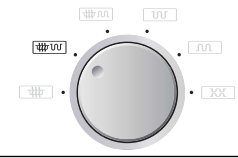


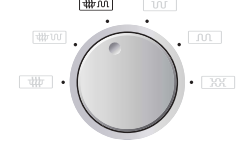



**AVVERTENZA:** Lo sportello, il mobile esterno e la cavità del forno si riscaldano notevolmente. Attenzione ad evitare scottature durante il raffreddamento del forno.



## COTTURA COMBINATA

Questo forno ha due modalità di cottura **COMBINATA**, che utilizzano il calore delle resistenze e la potenza delle microonde. Per selezionare il modo di cottura **COMBINATA**, far ruotare la manopola del **MODO DI COTTURA** sulla posizione desiderata e quindi selezionare il tempo di cottura.

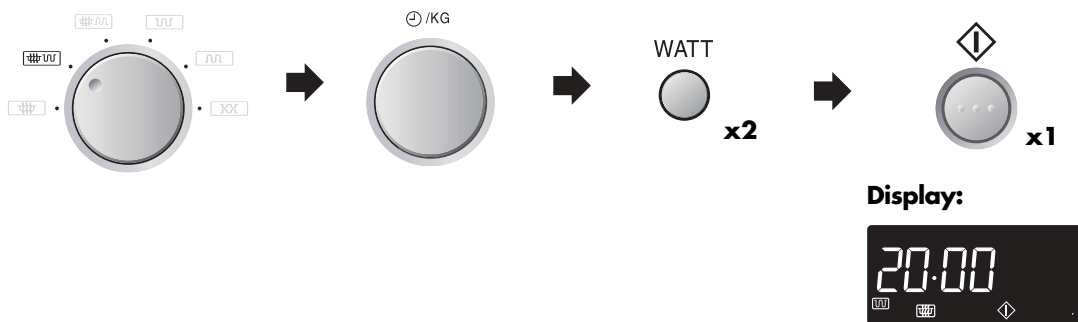
Posizione	MODO DI COTTURA	Potenza microonde	Metodo di cottura	Display
COMBI 1 		270 W	Grill superiore	
COMBI 2 		270 W	Grill inferiore	

\*Per regolare la potenza delle microonde, premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**. È possibile selezionare fino al 900 W di potenza.

### Esempio:

Per cuocere 20 minuti con COMBI 1, 90 W potenza microonde e GRILL SUPERIORE.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su **COMBI 1**.
2. Impostare il tempo di cottura con la manopola **TEMPO/PESO**.
3. Due volte premendo il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** avete messo l'potenza di microonda su 90 W.
4. Premere il pulsante **START** per avviare la cottura.



**NOTA:** Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "SISTA RAFFR".

### ATTENZIONE:

La cavità del forno, lo sportello, mobile esterno, il piatto rotante, le griglie, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.

## ALTRE COMODE FUNZIONI



### 1. Pulsanti **MENO / PIÙ**.

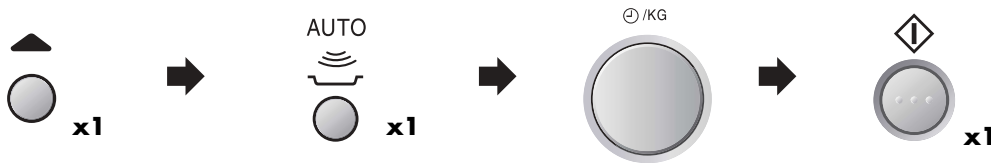
I pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) consentono di ridurre o aumentare il tempo impostato (per ottenere una cottura più o meno profonda).

#### a) Modificare i tempi di impostazione programmati.

##### Esempio:

Per cuocere 0,4 kg di spiedini alla griglia con i pulsanti **COTTURA AUTOMATICO** e **PIÙ**.

1. Scegliere il risultato finale desiderato (ben cotto) premendo una volta il pulsante **PIÙ** (▲).
2. Due volte premendo il pulsante **COTTURA AUTOMATICO** per spiedini alla griglia.
3. Impostare il peso con la manopola **TEMPO/PESO**.
4. Premere il pulsante **START** (◊) per avviare la cottura.



##### Display:



##### NOTA:

Per annullare questa operazione premere ancora lo stesso pulsante.

Per passare da **PIÙ** a **MENO** premere semplicemente il pulsante **MENO** (▼).

Per passare da **MENO** a **PIÙ** premere semplicemente il pulsante **PIÙ** (▲).

#### b) Modificare il tempo di cottura mentre il forno è in funzione.

Ogni volta che si premono i tasti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) il tempo di cottura si riduce o aumenta di un minuto.

##### NOTA:

Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.



## ALTRE COMODE FUNZIONI

### 2. Funzione **+1 MIN.**

Il pulsante **+1 min** consente di attivare le due funzioni seguenti:

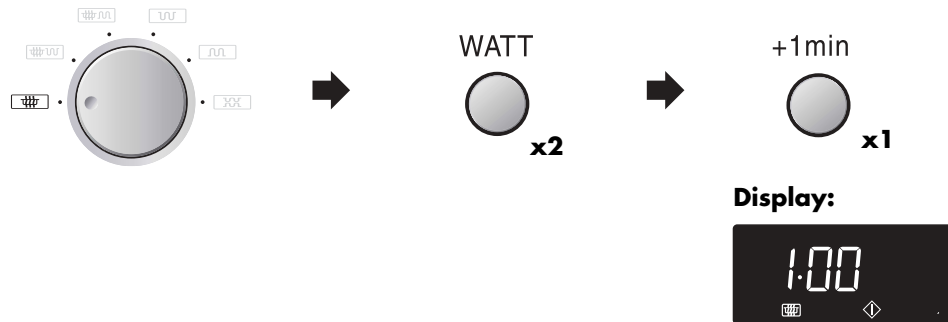
#### a) Cottura per 1 minuto

È possibile attivare la modalità di cottura desiderata per 1 minuto senza impostare il tempo di cottura.

#### Esempio:

Supponiamo che si voglia cuocere per 1 minuto alla potenza di 630 W.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su MICROONDE posizione.
2. Due volte premendo il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** avete messo l'potenza di microonda su 630 W.
3. Premere il pulsante **+1 min** per avviare la cottura.



#### NOTAS:

1. Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.
2. Quando il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** è posizionato sulla modalità di cottura a microonde () e si preme il pulsante **+1 min**, la potenza è sempre di **900 W**.  
Quando il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** è posizionato ( o ) e si preme il pulsante **+1 min**, la potenza è sempre di **270 W**.
3. Per evitare un uso improprio di questa funzione da parte dei bambini, il pulsante **+1 min** può essere utilizzato solo entro 3 minuti dall'operazione precedente, vale a dire la chiusura dello sportello o l'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

#### b) Prolungamento del tempo di cottura

È possibile prolungare il tempo di cottura per multipli di 1 minuto premendo il pulsante **+1 min** mentre il forno è in funzione.

#### NOTA:

Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.

## ALTRE COMODE FUNZIONI



### 3. CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA

Per controllare il livello di potenza durante la cottura premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA**.

WATT

Tenendo premuto il pulsante viene visualizzato il livello di potenza..

Anche se il display visualizza il livello di potenza, il tempo di cottura continua a scorrere.



### 4. Pulsante **INFORMAZIONI**

Ogni pulsante fornisce informazioni utili, che si ottengono premendo il pulsante **INFO/OROLOGIO** prima di azionare il pulsante desiderato.

#### Esempio:

Per avere informazioni sul menu 2 COTTURA AUTOMATICA, pollo alla griglia:

1. Scegliere la funzione del pulsante **INFO/ OROLOGIO**.
2. Due volte premendo il pulsante **COTTURA AUTOMATICO** per AC-2.



x1



AUTO



x2



Controllare il display.



ITALIANO

#### NOTE:

1. Il messaggio informativo viene ripetuto due volte; subito dopo il display visualizza l'ora corrente.
2. Per cancellare l'informazione premere il pulsante di **ARRESTO**.



## FUNZIONAMENTO AUTOMATICO (EXPRESS PIZZA)

La funzione **EXPRESS PIZZA** consente di cuocere direttamente la pizza surgelata con rapidità. Nei seguenti passaggi verranno fornite ulteriori informazioni sull'utilizzo di questa funzione:

1. Per evitare qualunque utilizzo accidentale del forno, la funzione **EXPRESS PIZZA** può essere attivata solo entro 3 minuti dal termine della cottura, chiudendo lo sportello o premendo il pulsante **STOP**.
2. Il peso della pizza si imposta premendo più volte il pulsante **EXPRESS PIZZA**, finché non viene visualizzato il peso desiderato. Digitare soltanto il peso del cibo senza considerare quello del contenitore.  
Per il cibo, il cui peso è maggiore o inferiore a quello indicato nella tabella dei tempi di cottura, utilizzare la funzione di cottura PIZZA (vedere le pagine 177 - 178 oppure l'accensione manuale).
3. I tempi di cottura programmati sono orientativi. Per modificare i tempi di cottura, utilizzare i pulsanti **MENO (▼)** o **PIÙ (▲)** prima di selezionare il pulsante **EXPRESS PIZZA** (vedere pagina 173).  
Per una pizza ben cotta e croccante, utilizzare la funzione PIZZA (P-1 pizza surgelata), vedere le pagine 177 - 178.
4. Non è necessario premere il pulsante **START** perché il forno si accenderà automaticamente una volta impostato il peso.

**NOTA:** La temperatura finale varierà in base alla temperatura iniziale, ovvero a seconda se il cibo è freddo o a temperatura ambiente. Assicurarsi che il cibo sia bollente al termine della cottura. Se necessario, è possibile prolungare manualmente i tempi di cottura.

**ATTENZIONE:** La cavità del forno, le mobile esterno, lo sportello, il piatto rotante, le griglie, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.

**Esempio:** Per cuocere al Pizza 0,3 kg.

1. Per scegliere il menu e il peso desiderato, selezionare una volta il pulsante **EXPRESS PIZZA**.



Dopo 2 secondi il forno comincerà a cucinare automaticamente.



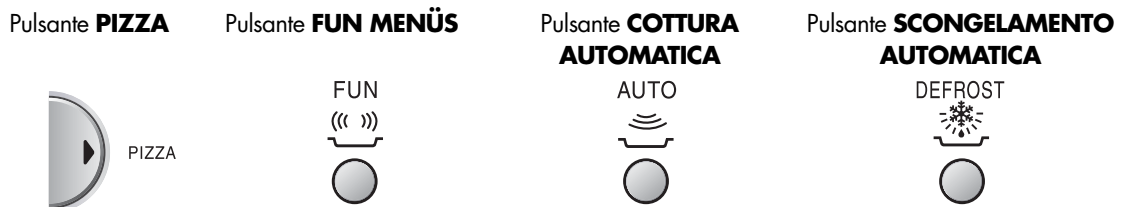
## TABELLA EXPRESS PIZZA

PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
	<b>Express Pizza surgelata</b> 	0,30/0,35/0,40 kg (50 g) (Temp. iniziale. -18° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Togliere la pizza surgelata dalla confezione e collocarla sul piatto rotante.</li> <li>• A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.</li> </ul>

## FUNZIONAMENTO AUTOMATICO (PIZZA, FUN MENUS, COTTURA AUTOMATICO, SCONGELAMENTO AUTOMATICO)





Queste funzioni automatiche sono state create per consentire l'utilizzo delle modalità e dei tempi di cottura corretti e ottenere i migliori risultati. È possibile scegliere tra 3 menu PIZZA, 3 FUN MENUS, 4 COTTURA AUTOMATICO e 5 SCONGELAMENTO AUTOMATICO.




**ATTENZIONE: Per tutti i menu tranne SCONGELAMENTO AUTOMATICO: La cavità del forno, le mobile esterno, lo sportello, il piatto rotante, le griglie, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.**

Nei seguenti passaggi vengono fornite ulteriori informazioni sull'utilizzo di questa funzione:

1. Per impostare i menu premere i pulsanti **PIZZA**, **FUN MENÜ**, **COTTURA AUTOMATICO** o **SCONGELAMENTO AUTOMATICO** fino a quando il numero di menu desiderato compare sul display.
2. Il peso del cibo può essere inserito ruotando la manopola **TEMPO/PESO** fino a che il peso desiderato viene visualizzato sul display. Immettere soltanto il peso del cibo, senza aggiungere quello del contenitore. Per quantità diverse da quelle indicate nella tabella di cottura usare i programmi manuali.
3. I tempi di cottura programmati sono tempi medi. Se si desidera modificare il tempo di cottura programmato, premere il pulsante **MENO** (▼) o **PIÙ** (▲). Per ottenere risultati migliori, seguire le istruzioni della tabella a pagina 178 - 180.
4. Premere il pulsante **START**  per avviare la cottura.

Quando occorre manipolare il cibo mentre sta cuocendo, ad esempio per rivoltarlo, il display visualizzerà l'azione necessaria. Seguite le procedure seguenti se sul display appaiono questi messaggi. Per continuare la cottura, premere il pulsante **START** .

### Esempio:

1.  PIZZA Pulsante **PIZZA**
2.  /KG manopola **TEMPO/PESO**
3.  pulsante **MENO/PIÙ**
4.  pulsante **START** 

ITALIANO


La temperatura finale varierà in base alla temperatura iniziale, ovvero a seconda se il cibo era freddo o a temperatura ambiente. Assicurarsi che il cibo sia bollente al termine della cottura. Se necessario, è possibile prolungare manualmente i tempi di cottura.



## FUNZIONAMENTO AUTOMATICO (PIZZA, FUN MENUS, COTTURA AUTOMATICO, SCONGELAMENTO AUTOMATICO)




La **PIZZA**, i **FUN MENUS**, il **COTTURA AUTOMATICO** e **SCONGELAMENTO AUTOMATICO** l'offerta dei tasti la possibilità per cucinare rapidamente e facilmente gli alimenti.

**Esempio:** Per cuocere 0,4 kg di Grill per spiedo con il pulsante **COTTURA AUTOMATICO**.

1. Selezionare il menu di COTTURA AUTOMATICO AC-1 premendo una volta il pulsante **COTTURA AUTOMATICO**. Sul display compaiono le informazioni di cottura: l'indicatore del peso lampeggia:
2. Impostare il peso con la manopola **TEMPO/PESO**.
3. Premere il pulsante **START**  per avviare la cottura.



## TABELLA PIZZA

PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
 PIZZA x1	<b>P-1 Pizza</b> Pizza surgelate	0,15 - 0,60 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Togliere la pizza surgelate dalla confezione e collocarla sul piatto rotante. Per cuocere la pizza a pasta grossa premere il pulsante <b>PIÙ</b> (▲).</li> <li>• A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.</li> </ul>
 PIZZA x2	<b>P-2 Pizza</b> Pizza raffreddata	0,15 - 0,45 kg (50 g) (temp. iniziale 5° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Togliere la pizza pronta dal contenitore e collocarla sul piatto rotante.</li> <li>• A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.</li> </ul>
 PIZZA x3	<b>P-3 Pizza</b> Pizza fresca z.B. Pizza Casalinga	0,7 - 1,0 kg (100 g) (temp. iniziale 20° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparare la pizza seguendo le ricette riportate.</li> <li>• Collocare direttamente sul piatto rotante.</li> <li>• A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.</li> </ul>

### RICETTA DELLA PIZZA

Ingredienti:

300 g circa pasta per pizza pronta (miscela pronta o pasta in rotoli)

200 g circa pomodori pelati in scatola

150 g ingredienti vari per guarnire la pizza (ad esempio mais, prosciutto, salamino, ananas.)

50 g formaggio a pezzetti  
basilico, origano, timo, sale, pepe.

### Procedimento:

1. Preparare l'impasto in base alle istruzioni riportate sulla confezione. Stendere la pasta fino ad ottenere un disco grande quanto il piatto rotante.
2. Ungere leggermente il piatto girevole, sistemarvi sopra la pasta della pizza e praticarvi dei piccoli fori.
3. Sgocciolare i pomodori e tagliarli a tocchetti, Aggiungere sale e spezie e distribuirli uniformemente sulla pasta. Aggiungere gli altri ingredienti e infine il formaggio.
4. Cuocere con **P-3 Pizza** "pizza fresca".



## TABELLA FUN MENUS



PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
FUN ( )) x1	<b>C-1 Fun Menu</b> Baguettes surgelate e.g. Baguettes con il guarnizione della pizza	0,15 - 0,50 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Togliere la baguette surgelate dalla confezione e collocarla sul piatto rotante.</li> <li>A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.</li> </ul>
FUN ( )) x2	<b>C-2 Fun Menu</b> Bastoncini di pesce	0,20 - 0,50 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Togliere i surgelate bastoncini di pesce dalla confezione e collocarli sul piatto rotante.</li> <li>A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.</li> </ul>
FUN ( )) x3	<b>C-3 Fun Menu</b> Patatine fritte Tipo standard e spesso (raccomandate per forni convenzionali)	0,20 - 0,40 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Togliere le patatine surgelate dalla confezione e collocarle sul piatto rotante in uno strato.</li> <li>Per patatine fritte più spesse, usare il pulsante <b>PIÙ (▲)</b>.</li> <li>A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.</li> </ul>

## TABELLA COTTURA AUTOMATICO



PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
AUTO ( )) x1	<b>AC-1 Cottura</b> Spiedini alla griglia Verdere ricette a pagina 200.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. iniziale 5° C) Rastrelliera alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparare gli spiedini.</li> <li>Collocare gli spiedini sulla griglia alta.</li> <li>Al segnale acustico, girare gli spiedini.</li> <li>A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.</li> </ul>
AUTO ( )) x2	<b>AC-2 Cottura</b> Pollo arrosto Ingredienti per 1,2 kg pollo arrosto: sale e pepe, 1 tsp di paprica dolce, 2 tbsps di olio	0,9 - 1,8 kg (100 g) (temp. iniziale 5° C) Rastrelliera bassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sul pollo.</li> <li>Punzecchiare la pelle del pollo con una forcella.</li> <li>Collocare il pollo sulla griglia bassa con il petto in basso.</li> <li>Quando il forno emette il segnale acustico rigirare il pollo.</li> <li>A cottura ultimata lasciar riposare in forno per circa 3 minuti, rimuova, disporre su un piatto di portata e servire.</li> </ul>
AUTO ( )) x3	<b>AC-3 Cottura</b> Filetto di pesce gratinato	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (temp. iniziale 5° C) Piatto per gratin Rastrelliera bassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Per Filetto di pesce gratinato, vedere le ricette a pagina 217.</li> </ul> <p>* Peso total per intero ingredienti.</p>
AUTO ( )) x4	<b>AC-4 Cottura</b> Gratin Verdere ricette a pagina 205 e 207.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (temp. iniziale 5° C) Piatto per gratin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparare il gratin.</li> <li>Collocare il gratin sulla piatto rotante.</li> <li>A cottura ultimata, lasciar riposare per circa 5 minuti, avvolto in alluminio.</li> </ul> <p>* Peso total per intero ingredienti.</p>

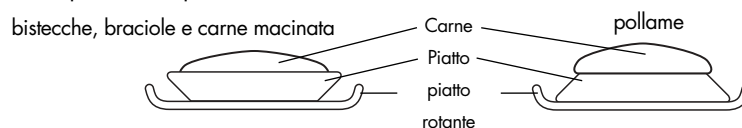


## TABELLA SCONGELAMENTO AUTOMATICO

PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
DEFROST  x1	<b>AD-1</b> <b>Scongelare</b> Bistecche* e braciolo	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) (Verdere 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 - 20 minuti, fino al completo scongelamento.</li> </ul>
DEFROST  x2	<b>AD-2</b> <b>Scongelare</b> Carne macinata	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) (Verdere nota più avanti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posizionare la carne macinata su un piatto al centro del 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>
DEFROST  x3	<b>AD-3</b> <b>Scongelare</b> Pollame	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) (Verdere 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 30 - 90 minuti, fino al completo scongelamento.</li> </ul>
DEFROST  x4	<b>AD-4</b> <b>Scongelare</b> Dolce	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) Piatto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rimuovete tutto l'imballaggio dal dolce.</li> <li>Collocatelo su un piatto al centro del piatto rotante.</li> <li>Dopo averlo scongelato, tagliare il dolce in fette di uguale misura lasciando dello spazio fra ogni fetta e lasciare riposare per 15 - 70 minuti fino a scongelamento completo.</li> </ul>
DEFROST  x5	<b>AD-5</b> <b>Scongelare</b> Pane	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) Piatto (Per questo programma è raccomandato solamente pane affettato.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribuite su un piatto al centro del piatto rotante.</li> <li>Quando suona il segnale acustico, cambiare posizione e rimuovere le fette scongelate.</li> <li>Dopo lo scongelamento, separare tutte le fette e distribuirle su un piatto grande. Coprire il pane con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare 5 - 10 minuti fino a quando sia scongelato completamente.</li> </ul>

### NOTAS: Scongelamento automatico

- Bistecche e braciolo 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.
- Per Bistecche, braciolo, carne macinata e pollame disporre la carne nel forno come indicato:





## RICETTES PER COTTURA AUTOMATICO AC-3



### FILETTO DI PESCE GRATINATO (AC-3)

#### Gratin di pesce all'italiana

Ingredienti:

600 g	di filetti di pesce
250 g	di mozzarella
4 (250 g)	pomodori
2 cucchiari	di burro alle acciughe sale e pepe
1 cucchiario	di basilico tritato il succo
	di 1/2 limone
2 cucchiari	di erbe aromatiche tritate.
75 g	di formaggio a pasta filante
	grattugiato (materia grassa 45 %)

Procedimento:

- Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il succo di limone, salare e ungere con il burro alle acciughe.
- Collocare in una teglia ovale (32 cm).
- Cospargere il pesce con il formaggio.
- Lavare i pomodori e togliere il picciolo. Tagliarli a fette e distribuirli sullo strato di formaggio.
- Aggiungere sale, pepe e le erbe aromatiche.
- Sgocciolare la mozzarella, tagliarla a fettine e distribuirle sul pomodoro. Cospargere di basilico.
- Collocare la teglia sulla griglia bassa e cuocere con il **COTTURA AUTOMATICO AC-3** "gratin di pesce". (1,2 kg)

**NOTA:** Dopo la cottura, togliere il pesce dal piatto e aggiungere un po' di amido di mais per addensare la salsa. Cuocere ancora per 1-2 minuti su 900 W.

### FILETTO DI PESCE GRATINATO (AC-3)

#### Filetti di pesce persico gratinati 'Esterhazy'

Ingredienti:

600 g	di filetti di pesce
2 (250 g)	porri
1 (100 g)	carota
50 g	di cipolla
1 cucchiario	di burro pepe, sale e noce
	moscata.
2 cucchiari	di succo di limone
125 g	di panna
100 g	di formaggio a pasta filante
	grattugiato (materia grassa 45 %)

Procedimento:

- Lavare i porri e tagliarli a striscioline in senso longitudinale.
- Sbucciare la cipolla e la carota e tagliarle a fettine sottili.
- Collocare le verdure, il burro e le spezie in una casseruola e mescolare accuratamente. Cuocere per 5-6 minuti su 900 W. Mescolare una volta durante la cottura.
- Nel frattempo lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il limone e salare.
- Mescolare la panna con le verdure e regolare di sale e pepe.
- Mettere metà delle verdure in una teglia ovale, sistemarvi sopra il pesce e coprire con le rimanenti verdure.
- Distribuire il formaggio, collocare sulla griglia bassa e cuocere con il **COTTURA AUTOMATICO AC-3** "gratin di pesce". (1,2 kg)

### FILETTO DI PESCE GRATINATO (AC-3)

#### Pesce persico al gratin con broccoli

Ingredienti:

500 g	di filetti di pesce
2 cucchiari	di succo di limone
1 cucchiari	di burro
2 cucchiari	di farina
300 ml	di latte
	aneto tritato, sale, pepe
250 g	di broccoli surgelati
100 g	di formaggio a pasta filante
	grattugiato (materia grassa 45 %)

Procedimento:

- Lavare ed asciugare il pesce. Cospargerlo con il succo di limone e salare.
- Riscaldare il burro e la farina in una casseruola rotonda scoperta per circa 1-1 1/2 minuti a 900 W potenza.
- Aggiungere il latte e mescolare bene. Coprire e cuocere ancora per 3-4 minuti a 900 W potenza. A cottura ultimata mescolare ancora e insaporire con l'aneto, sale e pepe.
- Scongela i broccoli in una casseruola (32 cm) per 4-6 minuti con potenza 900 W.
- Mettere i broccoli scongelati in una teglia, sistemarvi il pesce e condire potenza.
- Versare la besciamella preparata in precedenza e cospargere con il formaggio grattugiato.
- Collocare sulla griglia bassa e cuocere con il **COTTURA AUTOMATICO AC-3** "gratin di pesce". (1,1 kg)





## MANUTENZIONE E PULIZIA

**ATTENZIONE: NON UTILIZZARE SU NESSUNA PARTE DEL FORNO DETERGENTI PER FORNI COMMERCIALI, GETTI A VAPORE, ABRASIVI, DETERGENTI RUVIDI O CHE CONTENGONO IDROSSIDO DI SODIO NÉ SPUGNE ABRASIVE.**

**ATTENZIONE!**

**Con le modalità di cottura GRILL, COMBINATA ed AUTOMATICA (ad eccezione dello Scongelo rapido), la cavità del forno, lo sportello, il mobile esterno e gli accessori raggiungono temperature elevate. Prima di procedere alla pulizia attendere il completo raffreddamento.**

### Esterno del forno

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Risciacquare con un panno umido ed asciugare con un panno morbido ed asciutto.

### Pannello dei comandi

Prima della pulizia, aprire lo sportello del forno per disattivare il pannello dei comandi. Pulire il pannello con molta cautela, usando un panno inumidito con sola acqua. Evitare di usare acqua in eccesso e non utilizzare detersivi chimici o abrasivi.

### Interno del forno

1. Eliminare gli schizzi di unto con un panno morbido o una spugna subito dopo l'uso, quando il forno è ancora caldo. Per le macchie più difficili usare un detersivo delicato e strofinare con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso. Non rimuovere il coperchio guida onde.
2. Controllare che sapone ed acqua non penetrino attraverso le prese d'aria nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usare detersivi spray all'interno del forno.
4. Riscaldare regolarmente il forno con le due resistenze, seguendo le istruzioni riportate alla sezione "Riscaldamento del forno vuoto" a pagina 171. Gli schizzi di cibo o grasso possono produrre fumo o odori sgradevoli.

### Piatto rotante

Togliere il piatto rotante dal forno. Lavarli con acqua leggermente saponata ed asciugarli con un panno morbido. Sia il piatto rotante si possono lavare in lavastoviglie.

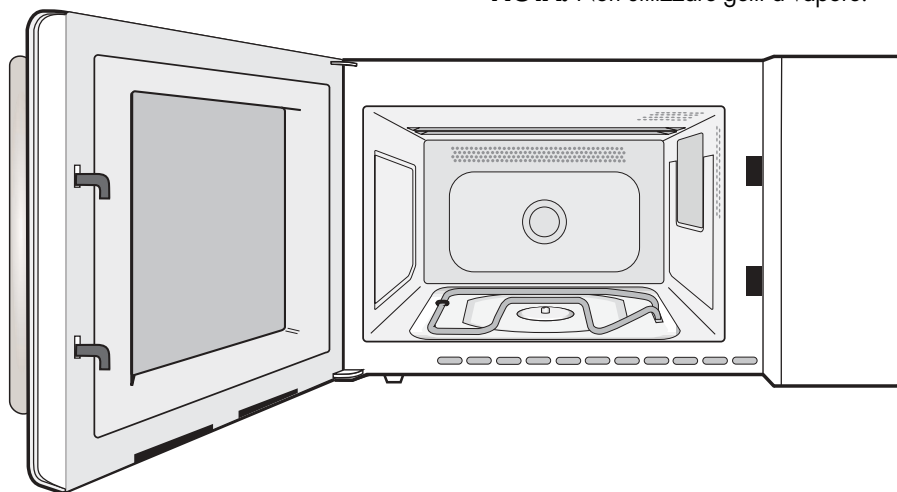
### Griglia alta e bassa

Lavare con un detersivo delicato e asciugare. Le griglie si possono anche lavare in lavastoviglie.

### Sportello

Pulire spesso lo sportello da entrambi i lati, la guarnizione e le superfici di tenuta, utilizzando un panno morbido inumidito.

**NOTA:** Non utilizzare getti a vapore.



## CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA



### PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA PER LE RIPARAZIONI CONTROLLARE QUANTO SEGUE.

#### 1. Alimentazione

Controllare che la spina di alimentazione sia collegata correttamente ad una presa di corrente.

Controllare che il fusibile della linea di distribuzione/interruttore automatico funzioni normalmente.

2. La luce del forno si accende se lo sportello è aperto? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

3. Introdurre nel forno una tazza con circa 150 ml d'acqua e chiudere bene lo sportello.

Far ruotare la manopola del **MODO COTTURA** sull'impostazione cottura a microonde .

Impostare la cottura a microonde.

Programmare il forno per 1 minuto al livello di potenza 900 W ed aviarlo.

La luce del forno si accende? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Il piatto rotante gira? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**NOTA:** Il piatto rotante può girare in entrambe le direzioni.

La ventola funziona? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

(Controllare il flusso d'aria posando una mano sulle prese d'aria)

Il segnale acustico suona dopo 1 minuto? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

l'indicatore di cottura si spegne? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

L'acqua nella tazza è calda dopo l'operazione di cui sopra? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

4. Impostare la manopola del **MODO COTTURA** su GRILL SUPERIORE E INFERIORE durante 3 minuti. Trascorso questo periodo di tempo, SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ gli elementi riscaldanti di entrambi i GRILL diventano roventi.

**IMPORTANTE:** se sul display non viene visualizzato niente, anche se la presa di alimentazione è stata collegata correttamente, potrebbe essere in funzione la modalità di risparmio energetico. Aprire e chiudere lo sportello del forno per farlo funzionare. Vedere pagina 168.

Se avete risposto "NO" ad una qualsiasi di queste domande, chiamate il rivenditore o un tecnico SHARP autorizzato e riferitegli il risultato del vostro test.

#### NOTE:

1. Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utilizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà e le resistenze del grill inizieranno ad accendersi e spegnersi).

Modalità di cottura	Tempo standard
Microonde 900 W	20 min.
Cottura con il grill	
GRILL SUPERIORE	15 min.
GRILL INFERIORE	15 min.
GRILL SUPERIORE e INFERIORE	Grill superiore - 6 min. Grill inferiore - 6 min.
Combi 1 (solo livello di potenza microonde 900 W)	Microonde - 20 min. Grill superiore - 15 min.
Combi 2 (solo livello di potenza microonde 900 W)	Microonde - 20 min. Grill inferiore - 15 min.

2. Dopo aver usato il GRILL (con entrambe le resistenze), la cottura COMBINATA ed AUTOMATICA (ad eccezione dello SCONGELAMENTO RAPIDO), la ventola di raffreddamento entra in funzione e sul display compare "SI STA RAFFR". La ventola funziona anche quando si preme il pulsante di **ARRESTO (STOP)** e si apre lo sportello in fase di cottura con una delle modalità appena elencate; per questo motivo è possibile che dalle aperture di ventilazione fuoriesca un getto d'aria.



## CHE COSA SONO LE MICROONDE?

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.

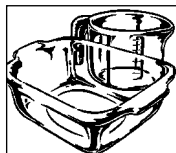
Vetro, porcellana, ceramica, plastica, carta, ecc. - Vengono attraversati dalle microonde



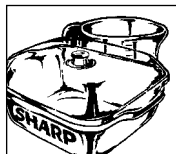
## UTENSILI ADATTI

### LE STOVIGLIE ADATTE PER IL FUNZIONAMENTO A MICROONDE

#### 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

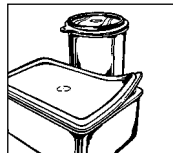
Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta (a pag 185).

#### PORCELLANA

Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in

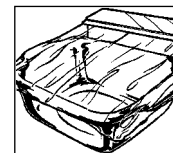
porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

#### 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.

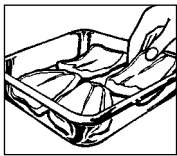
## UTENSILI ADATTI



### 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 abbiato (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.

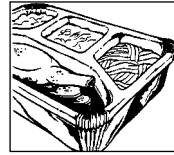
### STOVIGLIA PER LA DORATURA

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



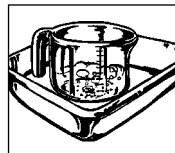
Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare 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.



## CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

### 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 infornato. 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.



## CONSIGLI E TECHNICHE DI COTTURA



**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	60-65° C	
Minestre	75-80° C	
Stufati	75-80° C	
Pollame	80-85° C	85-90° C
Carne di agnello al sangue ben cotta	70° C / 75-80° C	70-75° C / 80-85° C
Rosbif al sangue medio cotto ben cotto	50-55° C / 60-65° C / 75-80° C	55-60° C / 65-70° 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

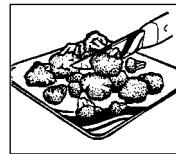
Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel congelatore è consigliabile sbollearle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.

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

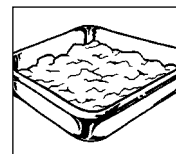
o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza.

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.).

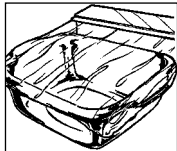
### RECIPIENTI TONDI E OVALI

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.



## CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

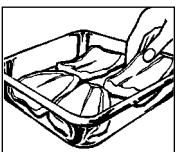
### QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA



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.

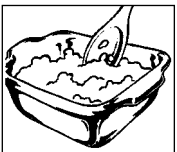
### CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE



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 broccoli) 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 rimestarle, poichè le microonde riscaldano prima le

zone esterne e non sono quindi in grado di garantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

### DISPOSIZIONE

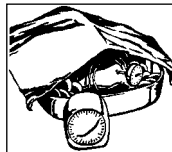
Le singole porzioni (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) dovranno essere disposte in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente tra le singole unità per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

### 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.



## 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.

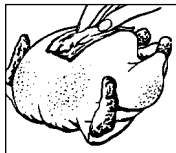
Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

### 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

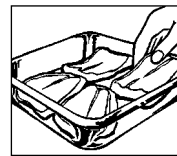
Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle strisce di carta d'alluminio durante lo scongelamento nel forno a microonde per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle di maggior consistenza sono ancora gelate.



Il livello della di potenza di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.

### MESCOLARE E GIRARE LE VIVANDE

### DURANTE LO SCONGELAMENTO



poi la posizione.

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

### 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 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. 192). 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.



## 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 tagliata.
- 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.
- 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 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. 193).

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.

## SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI



### 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 % 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 % 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 % 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 sugosa.

#### **30 % 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 % di potenza = 90 Watt**

Per lo scongelamento delicato, per es. di torte alla panna, Lei dovrà scegliere la graduazione più bassa.

W = Watt

### COTTURA CON LA RESISTENZA SUPERIORE/INFERIORE DEL GRILL

#### Symbolo Spiegazione



#### **Cottura con la resistenza superiore del grill**

Consente di gratinare e grigliare una grande varietà di carne, pollame e pesce.



#### **Cottura con la resistenza inferiore del grill**

Questa modalità di cottura può essere utilizzata per rosolare i cibi dal di sotto.



#### **Cottura con entrambe le resistenze**

Questa modalità di cottura utilizza contemporaneamente la resistenza superiore e la resistenza inferiore del grill. Tale combinazione è particolarmente adatta per cuocere toast, quiche, salsicce e polpette.



#### **Cottura combinata microonde + grill superiore o microonde + resistenza inferiore**

Questa modalità di cottura consente di combinare diversi livelli di potenza del microonde con il grill superiore oppure con la resistenza inferiore.



### 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



## TABELLAS

### TABELLA : DECONGELAMENTO CON IL MICROONDE

Alimento	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Würstel	300	270 W	3-5	sistamarli uno accanto all'altro, girare a metà del tempo di decongelamento	5-10
Granchi	300	270 W	6-8	girare a metà del tempo di decongelamento e togliere le parti decongelate	5
Pane a fette	250	270 W	2-3	sistemare le fette una accanto all'altra, decongelare solo parzialmente	5
Pane, intero	1000	270 W	8-10	girare a metà del tempo di decongelamento	15
Torta, 1 pezzo	150	270 W	1-3		5
Torta intera, Ø 24 cm				Collocare sulla piatto rotante e con il programma Ad-4 decongelate	60-90
Burro	250	270 W	2-3	decongelare solo parzialmente	15
Frutta come fragole, lamponi, ciliege, prugne	250	270 W	2-4	sistemare un frutto accanto all'altro con regolarità, dopo metà del tempo di decongelamento	5

Per decongelare pollame, cosce di pollo, cotolette, bistecche, carne macinata, pane a fette e torta utilizzare il programma di decongelamento automatico.

### TABELLA : DECONGELAMENTO E COTTURA

Alimento	Quantità -g-	Impostazione	Potenza in watt	Tempo di cottura -Min-	Apporto di acqua	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Filetti di pesce	400		900 W	10-12	-	coprire	1-2
Trota, 1 pezzo	250		900 W	6-8	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400		900 W	8-10	-	coprire, mescolare dopo 6 minuti	2
Verdura	300		900 W	7-9	5 C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
Verdura	450		900 W	9-11	5 C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
pane alle erbe aromatiche, 2 pezzo	350		630 W	ca.3	-	sistemare sulla graticola, girare a metà del tempo	3-4

## TABELLAS



## TABELLA : RISCALDAMENTO DI BEVANDE E ALIMENTI

Bevanda/Vivanda	Quantità -g/ml-	Potenza in watt	Tempo -Min-	Preparazione
Bevande, 1 tazza	150	900 W	ca.1	non coprire
Piatto pronto (verdura, carne e contorni)	400	900 W	3-5	far gocciolare la salsa con acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Piatto unico, zuppa	200	900 W	1-3	coprire, mescolare al termine del riscaldamento
Contorni	200	900 W	ca.2	far gocciolare un poco di acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Carne, 1 fetta <sup>1</sup>	200	900 W	2-3	far gocciolare un poco di salsa, coprire,
Wurstel, 2 pezzi	180	450 W	2-2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	forare più volte la pelle
Alimenti per bambini, 1 bicchiere	190	450 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	togliere il coperchio, mescolare bene al termine del riscaldamento e controllare la temperatura
Margarina o burro fusi <sup>1</sup>	50	900 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	
Cioccolato fuso	100	450 W	ca.3	mescolare durante il riscaldamento
6 fogli di gelatina sciolti	10	450 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	ammollare in acqua, strizzare bene e versare in una tazza da minestra; mescolare durante il riscaldamento

<sup>1</sup> alimento conservato in frigorifero.

## TABELLA : COTTURA DI VERDURA FRESCA

Piatto	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Contenuto di acqua -C-
Verdura (es.: cavolfiore, porri, finocchio, broccoli, peperone, zucchine)	300	900 W	5-7	preparare come di consueto, coprire mescolare durante la cottura	5
	500	900 W	8-10		5

ITALIANO



## TABELLAS

### TABELLA : COTTURA, GRIGLIATURA, GRATINATURA

Piatto	Quantità -g-	Impo- stazione	Potenza in watt	Tempo di cottura -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Arrosto di maiale	500		450 W	3-4	Condire a piacere, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
			450 W	6-8 (*)		
			450 W	ca. 2		
			450 W	3-4		
Arrosto di maiale	1000		450 W	17-20	Condire a piacere, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	11-13		
			450 W	3-4		
Arrosto di maiale	1500		450 W	27-30	Condire a piacere, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	16-19		
			450 W	2-3		
Roastbeef media cottura	1000		630 W	5-8	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Roastbeef media cottura	1500		630 W	12-14	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Polpettone	700		450 W	20-23	Preparare l'impasto di carne tritata (metà maiale/metà manzo), versare in uno stampo per sfornati e cuocere sulla piatto rotante	10
			450 W	6-9		
Pollo	1200				Con il programma di cottura automatica AC-2 per pollo arrosto	
Coscia di pollo	200		270 W	4-6(*)	Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola, dopo (*) girare	3
			270 W	3-4		
Coscia di pollo	750		450 W	7-9(*)	Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola dopo (*) girare	3
			450 W	2-3		
				5-6		
Trotta	250		90 W	6-8(*)	Lavare, versare qualche goccia di succo di limone, salare dall'interno e dall'esterno, infa- rinarlo sistemare sulla graticola, dopo (*) girare	3
			90 W	3-5		
Costata di manzo	200			10-11(*)	Sistemare sulla graticola, dopo(*) girare	-
Salsiccia alla griglia, 5 pezzi	400			9-11(*)	Sistemare sulla graticola, dopo(*) girare	-
				6-7		
Gratinatura di sfornati e altro				10-15	Sistemare sulla graticola lo stampo per sfornati	-
Toast al formaggio	1		450 W	1/2	Abbrustolire il pancarrè, imbrattare, imbottire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fuso. Sistemare al centro e cuocere sulla graticola.	-
				5-7		
	4		450 W	1		
				5-7		





## ADATTAMENTO DI RICETTE

### CONVENZIONALI

Per adattare le ricette già "sperimentate" alla cottura nel forno a microonde, è necessario tener conto delle seguenti indicazioni:

I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientarsi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette.

I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e dei piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.

La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura si potrà aggiungere se necessario altra acqua necessario.

La quantità di burro o grasso da usarsi può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, saranno sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi adatto particolarmente per chi deve rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, con meno grassi.

### COME USARE LE RICETTE

- In tutte le seguenti ricette vengono indicate le quantità per 4 persone, salvo indicazione contraria.
- Ogni ricetta riporta all'inizio l'indicazione in merito alle stoviglie da usarsi e ai tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola esattamente sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Per il numero delle uova usate nelle singole ricette, sono state usate uova da 55 g circa ognuna (categoria di peso 3).

## 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 sfornati utilizzare la griglia bassa).



## ANTIPASTI E MINESTRE

Francia

### ZUPPA DI CIPOLLE

Soupe à l'oignon et au fromage

Tempo di cottura: ca. 15-17 minuti

Utensili: tegame con coperchio (capacità 2 l)  
4 piatti fondi da minestra (da 200 ml)

Ingredienti

1 CM burro o margarina (10g)  
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.** **900 W**
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.  
**ca. 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)  
1/2 foglia di alloro  
3 grani di pepe bianco  
timo  
3 CM farina (30 g)  
100 ml panna

1. Mettere il burro con le verdure tagliate nella terrina e farle scaldare accoperchiate.  
**2-3 Min.** **900 W**
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.** **450 W**
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.** **900 W**
4. Mescolare la crema e affogarvi il burro (1 CM) 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

2CM 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.** **900 W**  
Procedimento (Minestra 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.  
**9-11 Min.** **900 W** in seguito  
**17-21 Min.** **450 W**
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.

## ANTIPASTI E MINESTRE



Spagna

**PRATAIOLI FARCITI AL ROSMARINO**

Champiñones rellenos al romero

Tempo di cottura: ca. 9-14 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)  
terrina 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.** **900 W**  
Far raffreddare
3. Far riscaldare a coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.  
**1-3 Min.** **900 W**
4. Stemperare la farina nel restante vino, unire al liquido sopra preparato, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.  
**ca. 1 Min.** **900 W**
5. Riempire i funghi con la farcia di prosciutto, adagiarli nella salsa preparata come sopra e far cuocere sulla graticola superiore.  
**4-5 Min.** **630 W**  
(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 da soufflé (ca. 26 cm diametro)

Ingredienti

- 150 g spinaci senza gambi
- 150 g ricotta, 20 % 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.** **900 W**  
Impastare la farina al burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino che si sarà ben amalgamata. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.  
**ca. 1 Min.** **900 W**  
Mescolare ed aggiustare di sale.
4. Versare la besciamella nello stampo imburrato, riunirvi i cannoli e mandare in forno. Cuocere sulle piatto rotante.  
**2-4 Min.** **900 W**  
**8-9 Min.** **630 W**  
A cottura terminata lasciar riposare i cannoli per altri 5 minuti circa.

Consiglio:

si può usare anche della besciamella già pronta.

ITALIANO



## CARNI, PESCE E POLLAME

Grecia

### MELANZANE RIPIENE

Melitsánes jemistés mé kimá

Tempo di cottura: ca. 17-20 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 1 l)  
stampo ovale a sponda bassa  
(ca. 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 2 melanzane (ca. 250 g ciascuna)
- 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.

Germania

### BOCCONCINI DI TACCHINO PICCANTI

Pikante Putenpfanne (Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca. 22-27 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 1,5 l)

Ingredienti

- 1 tazza di riso, possibilmente a grano  
lungo, parboiled (120 g)
- 1 bustina di zafferano
- 300 g petto di tacchino, tagliato a pezzetti
- 250 ml brodo di carne
- 1 CU burro o margarina per imbrattare 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
- pepe, paprica
- 2 CM burro o margarina (20 g)

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 imbiondire in forno.  
**ca. 2 Min. [Icona] 900 W**
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. [Icona] 630 W**  
Guarnire le mezze melanzane con le fette di pomodoro e il peperone, collocarle nello stampo, coprire e mandare in forno.  
**4-5 Min. [Icona] 630 W**  
A cottura terminata far riposare per altri 2 minuti circa.

1. Unire il riso allo zafferano e versarlo assieme ai dadini di carne nello stampo per sfornato. Vuotarvi sopra il brodo di carne, coprire il recipiente e cuocere.  
**4-6 Min. [Icona] 900 W**
2. Aggiungere la verdura e le spezie e mescolare. Arricchire con fiocchetti di burro, incoperchiare e fare cuocere.  
**1-2 Min. [Icona] 900 W** in seguito  
**17-19 Min. [Icona] 270 W**

A cottura ultimata lasciare riposare nel forno spento la padella di tacchino ancora per circa 2-3 Minuti

## CARNI, PESCE E POLLAME



Paesi Bassi

**TIMBALLO DI CARNE**

Gehackschotel

Tempo di cottura: ca. 23-27 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

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.

**23-27 Min.**  **900 W**

A cottura terminata dare ancora una mescolata e cospargere di prezzemolo prima di portare in tavola.

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. Imbrattare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mandare a cottura in forno. Durante la cottura mescolare una volta.
3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolare una volta.

**6-9 Min.**  **900 W****3-5 Min.**  **900 W**

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. 23-26 minuti

Utensili: casseruola rettangolare con coperchio (ca. 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 2 mozzarelle (da 150 g cad.)  
 400 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. Disporvi le scaloppe e ricoprirle con la purea di pomodoro. Condire con pepe, capperi e origano. Lasciar cuocere sulla griglia in basso a recipiente coperto.
3. Coprire ogni fetta di carne con alcune fettine di mozzarella, aggiustare di sale e mettere sulla graticola superiore a recipiente scoperto.

**15-17 Min.**  **630 W**

Rivoltare la carne.

**8-9 Min.** 

A cottura terminata far riposare per 5 minuti circa.

**Consiglio:** Il piatto potrà essere servito con contorno di spaghetti e di insalata fresca.

ITALIANO



## CARNI, PESCE E POLLAME

Germania

### SPIEDINI MISTI

Bunte Fleischspieße

Tempo di cottura: 14 minuti

Utensile: 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

4 CM olio

2 CU paprica

sale

1/2 CU pepe di Caienna

1 CU salsa Worcestershire

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta a cubetti da 2-3 cm.
2. Infilare 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.  
Cuocere con il programma automatico

**COTTURA AUTOMATICO AC-1**

Italia

### QUAGLIE IN SALSA VELLUTATA

Tempo di cottura: ca. 16-19 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 - 800 g)  
sale + pepe

200 g pancetta, tagliata a fettine sottili

1 CU burro o margarina per imburrare 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. Collocare le quaglie sulla griglia in basso e iniziare la cottura.  
**8-10 Min.** **630 W**
3. Imburrate l'interno dello stampo e disponetevi le quaglie con la parte grigliata volta verso il basso. Tritate finemente gli aromi, spargeteli sulle quaglie ed innaffiate con il Porto. Continuate poi la cottura. Togliete le quaglie dal loro sugo di cottura.  
**4-5 Min.** **630 W**  
Togliere le quaglie dal loro sugo di cottura.
4. Per preparare la salsa far riscaldare il brodo nella terrina, coperta da un coperchio.  
**ca. 2 Min.** **900 W**  
Stemperare la farina nel burro, unirli al brodo, portare a ebollizione mescolando di tanto in tanto.  
**ca. 2 Min.** **900 W**
5. Versate il formaggio nella salsa, mescolate e unite al sugo di cottura delle quaglie ancora calde e servite.

## CARNI, PESCE E POLLAME



Francia

**FILETTI DI SOGLIOLA**

Filets de sole (Dosi per due persone)

Tempo di cottura: ca. 12-14 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 imburrare 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. Imburrare 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.

**12-14 Min.**  **630 W**

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.

Svizzera

**FILETTO DI PESCE IN SALSA DI FORMAGGIO SVIZZERO**

Fischfilet mit Käsesauce


Tempo di cottura: ca. 23-27 minuti

Utensile: 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
- 100 g 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.**  **900 W**

3. Cospargere la cipolla di farina e amalgamare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.
4. Imburrare lo stampe 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.

**13-14 Min.**  **450 W** in seguito**9-11 Min.**  **450 W**

A cottura ultimata, lasciar riposare i filetti per 2 minuti. Guarnire i filetti cospargendoli di prezzemolo tritato e portare in tavola.

ITALIANO



## CARNI, PESCE E POLLAME

Germania

### TROTA ALLE MANDORLE

Mandelforellen

Tempo di cottura: ca. 12-15 minuti

Utensile: casseruola ovale a sponda bassa  
(ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 4 trote (da 200 - 250 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 Min.** **900 W**
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.  
**9-11 Min.** **630 W**  
Rivoltare e coprire le trote con le mandorle a foglioline.  
**2-3 Min.** **630 W**  
A cottura ultimata, lasciar riposare le trote per 2 minuti.

Consiglio: Accompagnare con patate al prezzemolo e insalata verde.



## SNACKS

Francia

### QUICHE AI GAMBERETTI

Tempo di cottura: 20-25 minuti

Utensile: Casseruola con coperchio (1 l)

Ingredienti:

- 200 g di farina
- 120 g di burro o margarina
- 4 cucchiaini di acqua fredda
- 2 CM di burro o margarina
- 2 cipolla (100 g) finemente tritata
- 100 g di pancetta a pezzetti
- 150 g di gamberetti sgusciati
- 2 uovo
- 100 ml di panna acida
- sale, pepe, noce moscata
- 1 CM di prezzemolo tritato

1. Mescolare la farina, il burro e l'acqua e lasciare riposare per 30 minuti nel frigorifero.
2. Mettere il burro in una casseruola, aggiungere la cipolla, la pancetta e i gamberetti e cuocere con il coperchio. Rimescolare una volta durante la cottura.  
**4-6 Min.** **900 W**
3. Lasciare raffreddare e scolare il liquido. Mescolare l'uovo, la panna e le spezie.
4. Stendere la pasta formando un cerchio di circa 24 cm di diametro e disporlo sul piatto rotante. Foderare il piatto, fondo e bordi, e formare un bordo con la parte eccedente.
5. Mescolare gli ingredienti del ripieno, versare il tutto sulla base e cuocere.  
**12-14 Min.** **270 W** in seguito  
**4-5 Min.**



## SNACKS



Francia

**CROQUE MONSIEUR**Tempo di cottura: ca. 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minuti

Ingredienti:

- 2 fette di pane tostato
- 20 g di burro
- 1-2 fette di formaggio (sottilette®)
- 1 fetta di prosciutto
- 1 CU di panna fresca
- 30 g di formaggio grattugiato

1. Spalmare il burro sul pane tostato.
2. Mettere il formaggio e il prosciutto sul pane. Distribuire la panna fresca sul prosciutto e coprire con la seconda fetta di pane tostato.
3. Aggiungere il formaggio grattugiato, collocare il tutto sul piatto rotante e cuocere.

**1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 Min.** **270 W** in seguito  
**ca. 3 Min.**

Germania

**UOVA STRAPAZZATE CON CIPOLLE E PANCETTA**

Tempo di cottura: 4-5 minuti

Ingredienti:

- 5-10 g di margarina
- 25 g di cipolla tritata
- 40 g di pancetta a cubetti
- 3 uova
- 3 cucchiari di latte
- sale, pepe

1. Mettere la margarina, la cipolla e la pancetta sul piatto rotante e cuocere.

**2-3 Min.** **450 W**

2. Sbattere le uova con il latte, il sale e il pepe. Versare il tutto sulla cipolla e la pancetta e cuocere.

**ca. 2 Min.** **900 W**

Rimescolare le uova una volta durante la cottura.

**HAMBURGER**

Tempo di cottura: 13-15 minuti

Ingredienti:

- 400 g di carne di manzo tritata
- sale, pepe

1. Mescolare gli ingredienti fino a formare un impasto consistente. Inumidirsi le mani con acqua fredda e formare 4 hamburger di dimensioni uguali. Collocare gli hamburger sul piatto rotante e cuocere.

**10-12 Min.** **270 W**

2. Girare gli hamburger.

**ca. 3 Min.**

Francia

**GRISSINI AL FORMAGGIO**Tempo di cottura: 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minuti

Ingredienti:

- 100 g di PS pasta sfoglia (ca. 1 placca), decongelata
- 1 tuorlo
- sale, pepe, noce moscata
- 30 g di formaggio Emmental grattugiato
- 20 g di parmigiano grattugiato

1. Spianare la pasta fino ad ottenere uno strato di sfoglia sottile.
2. Sbattere il tuorlo con le spezie e spalmarlo sulla pasta. Tagliare delle striscioline di 1 cm x 7 cm di lunghezza. Spolverizzare con il formaggio, schiacciare leggermente e sistemare le striscioline ottenute in questo modo sulla base girevole del forno.

**4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 Min.**



## SNACKS

Italia

### PIZZA AI CARCIOFI

Tempo di cottura: 17-18 minuti

Utensile: piatto girevole

Ingredienti:

- 150 g di farina
- 4 g di lievito in polvere
- 1 CU di zucchero
- 1 CU di sale
- 2 CM di olio
- 90 ml di acqua tiepida
- 300 g di pomodori in scatola sgocciolati
- 100 g di cuori di carciofo
- 1 CU di olio d'oliva per ungere il piatto girevole
- basilico, origano, timo, sale, pepe
- 1 CU di concentrato di pomodoro
- 30 g di salame a fette
- 50 g di prosciutto cotto
- 10 olive
- 100 g di formaggio grattugiato

1. Mescolare la farina con il lievito in polvere, lo zucchero ed il sale.  
Aggiungere l'olio e l'acqua e lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto uniforme.  
Fare lievitare nel forno a micro-onde.  
**2-3 Min.** **90 W**  
Infine coprire e lasciare riposare l'impasto per altri 10-15 minuti.
2. Schiacciare i pomodori pelati e tagliare in quattro parti i cuori di carciofo.
3. Ungere il piatto girevole con l'olio. Stendere la pasta e disporla sul piatto rotante.
4. Spennellare l'impasto con il concentrato di pomodoro e ricoprire con i pomodori.  
Condire a piacere e guarnire con i restanti ingredienti. Infine ricoprire la pizza con le olive e cospargere con il formaggio.
5. Cuocere con il programma automatico.

### P-3 "Pizza Fresca"

Nota:

Con questa ricetta si ottiene una pizza di circa 0,9 kg.

Francia

### TORTINO DI CIPOLLE

Tempo di cottura: 22-28 minuti

Utensile: casseruola con coperchio (2 l)

Ingredienti:

- 15 g di lievito
- 185 g di farina
- 60 ml di olio
- 1 CU di olio
- 30 g di margarina o burro
- 600 g di cipolle a piccoli pezzi
- 2 uova
- 150 g di panna fresca
- sale, paprica, noce moscata
- 50 g di pancetta
- maggiorana o timo

1. Sciogliere il lievito in acqua tiepida. Aggiungere la farina, l'olio e il sale e mescolare fino ad ottenere un impasto consistente. Lasciare lievitare nel forno a microonde.  
**ca. 2 Min.** **90 W**  
Lasciare riposare circa 10 minuti.
2. Mettere la margarina e le cipolle in una casseruola e cuocere con il coperchio.  
Rimescolare a metà del tempo di cottura.  
**7-9 Min.** **900 W**
3. Lasciare raffreddare le cipolle e scolare il liquido.  
Aggiungere a poco a poco le uova e la panna fresca. Insaporire con sale, pepe, paprica e noce moscata.
4. Stendere la pasta formando una base delle dimensioni del piatto rotante. Ungere il piatto rotante e collocarvi la base di pasta. Lasciare lievitare per altri 10 minuti.
5. Tagliare la pancetta a pezzetti. Versare il composto di cipolle e pancetta sulla base.  
Distribuire la maggiorana o il timo e cuocere.  
**7-8 Min.** **630 W** in seguito  
**4-6 Min.** e  
**2-3 Min.**

## VERDURE, PASTA, RISO E CANEDERLI



Germania

**TIMBALLO DI PASTA CON ZUCCHINE**

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo di cottura: ca. 41-44 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

stampo da soufflé (ca. 26 cm diametro)

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

450 g zucchini 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.

**3-5 Min.** **900 W**

2. Spezzettare i maccheroni, aggiungerli, rimescolarli e lasciarli cuocere.

**9-11 Min.** **270 W** 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 zucchini.

4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sullo sformato. Spolverare con formaggio grattugiato. Far cuocere sulla graticola inferiore con il programma automatico.

**COTTURA AUTOMATICO AC-4**

A fine cottura, lasciare riposare il timballo per 5-10 minuti.

Austria

**CANEDERLI DI PANE**

Semmelknödel (Dosi per 5 canederli)

Tempo di cottura: ca. 7-10 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

5 tazze o stampini da budino

Ingredienti

200 g 5 panini secchi tagliati a pezzetti

ca. 500 ml latte

2 CM burro o margarina (20 g)

1 cipolla (50 g) tritata finemente

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.** **900 W**

3. Tagliare i panini secchi a pezzetti e innaffiarli con l'ingolo 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.** **900 W**

Terminada la cocción, dejar reposar las albóndigas unos dos minutos. Antes de servir las, desmoldear las albóndigas sobre un plato.

Svizzera

**CAVOLO RAPA CON SALSA D'ANETO**

Kohlrabi in Dill Sauce (Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca. 10-11 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.

**9-10 Min.** **900 W**

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 Min.** **900 W**

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.



## VERDURE, PASTA, RISO E CANEDERLI

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.** **900 W**

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.** **630 W**

A cottura terminata far riposare per 5/10 minuti circa.

Italia

### TAGLIATELLE ALLA PANNA E BASILICO

Dosi per due persone

Tempo di cottura: ca. 17-25 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.
2. Gettare le tagliatelle nell'acqua, portare a ebollizione e completare la cottura a temperatura più bassa.

**1-2 Min.** **900 W** in seguito

**6-9 Min.** **270 W**

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.

**1-3 Min.** **900 W**

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. 21-26 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.** **900 W**

2. Aggiungere il riso e il brodo, dare una prima bollitura e poi completare la cottura a temperatura più bassa.

**4-6 Min.** **900 W** in seguito**15-17 Min.** **270 W**

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.

Austria

**SFORMATO DI SPINACI**

Spinatauflauf

Tempo di cottura: ca. 43-46 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)  
 stampo ovale a bordo basso (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 2 CM burro o margarina (20g)  
 1 cipolla (50 g) tritata finemente  
 600 g spinaci surgelati  
 sale, pepe, noce moscata  
 aglio in polvere  
 1 CU burro o margarina per imbrattare lo stampo  
 400 g patate cotte in acqua, tagliate a fette  
 200 g prosciutto cotto tagliato a dadini  
 5 uova  
 100 ml crema di latte, 30% di grasso  
 100 g formaggio grattugiato  
 paprica

1. Distribuire il burro sul fondo della terrina, aggiungere le cipolle, coprire e far imbiandire in forno.

**2-3 Min.** **900 W**

2. Versare gli spinaci nella terrina e cuocerli a coperto, mescolando almeno una o due volte.

**12-14 Min.** **900 W**

- Scolare il liquido raccolto e salare gli spinaci.  
 3. Imbrattare lo stampo e mettervi le patate e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere di spinaci.

4. Sbattere le uova insieme alla panna, salare e pepare e versarle sulle patate e gli spinaci preparati come sopra. Distribuirvi infine il formaggio grattugiato e cospargere di paprica. Cuocere con il programma automatico.

**COTTURA AUTOMATICO AC-4**

A fine cottura, lasciare riposare il timballo per 10 minuti.

Consiglio:

Gli ingredienti per lo sformato possono essere sostituiti da altri a piacere, usando per esempio i broccoli, il salame, la pasta, ecc.

ITALIANO



## BEVANDE, DESSERT E TORTE

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.** **900 W**

2. Aggiungere il semolino, mescolare e continuare la cottura a coperto, mescolando una volta durante la cottura.

**10-12 Min.** **270 W**

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.** **900 W**

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. 8-14 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)  
terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

4 pere (500 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

Consiglio:

Servire insieme alle pere una pallina di gelato alla vaniglia.

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.** **900 W**

3. Immergere le pere e continuare la cottura sempre a coperto.

**6-10 Min.** **900 W**

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.

**1-2 Min.** **900 W**

5. Dare un'ultima mescolata, versare la crema di cioccolato sulle pere e servire.

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  
cioccolato 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.** **900 W**

2. Montare la panna, adagiarla sulla cioccolata e cospargere con il cioccolato a scaglie prima di servire.

## BEVANDE, DESSERT E TORTE



Svezia

**RISO AL PISTACCHIO CON LE FRAGOLE**

Pistaschris med zordgubbe

Tempo di cottura: ca. 23-30 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, mescolando una volta durante la cottura.

**3-5 Min.** **900 W** in seguito**20-25 Min.** **270 W**

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.** **900 W**

2. Togliere quindi la scorza dell'arancia e la cannella e versare la bevanda nei bicchieri da punch già contenenti lo zucchero candito. Quindi, servire.

ITALIANO





## BEVANDE, DESSERT E TORTE

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 jogurt.

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.** **900 W**

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.** **900 W**

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.

Germania

### TORTA AL FORMAGGIO

Käsekuchen (Dosi per un dolce da dodici)

Tempo di cottura: ca. 27-32 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 % di grasso  
1 sacchetto di polvere di budino alla vaniglia (40 g)

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.

**8-10 Min.** **630 W**

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.

**19-22 Min.** **630 W**



## BEVANDE, DESSERT E TORTE



Inghilterra

**TORTA DI CIOCCOLATO**

Chocolate Cake

Tempo totale di cottura: circa 12-15 minuti

Recipiente: una forma rettangolare per torte  
di vetro, lunga 22 cm  
casseruola munita di coperchio (da 1 l)

Ingredienti

175 g di burro o margarina  
175 g di zucchero  
3 uova  
175 g di farina  
1 CT di lievito in polvere  
2 C di cacao (20 g)  
50 g di latte  
50 g di nocciole tritate  
75 g di gocce di cioccolato  
200 g di glassa al cioccolato, semifondente

Suggerimento: In alternativa si può anche utilizzare una anche il preparato a base di polvere lievitante per torte al cioccolato comunemente reperibile in commercio già pronto.

1. Sbattere il burro fino ad ottenere un composto schiumoso e incorporarvi lentamente lo zucchero rigirando accuratamente dal basso verso l'alto. Aggiungere poco alla volta le uova e mescolare molto bene. Unire la farina, il lievito in polvere e il cacao. Unire il latte, le nocciole e le gocce di cioccolato e mescolare il preparato in modo molto omogeneo.
2. Ungere lo stampo, stendere la pasta e cuocere.  
**9-10 Min.** **630 W**
3. Controllare con un'asticella di legno se la pasta è cotta.  
Lasciare completamente raffreddare la torta nello stampo.
4. Versare la glassa di copertura in una casseruola, coprire e fare sciogliere.  
**3-5 Min.** **450 W**  
Mescolare e quindi trasferire la torta nel piatto di portata.

Francia

**TORTA DI MELE ALL'ALSAZIANA**

Tarte Alsacienne

Tempo totale di cottura: circa 17-22 minuti

Ingredienti

400 g di pasta frolla pronta  
500 g di mele sbucciate (2-3)  
1 uovo  
50 g di zucchero  
un poco di cannella

1. Spianare la pasta in modo da ottenere una sfoglia delle stesse dimensioni della base girevole, disporla sulla base girevole e praticarvi alcuni fori con i rebbi di una forchetta.
2. Tagliare le mele a fettine e distribuirle uniformemente sulla pasta. Sbattere l'uovo e versarlo sulle fettine di mela. Mescolare in modo omogeneo lo zucchero e la cannella e versare sulla torta.  
**10-12 Min.** **270 W** in seguito  
**7-10 Min.**

ITALIANO

Germania

**LIMONE CALDO**

Heisse Zitrone

Tempo totale di cottura: circa 1 minuto

Recipiente: un bicchiere da tè (da 150 ml)

Ingredienti

100 ml di acqua  
il succo di un limone  
2-3 CT di zucchero

1. Versare l'acqua e il succo di limone in una tazza e scaldare per  
**ca. 1 Min.** **900 W**  
Aggiungere zucchero a piacere.



## 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-4900 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. 232 - 233).**

**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 y el plato giratorio después de utilizarlos. Después de cocinar los alimentos grasos sin una tapa, limpie siempre la cavidad y especialmente el elemento de la parrilla a conciencia. 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 las juntas herméticas de la puerta ni en las superficies de alrededor. Siga las instrucciones de "Cuidado y limpieza", en la página 230.**

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD



**Si el horno no se mantiene limpio podría deteriorarse su superficie, lo que podría perjudicar a la vida útil del aparato así como provocar una situación peligrosa.**

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 el cable de suministro de corriente de este aparato está dañado, deberá ser sustituido por un agente de servicio autorizado de SHARP.

**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.

**La calefacción de microonda de bebidas puede dar lugar a hervir eruptivo retrasado, por lo tanto el cuidado tiene que ser tomado al manejar el envase.**

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
2. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar en el líquido mientras calienta.

3. Deje el líquido en reposo al final del tiempo de cocción por 20 segundos, 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.

Mantenga a los niños alejados de la puerta y de las partes accesibles del aparato que pudieran calentarse al utilizar el grill. Los niños deben mantenerse alejados para evitar que sufran 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 OPERACIÓN AUTOMÁTICA** 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.**



## INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD

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, excepto donde recomendado, ve la pag. 219. Si no lo hace así se estropeará el horno.

Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio 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 diseñados para este horno.

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 OPERACIÓN AUTOMÁTICA**, 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.

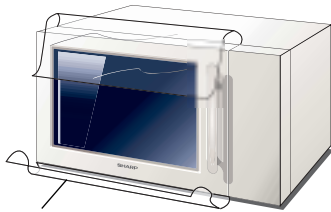
Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.

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. Retire la lámina de polietileno que queda suelta entre la puerta y la cavidad interior. Quite también todo el film protector y la etiqueta de características en la parte exterior de la puerta.



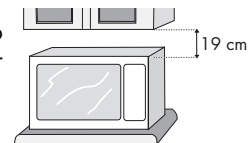
✓ Quite este film.

2. Examine el horno atentamente para comprobar que no está dañado.
3. Coloque el horno sobre una superficie lisa y plana que pueda soportar el peso del horno más el del alimento más pesado que pueda cocinar.

4. La puerta del horno puede calentarse durante la cocción. Coloque el aparato a unos 85 cm del suelo como mínimo y no deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen con la puerta.

5. No permita que el cable de corriente entre en contacto con superficies calientes o afiladas, como por ejemplo el aire caliente de la parte superior trasera del microondas

6. Deje un espacio como mínimo de 19 cm por encima del microondas.



7. Conecte firmemente el enchufe del horno en una toma de corriente eléctrica normal con toma de tierra.

## ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO



Su horno viene preajustado de fábrica con el Modo Ahorro de Energía, por lo que cuando lo enchufe por primera vez no aparecerá nada en la pantalla digital.

### Para hacer funcionar el horno en Modo Ahorro de Energía:

1. Enchufe el horno. En ese momento no aparecerá nada en la pantalla.
2. Abra la puerta. En la pantalla aparecerá "SELECT LANGUAGE" en 6 idiomas.
3. Cierre la puerta.
4. Seleccione un idioma (consultar más abajo).
5. Caliente el horno sin introducir ningún alimento (consultar página 219).

### HINWEIS:

Puede cambiar a Modo Reloj si lo prefiere. Consulte la página 217 del manual de funcionamiento. Si decide ajustarlo en Modo Reloj, el Modo Ahorro de Energía no funcionará.

### INDICACIONES PARA COCINAR:


Su horno cuenta con un "Sistema de Visualización de Información" que le permite acceder a las instrucciones paso a paso para cada una de las funciones/botones del horno. Las instrucciones aparecerán en la pantalla digital cada vez que presione un botón, con el fin de informarle sobre el siguiente paso.

En Modo Ahorro de Energía, si no manipula el horno durante 3 minutos o más (es decir, cerrando la puerta, presionando el botón **STOP** o al terminar de cocinar), no podrá hacerlo funcionar hasta que abra y cierre la puerta.

## SELECCION DE UN IDIOMA



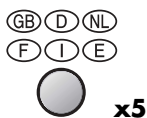
Pulse la tecla de <b>IDIOMA</b>	IDIOMA
una vez	ENGLISH
dos veces	DEUTSCH
3 veces	NEDERLANDS
4 veces	FRANCAIS
5 veces	ITALIAN
6 veces	ESPANOL

Inicialmente su horno tiene el inglés como idioma seleccionado. Para cambiar al idioma que prefiera, desplácese por las opciones disponibles presionando el botón **IDIOMA** como se indica en la tabla que aparece enfrente. A continuación presione el botón **INICIO** .

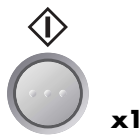
### Ejemplo:

Si deseara seleccionar **Italiano**.

1. Elija el idioma que desee.



2. Confirme el cambio.



Compruebe el display:



ESPAÑOL

**NOTA:** El idioma seleccionado quedará memorizado, incluso aunque se produzca una interrupción del suministro de corriente eléctrica.



## MODO DE AHORRO DE ENERGÍA

Su horno cuenta con dos modos de funcionamiento: Modo Ahorro de Energía y Modo Reloj. La diferencia entre ellos es que cuando no está utilizando el horno, en el Modo Ahorro de Energía no aparecerá nada en la pantalla digital y en el Modo Reloj aparecerá la hora.


En el Modo Ahorro de Energía, si no manipula el horno durante 3 minutos o más (es decir, cerrando la puerta, presionando el botón **STOP** o al terminar de cocinar), no podrá hacer funcionar el horno. Para que vuelva a funcionar, abra la puerta.

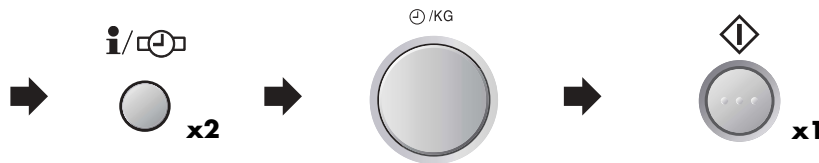
**Si establece el Modo Reloj, el Modo Ahorro de Energía quedará cancelado.**

Para establecer el Modo Ahorro de Energía manualmente, siga las siguientes instrucciones.

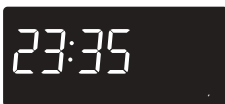
### Ejemplo:

Para iniciar el modo de ahorro de energía (la hora actual es 23:35):

1. Asegúrese de que se muestra la hora correcta en el visualizador.
2. Pulse la tecla de **INFO/RELOJ**.
3. Ajuste el visualizador a 0 girando el dial de **TIEMPO/PESO**.
4. Pulse la tecla de **INICIO** . La alimentación se desactivará y no aparecerá ninguna indicación en el visualizador.



**Display:**



## UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA

STOP



Use la tecla de **PARADA (STOP)** para:

1. Borrar un error durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancelar un programa durante la cocción; pulse la tecla de **PARADA (STOP)** 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, pulse la tecla de **INFO/RELOJ** dos vez.



**2.** Para poner en hora el reloj de 24 horas, pulse la tecla de **INFO/RELOJ** tres veces.



### Ejemplo:

Para poner el reloj de 24 horas a las 23:35.

**1.** Elija el reloj de 24 horas pulsando la tecla de **INFO/RELOJ** tres veces.



**2.** Ponga la hora. Gire el mando de **TIEMPO/PESO** en sentido horario hasta que aparezca la hora correcta.

⊙ /KG



**3.** Cambie de horas a minutos pulsando la tecla de **INFO/RELOJ** una vez.



**4.** Ponga la minutos. Gire el mando de **TIEMPO/PESO** en sentido horario hasta que aparezca la minutos correcta.

⊙ /KG



**5.** Pulse la tecla de **INFO/RELOJ** una vez para iniciar la reloj.



**Compruebe el display.**



### NOTAS:

1. El mando de **TIEMPO/PESO** se puede girar hacia los dos lados.
2. Pulse la tecla de **PARADA** si comete un error durante la programación.
3. Si el horno está en modo de cocción o de tiempo programado y desea saber la hora, toque la tecla de **INFO/RELOJ**. Mientras continúe tocando la tecla seguirá viéndose la hora en el display.
4. Si se interrumpe la alimentación del horno, al volver a enchufarlo, abra y cierre la puerta de modo que el visualizador muestre "SELECT LANGUAGE".

Si la interrupción se produce cuando el horno está en funcionamiento, se perderán el programa y la hora del día. Será necesario volver a ajustar la hora correcta del día.

5. Si desea volver a poner el reloj en hora, siga el ejemplo anterior otra vez.
6. Si no pone el reloj en hora, pulse la tecla de **PARADA** una vez. ".0" aparecerá en el display. Cuando el horno deje de funcionar, ".0" aparecerá en el display en lugar de la hora.
7. Si ajusta el reloj, no funcionará la modalidad de ahorro energía.


## NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS



El microondas tiene 5 niveles de potencia. Siga el consejo facilitado en el libro de recetas para elegir el nivel de potencia.

**900 VATIOS = 100 % de potencia**  
**630 VATIOS = 70 % de potencia**  
**450 VATIOS = 50 % de potencia**

**270 VATIOS = 30 % de potencia**  
**90 VATIOS = 10 % de potencia**

- Para seleccionar la función de microondas, gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la  posición.
- Para seleccionar la potencia toque la botón del **NIVEL DE POTENCIA** hasta que aparezca el nivel deseado.
- Al tocar la botón del **NIVEL DE POTENCIA** una vez, 900 W (100 %) aparecerá en el display. Si se salta el nivel que desea, continúe tocando la tecla hasta que llegue de nuevo al nivel.
- **Si no se selecciona un nivel se fija automáticamente el nivel del 900 W (100 %).**







## COCCIÓN CON MICROONDAS

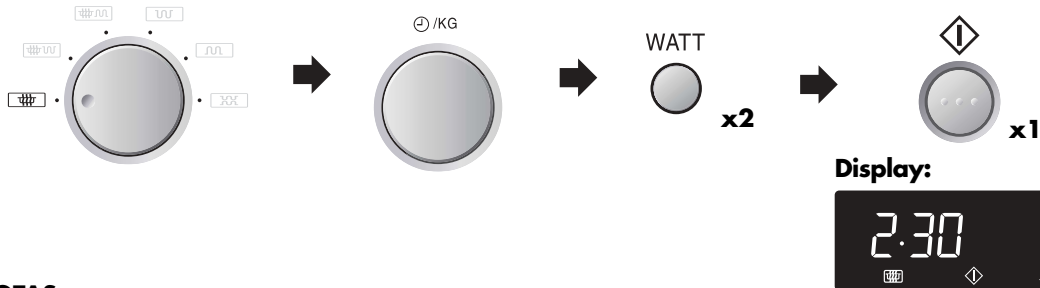
El horno se puede programar hasta un máximo de 90.00 minutos. Las unidades seleccionables para el tiempo de cocción (descongelación) varían de 10 segundos a cinco minutos, dependiendo de la duración total del tiempo de cocción (descongelación) como se indica en la tabla de al lado:

Tiempo de cocción:	Unidad de aumento:
0-5 minutos	10 segundos
5-10 minutos	30 segundos
10-30 minutos	1 minuto
30-90 minutos	5 minutos


### Ejemplo:

Si desea calentar una sopa durante 2 minutos y 30 segundos a una potencia del 630 W.

1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de MICROONDAS .
2. Introduzca el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TIEMPO/PESO**.
3. Dos veces pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** usted para la potencia de la microonda en 630 W.
4. Pulse la tecla de **INICIO**  una vez para iniciar la cocción.



### NOTAS:

1. Cuando se abre la puerta estando el horno en funcionamiento, el tiempo de cocción en el display digital se detiene automáticamente y empieza a disminuir de nuevo al cerrar la puerta y pulsar la tecla de **INICIO** .
2. Si desea saber la potencia estando el horno en funcionamiento, pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**. El nivel de potencia aparecerá en el display durante el tiempo que continúe pulsando esta tecla.
3. El mando **TIEMPO/PESO** se puede girar en ambos sentidos. Si lo gira hacia la izquierda, el tiempo de cocción disminuirá a partir de 90 minutos gradualmente.



## COCCIÓN CON GRILL

El horno tiene 2 resistencias (grills). Introduzca primero el tiempo de cocción y luego el modo de grill deseado girando el mando de **MODO DE COCCIÓN** tal como se indica a continuación.

MODO DE COCCIÓN	RESISTENCIA EN USO	DISPLAY
	Grill superior e inferior simultáneamente	GRILL SUPERIOR E INFERIOR 
	Grill superior	GRILL SUPERIOR 
	Grill inferior	GRILL INFERIOR 

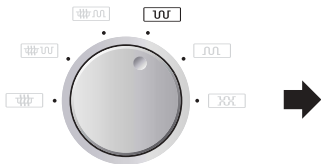


## COCCIÓN CON GRILL



**Ejemplo:** Para hacer una tostada de queso en 15 minutos usando sólo el GRILL SUPERIOR:  
(Ponga la tostada en la rejilla alta).

1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de GRILL SUPERIOR [UV].



Display:



2. Introduzca el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TIEMPO/PESO**.



3. Pulse la tecla de **INICIO** [▶] una vez para iniciar la cocción.



x1



- Se recomienda usar las rejillas alta o baja cuando se cocine con los grill.
- Cuando utilice el grill por primera vez puede que note humo u olor a quemado, esto es normal y no indica que el horno esté averiado.
- Después de cocinar puede que en la pantalla aparezca el mensaje "COCCIÓN EN CURSO".

**ADVERTENCIA:** El interior del horno, la caja exterior, la puerta, el plato giratorio, las rejillas, los platos y el grill inferior en particular se pondrán muy calientes. Utilice manoplas para horno cuando saque la comida o el plato giratorio del horno para no quemarse.

## CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS

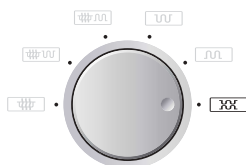


Es posible que note humo o un olor a quemado cuando utilice el grill(s) o el modo de grill combinado por primera vez. Esto es normal y no indica que el horno tenga una avería.

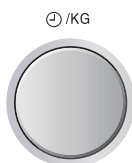
Para evitar este problema, haga funcionar el grill inferior y el superior sin alimentos durante 20 minutos antes de usar el horno por primera vez.

**IMPORTANTE:** Durante el funcionamiento con grill abra una ventana o encienda el extractor de humos para que salga el humo o los olores.

1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de GRILL SUPERIOR E INFERIOR [UV].



2. Introduzca el tiempo de calentamiento. (20 Min).



3. Pulse la tecla de **INICIO** [▶] una vez para iniciar la cocción.



x1

4. El tiempo disminuirá en el display. Cuando el horno haya terminado de calentarse, abra la puerta para que se enfríe su interior.






**ADVERTENCIA:** La puerta, la caja exterior y el interior del horno estarán calientes. Tenga cuidado de no quemarse cuando vaya a enfriar el horno.

ESPAÑOL



## COCCIÓN COMBINADA


El horno dispone de 2 modos de cocción **COMBINADA** que usan simultáneamente el calor del grill(s) y la potencia de las microondas. Para elegir el modo de cocción **COMBINADA**, gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición deseada y determine luego el tiempo de cocción. Generalmente el tiempo de cocción total se acorta con este modo.

Posición	MODO DE COCCIÓN	Potencia microondas	Método de cocción	Display
COMBI 1 		270 W	Grill superior	
COMBI 2 		270 W	Grill inferior	


\* Si desea ajustar la potencia del microondas, pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**. Puede seleccionar hasta el 900 W de potencia.

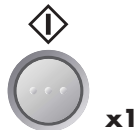
### Ejemplo 2:

Si desea cocinar durante 20 minutos usando la 90 W potencia de microondas y GRILL SUPERIOR.

1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de COMBI 1 .
2. Introduzca el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TIEMPO/PESO**.
3. Dos veces pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** usted para la potencia de la microonda en 90 W.



4. Pulse la tecla de **INICIO**  una vez para iniciar la cocción.



Compruebe el display.



**NOTAS:** Después de su funcionamiento el horno se enfriará automáticamente, apareciendo en el display "AHORA ENFRIANDO".

### ADVERTENCIA:

**El interior del horno, le caja exterior, la puerta, el plato giratorio, las rejillas, los platos y el grill inferior en particular se pondrán muy calientes. Utilice manoplas para horno cuando saque la comida o el plato giratorio del horno para no quemarse.**

## OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS



### 1. Teclas de **MENOS / MÁS**.

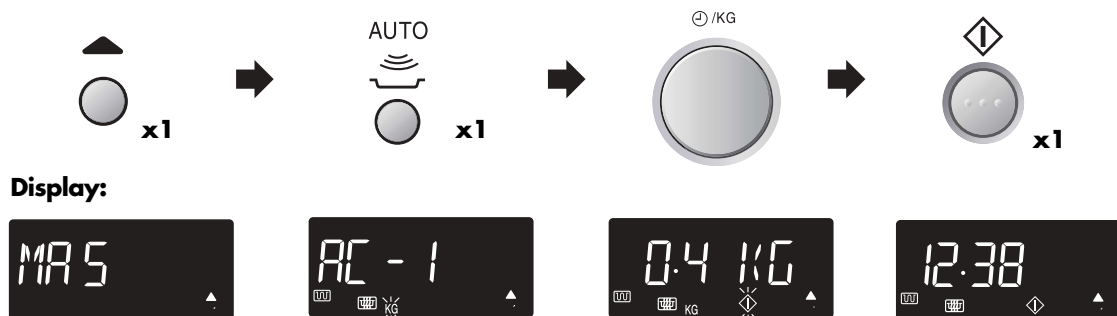
Las teclas **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲) permiten aumentar o disminuir fácilmente los tiempos programados (para que el alimento quede más o menos hecho) que se utilizan en las OPERACIONES AUTOMÁTICAS o cuando el horno ya está en funcionamiento.

#### a) Cambio del tiempo preprogramado.

##### Ejemplo:

A Si desea cocinar un Pinchos a la parrilla de 0,4 kg usando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** y la tecla **MÁS** (▲).

1. Si desea que el alimento quede bien hecho pulse la tecla de **MÁS** (▲) una vez.
2. Seleccione el menú de OPERACIÓN AUTOMÁTICA de pinchos a la parrilla pulsando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** una vez.
3. Introduzca la cantidad girando el mando de **TIEMPO/PESO**.
4. Pulse la tecla de **INICIO** (◊) una vez para iniciar la cocción.



##### NOTAS:

- Para cancelar el tiempo modificado con **MENOS** o **MÁS** pulse de nuevo la misma tecla;
- Para cambiar de **MÁS** a **MENOS** pulse simplemente la tecla de **MENOS** (▼).
- Para cambiar de **MENOS** a **MÁS** pulse simplemente la tecla de **MÁS** (▲).

#### b) Cambio del tiempo de calentamiento mientras el horno está funcionando.

El tiempo de cocción se puede aumentar o disminuir de 1 en 1 minuto cada vez que se pulsen las teclas de **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲).

##### NOTA:

Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual.



## OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS

### 2. Función **MINUTO MÁS**.

El botón **+1 min** permite emplear las siguientes funciones:

#### a) Cocción de 1 minuto

Es posible cocinar en el modo de cocción que desee durante 1 minuto sin introducir el tiempo de cocción.

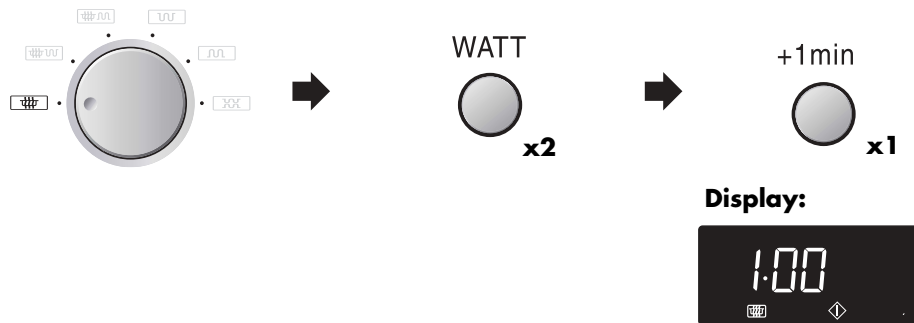
#### Ejemplo:

Suponga que quiere realizar la cocción durante 1 minuto con una potencia de microondas de 630 vatios.




**1.** Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de **MICROONDAS** .

**2.** Introduzca el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TIEMPO/PESO**.

**4.** Pulse la tecla de **+1 min** una vez para iniciar la cocción.



#### NOTAS:

- Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual.
- Si el selector **MODO DE COCCIÓN** se encuentra en microondas (  ) y pulsa el botón **+1 min**, la potencia de microondas será siempre de **900 W**.  
Si el selector **MODO DE COCCIÓN** se encuentra en cocción combinada (  o  ) y pulsa el botón **+1 min**, la potencia de microondas será siempre de **270 W**.
- Para evitar que los niños realicen operaciones, el botón **+1 min** sólo puede utilizarse en un espacio de 3 minutos después de haber realizado alguna operación, por ejemplo, cerrar la puerta o pulsar la tecla de **PARADA**.

#### b) Aumento del tiempo de cocción

Es posible aumentar el tiempo de cocción por múltiplos de 1 minuto si pulsa el botón **+1 min** mientras el horno se encuentra en funcionamiento.

#### NOTA:

Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual .

## OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS



### 3. COMPROBACIÓN DEL NIVEL DE POTENCIA

Si desea comprobar la potencia durante la cocción pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.

WATT



El nivel de potencia aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla. Aunque aparezca la potencia en el display el horno seguirá contando el tiempo.

### 4. Tecla de INFORMACIÓN

Cada tecla contiene información muy útil. Si desea obtener dicha información, pulse la tecla de **INFO/RELOJ** antes de pulsar la tecla deseada.

#### Ejemplo:

Si desea obtener información sobre el menú número 2, pollo asado a la parrilla, de OPERACIÓN AUTOMÁTICA:

1. Seleccione la función de la tecla de **INFO/RELOJ**.
2. Dos veces pulse la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** para AC-2.



AUTO



Compruebe el display:



ESPAÑOL

#### NOTE:

1. El mensaje de información se repetirá dos veces y después aparecerá la hora en el display.
2. Si desea cancelar la información pulse la tecla de **PARADA** (STOP).



## OPERACIÓN AUTOMÁTICA (EXPRESS PIZZA)

La función **EXPRESS PIZZA** cocina automática y rápidamente la pizza congelada. En los siguientes pasos se ofrece información adicional acerca de cómo utilizar esta función:

1. Con el fin de evitar el uso accidental del horno, la función **EXPRESS PIZZA** sólo se podrá utilizar en un plazo de 3 minutos tras terminar de cocinar, cerrando la puerta o presionando el botón **STOP**.
2. El peso de la pizza se introduce presionando el botón **EXPRESS PIZZA** varias veces, hasta que aparezca en pantalla el peso deseado. Introduzca el peso de los alimentos únicamente. No incluya el peso del recipiente.  
Para introducir un peso de los alimentos superior o inferior a los pesos que aparecen en el gráfico de cocina, utilice la función PIZZA (consultar las páginas 225-226) o el funcionamiento manual para cocinar.
3. El tiempo de cocción programado es un tiempo medio. Si desea cambiar el tiempo de cocción, utilice los botones **MENOS (▼)** o **MÁS (▲)** antes de presionar el botón **EXPRESS PIZZA** (consultar la página 221). Para conseguir los mejores resultados, utilice la función PIZZA (P-1 Pizza Congelada). Consulte las páginas 225-226.
4. No es necesario presionar el botón **INICIO**, puesto que el horno comenzará a funcionar automáticamente cuando se haya introducido el peso.

**NOTA:** La temperatura final variará dependiendo de la temperatura inicial, es decir dependiendo de si estaba frío o a temperatura ambiente. Compruebe que los alimentos estén bien calientes tras el proceso de cocción. Si es necesario, podrá ampliar el tiempo de cocción manualmente.

**ADVERTENCIA:** El interior del horno, le caja exterior, la puerta, el plato giratorio, las rejillas, los platos y el grill inferior en particular se pondrán muy calientes. Utilice manoplas para horno cuando saque la comida o el plato giratorio del horno para no quemarse.

**Ejemplo:** Para cocinar Pizza congelado con un peso de 0,3 kg.



1. Para seleccionar el menú y el peso necesarios, presione el botón **EXPRESS PIZZA** una vez.



Das Gerät startet den Garvorgang automatisch después 2 segundo.



## TABLA DE EXPRESS PIZZA

TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
	<b>Express Pizza congelado</b> 	0,30/0,35/0,40 kg (50 g) (Temp inicial. -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque la pizza congelada del paquete y póngala sobre el plato giratorio.</li> <li>• Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.</li> </ul>

## OPERACIÓN AUTOMÁTICA (PIZZA, FUN MENÚS, COCCIÓN AUTOMÁTICA, DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA)



Estas funciones automáticas están diseñadas para calcular el modo de cocción correcto y el tiempo de cocción para obtener los mejores resultados. Podrá seleccionar entre los 3 menús PIZZA, 3 FUN MENUS, 4 COCCIÓN AUTOMÁTICA y 5 DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA.

Tecla de **PIZZA**

Tecla de **FUN MENÚS**

Tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA**

Tecla de **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA**



PIZZA



FUN



AUTO



DEFROST

**ADVERTENCIA:** Para todos los menús excepto DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA: El interior del horno, la caja exterior, la puerta, el plato giratorio, las rejillas, los platos y el grill inferior en particular se pondrán muy calientes. Utilice manoplas para horno cuando saque la comida o el plato giratorio del horno para no quemarse.

En los siguientes pasos se ofrece información adicional acerca de cómo utilizar esta función:

1. El menú se elige pulsando las teclas de **PIZZA**, **FUN MENÚS**, **COCCIÓN AUTOMÁTICA** o **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA** hasta que aparezca el número del menú deseado en el display.
2. El peso del alimento se introduce girando el mando de **TIEMPO/PESO** hasta que aparezca en el display el peso deseado. Introduzca sólo el peso del alimento, sin incluir el del recipiente. Para los alimentos que pesen más o menos que los pesos/cantidades que se indican en la tabla de menús, use programas manuales.
3. Los tiempos de cocción programados son tiempos medios. Si desea modificar los tiempos de cocción preprogramados en las operaciones automáticas, use las teclas **MENOS** (▼) o **MÁS** (▲).
4. Para conseguir los mejores resultados siga las instrucciones de la tabla de menús que se facilitan en el libro de recetas (consultar la página 226 - 228).
4. Para empezar a cocinar pulse la tecla de **INICIO** (◊).

Cuando debe intervenir el usuario (por ejemplo, para darle la vuelta a la comida), el horno se apaga y emite una señal acústica, indicando en la pantalla qué es lo que debe hacer. Pulse la tecla de **INICIO** (◊).

### Ejemplo:

1.  PIZZA Tecla de **PIZZA**
2.  /KG Mando de **TIEMPO/PESO**
3.  Teclas **MENOS/MÁS**
4.  Tecla de **INICIO** (◊)

ESPAÑOL

La temperatura final variará dependiendo de la temperatura inicial, es decir dependiendo de si estaba frío o a temperatura ambiente. Compruebe que los alimentos estén bien calientes tras el proceso de cocción. Si es necesario, podrá ampliar el tiempo de cocción manualmente.



## OPERACIÓN AUTOMÁTICA (PIZZA, FUN MENÚS, COCCIÓN AUTOMÁTICA, DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA)

La **PIZZA**, los **FUN MENÚS**, el **COCCIÓN AUTOMÁTICA** y el **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA** oferta de los botones la posibilidad para cocinar los alimentos rápidamente y fácilmente.

**Ejemplo:** Si desea hacer Pinchos a la parrilla con un peso de 0,4 kg usando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA**.

1. Elija el menú de OPERACIÓN AUTOMÁTICA AC-1 pulsando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** una veces. Aparecerá la información en el display: El indicador de peso parpadeará:
2. Introduzca la cantidad girando el mando de **TIEMPO/PESO**.
3. Pulse la tecla de **INICIO** una vez para iniciar la cocción.



## TABLA DE PIZZA

TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
PIZZA x1	<b>P-1 Pizza</b> Pizza Congelado	0,15 - 0,60 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque la pizza congelada del paquete y póngala sobre el plato giratorio. Para el pizza con la base gruesa, pulse la tecla <b>MÁS</b> (▲).</li> <li>• Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.</li> </ul>
PIZZA x2	<b>P-2 Pizza</b> Pizza refrigerada	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. inicial 5° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extraiga la pizza refrigerada ya preparada del envase y póngala sobre el plato giratorio.</li> <li>• Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.</li> </ul>
PIZZA x3	<b>P-3 Pizza</b> Pizza fresca z.B. Pizza hecha en casa	0,7 - 1,0 kg (100 g) (Temp. inicial 20° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare la pizza según las recetas de abajo.</li> <li>• Ponga directamente en el plato giratorio.</li> <li>• Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.</li> </ul>

### RECETA DE PIZZA

Ingredientes:

- ca. 300 g Masa preparada.  
(Masa ya mezclada o estirada)
- 200 g aprox. Lata de tomates.
- 150 g Relleno al gusto.  
(ej. maíz, jamón, salami, piña)
- 50 g Queso rallado  
Albahaca, orégano, tomillo,  
sal, pimienta

Procedimiento:

1. Prepare la masa siguiendo las instrucciones del fabricante. Estírela con el rodillo dándole el tamaño del plato giratorio.
2. Engrase ligeramente la bandeja giratoria, coloque la base de la pizza en ella y pinche la masa.
3. Escorra los tomates y córtelos en trozos. Condimente los tomates con las especias y repártalos sobre la masa. Ponga los demás ingredientes sobre la pizza y finalmente cubra con el queso.
4. Cocine para **P-3 Pizza** "pizza fresca".



## TABLA DE FUN MENÚS



TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
FUN ( ( ( )) ● x1	<b>C-1 Fun Menú</b> Baguettes congeladas e.g. Baguettes con relleno de pizza	0,15 - 0,50 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saque la baguette congelada del paquete y póngala sobre el plato giratorio.</li> <li>Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.</li> </ul>
FUN ( ( ( )) ● x2	<b>C-2 Fun Menú</b> Tronco de pescado	0,20 - 0,50 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sacar los palitos de pescado ultracongelados del paquete y poner sobre el plato giratorio.</li> <li>Cuando estén hechos, colóquelos en una fuente de servir.</li> </ul>
FUN ( ( ( )) ● x3	<b>C-3 Fun Menú</b> Patatas fritas Clase estándar y gruesa (recomendadas para hornos convencionales)	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente sobre el plato giratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saque la patatas fritas congelada del paquete y póngala sobre el plato giratorio en uno strato.</li> <li>Para gruesa patatas fritas, use la tecla de <b>MÁS (▲)</b>.</li> <li>Cuando estén hechos, colóquelos en una fuente de servir.</li> </ul>

## TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA



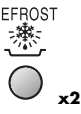

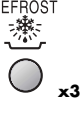







TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
AUTO ☰ ● x1	<b>AC-1 Cocción</b> Pinchos a la parrilla Ver la recetas en la página 248.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Rejilla alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepare los pinchos.</li> <li>Ponga los pinchos en la rejilla alta.</li> <li>Cuando suene la señal, déles la vuelta.</li> <li>Cuando esté hecha, póngala en una fuente de servir.</li> </ul>
AUTO ☰ ● x2	<b>AC-2 Cocción</b> Pollo al horno Ingredientes para 1,2 kg pollo al horno: Sal y pimienta, 1 cda. pimentón dulce, 2 cdas. aceite	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mezcle los ingredientes y repártalos sobre el pollo.</li> <li>Pinche la piel del pollo con una fork.</li> <li>Coloque el pollo sobre la rejilla baja con la pechuga hacia abajo.</li> <li>Cuando suene la señal, dele la vuelta al alimento.</li> <li>Cuando esté hecha, váyase al soporte en el horno por 3 minutos.</li> </ul>
AUTO ☰ ● x3	<b>AC-3 Cocción</b> Filete de pescado gratinado	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Temp. inicial 5° C) Fuente para gratén Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver las recetas para Filete de pescado gratinado en la página 229.</li> </ul> <p>* Peso total de ingredientes.</p>
AUTO ☰ ● x4	<b>AC-4 Cocción</b> Gratinado Ver la recetas en la página 253 y 255.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (Temp. inicial 5° C) Fuente para gratén	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepare el gratinado.</li> <li>Ponga el gratinado en la plato giratoria.</li> <li>Cuando esté hecha, deje en reposo envuelto en papel de aluminio durante unos 5 minutos.</li> </ul> <p>* Peso total de ingredientes.</p>

ESPAÑOL

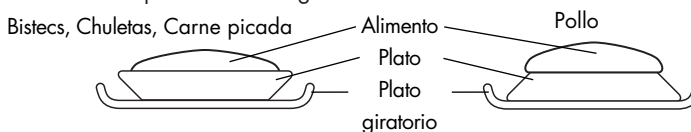


## TABLA DE DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA

TECLA	MENÚ	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
DEFROST  x1	<b>AD-1 Descongelación</b> Bistec y chuletas 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (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 - 20 minutos hasta que esté totalmente descongelado.</li> </ul>
DEFROST  x2	<b>AD-2 Descongelación</b> Carne picado 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (Ver la nota que sigue)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloque el bloque de carne picada en un plato sobre el centro del plato giratorio.</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>
DEFROST  x3	<b>AD-3 Descongelación</b> Pollo 	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (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 30 - 90 minutos hasta que esté completamente descongelado.</li> </ul>
DEFROST  x4	<b>AD-4 Descongelación</b> Pastel 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) Plato plano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retire todo el embalaje del pastel.</li> <li>• Colóquelo en un plato plano en el centro del plato giratorio.</li> <li>• Después de descongelarlo, corte el pastel en trozos de tamaño similar dejando un espacio entre los trozos y déjelo reposar durante 15 - 70 minutos hasta que esté descongelado uniformemente.</li> </ul>
DEFROST  x5	<b>AD-5 Descongelación</b> Pan 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) Plato plano (Para este programa solamente se recomienda pan cortado en rebanadas.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuya el pan sulla plato plano en el centro del plato giratorio.</li> <li>• Cuando suene la señal acústica, reordene, y saque las rebanadas descongeladas.</li> <li>• Después de descongelar, separe todas las rebanadas y distribúyalas en un plato grande. Cubra el pan con papel de aluminio y déjelo reposar durante 5 - 10 minutos hasta que esté totalmente descongelado.</li> </ul>

### NOTA: Descongelación rápidas

- 1 Bistecs y chuletas 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 Bistecs, chuletas, carne picada y pollos disponer los alimentos en el horno como se indica:





## RECETAS PARA COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-3



### FILETE DE PESCADO GRATINADO (AC-3)

#### Pescado gratinado a la italiana

Ingredientes: filete de lubina de 600 g  
250 g aprox. de mozzarella.  
250 g tomates.  
2 cdas mantequilla de anchoas.  
sal y pimienta.  
1 cda. albahaca picada.  
zumo de 1/2 limón.  
2 cdas. hierbas aromáticas.  
75 g Gouda rallado (45 % graso).

#### Procedimiento:

- Lave y seque el pescado, rocíe con el zumo de limón, sazone y unte con la mantequilla de anchoas.
- Coloque en una fuente ovalada para gratinar (32 cm).
- Espolvoree el queso Gouda sobre el pescado.
- Lave los tomates y quíteles el rabo. Córtelos en rodajas y póngalos sobre el queso.
- Condimente con sal, pimienta y las hierbas aromáticas.
- Escurra la mozzarella, córtela en rodajas y póngala sobre los tomates. Espolvoree la albahaca.
- Ponga la fuente para gratinar en la rejilla baja y cocine en el **COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-3** "filete de pescado gratinado". (1,2 kg).  
Truco: Una vez cocinado, saque el pescado de la fuente y añada un poco de espesante en polvo a la salsa. Vuelva a cocinar de 1 a 2 minutos al 900 W de potencia.

### FILETE DE PESCADO GRATINADO (AC-3)

#### Filetes de lubina gratinados al estilo 'Esterhazy'

Ingredientes: para un filete de lubina de 600g  
250 g puerros.  
50 g de cebolla.  
100 g de zanahoria.  
1 cda. de mantequilla.  
sal, pimienta y nuez moscada.  
2 cdas. de zumo de limón.  
125 g de nata fresca.  
100 g Gouda rallado (45 % graso).

#### Procedimiento:

- Lave los puerros y divídalos a lo largo 2 partes. Córtelos después en tiras.
- Pele las zanahorias y córtelas en rodajas finas.
- Ponga las verduras, mantequilla y especias en una cazuela y mezcle bien. Cocine durante 5-6 minutos al 900 W de potencia. Remueva una vez mientras se cocina.
- Mientras tanto lave el pescado, séquelo y rocíe el zumo de limón y añada la sal.
- Mezcle la nata fresca con las verduras y sazone de nuevo.
- Ponga la mitad de las verduras en una fuente ovalada para gratinar. Coloque el pescado encima y cubra con las verduras restantes.
- Espolvoree el queso Gouda y coloque en la rejilla baja. Cocine en el **COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-3** "filete de pescado gratinado". (1,2 kg).

### FILETE DE PESCADO GRATINADO (AC-3)

#### Lubina gratinada con brécol

Ingredientes: filete de lubina de 500 g  
2 cdas. de zumo de limón  
1 cda. de mantequilla.  
2 cdas. de harina  
300 ml de leche.  
hinojo picado, sal y pimienta.  
250 g de brécol congelado.  
100 g Gouda rallado (45 % graso).

#### Procedimiento:

- Lave y seque el pescado. Rocíe con el zumo de limón y añada la sal.
- Caliente la mantequilla y la harina juntas en una cazuela sin la tapa durante 1-1fi minutos al 900 W de potencia.
- Añada la leche y remueva muy bien. Cocine de nuevo sin la tapa durante 3-4 minutos al 900 W de potencia. Una vez cocinado remueva otra vez y añada el hinojo, sal y pimienta
- Descongele el brécol en una cazuela durante 4-6 minutos al 900 W de potencia. Después, póngalo en una fuente para gratinar y coloque el pescado encima. Vuelva a sazonar.
- Vierta la salsa encima y espolvoree el queso.
- Colóquelo en la rejilla baja y cocine en el **COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-3** "filete de pescado gratinado". (1,1 kg).



## CUIDADO Y LIMPIEZA

**PRECAUCIÓN: NO UTILICE PRODUCTOS COMERCIALES PARA LA LIMPIEZA DE HORNOS, APARATOS DE LIMPIEZA A VAPOR, PRODUCTOS ABRASIVOS, PRODUCTOS FUERTES, NINGÚN PRODUCTO QUE CONTenga HIDRÓXIDO DE SODIO NI ESTROPAJOS PARA LIMPIAR NINGUNA PARTE DEL HORNO.**

**ADVERTENCIA!**

**El interior del horno, la puerta, la caja exterior y los accesorios se pondrán muy calientes durante los modos de operación con GRILL, COMBINADO y AUTOMÁTICO (excepto Descongelación automática). Antes de limpiar, asegúrese de que se han enfriado totalmente.**

### Exterior del horno

La superficie exterior del horno se puede limpiar fácilmente mezclando agua con un jabón suave. Limpie todo el jabón con un paño húmedo y seque el exterior con un paño suave.

### Panel de mandos

Abra la puerta antes de limpiar el panel de mandos para que éstos se desactiven. El panel de mandos debe limpiarse con mucho cuidado. Utilice un paño humedecido sólo en agua y páselo suavemente por el panel hasta que esté limpio. No utilice demasiada agua ni ningún tipo de detergente químico o abrasivo.

### Interior del horno

1. Limpie las salpicaduras y líquidos que se hayan derramado en el interior del horno con un paño húmedo y suave o con una esponja después de usarlo y mientras está todavía caliente. Para limpiar las manchas más grandes, use agua jabonosa y frote varias veces con un paño húmedo hasta que desaparezcan todos los residuos. No quite la tapa de la guía de onda.
2. Cerciérese de que no entra agua ni jabón en los pequeños orificios de las paredes del interior ya que el horno podría estropearse.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.
4. Caliente el horno regularmente con las dos resistencias (grills), consulte "Calentamiento sin alimentos" en la página 219. Los restos de comida o grasa que haya salpicado el interior pueden producir humo o mal olor.

### Plato giratorio

Saque el plato giratorio del horno. Lávelos con agua jabonosa y séquelos con un paño suave. Tanto el plato giratorio se pueden lavar en lavavajillas.

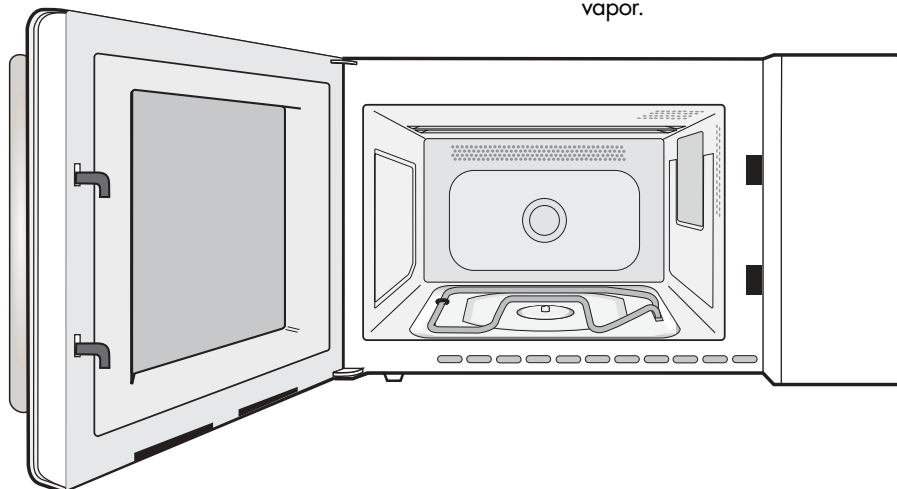
### Rejillas alta y baja

Deben lavarse con una solución jabonosa suave y secarse. También pueden lavarse en el lavavajillas.

### Puerta

Para quitar todos los rastros de suciedad, limpie con regularidad los dos lados de la puerta, las juntas y las superficies de cierre con un paño suave y húmedo.

**NOTA:** No deben utilizarse aparatos de limpieza a vapor.





## COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES



### COMPRUEBE LO SIGUIENTE ANTES DE SOLICITAR LOS SERVICIOS DE UN TÉCNICO:

- Alimentación eléctrica:  
Compruebe que el enchufe está bien conectado a una toma de corriente adecuada.  
Compruebe que el fusible/disyuntor de la fase funciona correctamente.
- Se enciende la lámpara del horno al abrir la puerta? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- Ponga una taza de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre bien la puerta.  
Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de microondas .  
Ponga el modo de cocción con microondas.  
Programa el horno para un minuto al 900 W de potencia y póngalo en marcha.  
Se enciende la lámpara? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
Gira el plato giratorio? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
**NOTA:** El plato giratorio da vueltas en cualquier dirección.  
Funciona la ventilación? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
(Ponga la mano delante de los orificios de ventilación y compruebe si hay aire)  
Suena la señal después de 1 minuto? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
Se apaga el indicador de cocción en curso? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
Está caliente la taza de agua después de esta operación? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición de GRILL SUPERIOR E INFERIOR . Al cabo de tres minutos, Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
las resistencias del grill se ponen rojas.

Si la contestación de alguna de estas preguntas es "NO", llame a un servicio técnico autorizado por SHARP e informe sobre el resultado de sus comprobaciones. Busque la dirección en el interior de la tapa trasera.

#### IMPORTANTE:

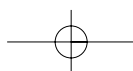
Si no aparece nada en la pantalla aunque el enchufe de suministro de corriente esté conectado correctamente, es posible que el Modo Ahorro de Energía esté activado. Abra y cierre la puerta del horno para hacerlo funcionar. Consulte la página 216.

#### NOTA:

- Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando sólo el mismo modo de cocción, la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia de las microondas se reducirá y las resistencias (grills) se encenderán y apagarán).

Modo de cocción	Tiempo normal
Microondas 900 W	20 min.
Cocción con grill	
GRILL SUPERIOR	15 min.
GRILL INFERIOR	15 min.
GRILL SUPERIOR und INFERIOR	Grill superior - 6 min. Grill inferior - 15 min.
Combi 2 (Sólo a una potencia de microondas de 900 W)	Micro - 20 min. Grill superior - 15 min.
Combi 3 (Sólo a una potencia de microondas de 900 W)	Micro - 20 min. Grill inferior - 15 min.

- Después de los modos de operación con GRILL (con las dos resistencias encendidas), COMBINADO y AUTOMÁTICO (salvo DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA), el ventilador se pondrá en marcha y aparecerá "AHORA EN-FRIANDO" en el display. Al pulsar la tecla de **PARADA** y abrir la puerta durante estos modos de cocción también se pondrá en marcha el ventilador; por lo tanto, podrá notarse que sale aire por los orificios de ventilación.





## ¿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. Sírvese observar al respecto las demás recomendaciones mencionadas.

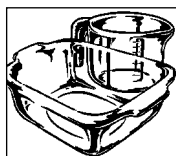
Vidrio, porcelana, cerámica plástico, papel, etc. - Las microondas penetran.



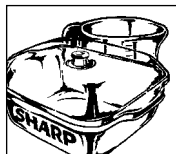
## LA VAJILLA APROPIADA

### LA VAJILLA APROPIADA PARA LA COCCIÓN POR MICROONDAS

#### 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).

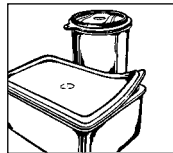


#### CERÁMICA

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 233).

#### PLÁSTICO

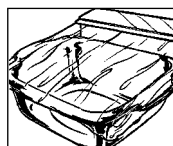
La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.



#### 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.

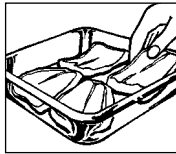
## LA VAJILLA APROPIADA



### 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.

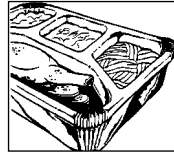
### RECIPIENTE PARA DORAR

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

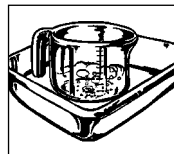
No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas. Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado 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 TÉCNICAS

### ANTES DE QUE EMPIECE VD. ...

Para facilitar 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.

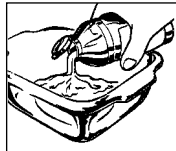
### TEMPERATURA DE PARTIDA

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.



## SUGERENCIAS Y TECNICAS



**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	60-65° 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 graso 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

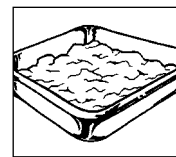
Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

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.

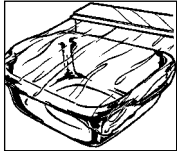
### RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

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.



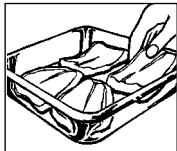
## SUGERENCIAS Y TÉCNICAS

### TAPAR



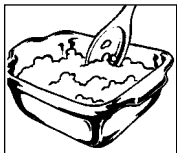
Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que 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

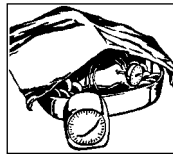
Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

### 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 o 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.



## CALENTAMIENTO



- 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



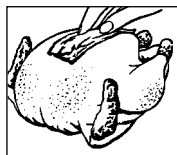
El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelación son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos.

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

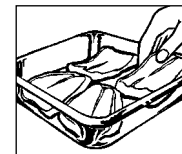
Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

### 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 descongelan 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.



## 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 240. 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.



## 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.



## 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.
- Condimente 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 241.
- 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.

## EXPLICACION DE LAS SEÑALES



### 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 % de la potencia = 900 W**

se utiliza para cocción o calentamiento rápido, p. ej. para comidas preparadas, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

#### **70 % 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 % 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 % 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 % de potencia = 90 Watt**

Para descongelar con cuidado, p. ej. tortas de crema, Vd. debería elegir este escalón inferior de la potencia.

W = Nivel de potencia

### COCCIÓN A LA PARRILLA

#### Señales Explicaciones

#### **Parrilla superior**

Versátil para asar todo tipo de carne, aves y pescado.

#### **Parrilla inferior**

Este modo de operación puede ser seleccionado para tostar la comida desde abajo.

#### **Modo combinado**

Las parrillas inferior y superior funcionan juntas. Esta combinación es especialmente apta para tostar pan, quiches, salchichas y hamburguesas.

#### **Modo combinado de parrilla inferior /superior con microondas.**

En este modo se pueden combinar diferentes ajustes de microondas con la parrilla superior o la inferior.

### 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

ESPAÑOL



## TABLAS

### DESCONGELACIÓN CON MICROONDAS

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo de descongelación -Min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Salchichas de Frankfurt	300	270 W	3-5	disponer la una al lado de la otra, girar a la mitad del tiempo de descongeación	5-10
Gambas	300	270 W	6-8	girar a la mitad del tiempo de descongelación y retirar las partes descongeladas	5
Pan en rebanadas	250	270 W	2-3	colocar rebanadas una al lado de otra, descongelar sólo parcialmente	5
Pan entero	1000	270 W	8-10	girar a la mitad del tiempo de descongelación	15
Pastel, 1 ud.	150	270 W	1-3		5
Tarta entera, Ø 24 cm				Ponga en la plato giratoria y con automática programma Ad-4 descongelar	60-90
Mantequilla	250	270 W	2-3	descongelar sólo parcialmente	15
Fruta, p.ej. fresas, frambuesas, cerezas, ciruelas	250	270 W	2-4	disponer uniformemente, girar a la mitad del tiempo de descongelación	5

Para descongelar aves, muslos de pollo, chuletas, bistecs, carne picada, Pan en rebanadas y pastel, utilice los programas automáticos para la descongelación.

### TABLA : DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN

Alimento	Cantidad -g-	Ajuste	Vatios Potencia	Tiempo de cocción -min-	Adición de agua	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Filete de pescado	400		900 W	10-12	-	cubrir	1-2
Trucha, 1 uds.	250		900 W	6-8	-	cubrir	1-2
Alimento en plato	400		900 W	8-10	-	cubrir, remover al cabo de 6 minutos	2
Verdura	300		900 W	7-9	5 cucharadas	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Verdura	450		900 W	9-11	5 cucharadas	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Pan con hierbas aromáticas 2 uds.	350	 	630 W	aprox.3 aprox.3	-	Colocar en la parrilla, Girar a la mitad del tiempo	3-4

## TABLAS



TABLA : CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -g/ml-	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento
Bebidas, 1 taza	150	900 W	aprox.1	no cubrir
Alimentos en plato (verdura, carne y guarnición)	400	900 W	3-5	Rociar salsa con agua, cubrir, Remover entre medio
Cocido, sopa	200	900 W	1-3	Cubrir, remover después de calentar
Guarniciones	200	900 W	aprox.2	Rociar con un poco de agua, cubrir, Remover entre medio
Carne, 1 loncha <sup>1</sup>	200	900 W	2-3	Rociar con un poco de salsa, cubrir,
Salchichas, 2 uds.	180	450 W	2-2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Pinchar varias veces la piel
Alimento para bebés, 1 potito	190	450 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar y comprobar la temperatura
Fundir margarina o mantequilla <sup>1</sup>	50	900 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	
Fundir chocolate	100	450 W	aprox.3	Remover entre medio
Disolver 6 hojas de gelatina	10	450 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	Remojar en agua, escurrir bien y colocar en una taza para sopa; remover entre medio

<sup>1</sup> a partir de la temperatura de frigorífico

TABLA : COCCIÓN DE VERDURA FRESCA

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo de descongelación -Min-	Procedimiento	Cantidad de agua -cucharadas-
Verdura (p.ej. coliflor, puerro, hinojo, brécol, pimiento, calabacín)	300	900 W	5-7	limpiar y cortar como de costumbre, tapan Remover entre medio	5
	500	900 W	8-10		5



## TABLAS

### TABLA : COCCIÓN, ASADO Y GRATINADO

Plato	Cantidad -g-	Ajuste	Vatios Potencia	Tiempo de cocción -Min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Asado de cerdo	500		450 W	3-4	Condimentar según sus gustos, colocar en rejilla baja, dar la vuelta al cabo de (*)	10
			450 W	6-8 (*)		
			450 W	ca. 2		
			450 W	3-4		
Asado de cerdo	1000		450 W	17-20	Condimentar según sus gustos, colocar en rejilla baja, dar la vuelta al cabo de (*)	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	11-13		
			450 W	3-4		
Asado de cerdo	1500		450 W	27-30	Condimentar según sus gustos, colocar en rejilla baja, dar la vuelta al cabo de (*)	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	16-19		
			450 W	2-3		
Rosbif medium	1000		630 W	5-8	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado graso hacia abajo, colocar en rejilla baja, dar la vuelta al cabo de (*)	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Rosbif medium	1500		630 W	12-14	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado graso hacia abajo, colocar en rejilla baja, dar la vuelta al cabo de (*)	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Asado de carne picada	700		450 W	20-23	Preparar la masa de carne picada (mitad cerdo/mitad ternera), colocar en un molde de gratén plano y asar sobre el plato giratorio	10
	450 W	6-9				
Pollo	1200				Preparar con el programa automático AC-2 para pollo asado	3
Muslos de pollo	200		270 W	4-6(*)	Condimentar según sus gustos, colocar con lado de la piel hacia abajo en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
			270 W	3-4		
Muslos de pollo	750		450 W	7-9(*)	Condimentar según sus gustos, colocar con lado de la piel hacia abajo en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
			450 W	2-3		
				5-6		
Trucha	250		90 W	6-8(*)	Lavar, rociar con zumo de limón, salar en el interior y en el exterior, rebozar en harina, colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
			90 W	3-5		
Rumpsteak	200			10-11(*)	Colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	-
				6-8		
Salchichas 5 uds.	400			9-11(*)	Colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	-
				6-7		
Gratenes y etc.				10-15	Colocar el molde de gratén en la parrilla	-
Tostada de queso	1		450 W	1/2	Tostar el pan, untar con mantequilla, guarnecer con una loncha de jamón cocido, una rodaja de piña y una loncha de queso fundido. Pinchar en el centro y colocar en la parrilla.	-
				5-7		
	4		450 W	1		
				5-7		





### ADAPTACION DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL MICROONDAS

Si Vd. 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 brasear 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 3).

### 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).



## ENTREMESES Y SOPAS

Francia

### SOPA DE CEBOLLA

Soupe à l'oignon et au fromage

Tiempo total de cocción: 15-17 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
4 tazas soperas (volumen: 200ml c/u)

Ingredientes

1 CuSop de mantequilla o margarina (10 g)  
2 cebollas (100 g) en rodajas  
800 ml 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.  
**9-11 min.** **900 W**
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.  
**6 min. aprox.**

Suecia

### SOPA DE CANGREJOS

Kräftsoppa

Tiempo total de cocción: 11-15 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.** **900 W**
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.** **450 W**
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.** **900 W**
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: 27-34 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 (100 g), 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.  
**1-2 min. aprox.** **900 W**
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.  
**9-11 min.** **900 W** después  
**17-21 min.** **450 W**
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.

## ENTREMESES Y SOPAS



España

**CHAMPIÑONES RELLENOS AL ROMERO**

Tiempo total de cocción: 9-14 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 1 l)  
fuente redonda llana con tapa  
(unos 26 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  
125 ml de vino blanco, seco  
125 ml 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.  
**3-5 min.** **900 W**  
Dejar enfriar.
3. Calentar en la otra fuente 100 ml de vino y la nata.  
**1-3 min.** **900 W**
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. aprox.** **900 W**
5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocar en la salsa y dorarlos en el nivel superior.  
**4-5 min.** **630 W**  
Terminada la cocción, dejar reposar los champiñones durante 2 minutos aprox.

España

**JAMÓN RELLENO**

Tiempo total de cocción: 13-18 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)  
fuente redonda llana (26 cm diámetro)

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.** **900W**  
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 min. aprox.** **900W**  
Revolver y condimentar.
4. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos, y cocer sobre el plato giratorio.  
**2-4 min.** **900 W**  
**8-9 min.** **630 W**  
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.

ESPAÑOL



## CARNE, PESCADOS Y AVES

Grecia

### BERENJENAS RELLENAS CON CARNE PICADA

Melitsánes jemistés mé kimá

Tiempo total de cocción: 17-20 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)
- 3 tomates (unos 200 g)
- 1 Cda. 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.

Alemania

### PAVO PICANTE CON ARROZ

Pikante Putenpfanne (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 22-27 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen 1,5 l)

Ingredientes

- 1 taza de arroz de grano largo, sancochado (120 g)
- 1 bolsita de hilitos de azafrán
- 300 g de pechuga de pavo, en dados
- 250 ml caldo de carne
- 1 cebolla (50 g), en rodajas
- 1 pimiento morrón (100 g), en tiras
- 1 puerro pequeño (100 g), en tiras
- Pimienta, pimentón
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

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.  
**2 min. aprox.** **900 W**
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. Poner el molde en la parrilla inferior y cocer  
**11-13 min.** **630 W**  
Adornar las mitades de las berenjenas con el tercer tomate cortado en rodajas y anillos de pimiento, ponerlos en el molde, tapar y cocer.  
**4-5 min.** **630 W**  
Terminar la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

1. Mezcle el arroz con el azafrán y póngalo junto con los dados de carne en el molde de gratén. Vierta el caldo encima, tape el molde y cueza.  
**4-6 Min.** **900 W**
2. Añada la verdura y los condimentos y remueva. Distribuya la mantequilla en copitos encima, tape el molde y cueza.  
**1-2 Min.** **900 W** después  
**17-19 Min.** **270 W**

Después de la cocción, deje reposar la cazuela de pavo durante aprox. 2-3 minutos.

## CARNE, PESCADOS Y AVES



## Países Bajos

**CAZUELA PICADA**

Gehacktschotel

Tiempo total de cocción: 23-27 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 picada
- 1 huevo
- 50 g pan rallado
- sal & pimienta
- 350 ml de caldo de carne
- 70 g de puré de tomates
- 2 patatas (200 g), en dados
- 2 de zanahorias (200 g), en dados
- 2 EL de perejil, picado

Suiza

**LONCHAS DE TERNERA A LA ZURICH**

Züricher Geschnetzeltes

Tiempo total de cocción: 9-14 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

Italia

**ESCALOPE DE TERNERA CON QUESO "MOZZARELLA"**


Scallope alla pizzaiola



Tiempo total de cocción: 23-26 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. 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. Poner los dados de patata y zanahoria con el líquido sobre la carne picada, mezclar, tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.  
**23-27 min.**  **900 W**  
Volver a remover el plato, terminada la cocción dejar reposar por unos 5 minutos y servirlo con guarnición de perejil.

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.**  **900 W**
3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cocinando el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.  
**3-5 min.**  **900 W**
4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjela reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

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.  
**15-17 min.**  **630 W**  
Dar vuelta los escalopes.
3. Poner en cada escalope unas lonchas de queso, sazonarlos y dorarlos en el nivel superior sin poner la tapa.  
**8-9 min.**  **900 W**  
Terminada la cocción, dejar reposar los escalopes durante 5 minutos aprox.

Sugerencia: Se puede acompañar con spaghetti y una ensalada fresca.



## CARNE, PESCADOS Y AVES

Alemania

### BROCHETAS MIXTAS DE CARNE

Bunte Fleischspieße

Tiempo total de cocción: 14 minutos

Utensilios: Nivel superior  
cuatro pinchos de madera  
(unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

400 g de filete de cerdo  
100 g de jamón  
4 cebollas (100 g) en cuartos  
2 tomates (250 g) en cuartos  
1/2 pimiento verde (100 g), en 8 secciones  
2 CuSop de aceite  
4 Cda. de pimentón  
sal  
1/2 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.  
Cocine en el programa automático.

**COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-1**

Italia

### CODORNICES EN SALSA DE QUESO Y HIERBAS

Quaglie in salsa vellutata

Tiempo total de cocción: 16-19 minutos

Utensilios: hilo de cocin fuente llana redonda  
(unos 22 cm)  
fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

4 codornices (600 - 800 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. Poner los codornices en la parrilla inferior y asarlos.

**8-10 Min.** **630 W**

3. Untar el molde para gratinados y poner los codornices adentro, indicando el lado asado hacia abajo. Darles vuelta después de cierto tiempo. Picar bien las hierbas y echarlas sobre los codornices, mojarlos con el vino de Oporto.

**4-5 Min.** **630 W**

Seguir cocinando los codornices.

4. En una fuente con tapa, calentar el caldo de carne para hacer la salsa.

**2 min. aprox.** **900 W**

Amasar la mantequilla con la harina y agregar revolviendo al líquido, darle un hervor y dejar que cueza lentamente, removiendo ocasionalmente.

**2 min. aprox.** **900 W**

5. Agregar revolviendo el queso a la salsa. Verter la salsa de queso en el jugo de las codornices, echar la salsa lista sobre las codornices y servir.

## CARNE, PESCADOS Y AVES



Francia

**FILETES DE LENGUADO**

Filets de sole (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 12-14 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.

**12-14 min.** **630 W**

Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar unos 2 minutos.

Sugerencia:

Para preparar este plato, también se puede usar eglefino, hipogloso, mágol, platija o bacalao.

Suiza

**FILETE DE PESCADO CON SALSA DE QUESO**

Fischfilet mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: 23-27 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)

100ml de vino blanco

1 Cda. de aceite vegetal para untar la fuente

100g 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.
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.

**1-2 min.** **900 W****13-14 min.** **450 W** después**9-11 min.** **450 W**

Terminado el tiempo de cocción dejar reposar los filetes durante 2 minutos aprox. Adornar los filetes de pescado con el perejil picado y servirlos.

ESPAÑOL



## CARNE, PESCADOS Y AVES

Alemania

### TRUCHAS ALMENDRADAS

Mandelforellen

Tiempo total de cocción: 12-15 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.** **900 W**
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.  
**9-11 min.** **630 W**  
Vuelta y cubrirá con las almendra.  
**2-3 min.** **630 W**  
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.



## BOCADOS

Francia

### QUICHE CON CAMARONES

Tiempo de cocción: 20-25 minutos

Envase: Cacerola con tapa (1L)

Ingredientes

- 200 g de harina de trigo
- 120 g de mantequilla o margarina
- 4 CuSop de agua fría
- 2 Ctda de mantequilla o margarina
- 2 cebolla (100 g) finamente picada
- 100 g de tocineta picada
- 150 g de camarones sin concha
- 2 huevo
- 100 ml crema agria
- sal, pimienta, nuez moscada
- 1 CuSop de perejil, picado

1. Mezcle juntos la harina de trigo, la mantequilla y el agua, y deje la mezcla reposar por 30 minutos en el refrigerador.
2. Ponga mantequilla en una cacerola. Agregue las cebollas, la tocineta y los camarones y cocínelos, tapados. Revuelva una vez durante la cocción.  
**4-6 min.** **900 W**
3. Déjelo enfriar y escurra el líquido. Mezcle los huevos, la crema y las especias.
4. Con un rodillo, extienda la masa hasta que forme un círculo de aproximadamente 24 cm, y ubíquelo en el centro de el plato giratorio. Presionando la masa desde el centro hacia fuera, forme un borde.
5. Mezcle los ingredientes para el relleno, póngalos sobre la masa, y cocine.  
**12-14 min.** **270 W** después  
**4-5 min.**



## BOCADOS



Francia

**CROQUE MONSIEUR**Tiempo de cocción: aprox. 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minutos

Ingredientes:

- 2 Rebanadas de Pan tostado
- 20g de mantequilla
- 2 rebanadas de queso procesado
- 1 rebanada de jamón
- 1 Ctda de nata (crème fraîche)
- 30g de queso rallado

1. Unte la mantequilla en una rebanada de pan tostado. Ponga el queso procesado y el jamón en el pan. Unte la nata (crème fraîche) en el jamón y cubre con la segunda rebanada de pan tostado. Cúbralo con el queso rallado, ubique el croque en el plato giratorio y cocínelo.

**1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 min.** **270 W** después  
**3 min. aprox.**

Alemania

**HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLAS Y TOCINETA**

Tiempo de cocción: 4-5 minutos

Ingredientes:

- 5-10 g de margarina
- 25 g de cebollas, picadas
- 40 g de tocineta en cubitos
- 3 huevos
- 3 CuSop de leche
- sal, pimienta

1. Ponga la margarina, las cebollas y la tocineta en el plato giratorio para cocinar.

**2-3 min.** **450 W**

2. Bata los huevos, la leche, la sal y la pimienta juntas. Vierta esta mezcla sobre la tocineta y las cebollas y cocínela.

**2 min. aprox.** **900 W**

Revuelva los huevos una vez durante la cocción

**HAMBURGUESA**

Tiempo de cocción: 13-15 minutos

Ingredientes:

- 400 g de carne de res molida
- sal, pimienta

1. Mezcle los ingredientes hasta que formen una masa firme. Con las manos frías, forme la carne en 4 hamburguesas del mismo tamaño. Póngalas en el plato giratorio y cocínelas.

**10-12 min.** **270 W**

2. De la vuelta a las hamburguesas

**3 min. aprox.**

Francia

**BARRITAS DE QUESO**Tiempo de cocción: 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minutos

Ingredientes

- 100g de masa de hojaldre congelada (aprox. 1 placa), descongelada previamente
- 1 yema de huevo
- Sal, pimienta, nuez de moscada
- 30g de queso Emmental rallado
- 20g de parmesano rallado

Extienda el hojaldre finamente.

Mezcle la yema con los condimentos y unte la masa. Córtele en tiras de 1cm x 7cm. Espolvoree el queso encima, apriételo ligeramente y coloque las tiras en el plato giratorio.

**4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 min.**

ESPAÑOL



## BOCADOS

Italia

### PIZZA CON ALCACHOFAS

Tiempo de cocción: 17-18 minutos

Envase: Plato giratorio

Ingredientes:

- 150 g harina de trigo
- 4 g de levadura
- 1 Ctda de azúcar
- 1 Ctda de sal
- 2 Ctda de aceite
- 90 ml de agua tibia
- 300 g de tomate en lata, picados
- 100 g de corazones de alcachofas
- 1 Ctda de aceite de oliva para engrasar el plato giratorio
- Albahaca, orégano, tomillo, sal, pimienta
- 1 CuSop cucharada de pasta de tomate
- 30 g de salami rebanado
- 50 g jamón cocido
- 10 aceitunas
- 100 g queso rallado

1. Mezcle la harina de trigo con la levadura, el azúcar y la sal. Agregue el aceite y el agua, y mezcle bien para formar una masa firme. Póngala en el microondas por **2-3 min.** **90 W** Luego deje la masa por 10-15 minutos, tapada.
2. Aplaste los tomates pelados y divida las alcachofas en cuartos.
3. Engrase el plato giratorio con el aceite. Con un rodillo extienda la masa y póngala en el plato giratorio.
4. Unte la pasta de tomate en la masa y ponga los tomates encima. Agregue las especias al gusto junto con los demás ingredientes. Finalmente ponga las aceitunas en la pizza y esparza el queso.
5. Cocine la pizza en el programa automático **P-3 "Pizza freco"**

Nota: La receta produce una pizza de aprox. 0,9 kg.

Francia

### PASTEL CON CEBOLLAS

Tiempo de cocción: 22-28 minutos

Envase: cacerola con tapa (21)

Ingredientes:

- 15 g de levadura
- 185 g de harina de trigo
- 60 ml aceite
- 1 Ctda de aceite
- 30 g de margarina o mantequilla
- 600 g de cebollas, en cubitos
- 2 huevos
- 150 g de nata (crème fraîche)
- sal, pimentón en polvo, nuez moscada
- 50 g de tocineta
- mejorana o tomillo

1. Disuelve la levadura en agua tibia. Agregue la harina de trigo, el aceite y la sal, y mézclelos hasta que formen una masa firme. Déjela crecer en el horno de microondas. **2-3 min.** **90 W** Déjela reposar por aproximadamente 10 minutos
2. Ponga la margarina y las cebollas en una cacerola y cocínelas tapada. Revuelve a la mitad del tiempo de cocción. **7-9 min.** **900 W**
3. Deje enfriar las cebollas y escurra el líquido. Paso a paso agregue los huevos y la nata (crème fraîche). Sazone bien con la sal, el pimentón y la nuez moscada.
4. Con un rodillo, extienda la masa al tamaño de el plato giratorio. Engrase el plato giratorio y ubique la masa encima. Déjela crecer por diez minutos más.
5. Corte la tocineta en trocitos. Ponga la mezcla de cebollas y tocineta sobre la masa. Esparza la mejorana o el tomillo encima y cocine. **7-8 Min.** **630 W** después **4-6 Min.** y **2-3 Min.**

## VERDURAS, PASTAS, ARROZ Y ALBÓNDIGAS



Alemania

### CALABACINES Y PASTA AL HORNO

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tiempo total de cocción: 41-44 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  
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.  
**3-5 min.** **900 W**
2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos al líquido, remover y dejar que hiervan lentamente.  
**9-11 min.** **270 W**  
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.  
Cocine en el programa automático.

### COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-4

Terminada la cocción, dejar reposar el plato durante 5-10 minutos aprox.

Austria

### ALBÓNDIGAS DE PAN

Semmelknödel 5 albóndigas

Tiempo total de cocción: 7-10 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 1 l)  
5 tazas o moldecitos de flan

Ingredientes

200 g de panecillos duros cortados en dados  
(unos 5 panecillos)  
unos 500 ml de leche  
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)  
1 cebolla (50 g), bien picada  
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.** **900 W**
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.** **900 W**  
Terminada la cocción, dejar reposar las albóndigas dos minutos. Antes de servir, desmoldear las albóndigas sobre un plato.

Suiza

### COLINABO EN SALSA DE ENELDO

Kohlrabi in Dill Sauce 2 porciones

Tiempo total de cocción: 10-11 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.  
**9-10 min.** **900 W**  
Vaciar el líquido.
  2. Distribuir la mantequilla en la segunda fuente, agregar la nata y calentar sin poner la tapa.  
¡No debe hervir!  
**1 min. aprox.** **900 W**
  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 salsifí negro.

ESPAÑOL



## VERDURAS, PASTAS, ARROZ Y ALBÓNDIGAS

Italia

### LASAÑA AL HORNO

Lasagne al forno

Tiempo total de cocción: 18-25 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.** **900 W**

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.** **630 W**

Terminada la cocción dejar reposar la lasaña de 5-10 minutos.

Italia

### TAGLIATELLE A LA NATA Y ALBAHACA

Tagliatelle alla panna e basilico (2 porciones)

Tiempo total de cocción: 17-25 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.** **900 W**

2. Agregar los tallarines, volver a iniciar la cocción y dejar cocer lentamente.

**1-2 min.** **900 W** después

**6-9 min.** **270 W**

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.

**1-3 min.** **900 W**

Adornar el plato con guarnición de albahaca y servirlo en caliente.

## VERDURAS, PASTAS, ARROZ Y ALBÓNDIGAS



Suiza

### RISOTTO A LA TICINO

Tessin Risotto

Tiempo total de cocción: 21-26 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.** **900 W**

2. Agregar el arroz y el caldo de carne, iniciar la cocción y dejar hervir lentamente.

**4-6 min.** **900 W** después

**15-17 min.** **270 W**

Terminada la cocción, dejar reposar el arroz de 3-5 minutos.

3. Mezclar con el queso y el azafrán y condimentar.

Sugerencia: Como aditamentos se pueden recomendar rebuzuelos o champiñones y una ensalada mixta.

Austria

### SOUFFLE DE ESPINACA

Spinatauflauf

Tiempo total de cocción: unos 43-46 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)  
fuente ovalada llana (unos 26cm 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
- 400 g de patatas cocidas, cortadas en rebanadas
- 200 g de jamón cocido, en dados
- 3 huevos
- 100 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.** **900 W**

2. Agregar la espinaca, tapar la fuente, cocer. Remover una o dos veces.

**12-14 min.** **900 W**

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. Cocine en el programa automático.

**COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-4**

Terminada la cocción, dejar reposar el plato durante 10 minutos aprox.

Sugerencia: Los ingredientes del soufflé se pueden variar a gusto, p.ej. utilizando brécol, salchichón y pastas.

ESPAÑOL



## BEBIDAS, POSTRES Y TARTAS

Alemania

### BUDÍN DE SÉMOLA CON SALSA DE FRAMBUESAS

Grießflammeri mit Himbeersauce

Tiempo total de cocción: unos 15-20 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.** **900 W**
2. Añadir la sémola, remover, tapar y cocer, revolviendo una vez mientras se cuece.  
**10-12 min.** **270 W**
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 moldes chicos.
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.** **900 W**
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: 8-14 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)  
fuente con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

4 peras (500 g)  
60 g de azúcar  
1 bolsita de azúcar de vainilla (10 g)  
1 CuSop de licor de peras (de 30 % 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.** **900 W**
3. Colocar las peras en este líquido, tapar y cocer.  
**6-10 min.** **900 W**  
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.  
**1-2 min.** **900 W**
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.  
**1 min. aprox.** **900 W**
2. Batir la nata hasta montarla, ponerla sobre el chocolate y adornar con guarnición de fideos de chocolate; servir.

## BEBIDAS, POSTRES Y TARTAS



Suecia

**ARROZ CON PISTACHOS Y FRESAS**

Pistaschris med zordgubbe

Tiempo total de cocción: 23-30 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% 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, revolviendo una vez mientras se cuece.

**3-5 min.** **900 W** después**20-25 min.** **270 W**

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: 8-10 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 % 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.** **900 W**

2. Sacar la cáscara de naranja y la canela. Poner una cucharadita de azúcar almibarada en vasos para "grog", rellenar con el ponche y servir.



ESPAÑOL



## BEBIDAS, POSTRES Y TARTAS

Dinamarca

### JALEA DE BAYAS CON SALSA DE VAINILLA

Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo total de cocción: 8-12 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.** **900 W**  
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.** **900 W**
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: 27-32 minutos

Utensilios: molde redondo (unos 26 cm 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, 20 % 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.  
**8-10 min.** **630 W**
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.  
**19-22 min.** **630 W**



## BEBIDAS, POSTRES Y TARTAS



Inglaterra

**PASTEL DE CHOCOLATE**

Chocolate Cake

Tiempo de cocción total: aprox. 12-15 minutos

Vajilla: molde de cake de vidrio, largo 22 cm

Fuente con tapa (capacidad 1 l)

Ingredientes

175 g	de mantequilla o margarina
175 g	de azúcar
3	huevos
175 g	de harina
1 cucharadita de	levadura química
2 cucharadas de	cacao (20 g)
50 g	de leche
50 g	de avellanas picadas
75 g	de perlas de chocolate
200 g	de cobertura de chocolate negro

Sugerencia: Puede utilizar también mezclas preparadas para pastel de chocolate.

Francia

**TARTA DE MANZANA A LA ALSACIANA**

Tarte Alsacienne

Tiempo de cocción total: aprox. 17-22 minutos

Ingredientes

400 g	de pastaflora lista para usar
500 g	de manzanas peladas (2-3)
1	huevo
50 g	de azúcar
Un poco de canela	

Alemania

**LIMÓN CALIENTE**

Tiempo de cocción total: aprox. 1 minuto

Vajilla: Vaso para té (150 ml Inhalt)

Ingredientes

100 ml	de agua
	Zumo de un limón
2-3 cucharaditas de	azúcar

1. Bata la mantequilla hasta que esté espumosa e incorpore lentamente el azúcar. Añada poco a poco los huevos y remueva bien. Mezcle la harina, la levadura y el cacao y añádalos. Añada la leche, las avellanas y las perlas de chocolate y remueva todo bien.
2. Engrase el molde, introduzca la masa y hornee **9-10 min.** **630 W**
3. Compruebe con un palillo si el pastel está hecho. Déjelo enfriar por completo en el molde.
4. Ponga la cobertura de chocolate en una fuente, tape el recipiente y funda el chocolate. **3-5 min.** **450 W**  
Remueva y cubra el pastel con la masa.

1. Extienda la masa hasta el tamaño del plato giratorio, colóquela en el plato giratorio y pínchela varias veces con un tenedor.
2. Corte las manzanas en gajos y distribúyalos uniformemente sobre la masa. Bata el huevo y pinte con él los gajos de manzana. Mezcle el azúcar y la canela y espolvoréelos uniformemente sobre la tarta. **10-12 min.** **270 W** después **7-10 min.**

1. Ponga el agua y el zumo de limón en una taza y caliente. **1 min. aprox.** **900 W**  
Incorpore el azúcar según sus gustos.

ESPAÑOL



## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

### INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES: LEIA ATENTAMENTE E GARDE PARA FUTURAS CONSULTAS.

#### Para evitar riscos de incêndio

**Não se afaste do forno micro-ondas quando este estiver em funcionamento. Os níveis de potência demasiado elevados e os tempos de cozedura maiores podem sobreaquecer os alimentos, dando origem a um incêndio.**

Nos casos em que quiser instalar o forno num móvel de cozinha, deve utilizar a estrutura de instalação EBR-4900 autorizada pela SHARP. Pode adquiri-la no seu revendedor habitual. Consulte as instruções de instalação da estrutura ou pergunte ao revendedor qual o procedimento de instalação mais correcto. Só a utilização desta estrutura irá garantir a segurança e qualidade do produto. A tomada deve estar situada num local acessível para que a unidade possa ser desligada facilmente numa situação de emergência.

A alimentação de corrente alterna deve ser de 230V, 50Hz, com um fusível de distribuição de 16A no mínimo, ou um corta-circuitos de distribuição de 16A, no mínimo.

Recomenda-se a utilização de um circuito separado exclusivo para este aparelho.

Não coloque o forno em áreas de produção de calor (por exemplo, perto de um forno convencional). Não instale o forno em locais com muita humidade ou propícios à sua formação.

Não guarde ou utilize o forno em ambientes externos.

**Se os alimentos que estiver a aquecer começarem a fumar, NÃO ABRA A PORTA. Desligue o micro-ondas e a respectiva ficha de alimentação e aguarde uns instantes até os alimentos deixarem de fumar. Se abrir a porta durante esta situação, poderá provocar um incêndio.**

**Utilize apenas recipientes e utensílios próprios para micro-ondas. Consulte a Página 280 - 281.**

**Não se afaste do forno caso esteja a usar embalagens descartáveis em plástico, papel ou outros materiais inflamáveis.**

**Limpe a protecção da guia de onda, a cavidade do forno, o prato giratório e o suporte giratório depois de cada utilização. Após ter cozinhado alimentos gordurosos sem uma tampa, limpe sempre a cavidade e especial o elemento da grade completamente. Deve mantê-los secos e livres de gordura. A gordura acumulada pode sobreaquecer e começar a fumar ou incendiar-se.**

Não deixe materiais inflamáveis perto do forno ou dos orifícios de ventilação. De igual modo, não obstrua os orifícios de ventilação.

Remova as protecções metálicas, arames, etc., dos alimentos e respectivas embalagens. A formação de arco em superfícies metálicas pode provocar um incêndio.

Não utilize o forno micro-ondas para aquecer óleo para fritar. É impossível controlar a temperatura do óleo, sendo que este pode incendiar-se.

Para fazer pipocas, utilize apenas recipientes próprios para este efeito (especiais para micro-ondas).

Não guarde alimentos ou outros artigos no interior do micro-ondas.

Verifique as definições depois de iniciar o programa do micro-ondas a fim de garantir que está a utilizar o programa correcto.

Consulte as sugestões incluídas neste manual e a secção do livro de receitas.

#### Para evitar possíveis lesões

##### AVERTISSEMENT:

Não utilize o micro-ondas caso esteja danificado ou a funcionar deficientemente. Antes da sua utilização verifique:

- A porta - verifique se a porta fecha bem e se não está desalinhada ou amolgada.
- As dobradiças e fechos de segurança da porta - certifique-se de que não estão partidos ou soltos.
- As juntas da porta e superfícies isolantes - verifique se não estão danificadas.
- O interior da cavidade do forno e a porta - verifique se não existem amolgadelas.
- O cabo e a ficha de alimentação - verifique se não estão danificados.

**Não tente ajustar, reparar ou modificar o forno sozinho. É perigoso efectuar qualquer reparação que implique remover a tampa que protege da exposição à energia do micro-ondas, caso não seja uma pessoa devidamente qualificada para o fazer.**

Não utilize o forno com a porta aberta ou modifique os fechos de segurança da porta de alguma forma.

Não utilize o forno caso exista um objecto entre as juntas da porta e as superfícies isolantes.

**Não deixe acumular gordura ou sujidade nas juntas da porta e peças adjacentes. Siga as instruções em "Cuidados e Limpeza" na Página 278. Se não fizer uma manutenção cuidadosa do seu forno isso poderá resultar em uma deterioração da superfície o que poderá afectar negativamente a vida útil do aparelho e conduzir a uma situação de perigo.**

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES



Os utilizadores de PACEMAKERS devem consultar o médico ou o fabricante do aparelho para mais informações sobre os fornos micro-ondas.

### Para evitar possíveis choques eléctricos

Não deve, em circunstância alguma, remover a estrutura exterior.

Não derrame ou introduza objectos nas aberturas de fecho da porta ou nos orifícios de ventilação. Em caso de derrame, desligue o micro-ondas e a respectiva ficha de alimentação de imediato e contacte um agente autorizado da SHARP.

Não coloque o cabo de alimentação ou a ficha dentro de água ou de qualquer outro líquido.

Não deixe o cabo de alimentação suspenso sobre a extremidade de uma mesa ou superfície de trabalho.

Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes, incluindo a parte posterior do forno.

Não tente substituir a lâmpada do forno sozinho, nem permita que alguém o faça, salvo um electricista devidamente autorizado pela SHARP. Se a lâmpada se fundir, consulte o seu revendedor ou um agente autorizado da SHARP.

Se o cabo de alimentação deste aparelho estiver danificado, deve ser substituído por um cabo especial. Esta substituição deve ser efectuada por um agente devidamente autorizado da SHARP.

### Para evitar possíveis explosões e ebulição súbita

**AVISO: Os líquidos e outros alimentos não devem ser aquecidos em recipientes fechados uma vez que há a possibilidade de explodirem.**

Não utilize recipientes fechados. Retire todas as protecções e tampas antes de os utilizar. Os recipientes fechados podem explodir, devido a uma acumulação de pressão mesmo depois de ter desligado o forno.

Tenha muito cuidado ao aquecer líquidos no micro-ondas. Utilize um recipiente com uma abertura larga por forma a permitir a libertação de bolhas de ar.

**O aqueça de microonda das bebidas pode resultar em ferver ebulição atrasado, conseqüentemente cuidado tem que ser tomado ao segurar o recipiente.**

Para evitar a ebulição súbita de líquidos e possíveis queimaduras:

1. Mexa o líquido antes de o aquecer/reaquecer.
2. Recomenda-se a introdução de uma vareta de vidro ou utensílio semelhante no recipiente com o líquido ao reaquecê-lo.
3. Deixe o líquido repousar no interior do forno por ao menos 20 segundos no final do tempo de cozedura para evitar uma posterior ebulição.

**Não cozinhe ovos com casca no micro-ondas, assim como também não deve aquecer ovos cozidos uma vez que podem explodir mesmo depois de terminado o tempo de cozedura. Para cozinhar ou aquecer ovos, que não tenham sido previamente mexidos, pique as claras e as gemas, caso contrário os ovos podem explodir. Retire a casca e corte os ovos cozidos às rodelas antes de os aquecer no forno micro-ondas.**

Pique a casca de alimentos como batatas, salsichas e fruta antes de os cozinhar, caso contrário podem explodir.

### Para evitar possíveis queimaduras

Utilize pegas ou luvas de cozinha para retirar os alimentos do forno a fim de evitar queimaduras.

Ao abrir as embalagens, recipientes próprios para pipocas, saquetas para cozinhar no forno, etc., mantenha-os afastados da cara e das mãos a fim de evitar queimaduras.

**Para evitar queimaduras, verifique a temperatura dos alimentos e mexa antes de servir. Deve redobrar os cuidados caso os alimentos ou líquidos se destinem a bebés, crianças ou idosos.**

A temperatura do recipiente não é um indicador fiável da temperatura dos alimentos ou líquidos; verifique sempre a temperatura dos alimentos.

Ao abrir a porta do forno, mantenha-se afastado desta a fim de evitar queimaduras resultantes do vapor ou calor libertado.

Corte os alimentos recheados depois de os cozinhar para libertar o vapor e evitar queimaduras.

Mantenha as crianças afastadas da porta e de peças acessíveis que podem aquecer quando estiver a usar a função grill. Deve manter as crianças afastadas do forno de modo a evitar eventuais queimaduras.

Não toque na porta do forno, estrutura exterior, estrutura traseira, cavidade do forno, orifícios de ventilação, acessórios e pratos durante o funcionamento nos modos **GRILL**, **DUAL** e **AUTOMÁTICO** (excepto **AUTO DESCONGELAMENTO**) uma vez que aquecem bastante. Antes de os limpar verifique se já não estão quentes.

### Para evitar uma utilização indevida por parte das crianças

**AVISO: Só deve permitir que as crianças utilizem o forno sem a vigilância de um adulto caso tenham sido dadas instruções adequadas para que possam utilizar o forno em segurança e caso estas comecem os perigos de uma utilização indevida.**

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



## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Não se incline ou baloie na porta do forno. Não brinque ou utilize o forno como um brinquedo. Deve ensinar às crianças todas as instruções de segurança importantes: a utilização de pegas, a remoção cuidadosa das protecções dos alimentos; com particular incidência nas embalagens (ex.: materiais térmicos) concebidas especialmente para gratinar os alimentos uma vez que podem estar bastante quentes.

### Outros avisos.

Não tente modificar o forno em circunstância alguma. Não desloque o forno com ele em funcionamento. Este forno destina-se em exclusivo à preparação de alimentos em casa e só deve ser utilizado para cozinhar alimentos. Não é adequado para uma utilização comercial ou em laboratórios.

### Para promover uma utilização sem problemas do seu forno e evitar eventuais danos.

Nunca utilize o forno sem alimentos no interior, salvo quando recomendado no manual de instruções, consulte a página 267). Ao fazê-lo poderá danificar o forno.

Sempre que utilizar um prato tostador ou material térmico, coloque um isolador resistente ao calor, como por exemplo um prato de porcelana por baixo deste, por forma a evitar danos no prato e no suporte giratórios resultantes da tensão de calor. O tempo de

pré-aquecimento especificado nas instruções do prato não deve ser ultrapassado.

Não utilize utensílios metálicos, uma vez que reflectem as micro-ondas e podem causar a formação de um arco eléctrico. Não coloque latas no forno.

Utilize apenas o prato giratório e o suporte concebidos para este forno. Não utilize o forno sem o prato giratório.

Não utilize recipientes plásticos para micro-ondas se o forno estiver ainda quente depois de usar o funcionamento nos modos **GRILL**, **DUAL** e **AUTOMÁTICO** (excepto **AUTO DESCONGELAMENTO**), uma vez que podem derreter. Os recipientes plásticos nos modos acima indicados salvo se o fabricante o indicar expressamente.

### REMARQUES:

Se não estiver seguro quanto à ligação do forno, contacte um electricista qualificado e devidamente autorizado.

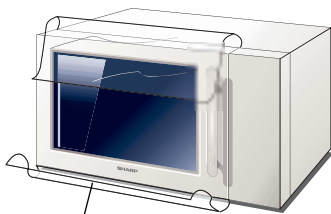
O fabricante e o revendedor negam quaisquer responsabilidades por danos materiais ou danos pessoais resultantes da não observância do procedimento de ligação eléctrica correcto.

Por vezes, pode formar-se vapor de água ou gotículas nas paredes do forno ou à volta das juntas da porta e superfícies isolantes. Esta é uma situação normal e não é uma indicação de fuga ou mau funcionamento.



## INSTALAÇÃO

1. Retire todos os materiais de acondicionamento do interior da cavidade do forno. Retire a folha de polietileno existente entre a porta e a cavidade. Retire o autocolante do exterior da porta, caso exista.



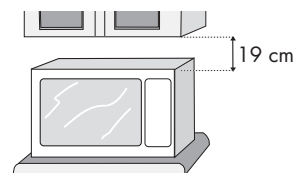
Retire esta película.

2. Verifique o forno cuidadosamente quanto à existência de sinais de deterioração.
3. Coloque o forno sobre uma superfície nivelada e lisa, suficientemente forte para aguentar o peso do forno acrescido do peso máximo dos alimentos a cozinhar.

4. **A porta do forno pode aquecer durante a cozedura. Coloque ou instale o forno por forma a que esteja a 85cm ou mais do solo. Mantenha as crianças afastadas da porta do forno para evitar queimaduras.**

5. **Não deixe o cabo de alimentação passar por cima de superfícies quentes ou afiadas, tais como a área de ventilação na parte superior traseira do forno.**

6. Verifique se existe um intervalo mínimo por cima do forno de 19 cm.



7. Ligue correctamente a ficha do forno a uma tomada eléctrica com ligação à terra.

## ANTES DE COMEÇAR



O seu forno está predefinido para o Modo de Economia de Energia, por isso ao ligá-lo não irá surgir nada no visor digital.

### Para utilizar o forno no Modo de Economia de Energia:

1. Ligue o forno à corrente. Não surge nada no visor digital.
2. Abra a porta do forno. O visor indica "SELECT LANGUAGE" em 6 idiomas.
3. Feche a porta.
4. Seleccione o idioma (ver em baixo).
5. Aqueça o forno sem alimentos (consulte a página 267).

### NOTA:

Pode alterar para o Modo de Temporizador (consulte a página 265 do manual de instruções. Se quiser acertar o relógio, o Modo de Economia de Energia não funciona.

### CONSELHOS PARA COZINHAR:

O seu forno possui um "Sistema de Visualização de Informações" que lhe permite aceder, passo a passo, às instruções para cada uma das funções/botões do forno. As instruções irão surgir no visor digital sempre que premir um botão, para informá-lo do passo seguinte de funcionamento.

No Modo de Economia de Energia, se não utilizar o forno durante 3 minutos ou mais (ou seja, se fechar a porta, premir o botão **STOP** ou no final da cozedura), não poderá utilizar o forno até abrir e fechar a porta.

## SELECCIONAR O IDIOMA



Appuyer sur <b>LANGUE</b>	LANGUE
1 fois	ENGLISH
2 fois	DEUTSCH
3 fois	NEDERLANDS
4 fois	FRANCAI
5 fois	ITALIAN
6 fois	ESPANOL

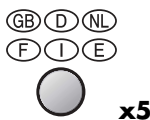
O seu forno está predefinido para o idioma inglês. Para alterar o idioma, percorra as opções disponíveis premindo o botão **IDIOMA** conforme indicado na tabela ao lado.

Depois prima o botão **INICIAR** .

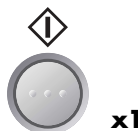
### Exemplo:

Vamos supor que pretende seleccionar o **Italiano**.

1. Escolha o idioma desejado.



2. Inicie a definição.



### Verifique o visor:



**NOTA:** O idioma seleccionado é memorizado, mesmo se a corrente for interrompida.



## MODO DE ECONOMIA DE ENERGIA

O seu forno micro-ondas inclui dois modos de funcionamento: Modo de Economia de Energia e Modo com Temporizador.

A diferença entre eles reside no facto de que quando não está a utilizar o forno, no Modo de Economia de Energia, o visor digital está apagado enquanto que no Modo de Temporizador são visualizadas as horas.


No Modo de Economia de Energia, se não utilizar o forno durante 3 minutos ou mais (ou seja, se fechar a porta, premir o botão **STOP** ou no final da cozedura), não poderá utilizar o forno até abrir e fechar a porta. Para repor a energia, abra a porta.

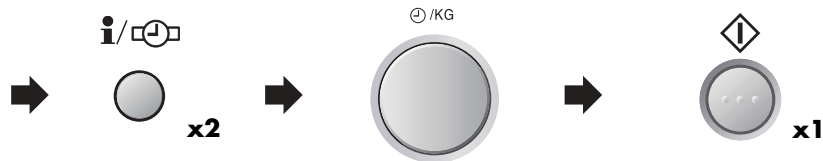
### Se acertar o relógio, o modo de economia de energia é cancelado.

Para iniciar o modo de economia de energia manualmente, siga as seguintes instruções.

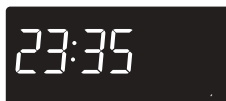
#### Exemplo:

Para iniciar o Modo de Economia de energia (a hora actual é 23:35):

1. Verifique se a hora que surge no visor está certa.
2. Prima o botão **INFO/RELÓGIO** duas vezes.
3. Ajuste o visor para 0 rodando o manípulo **TEMPO/PESO**.
4. Prima o botão **INICIAR** . A energia é desligada e o visor não mostra nada.



#### Verifique o visor:



## UTILIZAR O BOTÃO STOP

STOP



Utilize o botão **STOP** para:

1. Apagar um erro durante a programação.
2. Interromper o forno temporariamente durante a cozedura.
3. Cancelar um programa durante a cozedura, premir o botão **STOP** duas vezes.

## ACERTAR O RELÓGIO



Existem dois modos de apresentação do relógio: 12 horas e 24 horas.

1. Para utilizar o modo de 12 horas, prima o botão **INFO/RELÓGIO** duas vezes, conforme indicado.  **x2**
2. Para utilizar o modo de 24 horas, prima o botão **INFO/RELÓGIO** 3 vezes, conforme indicado.  **x3**

**Exemplo:** Para acertar o relógio de 24 horas para as 23:35:

1. Selecciona o modo de 24 horas premindo o botão **INFO/RELÓGIO** 3 vezes.
2. Acerte as horas. Rode o manípulo do **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio até visualizar a hora correcta.
3. Prima o botão **INFO/RELÓGIO** uma vez para mudar as horas para os minutos.



### NOTAS:

1. Pode rodar o manípulo de **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário.
  2. Prima o botão **STOP**, caso cometa algum erro durante a programação.
  3. Se o forno estiver no modo de cozedura e quiser saber as horas, prima o botão **INFO/RELÓGIO**. Enquanto estiver a premir o botão, poderá visualizar as horas.
  4. Se a alimentação eléctrica do seu forno for interrompida, ligue o forno de novo e depois abra e feche a porta.
- O visor indica: "SELECT LANGUAGE" em 6 idiomas. Se isto ocorrer durante a cozedura, o programa é apagado. A hora é igualmente apagada.
5. Se quiser voltar a acertar o relógio, repita de novo o procedimento indicado em cima.
  6. Se não acertar o relógio, prima o botão **STOP** uma vez. Irá surgir a indicação ".0" no visor. Quando o funcionamento do forno se concluir, irá surgir de novo ".0" em vez das horas certas.
  7. Se acertar o relógio, o Modo de Economia de energia não funciona.

## NÍVEIS DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS



O seu micro-ondas possui 5 níveis de potência. Para seleccionar o nível de potência adequado à cozedura, siga os conselhos indicados na secção de receitas.


**900 W = saída de 100 %**

**630 W = saída de 70 %**

**450 W = saída de 50 %**

**270 W = saída de 30 %**

**90 W = saída de 10 %**

- Para seleccionar Micro-ondas, rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição MICRO-ONDAS .
- Selecciona o nível de potência de micro-ondas desejado premindo o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**.
- Se premir o botão de **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** uma vez, será visualizado 900 W (100%). Se passar o nível desejado, continue a premir o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** até atingir de novo o nível correcto.
- **Se o nível de potência não for definido, o nível de 900 W (100%) é definido automaticamente.**







## COZEDURA COM MICRO-ONDAS

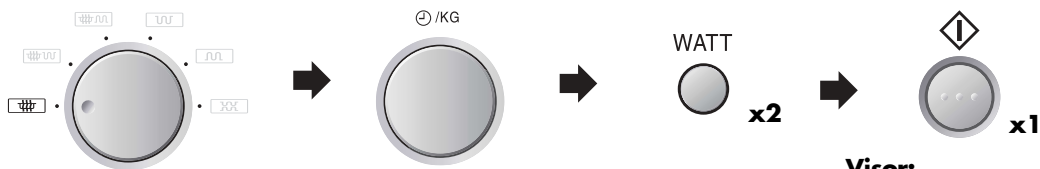
O seu forno pode ser programado para um tempo máximo de 90 minutos (90.00). A unidade de introdução do tempo de cozedura (descongelamento) varia entre os 10 segundos e os cinco minutos, dependendo da duração total da cozedura (descongelamento) conforme indicado na tabela.

Tempo:	Unidade de aumento:
0-5 minutos	10 segundos
5-10 minutos	30 segundos
10-30 minutos	1 minuto
30-90 minutos	5 minutos

### Exemplo:

Suponhamos que pretendia aquecer sopa durante 2 minutos e 30 segundos a uma potência de 630 W.


1. Rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição de MICRO-ONDAS .
2. Introduza o tempo de cozedura pretendido rodando o manípulo **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio.
3. Prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** duas vezes para os 630 W.
4. Prima o botão **INICIAR**  uma vez para iniciar a cozedura.



Visor:



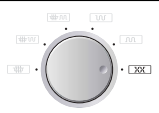





### NOTAS:

1. Ao abrir a porta durante o processo de cozedura, o tempo de cozedura indicado no visor digital pára automaticamente. O tempo de cozedura é reiniciado, no modo regressivo, quando a porta é fechada e o botão **INICIAR**  é premido.
2. Se quiser saber o nível de potência durante a cozedura, prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**.
3. Ao mesmo tempo que estiver a premir o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**, poderá visualizar o nível de potência. Pode rodar o manípulo **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio ou em sentido contrário. Se rodar o manípulo no sentido contrário aos ponteiros do relógio, o tempo de cozedura diminui a partir dos 90 minutos em graus.



## COZEDURA COM GRILL

O seu forno inclui dois elementos de aquecimento e uma combinação de 3 modos de cozedura com grill. Seleccione o modo de grill desejado rodando o manípulo **MODO DE COZEDURA** até atingir a posição pretendida.



MODO DE COZEDURA	ELEMENTO DE AQUECIMENTO EM UTILIZAÇÃO	VISOR
	Grill superior e inferior em simultâneo	GRILL SUPERIOR E INFERIOR 
	Grill superior	GRILL SUPERIOR 
	Grill inferior	GRILL INFERIOR 

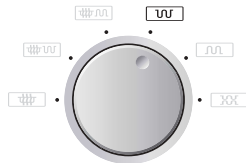


## COZEDURA COM GRILL

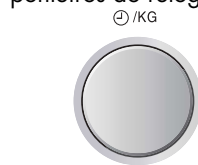


**Exemplo:** Vamos supor que pretende fazer uma tosta de queijo durante 5 minutos utilizando apenas o grill superior: (Coloque a tosta na grelha alta).

1. Rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição de GRILL SUPERIOR .
2. Introduza o tempo de cozedura pretendido rodando o manípulo **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio.
3. Prima o botão **INICIAR**  uma vez para iniciar a cozedura.



**Affichage:**



x1



1. Recomenda-se a utilização das grelhas alta e baixa com a função de grill.
2. Pode detectar fumo ou um cheiro a queimado ao utilizar o grill pela primeira vez. Esta é uma situação normal e não indica qualquer anomalia (Consulte a secção de aquecer sem alimentos em baixo).
3. Depois de cozinhar o visor indica "A ARREFECER".

### AVISO:



**A cavidade do forno, porta, estrutura exterior, prato giratório, grelhas e, em especial, o grill inferior aquecem muito. Utilize sempre luvas grossas de cozinha para retirar os alimentos ou o prato giratório do forno de modo a evitar queimaduras.**

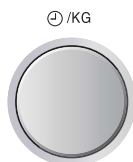
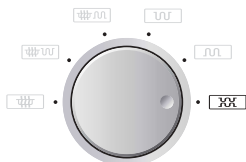
## AQUECER SEM ALIMENTOS



Pode detectar fumo ou um cheiro a queimado quando estiver a utilizar os grills ou o dual grill pela primeira vez. Esta é uma situação normal e não indica qualquer anomalia. Para evitar este problema, ao utilizar o forno pela primeira vez, utilize o grill inferior e superior sem alimentos durante 20 minutos.

**IMPORTANTE:** Durante este funcionamento, para permitir que o fumo e os cheiros dispersem, abra uma janela ou ligue a ventilação da cozinha. Verifique se não existem alimentos no forno.

1. Rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição de GRILL SUPERIOR E INFERIOR .
2. Introduza o tempo de aquecimento pretendido (20 min).
3. Prima o botão **INICIAR**  uma vez para iniciar a cozedura.
4. O forno inicia uma contagem decrescente. Assim que o forno terminar a cozedura, abra a porta para aquecer a cavidade do forno.



x1



**AVISO:** A porta do forno, estrutura exterior e cavidade do forno aquecem muito. Tenha cuidado para evitar queimaduras ao arrefecer o forno depois da operação.



## COZEDURA DUAL

O seu forno inclui 2 modos de cozedura DUAL combinando o calor dos grills com a energia do micro-ondas. Para seleccionar o modo de cozedura DUAL rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição desejada, depois escolha o tempo de cozedura. Normalmente, o tempo do modo dual reduz o tempo de cozedura total.

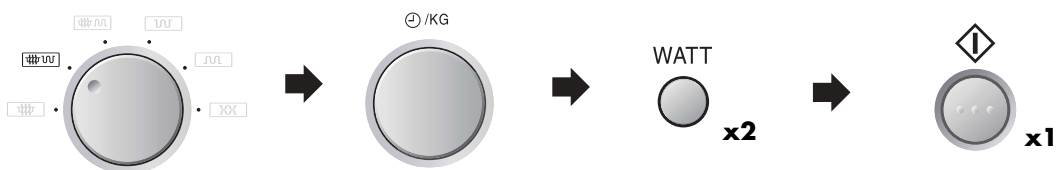
Posição	<b>MODO DE COZEDURA</b>	Potência inicial do micro-ondas	Método de cozedura	Visor
DUAL 1 		270 W	Grill superior	
DUAL 2 		270 W	Grill inferior	

\*Se quiser ajustar a potência do micro-ondas, prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**. Pode seleccionar até uma potência máxima de 900 W.

### Exemplo:

Vamos supor que pretende cozinhar durante 20 minutos, em DUAL 1, utilizando a potência de micro-ondas 90 W (10 %) com Grill Superior.

1. Rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição de DUAL 1 , combinando o micro-ondas com o GRILL SUPERIOR.
2. Introduza o tempo de cozedura pretendido rodando o manípulo **TEMPO/ PESO** no sentido dos ponteiros do relógio.
3. Prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** duas vezes para uma potência do micro-ondas de 90 W.
4. Prima o botão **INICIAR** para iniciar a cozedura.



Verifique o visor:



**NOTA:** Após a cozedura, o visor irá apresentar "A ARREFECER".

### AVISO:

**A cavidade do forno, porta, estrutura exterior, prato giratório, grelhas, pratos e, em especial, o grill inferior aquecem muito. Utilize sempre luvas grossas de cozinha para retirar os alimentos ou o prato giratório do forno de modo a evitar queimaduras.**

## OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS



### 1. Botão **MENOS / MAIS**.

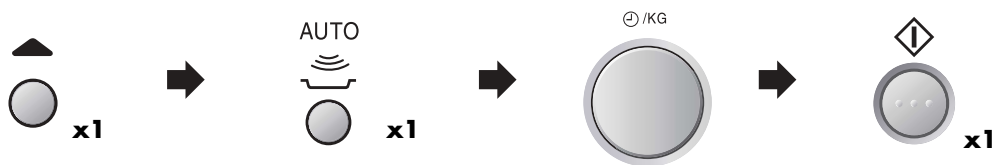
Os botões **MENOS** (▼) e **MAIS** (▲) permitem-lhe diminuir ou aumentar facilmente os tempos programados (para obter um alimento mais passado ou menos passado), podendo ser utilizados nas operações automáticas ou no tempo de cozedura durante a operação.

#### a) Alterar o tempo pré-programado.

##### Exemplo:

Vamos supor que pretende cozinhar 0,4 Kg de espetadas grelhadas utilizando o botão **AUTO COZEDURA** e o botão **MAIS** (▲).

1. Escolha o resultado pretendido (bem passado) premindo o botão **MAIS** (▲) uma vez.
2. Selecciona **AUTO COZEDURA** (Espetadas Grelhadas) premindo o botão **AUTO COZEDURA** uma vez.
3. Introduza o peso rodando o manípulo **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio.
4. Prima o botão **INICIAR** (◊) uma vez para iniciar a cozedura.



##### Visor:



##### NOTA:

Para cancelar **MENOS** ou **MAIS**, prima o mesmo botão de novo.

Para alterar **MAIS** para **MENOS**, basta premir o botão **MENOS** (▼).

Para alterar **MENOS** para **MAIS**, basta premir o botão **MAIS** (▲).

#### b) Ajustar o tempo de aquecimento com o forno em funcionamento.

Durante o processo de cozedura manual, o tempo de cozedura pode ser diminuído ou aumentado em intervalos de 1 minuto, com cada pressão nos botões de **MENOS** (▼) ou **MAIS** (▲).

##### NOTA:

Só pode utilizar esta função para o modo de cozedura manual.



## OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS

### 2. Função **MAIS UM MINUTO**.


O botão **+1 min** permite-lhe aceder às duas funções seguintes:

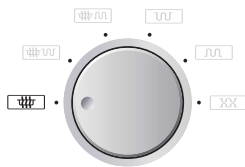
#### a) Cozedura 1 minuto

Pode cozinhar no modo de cozedura pretendido durante 1 minuto sem ter de introduzir o tempo de cozedura.

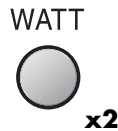
#### Exemplo:

Vamos supor que pretende cozinhar num determinado modo durante 1 minuto a 630 W.

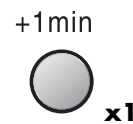
1. Rode o manípulo **MODO DE COZEDURA** para a posição MICRO-ONDAS .



2. Prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** duas vezes para uma potência do micro-ondas de 630 W.






3. Prima o botão **+1 min** uma vez para iniciar a cozedura.



Visor:



#### NOTAS:

- Só pode utilizar esta função no modo de cozedura manual.
- Quando o manípulo **MODO DE COZEDURA** estiver na posição de micro-ondas (  ) e premir o botão **+1 min**, a potência do micro-ondas é sempre 900 W.  
Quando o manípulo **MODO DE COZEDURA** estiver na posição dual (  ou  ) e premir o botão **+1 min** a potência do micro-ondas é sempre 270 W.
- Para evitar o uso incorrecto por parte das crianças a função de **+1 min** só pode ser utilizada num intervalo de 3 minutos depois da operação anterior, ou seja, fechar a porta e premir o botão **STOP**.

#### b) Prolongar o tempo de cozedura

Pode prolongar o tempo de cozedura em múltiplos de 1 minuto se premir o botão durante o funcionamento do forno.

#### NOTA:

Só pode utilizar esta função no modo de cozedura manual.

## OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS



### 3. PARA VERIFICAR O NÍVEL DE POTÊNCIA

Para verificar o nível de potência do micro-ondas durante a cozedura prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**.

WATT



Enquanto estiver a premir o botão, o nível de potência é visualizado.

O forno continua a sua contagem decrescente, apesar do visor indicar o nível de potência.

### 4. Botão **INFORMAÇÃO**

Cada botão possui informações úteis. Se quiser obter mais informações, prima o botão **INFO/RELÓGIO** antes de premir o botão pretendido.

#### Exemplo:

Vamos supor que pretende obter informações sobre o menu AUTO COZEDURA número 2, Frango Assado:

1. Selecciona a função do botão **INFO/RELÓGIO**.
2. Prima o botão **AUTO COZEDURA** duas vezes para seleccionar o menu AUTO COZEDURA AC-2.



x1



AUTO



x2



Verifique o visor:



#### NOTAS:

1. A mensagem informativa será repetida duas vezes, e depois o visor apresenta as horas, se o relógio estiver certo.
2. Se quiser cancelar a informação prima o botão **STOP**.



## FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO (RÁPIDO PIZZA)

A função **RÁPIDO PIZZA** cozinha automaticamente pizza congelada de forma rápida. Os passos que se seguem fornecem informações adicionais sobre como usar esta função:

1. Para evitar o uso acidental do forno, o **RÁPIDO PIZZA** só pode ser utilizado 3 minutos depois de concluída a cozedura, fechada a porta ou premido o botão **STOP**.
2. O peso da pizza é introduzido premindo o botão **RÁPIDO PIZZA** várias vezes, até atingir o peso pretendido. Só introduza o peso da pizza. Não inclua o peso do recipiente. Para alimentos com um peso inferior ou superior aos pesos indicados na tabela de cozedura, cozinhe utilizando a função PIZZA (consulte as páginas 273 e 274) ou o funcionamento manual.
3. O tempo de cozedura programado é um tempo médio. Se quiser alterar o tempo de cozedura, utilize os botões **MENOS** (▼) ou **MAIS** (▲) antes de premir o botão **RÁPIDO PIZZA** (consulte a página 269). Se quiser uma pizza dourada e estaladiça, utilize a função PIZZA (P-1 Pizza Congelada), consulte as páginas 273 e 274.
4. Não é necessário premir o botão **INICIAR** uma vez que o forno inicia automaticamente a cozedura depois de introduzido o peso.

### NOTA:

A temperatura final irá variar de acordo com a temperatura inicial, ou seja, se estava frio ou à temperatura ambiente. Verifique se os alimentos estão quentes depois da cozedura. Se necessário, prolongue o tempo de cozedura manualmente.

### AVISO:

**A cavidade do forno, porta, estrutura exterior, prato giratório, grelhas e, em especial, o grill inferior aquecem muito. Utilize sempre luvas grossas de cozinha para retirar os alimentos ou o prato giratório do forno de modo a evitar queimaduras.**

**Exemplo:** Para cozinhar Pizza Congelada de 0,3 kg.

1. Para seleccionar o menu e o peso correspondentes, prima o botão **RÁPIDO PIZZA** uma vez.



Passados dois segundos o forno começa a cozinhar automaticamente.

## TABELA DE RÁPIDO PIZZA



BOTÃO	MENU	PESO (Unidade de Aumento)/UTENSÍLIOS	PROCEDIMENTO
	<b>Pizza Congelada Rápido</b> 	0,30/0,35/0,40 kg (50 g) (temp. inicial -18° C) Directamente no prato giratório	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remova a pizza congelada pré-cozinhada da embalagem e coloque-a no prato giratório.</li> <li>• Depois de cozinhada, transfira para uma travessa.</li> </ul>

## FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO (PIZZA, FUN MENUS, AUTO COZEDURA, AUTO DESCONGELAMENTO)



Estas funções automáticas foram concebidas para calcular o modo de cozedura correcto, assim como o tempo de cozedura, por forma a obter os melhores resultados. Pode escolher entre um dos menus 3 PIZZA, 3 FUN MENUS, 4 AUTOMÁTICO COZEDURA e 5 AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO.

Botão **PIZZA**



Botão **FUN MENUS**



Botão **AUTOMÁTICO COZEDURA**



Botão **AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO**





**AVISO: Para todos os menus excepto o AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO: A cavidade do forno, porta, estrutura exterior, prato giratório, grelhas e, em especial, o grill inferior aquecem muito. Utilize sempre luvas grossas de cozinha para retirar os alimentos ou o prato giratório do forno de modo a evitar queimaduras.**

Os passos que se seguem fornecem informações adicionais sobre a utilização desta função:

1. O menu que pretende utilizar pode ser seleccionado premindo o botão **PIZZA**, **FUN MENUS**, **AUTOMÁTICO COZEDURA** ou **AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO** até atingir o número do menu pretendido.
2. O peso dos alimentos pode ser introduzido rodando o manípulo **TEMPO/PESO** até atingir o peso pretendido. Introduza apenas o peso do alimento. Não inclua o peso do recipiente.  
Para alimentos com um peso inferior ou superior aos pesos indicados na tabela de cozedura, cozinhe utilizando a operação manual.
3. Os tempos de cozedura programados são tempos médios. Se quiser alterar os tempos de cozedura pré-programados nas operações automáticas, utilize os botões **MENOS** (▼) ou **MAIS** (▲). Para os melhores resultados siga as instruções indicadas na tabela, páginas 274 a 276.
4. Prima o botão **INICIAR** ◊ para iniciar a cozedura.

Sempre que for necessária uma acção (por exemplo, voltar os alimentos) o forno pára, ouve se um sinal sonoro e o visor indica a acção necessária. Para continuar a cozedura, prima o botão **INICIAR** ◊.

**Exemple:**

1.  PIZZA Botão **PIZZA**
2.  /KG Manípulo **TEMPO/PESO**
3.  Botões **MENOS/MAIS**
4.  Botão **INICIAR** ◊

A temperatura final irá variar de acordo com a temperatura inicial, ou seja, se estava frio ou à temperatura ambiente. Verifique se os alimentos estão quentes depois da cozedura. Se necessário, prolongue o tempo de cozedura manualmente.



## FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO (PIZZA, FUN MENUS, AUTO COZEDURA, AUTO DESCONGELAMENTO)

Os botões **PIZZA**, **FUN MENUS**, **AUTOMÁTICO COZEDURA** ou **AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO** oferecem-lhe a possibilidade de cozinhar os alimentos rápida e facilmente.

**Exemplo:** Vamos supor que pretende cozinhar Espetadas Grelhadas (kebabs) com 0,4 kg utilizando o botão **AUTO COZEDURA**.

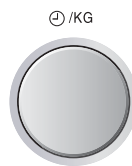
**1.** Seleccione o menu de AUTO COZEDURA AC-1 premindo o botão **AUTO COZEDURA** uma vez. Surge a informação de cozedura: o indicador de peso fica intermitente no visor:



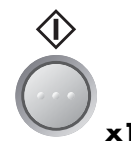
Visor:









**2.** Introduza o peso rodando o manípulo **TEMPO/PESO** no sentido dos ponteiros do relógio.



**3.** Prima o botão **INICIAR** para iniciar a cozedura.



## TABELA DE PIZZA

BOTÃO	MENU	PESO (Unidade de Aumento)/UTENSÍLIOS	PROCEDIMENTO
	<b>P-1 Pizza</b> Pizza Congelada 	0,15 - 0,60 kg (50 g) (temp. inicial -18° C) Directamente sobre o prato giratório	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remova a pizza congelada pré-cozinhada da embalagem e coloque-a no prato giratório. Para pizzas de massa alta, prima o botão <b>MAIS</b> (▲).</li> <li>Após a cozedura, transfira para a travessa.</li> </ul>
	<b>P-2 Pizza</b> Pizza Descongelada 	0,15 - 0,45 kg (50 g) (temp. inicial 5° C) Directamente sobre o prato giratório	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remova a pizza descongelada pré-cozinhada da embalagem e coloque-a no prato giratório.</li> <li>Após a cozedura, transfira para a travessa.</li> </ul>
	<b>P-3 Pizza</b> Pizza Fresca ex.: Pizza caseira 	0,7 - 1,0 kg (100 g) (temp. inicial 20° C) Directamente sobre o prato giratório	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepare a pizza de acordo com a receita em baixo.</li> <li>Coloque directamente sobre o prato giratório.</li> <li>Após a cozedura, transfira para a travessa.</li> </ul>

### RECEITA DE PIZZA

Ingredientes:

- 300 g env. Massa previamente preparada (mistura preparada ou massa enrolada)
- 200 g env. Tomate enlatado  
Manjerição, orégãos, tomilho  
Sal, pimenta
- 150 g Vários ingredientes (ex.: milho, fiambre, salame, ananás)
- 50 g Queijo ralado

Preparação:

1. Prepare a massa de acordo com as instruções do fabricante. Estenda de acordo com as dimensões do prato.
2. Unte ligeiramente o prato e coloque a pizza sobre ele e pique a massa.
3. Escorra os tomates e corte-os.  
Tempere os tomates com ervas e espalhe sobre a massa. Espalhe os ingredientes sobre a pizza e por fim cubra com o queijo.
4. Cozinhe em **P-3 Pizza** "Pizza Fresca".



## TABELA DE FUN MENU



BOTÃO	MENU	PESO (Unidade de Aumento)/UTENSÍLIOS	PROCEDIMENTO
FUN ( ( ( )) ) ● x1	<b>C-1 Fun Menu</b> Baguettes Congeladas Ex.: baguettes com cobertura de pizza ou Ciabatta com cobertura.	0,15 - 0,50 kg (50 g) (temp. inicial -18° C) Directamente sobre o prato giratório	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retire as baguettes congeladas das embalagens e coloque-as sobre o prato giratório.</li> <li>Para o Ciabatta, prima o botão <b>MENOS</b> ( ▼ ).</li> <li>Após a cozedura, transfira para a travessa.</li> </ul>
FUN ( ( ( )) ) ● x2	<b>C-2 Fun Menu</b> Douradinhos Ex.: Tipo padrão e grosso (recomendadas para os fornos convencionais)	0,20 - 0,50 kg (50 g) (temp. inicial -18° C) Directamente sobre o prato giratório	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retire os douradinhos da embalagem e coloque-os sobre o prato giratório.</li> <li>Após a cozedura, transfira para a travessa.</li> </ul>
FUN ( ( ( )) ) ● x3	<b>C-3 Fun Menu</b> Batatas Fritas Ex.: Tipo padrão e grosso (recomendadas para os fornos convencionais)	0,20 - 0,40 kg (50 g) (temp. inicial -18° C) Directamente sobre o prato giratório	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retire as batatas congeladas da embalagem e coloque sobre o prato giratório em uma camada.</li> <li>Para batatas mais grossas, utilize o botão <b>MAIS</b> ( ▲ ).</li> <li>Após a cozedura, transfira para a travessa.</li> </ul>
















## TABELA DE AUTO COZEDURA



BOTÃO	MENU	PESO (Unidade de Aumento)/UTENSÍLIOS	PROCEDIMENTO
AUTO ( ( ( )) ) ● x1	<b>AC-1 Cozedura</b> Espetadas Grelhadas Consultar as receitas na página 296.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. inicial 5° C) Grelha alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepare as espetadas.</li> <li>Coloque na grelha alta e deixe cozinhar.</li> <li>Quando ouvir o sinal sonoro volte as espetadas.</li> <li>Após a cozedura, transfira para a travessa.</li> </ul>
AUTO ( ( ( )) ) ● x2	<b>AC-2 Cozedura</b> Frango Assado Ingredientes para um frango com 1,2 kg: Sal e Pimenta, 1 c/s de colorau, 2 c/s de óleo	0,9 - 1,8 kg (100 g) (temp. inicial 5° C) Grelha baixa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Misture os ingredientes e espalhe sobre o frango.</li> <li>Pique a pele do frango com uma forquilha.</li> <li>Coloque o frango, com o peito virado para baixo, na grelha baixa.</li> <li>Quando ouvir o sinal sonoro, volte o frango.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes dans le four, les disposer sur le plat de service.</li> </ul>
AUTO ( ( ( )) ) ● x3	<b>AC-3 Cozedura</b> Filetes de Peixe Gratinados	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (temp. inicial 5° C) Recipiente para gratinados, Grelha baixa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consulte as receitas de Filetes de Peixe Gratinados na página 277.</li> <li>* Indica o peso total de todos os ingredientes.</li> </ul>
AUTO ( ( ( )) ) ● x4	<b>AC-4 Cozedura</b> Gratinado Consulte as receitas na página 301 e 303.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (temp. inicial 5° C) Recipiente para gratinados	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepare o gratinado.</li> <li>Coloque o gratinado sobre o prato giratório.</li> <li>Após a cozedura, deixe repousar, embrulhado em papel de alumínio, durante cerca de 5 minutos.</li> <li>* Indica o peso total de todos os ingredientes.</li> </ul>

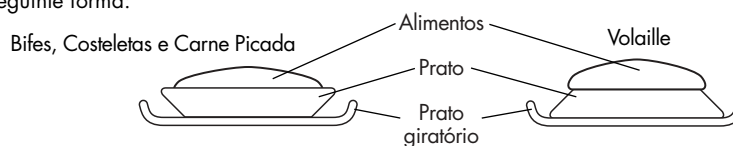


## TABELA DE AUTO DESCONGELAMENTO

BOTÃO	MENU	PESO (Unidade de Aumento)/UTENSÍLIOS	PROCEDIMENTO
DEFROST   x1	<b>AD-1</b> <b>Descongelação</b> Bifes e Costeletas 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) (consulte a nota em baixo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque os alimentos num prato no centro do prato giratório.</li> <li>Quando o forno parar e ouvir um sinal sonoro, volte os alimentos, redistribua e separe-os. Proteja as partes mais finas e zonas quentes com papel de alumínio.</li> <li>Após a descongelação, embrulhe em papel de alumínio durante 10 a 20 minutos, até estarem totalmente descongelados.</li> </ul>
DEFROST   x2	<b>AD-2</b> <b>Descongelação</b> Carne Picada 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) (consulte a nota em baixo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque o bloco de carne picada num prato no centro do prato giratório.</li> <li>Quando o forno parar e ouvir um sinal sonoro, volte os alimentos. Se possível, retire as partes já descongeladas.</li> <li>Após a descongelação, cubra com papel de alumínio e deixe repousar durante 15 a 70 minutos, até estarem totalmente descongelados.</li> </ul>
DEFROST   x3	<b>AD-3</b> <b>Descongelação</b> Aves 	0,9 - 2,0 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) (consulte a nota em baixo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque um prato virado ao contrário sobre o prato giratório e coloque as aves, com o peito virado para baixo, sobre o prato.</li> <li>Quando o forno parar e ouvir um sinal sonoro, volte os alimentos. Proteja as partes mais finas e zonas quentes com papel de alumínio.</li> <li>Após a descongelação, cubra com papel de alumínio e deixe repousar durante 30 a 90 minutos, até estarem totalmente descongelados.</li> </ul>
DEFROST   x4	<b>AD-4</b> <b>Descongelação</b> Bolo 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) Prato raso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retire o bolo da embalagem.</li> <li>Coloque no prato raso no centro do prato giratório.</li> <li>Após a descongelação, corte o bolo em porções semelhantes mantendo um espaço entre cada fatia e deixe repousar durante 15 a 70 minutos até estar totalmente descongelado.</li> </ul>
DEFROST   x5	<b>AD-5</b> <b>Descongelação</b> Pão 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) Prato raso (apenas se recomenda a utilização de fatias de pão com este programa.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribua sobre um prato raso no centro do prato giratório.</li> <li>Quando ouvir um sinal sonoro, redistribua e retire as fatias descongeladas.</li> <li>Após a descongelação separe todas as fatias e distribua sobre um prato maior. Cubra o pão com papel de alumínio e deixe repousar durante 5 a 10 minutos até estar totalmente descongelado.</li> </ul>

### NOTA: Automático Descongelação

- Os bifes, costeletas, filetes de peixe e pernas de frango devem ser congelados numa única camada.
- A carne picada deve ser congelada em porções reduzidas.
- Depois de voltar os alimentos, proteja as porções já descongeladas com pedaços de folha de alumínio.
- A carne de aves deve ser cozinhada de imediato após a descongelação.
- Distribua os alimentos no forno da seguinte forma:



## RECEITAS PARA AUTO COZEDURA AC-3



### FILETES DE PEIXE GRATINADOS (AC-3)

#### Peixe Gratinado à Italiana

##### Ingredientes:

600 g de Filetes de Redfish  
250 g de Mozzarella (aprox.)  
150 g de tomates  
2 c/sopa de pasta de anchovas  
sal e pimenta  
1 c/sopa de manjericão cortado  
sumo de limão (1/2 limão)  
2 c/sopa de mistura de ervas  
cortadas  
75 g de Gouda ralado (45%  
gordura)  
espessante

##### Preparação:

- Lave e seque o peixe. Salpique com o sumo de limão e sal e barre com a pasta de anchovas.
- Coloque num recipiente oval (32 cm).
- Polvilhe o peixe com o Gouda.
- Lave os tomates e remova os pés. Corte às rodelas e coloque por cima do queijo.
- Tempere com sal, pimenta e as ervas.
- Escorra o mozzarella, corte às rodelas e coloque sobre os tomates. Espalhe o manjericão por cima.
- Coloque o recipiente na grelha baixa e cozinhe no **AUTO COZEDURA AC-3** "Filetes de Peixe Gratinados" (1,2 kg).

##### SUGESTÃO:

Após a cozedura, retire o peixe do recipiente e acrescente um pouco de espessante ao molho. Cozinhe por mais 1 a 2 minutos a uma potência de 900 W.

### FILETES DE PEIXE GRATINADOS (AC-3)

#### Filetes de Redfish Gratinados à "Esterhazy"

##### Ingredientes:

600 g de Filetes de Redfish  
250 g de alho francês  
50 g de cebolas  
100 g de cenouras  
1 c /sopa de manteiga  
sal, pimenta e noz moscada  
2 c/sopa de sumo de limão  
125 g de Crème fraîche  
100 g de queijo Gouda ralado  
(45% de gordura)

##### Preparação:

- Lave os alhos franceses e divida-os com um corte longitudinal. Corte em tiras finas.
- Descasque as cebolas e as cenouras e corte-as em tiras finas.
- Coloque os legumes, a manteiga e as especiarias numa caçarola e misture bem. Deixe cozinhar durante 5-6 minutos a 900 watt. Mexa a meio da cozedura.
- Entretanto, lave os filetes, seque-os e regue-os com o sumo de limão e sal.
- Misture o crème fraîche com os legumes e tempere mais uma vez.
- Coloque metade dos legumes num recipiente oval para gratinados (32 cm). Disponha o peixe sobre os legumes e tape com os restantes legumes.
- Polvilhe com o Gouda e coloque na grelha baixa. Deixe cozinhar no **AUTO COZEDURA AC-3** "Filetes de Peixe Gratinados" (1,2 kg).

### FILETES DE PEIXE GRATINADOS (AC-3)

#### Filetes de Redfish Gratinados Com Brócolos

##### Ingredientes:

500 g de Filetes de Redfish  
2 c/sopa de sumo de limão  
1 c/sopa de manteiga  
2 c/sopa de farinha  
300 ml de leite  
endro cortado, sal e pimenta  
250 g de brócolos congelados  
100 g de queijo Gouda ralado  
(45% de gordura)

##### Preparação:

- Lave os filetes de peixe e seque-os. Regue com sumo de limão e sal.
- Aqueça a manteiga e a farinha numa caçarola sem tampa durante 1-1½ minuto a 900 W.
- Junte o leite e mexa bem. Deixe cozinhar novamente sem tampa durante 3-4 minutos a 900 W. Após a cozedura, mexa e tempere com o endro, sal e pimenta.
- Descongele os brócolos numa caçarola durante 4-6 minutos a 900 W. Uma vez descongelados, coloque-os num recipiente para gratinados, disponha o peixe por cima e tempere.
- Regue com o molho e polvilhe com o queijo.
- Coloque sobre a grelha baixa e deixe cozinhar no **AUTO COZEDURA AC-3** "Filetes de Peixe Gratinados" (1,1 kg).



## CUIDADOS E LIMPEZA

**CUIDADO: NÃO UTILIZE PRODUTOS DE LIMPEZA PARA FORNOS, PRODUTOS DE LIMPEZA À BASE DE VAPOR, PRODUTOS DE LIMPEZA ABRASIVOS OU AGRESSIVOS OU QUE CONTENHAM HIDRÓXIDO DE SÓDIO OU ESFREGÕES PARA LIMPAR O SEU FORNO MICRO-ONDAS.**

### AVISO!

**Depois da utilização nos modos GRILL, DUAL e AUTOMÁTICO (excepto AUTO DESCONGELAMENTO), a cavidade do forno, porta, estrutura do forno e acessórios podem aquecer muito. Antes de os limpar, verifique se já estão frios.**

### Exterior do forno

A parte exterior do seu forno pode ser limpa com água e detergente. Tenha o cuidado de retirar o detergente com um pano húmido e depois secar com um pano macio.

### Painel de Comandos

Abra a porta antes de limpar para desactivar o painel de comandos. Deve ter-se uma especial atenção ao limpar o painel de comandos. Utilizando um pano ligeiramente húmido, limpe o painel de comandos com cuidado até estar completamente limpo. Evite usar grandes quantidades de água. Não utilize nenhum produto químico ou abrasivo.

### Interior do forno

1. Limpe o forno depois de cada utilização, com o forno ainda quente, removendo todos os salpicos e resíduos de alimentos com um pano, ou esponja, húmido e macio. Para salpicos mais persistentes, utilize um detergente suave e limpe várias vezes com um pano húmido até remover todos os vestígios. Não retire a protecção de guia de onda.
2. Tenha cuidado para evitar a entrada de água ou detergente nos orifícios de ventilação existentes nas paredes do forno, uma vez que isso poderia danificar o forno.
3. Não utilize produtos de limpeza com pulverizador no interior do forno.
4. Aqueça regularmente o seu forno utilizando os elementos de aquecimento (consulte a secção "Aquecer sem alimentos" na página 267). Os resíduos de alimentos ou salpicos de gordura no interior do forno podem provocar fumo ou odores desagradáveis.

### Prato giratório

Retire o prato giratório. Lave o prato em água com detergente. Seque com um pano macio. O prato pode ser lavado na máquina de lavar loiça.

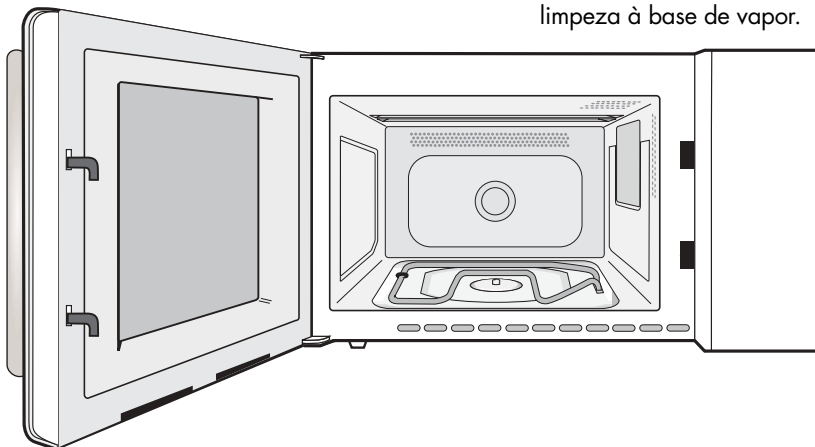
### Grelha alta e baixa

Estas devem ser lavadas numa solução com detergente e secas. As grelhas alta e baixa podem ser lavadas na máquina de lavar louça.

### Porta

Para eliminar todos os vestígios de sujidade, limpe regularmente os dois lados da porta, as juntas e as superfícies isolantes com um pano húmido macio.

**NOTA:** Não deve utilizar qualquer produto de limpeza à base de vapor.



## IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS



### VERIFIQUE O SEGUINTE ANTES DE CONTACTAR O CENTRO DE ASSISTÊNCIA AO CLIENTE:


#### 1. Alimentação:

Verifique se o cabo de alimentação está devidamente ligado a uma tomada de parede adequada.

Verifique se o fusível/corta-circuitos está a funcionar correctamente.

2. Quando a porta está aberta, a lâmpada acende-se? SIM \_\_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_\_

3. Coloque um recipiente com água (cerca de 150 ml) no forno e feche a porta.

Utilize o modo de micro-ondas  do MODO DE COZEDURA.

Programa o forno para 1 minuto a 900 W e inicie a operação.

A lâmpada do forno acende? SIM \_\_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_\_

O prato giratório roda? SIM \_\_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_\_

**NOTA:** O prato giratório roda em ambas as direcções.

A ventilação funciona? SIM \_\_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_\_

(Coloque a mão por cima dos orifícios de ventilação e verifique o fluxo de ar.)

Ouve-se o sinal sonoro depois de 1 minuto de utilização? SIM \_\_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_\_

O indicador de cozedura em curso apaga-se? SIM \_\_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_\_

A chávena de água está quente depois da operação acima indicada? SIM \_\_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_\_

4. Utilize o modo de GRILL SUPERIOR E INFERIOR  do MODO DE

COZEDURA durante 3 minutos. Depois dos 3 minutos os elementos

de aquecimento ficam vermelhos? SIM \_\_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_\_






#### IMPORTANTE:

Se o visor não mostrar nada, mesmo com o cabo de alimentação devidamente ligado, o Modo de Economia de energia pode estar activado. Abra e feche a porta para utilizar o forno. Consulte a página 264.

Se respondeu "Não" a alguma das perguntas acima indicadas, contacte um Agente autorizado da SHARP e informe-o dos resultados obtidos com o teste. Para mais pormenores e endereços, consulte o verso da capa.

#### NOTAS:

1. Se cozinhar os alimentos para além do tempo normal, sempre com o mesmo modo de cozedura, a potência do forno baixa automaticamente para evitar um sobreaquecimento. (O nível de potência do micro-ondas é reduzido e os elementos de aquecimento do grill começam a acender e a apagar.)

Modo de Cozedura	Tempo Normal
Cozedura 900 W com Micro-ondas	20 min.
Cozedura com grill	
GRILL SUPERIOR 	15 min.
GRILL INFERIOR 	15 min.
GRILL SUPERIOR e INFERIOR 	Grill superior - 6 min. Grill inferior - 6 min.
Dual 2  (apenas para potência de micro-ondas de 900 W)	Micro - 20 min. Gril superior - 15 min.
Dual 3  (apenas para potência de micro-ondas de 900 W)	Micro - 20 min. Gril inferior - 15 min.

2. Depois de utilizar os modos de GRILL (utilizando ambos os elementos), DUAL e AUTOMÁTICO (excepto AUTO DESCOGELAMENTO), a ventoinha é activada e surge a mensagem "A ARREFECER". Além disso, ao premir o botão **STOP** e abrir a porta durante a cozedura com GRILL, DUAL e/ou AUTOMÁTICO (excepto AUTO DESCOGELAMENTO), a ventoinha é activada; pode, desta forma, sentir uma brisa proveniente dos orifícios de ventilação.



## O QUE SÃO MICRO-ONDAS?

As micro-ondas são como as ondas electromagnéticas do rádio ou da televisão.

As micro-ondas são geradas no forno de micro-ondas através de um magnetão provocando a oscilação das moléculas de água presentes nos alimentos. Através da fricção produzida forma-se calor, que se encarrega de descongelar, aquecer ou cozinhar os alimentos.

O segredo dos tempos curtos de cozedura reside no facto de as micro-ondas se introduzirem por todos os lados directamente no alimento a cozinhar. A energia é aproveitada ao máximo. Em comparação com o forno eléctrico, a energia para cozinhar chega ao recipiente através da placa do forno e só depois chega aos alimentos. Neste caminho, muita energia é desperdiçada.

### PROPRIEDADES DAS MICRO-ONDAS

As micro-ondas atravessam todos os objectos não-metálicos de vidro, porcelana, cerâmica, plástico,

madeira e papel. É por esta razão que estes materiais não são aquecidos pelas micro-ondas. A loiça só é aquecida indirectamente por cima dos alimentos.

Os alimentos assimilam (absorvem) as micro-ondas e são aquecidos desta forma.

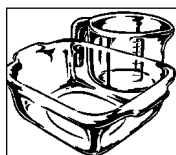
As micro-ondas não atravessam os materiais de metal, são repelidas (reflectidas). Por este motivo, os objectos em metal não são geralmente apropriados para micro-ondas. Contudo, há excepções, onde pode aproveitar precisamente estas características. Certos alimentos são tapados em determinados sítios com folha de alumínio durante o descongelamento ou a cozedura. Desta forma, pode evitar que certas áreas fiquem demasiado quentes ou demasiado cozinhadas em partes irregulares. Preste atenção às instruções seguintes.



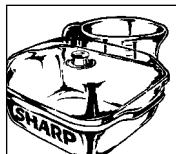
## RECIPIENTES APROPRIADOS

### DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN MIKROWELLENBETRIEB

#### VIDRO E CERMICA VITRIFICADA



Os recipientes de vidro resistente ao calor são os mais adequados ao micro-ondas. O processo de cozedura pode ser observado de todos os lados. No entanto, os recipientes não devem ser revestidos de metal (p.ex: cristal de rocha), nem deverão ter uma base metálica (liga dourada ou de cobalto).



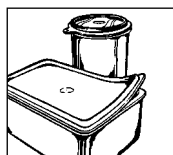
#### CERMICA

Em geral, é recomendada. A cerâmica deve ser vidrada, pois de contrário poderá infiltrar-se humidade no recipiente. A humidade aquece o material e pode fazer com que este se quebre. Caso não tenha a certeza se os seus utensílios são apropriados para micro-ondas, consulte o teste de compatibilidade dos utensílios. Ver página 281.

#### PORCELANA

É muito adequada para o micro-ondas. Certifique-se que a porcelana não possui nenhuma base metálica (liga dourada ou prateada).

#### PLÁSTICO

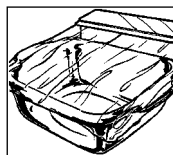


Os recipientes em plástico resistente ao calor, apropriados para micro-ondas, podem ser utilizados para descongelar, aquecer e cozinhar. Siga as instruções do fabricante.

#### RECIPIENTES EM PAPEL

Os recipientes em papel resistente ao calor, apropriados para micro-ondas, também podem ser utilizados. Siga as instruções do fabricante.

#### PAPEL DE COZINHA



Pode ser utilizado para absorver a humidade provocada por breves operações de aquecimento, por exemplo, de pão ou pão ralado. Coloque o papel entre os alimentos e o prato giratório. A superfície dos alimentos permanece assim estaladiça e seca. Se cobrir os alimentos gordurosos com papel de cozinha, evitam-se salpicos.

## RECIPIENTES APROPRIADOS

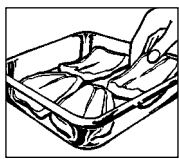


### PELÍCULA PARA MICRO-ONDAS

Ou película resistente ao calor é indicada para cobrir ou envolver os alimentos. Siga as instruções do fabricante.

### SACOS PARA ASSAR

Podem ser utilizados no aparelho de micro-ondas.



No entanto, não deverá utilizar clips de metal para fechar os sacos, dado que a película aderente que reveste o assado pode derreter. Use atilhos e fure

várias vezes o saco para assados com um garfo. Não se aconselha o uso de folha não resistente ao calor no micro-ondas, como por exemplo, película aderente.

### RECIPIENTES APROPRIADOS PARA O FUNCIONAMENTO COMBINADO

Para o funcionamento combinado (micro-ondas + grill) poderá utilizar qualquer recipiente resistente ao calor, por exemplo porcelana, cerâmica ou vidro. Recipientes de metal só podem ser utilizados exclusivamente no funcionamento grill. Não utilize nenhum papel de cozinha ou papel vegetal no funcionamento grill, já que estes podem sobreaquecer e incendiar-se.

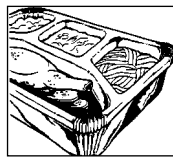
### RECIPIENTES PARA ASSAR

São especialmente concebidos para micro-ondas, em cerâmica vidrada, com uma liga de metal na base que permite tostar os alimentos. A utilização de recipientes para assar requer um isolador adequado, por exemplo, um prato de porcelana, entre o prato giratório e o recipiente para assar. Tenha em atenção as instruções do fabricante quanto ao tempo de pré-aquecimento. O não cumprimento destas regras poderá danificar o prato giratório e o suporte do mesmo ou accionar o dispositivo de segurança do aparelho, desligando-o.

### METAL



Por norma, o metal não deve ser utilizado, uma vez que as micro-ondas não atravessam metal, não podendo assim chegar aos alimentos. Há, no entanto, excepções: podem ser utilizadas tiras finas de folha de alumínio para cobrir determinadas partes dos alimentos, de forma a que estas não descongelem ou sejam cozinhadas muito rapidamente (por exemplo, asas de galinha).



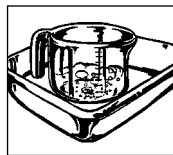
Poderão também ser usados pequenos espetos de metal e embalagens de alumínio (por exemplo, no caso dos alimentos pré-cozinhados). No entanto,

estas últimas deverão ser pequenas em relação aos alimentos, por exemplo, o conteúdo das embalagens de alumínio deverá situar-se entre 2/3 e 3/4 no mínimo. Recomenda-se que se mudem os alimentos para um recipiente apropriado para micro-ondas. No caso de utilizar embalagens de alumínio ou outros recipientes metálicos, deverá manter uma distância mínima de aproximadamente 2,0 cm em relação às paredes do micro-ondas, pois de contrário estas poderão ser eventualmente danificadas por faíscas.

### NÃO UTILIZE RECIPIENTES COM BASE METÁLICA,

Com partes ou peças em metal, como por exemplo: parafusos, ligas metálicas ou asas em metal.

### TESTE DE COMPATIBILIDADE DOS RECIPIENTES



Se não tiver a certeza de que o seu recipiente é compatível com o micro-ondas, realize o seguinte teste: introduza o recipiente no aparelho; coloque um copo de vidro com 150 ml de água sobre ou ao lado do recipiente; ligue o aparelho durante 1 a 2 minutos, a uma potência de 900 W. Se o recipiente permanecer frio ou à temperatura da mão, é apropriado. Não faça este teste com recipientes de plástico, pois estes podem derreter.





## SUGESTÕES E TÉCNICAS

### ANTES DE COMEÇAR ...

Para que utilize o seu micro-ondas da forma mais fácil possível, reunimos de seguida os conselhos e indicações mais importantes: ligue o seu aparelho só quando se encontrarem alimentos no interior do espaço para cozinhar.

### REGULAR O TEMPO DE CONFECCÃO

O tempo necessário para descongelar, aquecer e cozinhar é significativamente mais reduzido do que num fogão convencional ou num forno. Por isso, respeite os tempos aconselhados neste livro de receitas. De preferência, introduza períodos de tempo mais breves do que mais longos. Depois de cozinhar, faça um teste. É preferível deixar os alimentos a cozinhar um pouco depois do que ficarem demasiado cozinhados.

### TEMPERATURA INICIAL DOS ALIMENTOS

O período de tempo necessário para descongelar, aquecer e cozinhar depende da temperatura inicial dos alimentos. Por exemplo, alimentos ultracongelados ou à temperatura do frigorífico necessitam de mais tempo do que aqueles que se encontram à temperatura ambiente.

Pressupõem-se temperaturas normais de armazenamento para aquecer e cozinhar alimentos (temperatura do frigorífico: aprox. 5° C, temperatura ambiente: aprox. 20° C). Para descongelar alimentos, parte-se de uma temperatura de refrigeração de -18° C. Prepare **pipocas** apenas em



recipientes de pipocas especialmente apropriados para o micro-ondas. Siga atentamente as instruções do fabricante. Não use recipientes normais de papel nem



loija de vidro. Não cozinhe os **ovos** com casca. Na casca forma-se muita pressão, que poderia conduzir à explosão do ovo. Pique a gema antes de cozinhar o ovo. **Não** aqueça **óleo ou gordura**

para fritar no forno micro-ondas. A temperatura do óleo não se pode controlar. O óleo poderia respingar repentinamente para fora do recipiente.

**Não** aqueça **recipientes fechados**, como frascos ou latas. Os recipientes poderiam estalar devido à pressão criada. (Excepção: confecção de conservas).

### TODOS OS TEMPOS INDICADOS...

nesta secção do livro de receitas são valores de referência, que poderão variar consoante a temperatura inicial, o peso e a constituição dos alimentos (percentagem de água, de gordura, etc.).

### SAL, ESPECIARIAS E ERVAS

Os alimentos cozinhados no micro-ondas conservam melhor o seu sabor característico do que quando confeccionados de maneira convencional. Por isso, use pouco sal e tempere com sal só depois de cozinhar. O sal prende os líquidos e seca a superfície dos alimentos. Use como de costume as especiarias e as ervas.

### POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO

Funcionamento micro-ondas: com este tipo de funcionamento poderá descongelar, aquecer e cozinhar os alimentos num breve período de tempo. Através da combinação do micro-ondas com o grill é possível simultaneamente cozinhar e assar. As vantagens deste aparelho são assim combinadas da melhor forma. O calor do grill fecha rapidamente os poros da superfície do alimento e as micro-ondas garantem um breve tempo de cozedura. O alimento fica suculento por dentro e estaladiço por fora.

Funcionamento grill: o seu aparelho está equipado com um grill de quartzo. Este pode ser utilizado, mesmo sem o funcionamento micro-ondas, como qualquer outro grill convencional. Além disso, o seu aparelho dispõe ainda de uma grelha inferior que lhe permitirá tostar por baixo determinados alimentos, como, por exemplo, pizzas.

### FORMAS DE TESTAR A COZEDURA

O estado de cozedura dos alimentos pode ser testado da mesma maneira que é testado na confecção convencional:

- Termómetro de cozinha: Qualquer alimento tem uma determinada temperatura interior no final do processo de cozedura ou de aquecimento. Com um termómetro de cozinha, pode verificar se o alimento está suficientemente quente, ou seja, se está cozinhado.
- Garfos: Pode testar o peixe com um garfo. Quando as postas de peixe já não estiverem vidrentas e quando se tirar as espinhas com facilidade, está cozinhado. Se estiver demasiado cozinhado, fica rijo e seco.
- Palitos: Pode testar os bolos e o pão, picando com um palito. Se o palito se mantiver limpo e seco depois de o tirar, o alimento está cozinhado.



## SUGESTÕES E TÉCNICAS



### DEFINIÇÃO DO TEMPO NECESSÁRIO PARA COZINHAR COM O TERMÓMETRO DE COZINHA

Depois de cozinhados, todas as bebidas e alimentos apresentam uma determinada temperatura interior, segundo a qual é possível concluir o processo de confecção dos alimentos e alcançar um bom resultado. As temperaturas interiores podem ser verificadas com um termómetro de cozinha. A tabela de temperaturas indica as temperaturas mais importantes.

**TABELA: DEFINIÇÃO DO TEMPO NECESSÁRIO PARA COZINHAR COM O TERMÓMETRO DE COZINHA**

Bebida/Alimento	Temperatura interior no final do tempo de cozedura	Temperatura interior depois de 10 a 15 minutos de repouso
Aquecer bebidas (café, água, chá, etc.)	65-75° C	
Aquecer leite	60-65° C	
Aquecer sopa	75-80° C	
Aquecer guisados	75-80° C	
Aves	80-85° C	85-90° C
Carne de borrego		
Mal passada	70° C	70-75° C
Bem passada	75-80° C	80-85° C
Rosbife		
Mal passado	50-55° C	55-60° C
Médio	60-65° C	65-70° C
Bem passado	75-80° C	80-85° C
Carne de porco ou de vitela	80-85° C	80-85° C

### ADIÇÃO DE ÁGUA

Os vegetais e outros alimentos ricos em água podem ser cozinhados na própria água que contêm ou com uma pequena adição de água. Desta forma, conservam-se muitos dos minerais e das vitaminas dos alimentos.

### INTRODUZIR ALIMENTOS COM PELE OU CASCA

Como salsichas, frangos, pernas de frango, batatas cozidas com a casca, tomates, maçãs, gemas de ovo ou similares devem ser furados com um garfo ou com um palito de madeira. Assim, o vapor criado pode sair, sem que a pele ou casca saiam.

### ALIMENTOS GORDOS

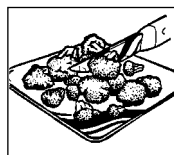
A carne de entremada ou as camadas gordas cozinham-se mais rapidamente do que as partes magras.

Por isso, ao cozinhar envolva estas partes com um pedaço de folha de alumínio ou vire-as para baixo.

### BRANQUEAR LEGUMES

Os legumes devem ser branqueados antes da congelação. Desta forma, conserva-se melhor a qualidade e os aromas. Procedimento: lave e corte os legumes; coloque 250 g de legumes com 275 ml de água num recipiente e aqueça-os com tampa durante 3-5 minutos; depois de branqueá-los, mergulhe-os imediatamente em água fria, para evitar que cozam mais e depois escorra-os. Embale e congele os legumes branqueados em recipientes herméticos.

### FAZER CONSERVAS DE FRUTA E LEGUMES

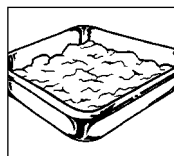


É fácil e rápido fazer conservas no micro-ondas. Estão à venda no mercado frascos para conservas, anéis de borracha e ganchos específicos para micro-ondas. Os fabricantes apresentam conselhos de utilização precisos.

### PEQUENAS E GRANDES QUANTIDADES

Os tempos de cozedura no micro-ondas variam consoante a quantidade de alimentos e se pretende descongelar, aquecer ou cozinhar. Isto significa que pequenas porções cozinham mais depressa do que grandes porções. A regra é: DOBRO DA QUANTIDADE = QUASE DOBRO DO TEMPO  
METADE DA QUANTIDADE = METADE DO TEMPO

### RECIPIENTES ALTOS E RASOS



Ambos os recipientes apresentam a mesma capacidade, mas as formas altas necessitam de períodos de cozedura mais longos do que as rasas. Por isso, se possível deverá dar preferência a recipientes rasos com superfícies maiores. Utilize recipientes altos apenas para pratos com risco de secarem demasiado, como por exemplo, massas, arroz, leite, etc.

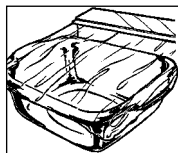
### RECIPIENTES REDONDOS E OVAIS

Os alimentos são cozinhados de modo mais homogéneo em formas redondas e ovais do que em formas quadradas, pois a energia micro-ondas concentra-se nos cantos e os alimentos podem ficar ressequidos nesses pontos.



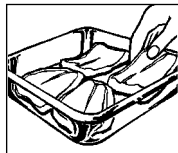
## SUGESTÕES E TÉCNICAS

### TAPAR



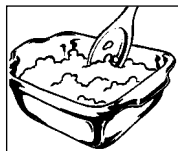
Se tapar o recipiente, conserva a humidade no alimento e o tempo de cozedura reduz-se. Para cobrir os alimentos, utilize uma película para micro-ondas ou uma tampa. Não tape os cozinhados que quer que fiquem com uma crosta, por exemplo, carne assada ou frango assado. Normalmente, o que é coberto num forno convencional deverá também sê-lo no micro-ondas; aquilo que é cozinhado sem tampa no forno, também pode ser cozinhado da mesma maneira no micro-ondas.

### PARTES IRREGULARES



Coloque as partes mais grossas ou compactas para fora. Os talos dos legumes (por exemplo, brócolos) devem ser colocados para fora. As partes mais grossas necessitam de um período de cozedura mais longo e, ficando de fora, recebem mais energia micro-ondas e, desta forma, os alimentos confeccionam-se de maneira uniforme.

### MEXER



Deve mexer a comida, pois as micro-ondas aquecem primeiro as zonas exteriores. Ao mexer a comida, a temperatura torna-se uniforme e os alimentos aquecem de forma homogénea.

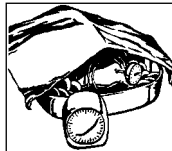
### DISPOSIÇÃO

Disponha em círculo as porções pequenas, p. ex., as formas pequenas de pudim, as chávenas ou as batatas cozidas com casca. Deixe espaço entre as porções para que a energia das micro-ondas se possa infiltrar.

### VIRAR

Vire uma vez as porções médias, como os hambúrgueres e os bifés, durante o processo de cozedura dos alimentos, para tornar o tempo de cozedura mais curto. As porções maiores, como carne assada ou frango, têm de ser viradas, pois a parte virada para cima recebe mais energia micro-ondas e poderia secar, caso não fosse virada.

### TEMPO DE REPOUSO



Respeitar o tempo de repouso é uma das regras mais importantes do micro-ondas. Quase todos os alimentos que são descongelados, aquecidos ou cozinhados no micro-ondas precisam de um tempo de repouso mais curto ou mais longo, no qual se dá um equilíbrio da temperatura e no qual os líquidos dos alimentos se podem distribuir uniformemente.

## AQUECER



- Os alimentos pré-cozinhados e que estão em recipientes de alumínio devem ser retirados e aquecidos num prato ou numa travessa.
- Tape os alimentos com película para micro-ondas, com um prato ou com uma cobertura (à venda no comércio), para que a superfície não seque. As bebidas não têm de ser tapadas.
- Tire a tampa dos recipientes que estiverem muito bem fechados.
- Ao aquecer líquidos como água, café, chá ou leite, coloque uma vareta de vidro no recipiente.
- Sempre que possível, vá mexendo as quantidades maiores de vez em quando, para que a temperatura se distribua uniformemente.
- O tempo de cozedura para os alimentos é indicado de acordo com uma temperatura ambiente de 20° C. No caso de alimentos à temperatura do frigorífico o tempo de aquecimento aumenta ligeiramente.
- Deixe os alimentos repousar 1 ou 2 minutos depois de os aquecer, para que a temperatura se distribua uniformemente dentro dos alimentos (tempo de repouso).
- Os tempos indicados são valores de referência que podem variar consoante a temperatura inicial, o peso, a percentagem de água, de gordura, o resultado final pretendido, etc.

## DESCONGELAR



O micro-ondas é ideal para descongelar os alimentos. Os tempos de descongelamento são, em geral, consideravelmente mais curtos do que o descongelamento de forma tradicional. Deixamos a seguir algumas sugestões. Retire o alimento congelado da embalagem e coloque-o num prato para ficar a descongelar.

### EMBALAGENS E RECIPIENTES

Para descongelar e aquecer alimentos são adequadas as embalagens e recipientes apropriados para micro-ondas, tanto os que servem para ultracongelar (até cerca de -40° C) como também os que são resistentes ao calor (até cerca de 220° C). Assim pode descongelar, aquecer e até cozinhar no mesmo recipiente, sem ter de mudar os alimentos entretanto.

### TAPAR

Cubra as partes mais finas com tiras de alumínio antes de descongelar. Durante a descongelação tape também com tiras de alumínio as partes já um pouco descongeladas ou mornas. Isto impede que as partes mais



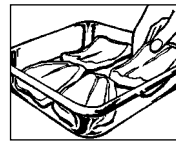
finas aqueçam demasiado, enquanto as mais grossas ainda estão congeladas.

### A POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS...

É preferível estar mais baixa do que demasiado elevada. Assim atinge um resultado de descongelamento uniforme. Se a potência do micro-ondas estiver demasiado elevada, a superfície dos alimentos fica logo cozinhada, enquanto a parte interior ainda continua congelada.

### VIRAR/MEXER

Quase todos os alimentos têm de ser virados ou mexidos de vez em quando. As partes que se colam umas às outras devem ser separadas assim que seja possível e postas em ordem.



### PEQUENAS QUANTIDADES...

Descongelam mais rapidamente e de uma maneira mais uniforme do que as quantidades maiores. Por isso recomendamos que congele, se possível, pequenas porções. Desta maneira, pode organizar ementas completas de uma forma simples e rápida.

### ALIMENTOS DELICADOS,

Como bolos, natas, queijo e pão, não devem ser completamente descongelados, só devem ser ligeiramente descongelados e deve deixar o processo terminar à temperatura ambiente, evitando que a parte exterior fique logo muito quente, enquanto a parte interior ainda está congelada.

### O TEMPO DE REPOUSO...

a seguir ao descongelamento dos alimentos é extremamente importante, pois o processo de descongelamento continua durante este tempo. Na tabela de descongelamento encontra os tempos de repouso para vários alimentos. Os alimentos densos e compactos necessitam de um tempo de repouso maior do que os alimentos rasos ou com uma estrutura porosa. Se o alimento não estiver suficientemente descongelado, pode continuar a descongelá-lo no aparelho de micro-ondas ou pode alargar proporcionalmente o tempo de repouso. Se possível, use logo os alimentos depois do tempo de repouso e não os volte a congelar.



## DESCONGELAR E COZINHAR

As refeições ultracongeladas podem ser descongeladas e simultaneamente cozinhadas através do mesmo processo no micro-ondas. Pode encontrar alguns exemplos para tal na tabela (ver página 288). Tenha em conta, para além disso, as indicações gerais para "Aquecer" e "Descongelar" alimentos.

Para a preparação de refeições ultracongeladas prontas a comer à venda no comércio, guie-se pelas instruções do fabricante na embalagem. Geralmente são dados os tempos de cozedura exactos e as indicações para a sua preparação num aparelho de micro-ondas.



## COZINHAR CARNE, PEIXE E AVES

- Quando for às compras tenha em atenção que os bocados sejam, se possível, uniformes. Assim obtém um bom resultado final.
- Lave bem a carne e as aves em água fria corrente e seque levemente com papel de cozinha. A seguir cozinhe-os como de costume.
- A carne de vaca deve estar bem cortada e sem nervos.
- Apesar do tamanho dos bocados ser igual, o resultado final pode ser diferente. Isto tem a ver, entre outras coisas, com o tipo de alimento, com a percentagem de gordura e de líquidos e também com a temperatura antes de serem cozinhados.
- Vire os bocados maiores de carne e de aves depois de passado metade do tempo de confecção, para que fiquem cozinhados uniformemente de todos os lados.
- Cubra a carne assada depois de a cozinhar com folha de alumínio e deixe-a repousar cerca de 10 minutos (tempo de repouso). A carne assada continua a cozinhar durante este tempo e os líquidos repartem-se uniformemente, para que se perca menos molho da carne ao encetá-la.



## COZINHAR LEGUMES FRESCOS

- Quando comprar os legumes tenha em atenção para que os pedaços sejam, se possível, uniformes. Isto é sobretudo importante, se quiser cozinhar os legumes em pedaços (p. ex., batatas cozidas com casca).
- Lave e limpe os legumes antes da sua preparação e depois pese a quantidade necessária e corte em pequenos pedaços.
- Tempere como de costume, mas em regra acrescente o sal sempre depois de cozinhar.
- Por cada 500 g de legumes adicione cerca de 5 c/ sopa de água. Os legumes ricos em fibras necessitam de um pouco mais de água. Pode encontrar as instruções para tal na tabela (ver página 289).
- Os legumes são geralmente cozinhados numa caçarola com tampa. Os tipos de legumes ricos em líquidos, como por exemplo as cebolas ou as batatas cozidas com casca, podem ser cozinhados sem adicionar água e envoltos em película para micro-ondas.
- Mexa ou vire os legumes depois de metade do tempo de cozedura.
- Deixe repousar os legumes cerca de 2 minutos depois de os cozinhar, para que a temperatura se distribua uniformemente (tempo de repouso).
- Os tempos de confecção indicados são valores de referência que dependem do peso, da temperatura inicial e da constituição do tipo de legume. Quanto mais fresco for o legume, mais curtos são os tempos de confecção.

## SIMBOLOGIA

**POTÊNCIA DE MICRO-ONDAS** 

O seu aparelho de micro-ondas tem 900 W e cinco níveis de potência. Para escolher a potência de micro-ondas, deverá seguir as instruções deste livro de receitas. As recomendações seguintes são geralmente as mais adequadas:

**Potência a 100 % = 900 Watt**

é utilizada para cozinhar ou aquecer rapidamente, p. ex., refeições, bebidas quentes, legumes, peixe, etc.

**Potência a 70 % = 630 Watt**

Para processos de cozedura mais longos de alimentos compactos, como por exemplo os assados, ou de alimentos delicados, como por exemplo os molhos de queijo, reduza a potência do micro-ondas. Em potências baixas, os alimentos não fervem muito e a carne é cozinhada uniformemente, sem cozinhar demasiado nos lados.

**Potência a 50 % = 450 Watt**

Para alimentos compactos que necessitam de um longo tempo de cozedura quando cozinhados de maneira tradicional, por exemplo, os pratos de carne de vaca, recomenda-se a redução da potência e o alargamento do tempo de cozedura. Desta forma, a carne fica mais tenra.

**Potência a 30 % = 270 Watt**

Para descongelar, escolha um nível de potência mais baixo. Isto garante que o alimento descongele uniformemente. Além disso, este nível é ideal para cozinhar arroz, massa e almôndegas.

**Potência a 10 % = 90 Watt**

Para um descongelamento cuidadoso, por exemplo, de uma tarte de natas, deve escolher o nível de potência mais baixo.

W = WATT

**UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DE GRILL****SIMBOLOGIA** **Grill superior**

Colocar em forma de polígono para gratinar e grelhar peixe, aves e carne.

 **Grill inferior**

Este modo de funcionamento pode ser escolhido para tostar os alimentos a partir de baixo.

 **Funcionamento do grill superior e inferior**

O grill superior e inferior podem funcionar simultaneamente. Esta combinação é especialmente apropriada para cozinhar, por exemplo, tostas, quiches e hambúrgues.

 **Funcionamento combinado: micro-ondas e grill superior** **Funcionamento combinado: micro-ondas e grill inferior**

Nestes modos de funcionamento diferentes níveis de potência de micro-ondas podem ser combinados com o grill superior ou inferior.

**ABREVIATURAS UTILIZADAS**

c/ sopa = colher de sopa  
g = grama  
c/ chá = colher de chá  
l = litro  
cháv = chávena  
ml = mililitro  
mn = minutos  
cm = centímetro  
kg = quilograma  
diam = diâmetro



## TABELAS

### TABELA: DESCONGELAR COM MICRO-ONDAS

Alimento	Quantidade -g-	Potência -watt-	Tempo -mn-	Recomendações	Tempo de repouso -mn-
Salsichas	300	270 W	3-5	coloque as salsichas todas juntas vire a meio do tempo de cozedura	5-10
Caranguejo	300	270 W	6-8	vire a meio do tempo de cozedura e retire as partes descongeladas	5
Pão em fatias	250	270 W	2-3	coloque as fatias ao lado umas das outras, descongele parcialmente	5
Pão inteiro	1000	270 W	8-10	vire a meio do tempo de cozedura	15
Bolo, 1 fatia	150	270 W	1-3		5
Torta inteira, Ø 24 cm				coloque sobre o prato giratório e descongele com o programa automático Ad-4	60-90
Manteiga	250	270 W	2-3	apenas ligeiramente descongelada	15
Fruta, por ex.: morangos, framboesas, cerejas, ameixas	250	270 W	2-4	espalhe a fruta uniformemente vire a meio do tempo de cozedura	5

Para descongelar aves, pernas de frango, costeletas, bifes, carne picada, pão em fatias e tortas, por favor use o programa automático de descongelamento.

### TABELA: DESCONGELAR E COZINHAR

Alimento	Quantidade -g-	Regulação -Watt-	Potência -mn-	Tempo	Água acrescida -c/ sopa-	Recomendações	Tempo de repouso -mn-
Filete de peixe	400		900 W	10-12	-	tape	1-2
Truta, 1 un. peixe	250		900 W	6-8	-	tape	1-2
Prato	400		900 W	8-10	-	tape, depois de mexer cerca de 5 mn	2
Legumes	300		900 W	7-9	5 c.s.	tape, mexa depois do meio do tempo de cozedura	2
Legumes	450		900 W	9-11	5 c.s.	tape, mexa após metade do tempo de cozedura	2
Pão de ervas, 2 peixe	350	 	630 W	aprox. 3 aprox. 3	-	coloque sobre o prato giratório	3-4

## TABELAS



TABELA: AQUECER BEBIDAS E ALIMENTOS

Bebida/Alimento	Quantidade -g/ ml-	Potência -Watt-	Tempo -mn-	Recomendações
Bebidas, 1 chávena	150	900 W	aprox. 1	não tape
Pratos (legumes, carne e acompanhamentos)	400	900 W	3-5	acrescente um pouco de água ao molho, tape e mexa de vez em quando
Guisado, sopa	200	900 W	1-3	tape, mexa após aquecer
Acompanhamentos	200	900 W	aprox. 2	acrescente um pouco de água, tape e mexa de vez em quando
Carne, 1 fatia <sup>1</sup>	200	900 W	2-3	regue com um pouco de molho, tape
Salsichas, 2 un.	180	450 W	2-2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	fure a pele várias vezes
Comida para bebé, 1 boião	190	450 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	retire a tampa, mexa bem após o aquecimento e verifique a temperatura
Manteiga/margarina para derreter <sup>1</sup>	50	900 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	
Derreter chocolate	100	450 W	aprox. 3	mexa de vez em quando
Dissolver 6 folhas de gelatina	10	450 W	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	mergulhe na água, esprema bem e coloque numa tigel; mexa de vez em quando

<sup>1</sup> à temperatura do frigorífico.

TABELA: COZINHAR LEGUMES FRESCOS

Alimento	Quantidade -g-	Potência -Watt-	Tempo descongelamento -mn-	Recomendações	Água acrescida -c/ sopa-
Legumes (p. ex., couve-flor, alho-francês, funcho, brócolos, pimentos, courgettes)	300	900 W	5-7	prepare como de costume, tape e mexa de vez em quando	5
	500	900 W	8-10		5



## TABELAS

TABELA: COZINHAR, GRELHAR E GRATINAR

Prato	Quantidade -g-	Regulação	Potência -Watt-	Tempo de confeção -mn-	Recomendações	Tempo de repouso -mn-
Porco assado	500		450 W	3-4	Tempere a seu gosto, coloque na grelha baixa, vire após (*)	10
			450 W	6-8 (*)		
			450 W	aprox. 2		
			450 W	3-4		
Porco assado	1000		450 W	17-20	Tempere a seu gosto, coloque na grelha baixa, vire após (*)	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	11-13		
			450 W	3-4		
Porco assado	1500		450 W	27-30	Tempere a seu gosto, coloque na grelha baixa, vire após (*)	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	16-19		
			450 W	2-3		
Rosbife médio	1000		630 W	5-8	Tempere a seu gosto, ponha a parte com gordura virada para baixo em cima da grelha baixa, vire após (*)	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Rosbife médio	1500		630 W	12-14	Tempere a seu gosto, ponha a parte com gordura virada para baixo em cima da grelha baixa, vire após (*)	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Rolo de carne	700		450 W	20-23	Prepare um rolo de carne picada (metade de porco/metade de vaca), coloque numa forma de empadão e deixe cozinhar sobre o prato giratório	10
			450 W	6-9		
Frango	1200				prepare com o programa automático AC-2 para frango assado	3
Pernas de frango	200		270 W	4-6(*)	Tempere a seu gosto, ponha a parte da pele virada para baixo em cima, da grelha alta, vire após (*)	3
			270 W	3-4		
Pernas de frango	750		450 W	7-9(*)	Tempere a seu gosto, ponha a parte da pele virada para baixo em cima da grelha alta, vire após (*)	3
			450 W	2-3		
				5-6		
Almôndegas	250		90 W	6-8(*)	Lave, regue com sumo de limão, tempere com sal por dentro e por fora, passe por farinha, coloque sobre a grelha alta, vire após (*)	3
			90 W	3-5		
Bife	200			10-11(*)	Coloque na grelha alta, vire após (*)	-
				6-8		
Salsichas para grelhar, 5 un.	400			9-11(*)	Coloque na grelha alta, vire após (*)	-
				6-7		
Gratinar empadões e outros				10-15	Coloque a forma de empadão sobre a grelha baixa	-
Torrada c/ queijo	1		450 W	1/2	Torre o pão de forma, barre com manteiga, coloque uma fatia de fiambre, uma fatia de ananás e uma fatia de queijo próprio para derreter. Fure-os no meio e coloque em cima da grelha alta.	-
				5-7		
	4		450 W	1		
				5-7		



## REZEPTE



### ADAPTAR AS RECEITAS PARA FORNO DE MICRO-ONDAS

Se desejar adaptar as suas receitas favoritas para o forno de micro-ondas, deverá ter em conta o seguinte:

Reduza o tempo de cozedura entre 1/3 e 1/2. Siga o exemplo das receitas incluídas no livro de receitas.

Os alimentos com elevada percentagem de humidade, tais como carne, peixe, aves, legumes, fruta, guisados e sopas podem ser preparados no forno de micro-ondas sem dificuldade. No caso de alimentos com pouca humidade, tais como refeições completas, deve-se humedecer a superfície antes de estes serem aquecidos ou cozinhados.

A quantidade de líquido a acrescentar, no caso dos alimentos crus que se pretendem grelhar, deve ser reduzida em cerca de dois terços da quantidade indicada na receita original. Caso seja necessário, acrescente mais líquido durante a cozedura.

A quantidade de gordura a acrescentar pode ser reduzida consideravelmente. Uma pequena quantidade de manteiga, margarina ou óleo é suficiente para dar sabor aos alimentos. Por esse motivo, o seu forno de micro-ondas é ótimo para preparar refeições com baixo teor de gordura, como parte de uma dieta.

### COMO UTILIZAR AS RECEITAS

- Todas as receitas incluídas neste livro de cozinha são calculadas com base em quatro pratos – salvo especificação em contrário.
- As recomendações relativas aos utensílios adequados e ao tempo total de cozedura são apresentadas no início de cada receita.
- Em regra geral, as quantidades indicadas são consideradas totalmente consumíveis, salvo especificação em contrário.
- Quando as receitas incluem ovos, assume-se que estes possuem um peso aproximativo de 55 g (Classe M).

### PARA O FUNCIONAMENTO COMBINADO

No geral aplicam-se as mesmas regras do funcionamento micro-ondas. Deve ainda ter em conta as seguintes recomendações:

1. A potência do micro-ondas deve ser ajustada consoante a espécie de alimento. Siga o exemplo das receitas incluídas neste livro.
2. Quando preparar refeições no funcionamento combinado micro-ondas/grill, deve ter em atenção o seguinte: para alimentos grandes e gordos, como por exemplo, carne de porco assada, o tempo de micro-ondas é proporcionalmente maior do que para alimentos pequenos e mais finos. No grill passa-se o contrário. Quanto mais perto o alimento estiver do grill, mais depressa fica tostado. Ou seja, quando preparar grandes porções de assado no funcionamento combinado, o tempo de grill é eventualmente mais curto do que para porções mais pequenas de assado.
3. Para grelhar utilize a grelha alta, com vista a que o alimento toste mais rápida e uniformemente (excepto os alimentos grandes e altos e os empadões, que também são grelhados sobre a grelha baixa).



## SOPAS E ENTRADAS

França

### SOPA DE CEBOLA

Soupe à l'oignon et au fromage

Tempo de cozedura total: aprox 15 - 17 minutos

Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 l)  
4 tigelas para sopa (de 200 ml)

Ingredientes:

- 1 c/ sopa Manteiga ou margarina (10 g)
- 2 Cebolas (100 g), às rodelas
- 800 ml Caldo de carne
- Sal, pimenta
- 2 Fatias de pão de forma
- 4 c/ sopa Queijo ralado (40 g)

Suécia

### SOPA DE CARANGUEJO

Kräftsoppa

Tempo de cozedura total: aprox. 11-15 minutos

Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 l)

Ingredientes:

- 1 cebola (50 g), picada finamente
- 50 g cenouras, ao comprido
- 3 c/ sopa manteiga ou margarina (30 g)
- 500 ml caldo de carne
- 100 ml vinho branco
- 100 ml vinho da Madeira
- 200 g caranguejo em lata
- 1/2 folha de louro
- 3 grãos de pimenta branca
- tomilho
- 3 c/ sopa farinha (30 g)
- 100 ml natas

Suíça

### SOPA DE CEVADA

Tempo de cozedura total: aprox. 27-34 minutos

Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 3 l)

Ingredientes:

- 2 c/ sopa manteiga ou margarina (20 g)
- 1 cebola (50 g), picada finamente
- 1-2 cenouras (130 g), ao comprido
- 15 g aipo, aos cubos
- 1 alho francês (130 g), em rodelas
- 3 folhas de repolho (100 g), em tiras
- 200 g ossos de vitela
- 50 g entremeada, em fatias
- 50 g grãos de cevada
- 700 ml caldo de carne
- pimenta
- 4 salsichas de Viena (300 g)

1. Distribua a manteiga na tigela. Adicione as rodelas de cebola, o caldo de carne e os temperos, tape e deixe cozinhar.  
**9-11 min.** **900 W**
2. Torre as fatias de pão, corte aos pedaços e distribua pelas tigelas de sopa. Verta a sopa por cima e polvilhe com queijo.
3. Coloque as tigelas sobre a grelha alta e gratine a sopa.  
**aprox. 6 min.** **W**

1. Junte os legumes e a manteiga (2 c/ sopa) na tigela, tape e aqueça.  
**2-3 min.** **900 W**
2. Junte o caldo de carne, o vinho branco e da Madeira, o caranguejo e as especiarias aos legumes. Tape e deixe cozinhar.  
**7-9 min.** **450 W**
3. Tire a folha de louro e os grãos de pimenta da sopa. Desfaça a farinha com um pouco de água fria e junte à sopa. Adicione as natas, mexa e aqueça novamente.  
**2-3 min.** **900 W**
4. Mexa a sopa e deixe-a repousar cerca de 5 minutos. Pouco antes de servir junte a manteiga (1 c/ sopa).

1. Coloque a manteiga e a cebola na tigela, tape e deixe refogar.  
**aprox. 1-2 min.** **900 W**
2. Coloque os legumes na tigela. Adicione os ossos, as fatias de entremeada e a cevada e encha com o caldo de carne. Tempere com pimenta, tape e deixe cozinhar.  
**9-11 min.** **900 W** de seguida  
**17-21 min.** **450 W**
3. Corte as salsichas aos pedaços pequenos e deixe 5 minutos dentro da tigela a aquecer.
4. Deixe a sopa repousar durante cerca de 5 minutos após a cozedura. Antes de servir, tire os ossos da sopa.

## SOPAS E ENTRADAS



Espanha

**COGUMELOS RECHEADOS COM ROSMANINHO**

Champiñones rellenos al romero

Tempo de cozedura total: aprox. 9-14 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 1 l)  
tigela redonda lisa com tampa  
(aprox. 26 cm diâmetro)

Ingredientes:

8	cogumelos grandes inteiros (aprox. 500 g)
2 c/ sopa	manteiga ou margarina (20 g)
1	cebola (50 g), cortada finamente
50 g	fiambre em cubos pimenta preta moída rosmaninho
125 ml	vinho branco seco
125 ml	natas
2 c/ sopa	farinha (20 g)

1. Corte os pés dos cogumelos e pique-os.
2. Coloque a manteiga numa tigela e espalhe no fundo. Adicione a cebola, o fiambre cortado e os pés dos cogumelos picados. Tempere com a pimenta e o rosmaninho, tape e deixe cozinhar.  
**3-5 min.** **900 W**  
Deixe arrefecer.
3. Coloque 100 ml do vinho e as natas na tigela redonda. Tape e aqueça.  
**1-3 min.** **900 W**
4. Misture a farinha com o restante vinho e acrescente ao líquido quente. Tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante a cozedura.  
**aprox. 1 min.** **900 W**
5. Encha os cogumelos com a mistura de fiambre e coloque-os por cima do molho. Leve a gratinar em cima da grelha alta.  
**4-5 min.** **630 W**  
Deixe os cogumelos repousar durante 2 minutos depois da cozedura.

Espanha

**FIAMBRE RECHEADO**

Jamón relleno

Tempo de cozedura total: aprox. 13-18 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)  
forma de empadão redonda  
(26 cm diâmetro)  
8 espetos pequenos

Ingredientes:

150 g	folhas de espinafres, sem talos
150 g	queijo fresco com 20 % tg
50 g	queijo Emmental ralado pimenta colorau
8	fatias de fiambre (400 g)
125 ml	água
125 ml	natas
2 c/ sopa	farinha (20 g)
2 c/ sopa	manteiga ou margarina (20 g)
1 c/ chá	manteiga ou margarina para untar a forma

1. Corte finamente os espinafres, misture com o queijo fresco e o queijo Emmental e tempere a seu gosto.
  2. Espalhe uma colher de sopa do preparado sobre cada fatia de fiambre e enrole. Prenda o rolo de fiambre com um espeto.
  3. Prepare o molho béchamel: Junte a água e as natas numa tigela, tape e aqueça.  
**2-4 min.** **900 W**  
Misture a farinha com a manteiga, misture com o molho e bata com a batedeira até ficar uniformemente dissolvido. Tape e deixe ferver até engrossar.  
**aprox. 1 min.** **900 W**  
Mexa e prove.
  4. Coloque os rolinhos dentro da forma previamente untada, regue com o molho e deixe cozinhar em cima do prato giratório.  
**2-4 min.** **900 W**  
**8-9 min.** **630 W**  
Deixe os rolinhos de fiambre repousarem cerca de 5 minutos depois de cozinhar.
- Sugestão:  
Pode comprar molho béchamel pré-preparado e utilizá-lo nesta receita.



## CARNE, PEIXE E AVES

Grécia

### BERINGELAS RECHEADAS COM CARNE PICADA

Melitsánes jemistés mé kimá

Tempo de cozedura total: aprox. 17-20 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 1 l)  
forma de empadão rasa e oval  
com tampa (cerca de 25 cm comprimento)

Ingredientes:

2	beringelas, sem pé (cerca de 250 g cada)
3	tomates (cerca de 200 g)
1 c/ chá	azeite para untar a forma
2	cebolas (100 g), picadas
4	pimentos verdes
200 g	carne picada (vaca ou borrego)
2	dentes de alho, esmagados
2 c/ sopa	salsa picada sal e pimenta colorau
60 g	queijo de cabra grego, aos cubos

Sugestão:

Pode substituir as beringelas por courgettes.

Alemanha

### FRICASSÉ DE PERÚ PICANTE (2 porções)

Tempo de cozedura total: aprox. 22-27 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade de 1,5 l)

Ingredientes:

1	chávena de arroz extra longo pré-cozinhado (120 g) um pouco de açafrão (estigma seco)
300 g	peito de peru, aos cubos
250 ml	caldo de carne
1	cebola (50 g), cortada
1	pimento vermelho (100 g), cortado às tiras
1	alho francês pequeno (100 g), cortado às tiras pimenta e colorau
2 c/ sopa	manteiga ou margarina (20 g)

1. Corte as beringelas ao meio. Retire a polpa com uma colher de chá, de maneira a que reste cerca de 1 cm de espessura. Tempere as beringelas com sal. Corte a polpa aos cubos.

2. Tire a pele de dois tomates, retire o talo e corte aos cubos.

3. Unte o fundo da tigela com azeite, coloque a cebola, tape e deixe refogar.

**aprox. 2 min.** **900 W**

4. Retire o talo dos pimentos, tire as grainhas e corte às rodelas. Guarde um terço para decorar. Misture a carne picada com os cubos de beringela, cebola e tomate, com as rodelas de pimento, os dentes de alho esmagados e a salsa e tempere.

5. Seque levemente as metades de beringela.

Recheie com metade da carne picada, espalhe o queijo de cabra por cima e depois encha com o resto do recheio.

6. Coloque as metades de beringela na forma de empadão untada, coloque na grelha baixa e deixe cozinhar.

**11-13 min.** **630 W**

Decore as metades de beringela com as rodelas de pimento e com o tomate e continue a cozinhar.

**4-5 min.** **630 W**

Deixe as beringelas repousar cerca de 2 minutos depois da cozedura.

1. Misture o arroz com o açafrão e coloque na forma de empadão juntamente com os cubos de carne. Regue com o caldo, tape e deixe cozinhar.

**4-6 min.** **900 W**

2. Junte os legumes e as especiarias e mexa. Espalhe por cima cubinhos de manteiga, tape e deixe cozinhar.

**1-2 min.** **900 W** de seguida

**17-19 min.** **270 W**

Deixe o fricassé de peru repousar cerca de 2-3 minutos depois de cozinhar.

## CARNE, PEIXE E AVES



## Países Baixos

**TERRINA DE CARNE PICADA**

Gehacktschotel

Tempo de cozedura total: aprox. 23-27 minutos

Utensílios: terrina com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes:

500 g	carne picada (metade de porco, metade de vaca)
3	cebolas (150 g), picada finamente
1	ovo
50 g	miolo de pão
	sal e pimenta
350 ml	caldo de carne
70 g	polpa de tomate
2	batatas (200 g), aos cubos
2	cenouras (200 g), aos cubos
2 c/ sopa	salsa picada

## Suíça

**STROGONOFF DE VITELA**

Züricher Geschnetzeltes

Tempo de cozedura total: aprox. 9-14 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes:

600 g	vitela
1 c/ sopa	manteiga ou margarina
1	cebola (50 g), cortada finamente
100 ml	vinho branco
	caldo de carne espessante, escuro, para aprox. 1/2 l de molho
300 ml	natas
1 c/ sopa	salsa, picada

## Itália

**ESCALOPES DE VITELA COM MOZARELLA**


Scaloppe all pizzaiola



Tempo de cozedura total: aprox. 23-26 minutos



Utensílios: forma quadrada e rasa com tampa (aprox. 25 cm de comprimento)

Ingredientes

2	queijos mozzarella (150 g cada)
400 g	tomate pelado de lata (sem líquido)
4	escalopes de vitela (600 g)
20 ml	azeite
2	dentes de alho, em tiras
	pimenta acabada de moer
2 c/ sopa	alcaparras (20 g)
	orégãos, sal

1. Junte a carne picada, a cebola, o ovo e o miolo de pão, formando uma massa. Tempere com sal e pimenta. Coloque essa massa na terrina.
2. Misture o caldo de carne com a polpa de tomate.
3. Deite as batatas e as cenouras juntamente com o líquido por cima da carne picada, misture, tape e deixe cozinhar.  
Mexe uma vez durante o tempo de cozedura.  
**23-27 min.**  **900 W**  
Mexe novamente a terrina de carne picada e deixe repousar cerca de 5 minutos. Polvilhe com salsa e sirva.

1. Corte a vitela em tiras com um dedo de espessura.
2. Barre a tigela uniformemente com manteiga. Coloque a cebola e a carne na tigela e deixe cozinhar com a tampa.  
Mexe uma vez durante a cozedura.  
**6-9 min.**  **900 W**
3. Adicione o vinho branco, o caldo de carne e as natas, mexa e continue a cozinhar com a tampa.  
Mexe uma vez durante a cozedura.  
**3-5 min.**  **900 W**
4. Prove o strogonoff, mexa novamente e deixe repousar cerca de 5 minutos. Sirva decorado com salsa.

1. Corte o queijo às fatias. Faça um puré com o tomate, à mão.
2. Lave os escalopes, seque-os e martele-os. Espalhe o azeite e os dentes de alho às tiras pela forma. Ponha os escalopes lá dentro e espalhe o puré de tomate por cima. Polvilhe com pimenta, alcaparra e orégãos, tape e deixe cozinhar em cima da grelha baixa.  
**15-17 min.**  **630 W**  
Vire as fatias de carne.
3. Coloque algumas fatias de queijo por cima de cada pedaço de carne, tempere com sal e deixe grelhar em cima da grelha alta, sem tampa.  
**8-9 min.**   
Após a cozedura, repousar durante cerca de 2 minutos.

Sugestão: Pode acompanhar com esparguete e com uma salada fresca.



## CARNE, PEIXE E AVES

Alemanha

### ESPETADAS DE CARNE COLORIDAS

Tempo de cozedura total: aprox. 14 minutos

Utensílios: grelha alta  
três espetos de madeira  
(aprox. 25 cm de comprimento)

Ingredientes:

400 g escalopes de porco  
100 g bacon  
2 cebolas (100 g), cortadas em quartos  
4 tomates (250 g), cortados em quartos  
1/2 pimento verde (100 g), cortado em oito pedaços  
4 c/ sopa óleo  
2 c/ chá colorau  
sal  
1/2 c/ chá pimenta de Caiena  
1 c/ chá molho inglês (Worcester)

1. Corte a carne e o bacon em cubos grandes de 2 a 3 cm.
2. Introduza a carne e os legumes alternadamente nos três espetos.
3. Misture os temperos com o óleo e espalhe por cima das espetadas. Coloque-as sobre a grelha alta.  
Cozinhar com o programa de grill.

**AUTO COZEDURA AC-1**

Itália

### CODORNIZES COM MOLHO DE QUEIJO E ERVAS

Quaglie in salsa vellutata

Tempo de cozedura total: aprox. 16-19 minutos

Utensílios: cordel  
forma de empadão rasa e redonda  
(aprox. 22 cm diam.)  
tigela com tampa (capacidade de 2 l)

Ingredientes:

4 codornizes (600-800 g)  
sal  
pimenta  
200 g entremeada, em fatias finas  
1 c/ chá manteiga ou margarina para untar a forma  
1 c/ chá salsa fresca  
salva  
rosmaninho  
manjeriço, cortado finamente  
150 ml vinho do Porto  
250 ml caldo de carne  
2 c/ sopa manteiga ou margarina (20 g)  
2 c/ sopa farinha (20 g)  
50 g queijo Emmental ralado

1. Lave as codornizes e seque-as cuidadosamente. Tempere com sal e pimenta o interior e o exterior, enrole as fatias de entremeada à volta e prenda com o cordel.
2. Coloque as codornizes em cima da grelha baixa e deixe grelhar.  
**8-10 min.** **630 W**
3. Unte a forma de empadão e coloque lá dentro as codornizes, com a parte grelhada virada para baixo. Pique bem as ervas, polvilhe as codornizes e regue com o vinho do Porto. Coloque-as em cima do prato giratório e continue a deixar cozinhar.  
**4-5 min.** **630 W**  
Retire as codornizes do fundo da forma e embrulhe em papel de alumínio.
4. Para fazer o molho, aqueça o caldo de carne na tigela com tampa.  
**aprox. 2 min.** **900 W**  
Juntar a manteiga à farinha, misturar com o líquido, deixar ferver e cozinhar.  
Mexa uma vez durante a cozedura.  
**aprox. 2 min.** **900 W**
5. Misture o queijo com o molho e mexa. Deite o molho de queijo no fundo da forma, mexa tudo muito bem, junte as codornizes ao molho e sirva.

## CARNE, PEIXE E AVES



França

### FILETES DE LINGUADO

Filets de sole (para 2 porções).

Tempo de cozedura total: aprox. 12-14 minutos

Utensílios: forma de empadão oval e rasa com tampa (aprox. 26 cm comprimento)

Ingredientes:

- 400 g filetes de linguado
- 1 limão
- 2 tomates (150 g)
- 1 c/ chá manteiga ou margarina para untar a forma
- 1 c/ sopa óleo vegetal
- 1 c/ sopa salsa, picada sal e pimenta
- 4 c/ sopa vinho branco (30 ml)
- 2 c/ sopa manteiga ou margarina

1. Lave e seque os filetes de linguado. Retire as espinhas existentes.
2. Corte o limão e os tomates em fatias finas.
3. Unte a forma. Coloque dentro da forma os filetes e regue com o óleo vegetal.
4. Polvilhe o peixe com a salsa, sobre este coloque as fatias de tomate e tempere. Por cima dos tomates coloque as fatias de limão e regue com o vinho branco.
5. Cubra as fatias de limão com pequenas nozes de manteiga, cubra e deixe cozinhar.

**12-14 min.** **630 W**

Após a cozedura, deixe os filetes repousar durante cerca de 2 minutos.

Sugestão:

Para este prato poderá também utilizar perca, alabote, mugem, solha ou bacalhau.

Suíça

### FILETE DE PEIXE COM MOLHO DE QUEIJO

Tempo de cozedura total: aprox. 23-27 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade de 1 l) forma de empadão oval e rasa (aprox. 25 cm de comprimento)

Ingredientes:

- 4 filetes de peixe (aprox. 800 g) (por ex. egli, solha ou bacalhau)
- 2 c/ sopa sumo de limão sal
- 1 c/ sopa manteiga ou margarina
- 1 cebola (50 g), picada finamente
- 2 c/ sopa farinha (20 g)
- 100 ml vinho branco
- 1 c/ chá óleo vegetal para untar a forma
- 100 g queijo Emmental ralado
- 2 c/ sopa salsa picada

1. Lave os filetes, seque-os e regue com o sumo de limão. Deixe repousar cerca de 15 minutos no frigorífico, seque-os novamente e tempere com sal.
2. Espalhe a manteiga no fundo da tigela. Adicione a cebola e deixe refogar.
3. Polvilhe as cebolas com farinha e mexa. Acrescente o vinho e misture.

**1-2 min.** **900 W**

4. Unte a forma de empadão e coloque lá dentro os filetes. Verta o molho sobre os filetes e polvilhe com queijo. Coloque na grelha inferior e deixe cozinhar.

**13-14 min.** **450 W** de seguida

**9-11 min.** **450 W**

Após a cozedura, deixe os filetes repousar durante cerca de 2 minutos. Enfeite o seu cozinhado com a salsa picada e sirva.



## CARNE, PEIXE E AVES

Alemanha

### TRUTAS COM AMÊNDOA

Tempo de cozedura total: aprox. 12-15 minutos

Utensílios: forma de empadão oval e rasa  
(aprox. 30 cm de comprimento)

Ingredientes:

- 4 trutas (200-250 g cada), prontas a cozinhar  
sumo de um limão  
sal
- 30 g manteiga ou margarina
- 5 c/ sopa farinha (50 g)
- 1 c/ sopa manteiga ou margarina para untar a forma
- 50 g amêndoa laminada

1. Lave as trutas, seque-as e regue-as com o sumo de limão. Tempere o peixe com sal por dentro e por fora e deixe repousar 15 minutos.
2. Derreta a manteiga.  
**1 min.** **900 W**
3. Seque o peixe, barre-o com a manteiga e passe por farinha.
4. Unte a forma, coloque as trutas lá dentro e deixe cozinhar na grelha baixa.  
**9-11 min.** **630 W**  
Vire as trutas e polvilhe-as com a amêndoa.  
**2-3 min.** **630 W**  
Depois de acabar o tempo de cozedura deixe repousar as trutas com amêndoa 2 minutos.

Sugestão:

pode acompanhar com batatas temperadas com salsa e salada de alface.



## REFEIÇÕES RÁPIDAS

França

### QUICHE COM CAMARÕES

Quiche aux crevettes

Tempo de cozedura total: 20-25 minutos

Utensílios: tigela com tampa (1 l)

Ingredientes:

- 200 g farinha
- 120 g manteiga ou margarina
- 4 c/ sopa água fria
- 2 c/ sopa manteiga ou margarina
- 2 cebola (100 g), picada finamente
- 100 g bacon, cortado finamente aos cubos
- 150 g camarões descascados
- 2 ovos
- 100 ml natas
- sal, pimenta, noz-moscada
- 1 c/ sopa salsa picada

1. Amasse a farinha, a manteiga e a água e coloque 30 minutos no frio.
2. Espalhe a manteiga na tigela. Junte a cebola, o bacon e os camarões, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante o tempo de cozedura.  
**4-6 min.** **900 W**
3. Depois de arrefecer, deite o líquido. Mexa cuidadosamente os ovos com as natas, os temperos e a salsa.
4. Estenda a massa em forma de círculo à medida do prato giratório, coloque-a lá dentro e forme um rebordo de massa. Pique várias vezes o fundo com um garfo.
5. Misture os ingredientes do recheio e espalhe no fundo da massa. Pique a massa no meio várias vezes e leve-a a cozer.  
**12-14 min.** **270 W** de seguida  
**4-5 min.**



## REFEIÇÕES RÁPIDAS



França

**CROQUE MONSIEUR**Tempo de cozedura total: aprox. 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minutos

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma
- 20 g manteiga
- 1-2 fatias de queijo (de acordo com o tamanho das fatias de pão)
- 1 fatia de fiambre
- 1 c/ sopa crème fraîche
- aprox. 30 g queijo ralado

1. Barre as fatias de pão com a manteiga.
2. Coloque o queijo e em seguida o fiambre em cima de uma fatia de pão. Barre com o crème fraîche.
3. Cubra com a segunda fatia de pão e polvilhe com o queijo ralado. Coloque o croque monsieur sobre o prato giratório e deixe cozinhar.  
**1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 min.** **270 W** de seguida  
**aprox. 3 min.**

Alemanha

**OVOS MEXIDOS COM CEBOLA E BACON**

Tempo de cozedura total: 4-5 minutos

Ingredientes:

- 5-10 g margarina
- 25 g cebola, finamente picada
- 40 g bacon
- 3 ovos
- 3 c/ sopa leite
- sal, pimenta

1. Espalhe a gordura, a cebola e o bacon sobre o prato giratório e deixe estufar.  
**2-3 min.** **450 W**
2. Mexa os ovos com o leite e com os temperos. Deite o líquido sobre a cebola e o bacon e deixe cozinhar.  
**aprox. 2 min.** **900 W**

Durante a cozedura mexa uma vez os ovos mexidos.

**HAMBURGUER**

Tempo de cozedura total: 13-15 minutos

Ingredientes

- 400 g carne de vaca picada
- sal, pimenta

1. Amasse a carne picada com todos os ingredientes. Com as mãos frias, forme quatro hamburgueres de tamanho igual. Coloque-os sobre o prato giratório e deixe cozinhar.  
**10-12 min.** **270 W**
2. Vire os hamburgueres.  
**aprox. 3 min.**

França

**TIRAS DE QUEIJO**Tempo de cozedura total. 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minutos

Ingredientes:

- 100 g massa folhada, descongelada
- 1 gema de ovo
- sal, pimenta, noz moscada
- 30 g queijo Emmental ralado
- 30 g queijo parmesão ralado

1. Estenda finamente a massa folhada.
2. Misture a gema com os temperos e pincele a massa. Corte a massa em tiras de 1 cm por 7 cm de comprimento. Espalhe o queijo sobre a massa, faça alguma pressão e coloque as tiras no prato giratório.  
**4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 min.**



## REFEIÇÕES RÁPIDAS

Itália

### PIZZA DE ALCACHOFRAS

Pizza ai carciofi

Tempo de cozedura total: 17-18 minutos

Utensílios: prato giratório

Ingredientes:

150 g	farinha
4 g	levedura
1 c/ chá	açúcar
	sal
2 c/ chá	óleo
90 ml	água morna
300 g	tomates enlatados, escorridos
100 g	centros de alcachofras
1 c/ chá	azeite para untar o prato giratório
1 c/ sopa	polpa de tomate
	manjericão, orégãos, tomilho
	sal, pimenta
30 g	salame às fatias
50 g	fiambre
10	azeitonas
100 g	queijo ralado

França

### TARTE DE CEBOLA

Tarte à l'onion

Tempo de cozedura total: aprox. 22-28 minutos

Utensílios: Tigela com tampa (2 l)

Ingredientes:

15 g	levedura
185 g	farinha
60 ml	óleo
1 c/ chá	sal
30 g	margarina ou manteiga
600 g	cebola, picada
2	ovos
150 g	crème fraîche
	sal, colorau
	noz-moscada acabada de moer
50 g	entremeada
	manjerona e tomilho

- Misture a farinha com a levedura, o açúcar e o sal (1/2 c/ chá). Adicione o óleo e a água e forme uma massa maleável. Deixe levedar no micro-ondas.

**2-3 min.** **90 W**

Em seguida deixe a massa repousar durante 10-15 minutos, tapada.

- Esmague os tomates pelados e corte as alcachofras aos quartos.
- Unte o prato giratório com óleo. Estenda a massa e coloque-a no prato giratório.
- Espalhe a polpa de tomate sobre a massa e cubra com os tomates. Tempere a seu gosto e acrescente o resto dos ingredientes. Em seguida acrescente as azeitonas e polvilhe com queijo.
- Cozinhe com o programa para pizza.

### P-3 "Pizza Fresca"

Nota: A receita resulta em cerca de 0.9 kg.

- Desfaça a levedura em 75 ml de água morna. Coloque a farinha, o óleo, o sal e a levedura diluída numa tigela e forme uma massa. Deixe levedar no micro-ondas.

**aprox. 2 min.** **90 W**

Em seguida deixe repousar a massa 10-15 minutos.

- Espalhe a margarina numa tigela, junte a cebola e refogue. Mexa após metade do tempo de cozedura.
- Deixe a cebola arrefecer e a seguir junte o líquido. Vá juntando os ovos e o crème fraîche, sem parar de mexer. Tempere com sal, colorau e noz-moscada.
- Estenda a massa numa superfície de trabalho polvilhada com farinha, até ficar com o tamanho do prato giratório. Unte o prato giratório, coloque a massa e ajuste o rebordo da massa. Deixe levedar novamente 10 minutos.
- Corte a entremeada em cubos pequenos. Fure a massa. Espalhe a mistura de cebola sobre a massa e os cubos de entremeada por cima. Polvilhe com manjerona e tomilho.

**7-8 min.** **630 W** de seguida

**4-6 min.** e

**2-3 min.**

## LEGUMES, MASSA, ARROZ E BOLINHOS



Alemanha

**GRATINADO DE MASSA COM COURGETTES**

Tempo de cozedura total: aprox. 41-44 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)  
forma de empadão (26 cm diam)

Ingredientes:

500 ml	água quente
1/2 c/ chá	óleo
80 g	macarrão
400 g	tomates enlatados, cortados
3	cebolas (150 g), picadas finamente
	manjeriço, tomilho, sal e pimenta
1 c/ sopa	óleo para untar a forma
450 g	courgettes, às rodelas
150 g	natas para culinária
2	ovos
100 g	queijo Cheddar ralado

Áustria

**BOLINHAS DE PÃO** (para 5 porções)

Tempo de cozedura total: aprox. 7-10 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 1 l)  
5 formas de pudim individuais

Ingredientes:

200 g	manteiga ou margarina (20 g)
1	cebola (50 g), picada finamente
500 ml	leite
200 g	miolo de pão seco (de cerca de 5 pãezinhos)
3	ovos

Schweiz

**KOHLRABI IN DILLSAUCE** (para 2 pessoas)

Tempo de cozedura total: aprox. 10-11 minutos

Utensílios: 2 tigelas com tampa (capacidade 1 l)

Ingredientes:

400 g	couve-rábano, cortada (aprox. 2)
4-5 c/ sopa	água
2 c/ sopa	manteiga ou margarina (20 g)
150 ml	natas (crème fraîche)
	sal e pimenta
	noz moscada e colorau
	algumas gotas de sumo de limão
1	ramo de endros, picados

1. Coloque a água, o óleo e o sal numa tigela, tape e deixe ferver.  
**3-5 min.** **900 W**
2. Parta o macarrão em pedaços pequenos, adicione à água a ferver, mexa e deixe o macarrão inchar.  
**9-11 min.** **270 W**  
Escorra a massa e deixe arrefecer.
3. Misture os tomates e as cebolas e tempere bem. Unte a forma. Coloque a massa dentro e cubra com o molho de tomate. Por cima do preparado coloque as rodelas de courgette.
4. Bata as natas com os ovos e espalhe por cima do preparado. Polvilhe com o queijo ralado e deixe o gratinado cozinhar. Deixe cozer com o programa automático para empadões AC-4. (A receita resulta em cerca de 1,5 kg.).

**AUTO COZEDURA AC-4**

Deixe repousar durante 5 a 10 minutos depois de cozinhar.

1. Corte o miolo em cubos pequenos e regue com o leite.
2. Espalhe a gordura no fundo da tigela, junte a cebola, tape e deixe refogar.  
**1-2 min.** **900 W**
3. Acrescente a cebola aos cubos de pão. Mexa os ovos, junte e mexa tudo muito bem até formar uma massa maleável. Se for necessário adicione um pouco mais de leite.
4. Distribua a massa uniformemente pelas 5 formas, disponha no rebordo do prato giratório e deixe cozinhar.  
**6-8 min.** **900 W**  
Deixe as bolinhas repousar durante cerca de 2 minutos. Antes de servir, tire as bolinhas para cima um prato.

1. Coloque a couve-rábano e a água no recipiente, tape e cozinhe. Mexa uma vez a meio da cozedura.  
**9-10 min.** **900 W**  
Despeje o líquido.
2. Coloque a manteiga na tigela. Adicione o crème fraîche e aqueça destapado. Não deixe ferver!  
**aprox. 1 min.** **900 W**
3. Tempere com sal e com as outras especiarias e junte o sumo de limão. Prove. Acrescente o endro e regue a couve-rábano com o molho. Deixe a couve repousar durante cerca de 2 minutos depois de cozinhar.

Sugestão: Pode utilizar salsifis negro em vez de couve-rábano.



## LEGUMES, MASSA, ARROZ E BOLINHOS

Itália

### LASANHA

Tempo de cozedura total: aprox. 18-25 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)  
recipiente quadrado para soufflé com tampa (cerca de 20 x 20 x 6 cm)

Ingredientes:

300 g	tomates enlatados
50 g	fiambre, finamente cortados aos cubos
1	cebola (50 g), picada finamente
1	dente de alho, esmagado
250 g	carne picada (vaca)
2 c/ sopa	polpa de tomate (30 g) sal e pimenta orégãos, tomilho, basílico
150 ml	natas (crème fraîche)
100 ml	leite
50 g	queijo parmesão ralado
1 c/ chá	ervas picadas
1 c/ chá	azeite sal, pimenta, noz-moscada
1 c/ chá	óleo vegetal para untar o recipiente
125 g	lasanha verde
1 c/ sopa	queijo parmesão ralado (5 g)
1 c/ sopa	manteiga ou margarina

1. Corte o tomate às rodelas, misture com o fiambre, a cebola, o alho, a carne picada e a polpa de tomate. Tempere e deixe estufar com a tampa.

**5-8 min.** **900 W**

2. Misture as natas e o leite, mexa o queijo parmesão, as ervas e o azeite e tempere.
3. Unte o recipiente. Cubra o fundo com cerca de 1/3 da massa. Coloque metade da mistura de carne picada sobre a massa e regue com um pouco de molho. Coloque outro 1/3 da massa por cima, seguido de mais uma camada de carne e molho, acabando com o resto da massa. Por fim, cubra totalmente a massa com o molho e polvilhe com queijo parmesão. Espalhe por cima bocadinhos de manteiga e deixe cozinhar com a tampa.

**13-17 min.** **630 W**

Após a cozedura, deixe a lasanha repousar durante cerca de 5-10 minutos.

Itália

### TAGLIATELLE COM NATAS E BASÍLICO

Tagliatelle alla panna e basilico (para 2 pessoas)

Tempo de cozedura total: aprox. 17-25 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)  
forma de soufflé redonda  
(aprox. 20 cm diam)

Ingredientes:

1 l	água
1 c/ chá	sal
200 g	tagliatelle (massa em tiras)
1	dente de alho
15-20	folhas de basílico
200 g	natas (crème fraîche)
30 g	queijo parmesão ralado sal/pimenta

1. Deite a água com o sal numa tigela, tape e deixe ferver.

**9-11 min.** **900 W**

2. Adicione a massa, deixe ferver novamente e deixe cozinhar.

**1-2 min.** **900 W** de seguida

**6-9 min.** **270 W**

3. Entretanto esfregue a forma de soufflé com o dente de alho. Corte as folhas de basílico aos bocadinhos. Deixe um pouco de parte para a decoração.
4. Deixe a massa escorrer bem. Junte as natas à massa e polvilhe com o basílico.
5. Adicione o queijo parmesão, o sal e a pimenta, ponha tudo na forma e mexa. Aqueça novamente o prato de massa.

**1-3 min.** **900 W**

Por fim decore com basílico.

## LEGUMES, MASSA, ARROZ E BOLINHOS



Suíça




### RISOTTO DE TESSINER

Tempo de cozedura total aprox. 21-26 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes:

50 g	entremeada
2 c/ sopa	manteiga ou margarina (20 g)
1	cebola (50 g), picada finamente
200 g	arroz redondo integral
400 ml	caldo de carne
70 g	Sbrinz ralado (pode substituir por queijo Emmental ralado)
1	pitada de açafrão
	sal e pimenta

1. Corte a entremeada aos cubos. Cubra o fundo da tigela com manteiga. Deite a cebola e a entremeada, tape e deixe refogar.  
**2-3 min.**  **900 W**
2. Junte o arroz, encha com o caldo de carne, deixe levantar fervura e depois deixe acabar de cozinhar.  
**4-6 min.**  **900 W** de seguida  
**15-17 min.**  **270 W**  
Deixe o arroz repousar cerca de 2 minutos depois da cozedura.
3. Misture o queijo e o açafrão e prove.

Sugestão:

Pode acompanhar com cantarelos estufados ou com cogumelos e com uma salada mista.

Áustria



### GRATINADO DE ESPINAFRES

Tempo de cozedura total: aprox. 43-46 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade de 1 l)  
forma de empadão redonda  
26 cm diam)

Ingredientes:

2 EL	manteiga ou margarina (20 g)
1	cebola (50 g), picada finamente
600 g	folhas de espinafres, congeladas
	sal e pimenta
	noz-moscada
	alho em pó
1 c/ chá	manteiga ou margarina para untar a forma
400 g	batatas cozidas, às rodelas
200 g	fiambre, aos cubos
3	ovos
100 ml	natas (crème fraîche)
100 g	queijo ralado (p. ex. Gouda)
	colorau em pó para polvilhar

1. Unte o fundo da tigela com manteiga, coloque a cebola picada, tape e deixe refogar.  
**2-3 min.**  **900 W**
2. Adicione os espinafres, tape a tigela e deixe cozinhar. Mexa uma ou duas vezes durante a cozedura.  
**12-14 min.**  **900 W**  
Deite o líquido e tempere os espinafres.
3. Unte a forma de empadão. Disponha alternadamente em camadas as rodelas de batata, os cubos de fiambre e os espinafres. A última camada deve ser de batatas.
4. Misture os ovos com as natas, tempere e regue por cima dos legumes. Polvilhe o gratinado com o queijo ralado e, por último, com o colorau em pó. Leve a cozer com o programa automático para empadões AC-4. (A receita resulta em cerca de 1,5 kg.).

#### AUTO COZEDURA AC-4

Deixe o gratinado repousar cerca de 10 minutos após a cozedura.

Sugestão: Pode variar os ingredientes do gratinado a seu gosto, p. ex., com brócolos, salame ou massa.



## BEBIDAS, SOBREMESAS E BOLOS

Alemanha

### FLAMMERI DE SÊMOLA COM MOLHO DE FRAMBOESA

Tempo de cozedura total: aprox. 15-20 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes:

500 ml	leite
40 g	açúcar
15 g	amêndoas moídas
50 g	sêmola
1	gema
1 c/ sopa	água
1	clara
250 g	framboesas
50 ml	água
40 g	açúcar

1. Junte o leite, o açúcar e as amêndoas na tigela, tape e aqueça.  
**3-5 min.** **900 W**
2. Adicione a sêmola, mexa, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante a cozedura.  
**10-12 min.** **270 W**
3. Misture a gema com a água numa chávena e junte à mistura quente, mexendo. Bata as claras em castelo e junte, envolvendo. Verta o flammeri de sêmola para uma taça.
4. Para o molho: lave as framboesas e seque cuidadosamente, coloque-as numa tigela juntamente com a água e o açúcar. Tape e aqueça.  
**2-3 min.** **900 W**
5. Faça um puré de framboesas e sirva quente ou frio com o flammeri de sêmola.

França

### PÊRAS COM CHOCOLATE

Poires au chocolat

Tempo de cozedura total: aprox. 8-14 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)  
tigela com tampa (capacidade 1 l)

Ingredientes:

4	pêras (500 g)
60 g	açúcar
1	pac. açúcar baunilhado (10 g)
1 c/ sopa	licor de pêra, 30 % vol.
150 ml	água
130 g	chocolate para culinária
100 g	natas (crème fraîche)

Sugestão: Também pode acrescentar uma bola de gelado de baunilha.

1. Descasque as pêras inteiras.
2. Coloque o açúcar, o açúcar baunilhado, o licor e a água na tigela, mexa e aqueça com a tampa.  
**1-2 min.** **900 W**
3. Coloque as pêras neste líquido e deixe cozinhar com tampa.  
**6-10 min.** **900 W**  
Tire as pêras da fervura e deixe-as arrefecer.
4. Coloque 50 ml do líquido na tigela mais pequena. Misture o chocolate aos bocadinhos e as natas e deixe aquecer com a tampa.  
**1-2 min.** **900 W**
5. Mexa bem o molho, deite-o por cima das pêras e sirva.

Österreich

### CHOCOLATE COM NATAS

Schokolade mit Schlagobers (para 1 pessoa)

Tempo de cozedura total: aprox. 1 Minute

Utensílios: chávena grande (capacidade 200 ml)

Ingredientes:

150 ml	leite
30 g	chocolate para culinária, ralado
30 ml	natas
	chocolate em pó

1. Deite o leite na chávena. Adicione o chocolate ao leite, mexa e aqueça. Mexa várias vezes durante a cozedura.  
**aprox. 1 min.** **900 W**
2. Bata as natas até ficarem consistentes, coloque em cima do chocolate, decore com chocolate em pó e sirva.

## BEBIDAS, SOBREMESAS E BOLOS



Suécia

**ARROZ DE PISTÁCIO COM MORANGOS**

Pistaschris med zordgubbe

Tempo de cozedura total: aprox. 23-30 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes:

125 g	arroz extra longo integral
150 ml	leite
175 ml	água
1	vagem de baunilha
1	pitada de sal
50 g	açúcar
250 g	morangos
40 g	açúcar
40 ml	Cointreau (licor de laranja, 40 % vol.)
200 ml	natas
1	clara
50 g	miolo de pistácio

1. Coloque o arroz na tigela e encha com o líquido. Corte a vagem de baunilha, adicione o sal e o açúcar ao arroz, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante a cozedura.

**3-5 min.** **900 W** de seguida**20-25 min.** **270 W**

Deixe o arroz repousar cerca de 5 minutos após a cozedura.

2. Corte os morangos ao meio e misture com açúcar e licor de laranja.
3. Retire a vagem de baunilha do arroz e deixe-o arrefecer em banho-maria, enquanto vai mexendo. Bata as natas e as claras em castelo separadamente. Junte ao arroz frio em primeiro lugar os pistácios, depois as natas e por último as claras.
4. Sirva o arroz numa tigela grande, abra uma cavidade e coloque os morangos nessa cavidade.

Países-Baixos

**BEBIDA DE FOGO**

Vuurdrank (para 10 pessoas)

Tempo de cozedura total: aprox. 8-10 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes:

500 ml	vinho branco
500 ml	vinho tinto, seco
500 ml	rum, 54% vol.
1	laranja
3	paus de canela
75 g	açúcar
10 c/ chá	açúcar cãndi

1. Deite as bebidas alcoólicas na tigela. Descasque a laranja, tirando uma camada fina da casca. Junte-a com a canela e o açúcar e adicione às bebidas. Tape e deixe aquecer a bebida de fogo.

**8-10 min.** **900 W**

2. Retire a casca de laranja e o pau de canela. Coloque uma colher de chá de açúcar cãndi nos copos para o efeito, deite a bebida de fogo e sirva.





## BEBIDAS, SOBREMESAS E BOLOS

Dinamarca

### GELEIA DE FRUTAS COM MOLHO DE BAUNILHA

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo de cozedura total: aprox. 8-12 minutos

Utensílios: tigela com tampa (capacidade 2 l)

Ingredientes:

150 g	groselhas vermelhas, lavadas e sem haste
150 g	morangos, lavados e sem haste
150 g	framboesas, lavadas e sem haste
250 ml	vinho branco
100 g	açúcar
50 ml	sumo de limão
8	folhas de gelatina
300 ml	leite
	interior de 1/2 vagem de baunilha
30 g	açúcar
15 g	espessante

Sugestão: Também pode utilizar fruta congelada, previamente descongelada.

1. Ponha de parte alguma fruta para decoração. Esmague a fruta restante com o vinho branco, fazendo um puré, coloque numa tigela, tape e leve a aquecer.  
**5-7 min.** **900 W**  
Misture o açúcar e o sumo de limão.
2. Mergulhe as folhas de gelatina em água fria durante cerca de 10 minutos, retire-as e espreme-as. Mexa a gelatina com o puré quente até se dissolver. Coloque a geleia no frigorífico e deixe engrossar.
3. Para preparar o molho de baunilha, coloque o leite na outra tigela. Abra a vagem de baunilha e retire as sementes. Misture-as com o leite, juntamente com o açúcar e o espessante. Tape e deixe cozinhar, mexendo uma vez durante a cozedura e novamente no fim.  
**3-5 min.** **900 W**
4. Desenforme a geleia num prato e decore com a fruta inteira. Acrescente o molho de baunilha.

Alemanha

### TARTE DE QUEIJO (para 12 porções)

Tempo de cozedura total: aprox. 27-32 minutos

Utensílios: forma para bolos redonda (aprox. 26 cm diam.)

Ingredientes:

300 g	farinha
1 c/ sopa	cacau
3 c/ chá	fermento
1	ovo
150 g	manteiga ou margarina
1 c/ chá	manteiga ou margarina para untar a forma
100 g	manteiga ou margarina
100 g	açúcar
1 pac.	açúcar baunilhado (10 g)
3	ovos
400 g	requeijão, 20 % teor de gordura
1 pac.	pudding de baunilha em pó (40 g)

1. Misture a farinha com o cacau e o fermento. Acrescente o açúcar, o ovo e a manteiga e mexa com uma colher de pau.
2. Unte a forma, coloque nela cerca de 2/3 da massa e pressione a massa sobre a forma. Deixe uma margem superior de cerca de 2 cm de altura e dê uma primeira cozedura à massa.  
**8-10 min.** **630 W**
3. Para o recheio: bata a manteiga até formar espuma, acrescente o açúcar e os ovos um a um. Por fim, adicione o requeijão e o pudim em pó.
4. Distribua a massa de requeijão sobre a massa já cozinhada, distribua os restos de massa sobre o bolo e deixe cozinhar.  
**19-22 min.** **630 W**



## BEBIDAS, SOBREMESAS E BOLOS



Inglaterra

**BOLO DE CHOCOLATE**

Chocolate Cake

Tempo de cozedura total: aprox. 12-15 minutos

Utensílios: forma quadrada de vidro,  
22 cm de comprimento  
tigela com tampa (capacidade de 1 l)

Ingredientes:

175 g	manteiga ou margarina
175 g	açúcar
3	ovos
175 g	farinha
1 c/ chá	fermento
2 c/ sopa	cacau (20 g)
50 g	leite
50 g	avelãs picadas
75 g	chocolate
200 g	cobertura de chocolate semi-amargo

Sugestão:

Pode também utilizar coberturas de chocolate previamente preparadas, à venda no comércio.

França

**TARTE DE MAÇÃ À MODA DA ALSÁCIA**

Tarte Alsacienne

Tempo de cozedura total: aprox. 17-22 minutos

Ingredientes:

400 g	massa tenra preparada
500 g	maçãs descascadas, cortadas aos gomos
1	ovo
50 g	açúcar pitada de canela

Alemanha

**BEBIDA QUENTE DE LIMÃO**

Tempo de cozedura total: aprox. 1 Minute

Utensílios: chávena de chá (capacidade 150 ml)

Ingredientes:

100 ml	água
	sumo de um limão
2-3 c/ chá	açúcar

1. Bata a manteiga até formar espuma e acrescente o açúcar lentamente. Adicione os ovos um a um e mexa bem. Misture a farinha, o fermento e o cacau e mexer. Junte o leite, as avelãs e o chocolate mexa tudo bem.

2. Unte a forma, coloque a massa e cozinhe no prato giratório.

**9-10 min.** **630 W**

3. Verifique com um palito se o bolo está bem cozido. Deixe arrefecer o bolo por completo dentro da forma.

4. Deite a cobertura numa tigela, tape e deixe derreter.

**3-5 min.** **450 W**

Mexe e cubra o bolo.

1. Estenda a massa até esta atingir o tamanho do prato giratório, coloque-a sobre o prato e pique-a várias vezes com um garfo.

2. Corte as maçãs em gomos e distribua-as uniformemente sobre a massa. Bata o ovo e pincele as maçãs com este. Polvilhe a massa uniformemente com açúcar e canela.

**10-12 min.** **270 W** de seguida**7-10 min.**

1. Deite a água e o sumo de limão numa chávena e aqueça.

**aprox. 1 min.** **900 W**

Adicione açúcar a seu gosto.

• SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND •  
• SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA •

## Haushaltsgeräte

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 innerhalb der gesetzlichen oder mit Ihrem Verkäufer vereinbarten Verjährungsfristen für Sachmängel-/ Garantiefristen einen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie das Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr Ansprechpartner für Sachmängel / Garantieansprüche.

.....

### Wichtiger Hinweis für alle ein-/ untergebauten Haushalts-Mikrowellengeräte

Wurde Ihr Gerät von einem Handelsbetrieb fachgerecht mit einem von SHARP genehmigten Einbaurahmen ein-/ bzw. untergebaut, so können Sie sich direkt an unseren:



zwecks Reparaturabwicklung im Vor-Ort-Service wenden:

Achtung:

Wird dieser Service für von Ihnen selbst ein-/untergebauete Geräte in Anspruch genommen, sind für Aus- /und Einbau, Fahrzeit und Km die entstehenden Kosten von Ihnen zu tragen!

Bitte erkundigen Sie sich vor Anforderung des Kundendienstes bei diesem über die anfallenden Kosten. Den für Sie nächstgelegenen Kundendienst nennt Ihnen gern unsere og. Hotline.

Als Nachweis für Sachmängel-/ Garantiarbeiten dient Ihr Kaufbeleg / Rechnung

Selbstverständlich können Sie unseren QUICK 48 Vor-Ort-Service Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

SHARP ELECTRONICS (EUROPE GmbH)  
Parts & Technical Services

<http://www.sharp.de>

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

**ÖSTERREICH** - <http://www.sharp.at>

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

**Fa. Manfred Mayer GmbH**, 1234 Wien, Stipckgasse 6, 01 - 609 31 20  
**Fa. MCL-Service GesmbH**, 1232 Wien, Deutschstr. 19, 01 - 616 88 00  
**Fa. Schuhmann Ges.m.b.H.**, 4030 Linz, Gablonzerweg 18, 0732 - 38 22 80  
**Fa. Roland Göschl**, 5020 Salzburg, Bayerhammerstr. 12c, 0662 - 88 23 07  
**Fa. Reitmeir**, 6020 Innsbruck, Leopoldstr. 57, 0512 - 93 82 53  
**Radio-TV A. Moser**, 6900 Bregenz, An der Heufurt 28, 05574 - 757 77  
**Fa. AV-Pichler**, 8055 Graz, Am Wagrain 342, 0316 - 29 12 92  
**Fa. Audio Video Service**, 9020 Klagenfurt, Feldkirchnerstr. 72, 0463 - 431 14  
**Fa. Scheuermann**, 9500 Villach, Rennsteinerstr. 8, 04242 - 211 74

**BELGIUM** - <http://www.sharp.be>

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.

**SHARP ELECTRONICS**, Phone: 0900-10158  
**AVTC**, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, 02/2674019  
**ETS HENROTTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290  
**Nouvelle Central Radio (N.C.R.)**, Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD, 00352404078  
**Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE, 09-386.76.67

**NEDERLAND** - <http://www.sharp.nl>

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, 0900-7427723

**FRANCE** - <http://www.sharp.fr>

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 Cedex, 03.20.62.18.98  
**A.A.V.I. (Point d'Accueil)**, 9-11 rue Léon Trulin, 59000 Lille, 03.20.14.96.20  
**ATELIER ROUSSEL**, 12 Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient, 02.97.83.07.41  
**BASTIA TELE VIDEO**, Immeuble Le Béarn - Av. de la libération, 20600 Bastia, 04.95.30.81.29  
**C.M.T.S.**, 38 rue des Ormeaux, 75020 Paris, 01.43.70.20.00  
**ELECTRONIC SERVICE PLUS**, 5 bd LOUIS XI - ZI le Menneton, 37000 Tours, 02.47.77.90.90  
**ELECTRO SERVICE**, 21 rue de Mulhouse - B.P 122, 68313 Illzach, 03.89.62.50.00  
**M.R.T.**, 74 Rue Albert Einstein - 72021 Le Mans Cedex, 02.43.28.52.20  
**S.T.E.**, 3 chemin de l'Industrie, 06110 Le Cannet Rocheville, 04.93.46.05.00  
**S.T.R. AQUITAINE**, 111 rue Bouthier - B.P 27, 33015 Bordeaux, 05.57.80.78.07  
**S.T.V.S.**, 1 rue de la Presse, 42000 Saint Etienne, 0825.898.903  
**S.T.V.S.**, 10 chemin Saint Gobin, 69 190 Saint fons, 04.72.89.06.89  
**S.T.V.S. (point d'accueil)**, 143 av Maréchal de Saxe, Entrée: 54 rue Villeroy, 69003 Lyon 04.78.62.07.05  
**TECH SERVICE**, 15 rue du château de ribaute, ZA ribaute 2, 31130 Quint Fonsegrives, 05.62.57.63.90  
**TIMO VIDEO**, 131 chemin des bassins, Zone Europarc - Hameau D, 94000 Creteil, 01.43.39.08.18  
**U.N.T.D.**, 1 rue des Lourdines, 76000 Rouen, 02.35.72.28.04

**ITALIA** - <http://www.sharp.it>

Nel caso si verificassero problemi alla vostra apparecchiatura potrete rivolgervi presso un nostro centro di assistenza autorizzato sharp

**ABRUZZO: CTR di de Berardinis vincenzo**, Via Giuseppe Cacchi L'Aquila, 0862-315407 / **CTR di de Berardinis vincenzo**, Via P. Gobetti Avezzano L'Aquila, 0863-412131 / **Marinangeli Fabrizio**, Via Rocco Carabba L'Aquila, 0862-310279 / **Marinangeli Fabrizio**, Via F.lli Rosselli Avezzano L'Aquila, 0863-25207 / **Elettrovideo snc**, Via Tiburtina Pescara, 085-52020 / **Cat di Bellone**, Via Dell' Aereoporto Teramo, 0861-415745

**BASILICATA: SUONO E IMMAGINE di Conti Massimo**, Via E. Maiorana Matera, 0835-389310

**CALABRIA: Battaglia Saverio**, Via C. Colombo Catanzaro Lido, 0961-33824 / **S.A.T.E. di Dodaro**, Via degli Stadi Cosenza, 0984-482337 / **SE.RI.EL.CO.**, Via delle Medaglie d'Oro Cosenza, 0984-33152 / **Eurotrading dei F.lli Aiello G. & D. snc**, Via Torino Crotone, 0962-20889 / **Assistenza Tecnica Cozzupoli & Crupi snc**, Via R. Campi primo tronco 103 Reggio Calabria, 0965-24022 / **Ater snc**, Via Naz. Pentimele 159/a-b Reggio Calabria, 0965-47051 / **Ciano Giuseppe**, Via Seconda Traversa Toscanini Taurianova, 0966-643483 / **Audio Video snc**, Via A. De Gasperi 4/e Vibo Valentia, 0963-45571 o 45572

**CAMPANIA: Elettronica D' Argenio**, Via Nazionale Torrette Nercogliano Avellino, 0825-681590 / **D.R.F. di Rubbo**, Via L. Piccinato Benevento, 0824-62416 / **Audio Service**, Via Cattaneo 4/6 Caserta, 0823-329099 / **Congestri' Ignazio**, Via Giordano Bruno Maddaloni Caserta, 0823-437704 / **Elettronica Service snc di Starace Aniello e C.**, Viale Europa Castellamare di Stabia Napoli,

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

081-8728280 / **Errediesse Service**, Via P. Mascagni Napoli, 081-5794825 / **SATEP**, Via Nazionale delle Puglie 176 Casoria Napoli, 081-7590706 / **Video Elettronica 2 di Nasti**, Via Antonino Pio Napoli, 081-7676300 / **M.C. Elettronica snc di Milito M. e Della Sala**, Via dei Mille Salerno, 089-330591 / **Netti Gianfrano**, Via Magna Grecia Capaccio Scalo Salerno, 0828-730071

**EMILIA ROMAGNA: MA.PI. snc**, Via T. Azzolini Bologna, 051-6414115 / **VIDEO 2000 SRL**, Via dell'Industria Bologna, 051-531581/624060 / **Assistenza Electron di Fogli**, Via F.lli Aventi Ferrara, 0532-903250 / **Stema snc**, Viale Bologna Forlì, 0543-704475 / **Audio Video Center**, Via Vandelli 23 Modena, 059-235219 / **REAT srl**, via Giardini Nord 8 Formigine Modena, 059-557168 / **Ecoservice Srl**, Via Buffolara 68A Parma, 0521-987402 / **Parmaservice sas**, Via Benedetta Parma, 0521-271666 / **Riparazioni Elettriche Ravenna**, Via Reale Camerlona Ravenna, 0544-521500 / **Technolab snc**, Via Romea Ravenna, 0544-64008 / **RTE RADIO TV ELETTRONICA di I. Catellani & C.**, Via Premuda Reggio Emilia, 0522-381277 / **Masini Service**, Via Mediterraneo Bellaria Rimini, 0541-347714 / **Novatecnica snc**, Via Giovenale Rimini, 0541-736361 / **Nuova Tecnocoop**, Via Armellini Bellariva di Rimini, 0541-370812

**FRIULI VENEZIA GIULIA: D.R.M. di de Monte Ignio**, P.ZA Montesanto S. Lorenzo Isontino Gorizia, 0481-808858 / **AVR di Dri sas**, Via Colonna 20/8 Pordenone, 0434-27669 / **Officina Elettom. di Starace Elio**, Via Caprin Trieste, 040-773718

**LAZIO: A.P. Rip. Arduini Piero**, Via Licinio Refice 192 Frosinone, 0775-291267 / **Palmieri Francesco**, Via S. Polledrara Frosinone, 0775-291485 / **Elettronica 81**, Via Ezio Latina, 0773-694608 / **Italreg di Albano**, Parco Belvedere Conca 74 Gaeta, 0771-470851 / **CTS centro tecnico specializzato**, Via Rialto Roma, 06-39729748 / **Panaservice SRL**, Via Barbana 35 Roma, 06-5409766 / **Video Service sas di G. Calabrese & C. (VT)**, Str. Teverina Viterbo, 0761-251557

**LIGURIA: G.A.T.E. snc**, Passo P. Carrega Genova, 010-8361543 / **STAE SNC**, Corso A. Gastaldi Genova, 010-5299269 / **Cat snc di Ginulla O. & Rebuffo M.**, Via L. Giordano Imperia, 0183-710920 / **Michelis Sandro**, Via Giannetti Imperia, 0183-275891 / **RIEN snc**, Via Valle La Spezia, 0187-21925 / **Tognetti service**, Via Lunigiana La Spezia, 0187-507656 / **Teleservice snc**, Via Ponchelli 27R Savona, 019-810058

**LOMBARDIA: Video Service snc**, Via Locatelli Seriate Bergamo, 035-296883 / **Baccinelli Marzio & C. snc**, Via Branze Brescia, 030-2006411 / **Eurotecnica di Ronchi**, Via Milano Brescia, 030-317673 / **S.T.A.R.T. Video Hi-Fi**, Via Orti Romani Cremona, 0372-38731 / **Sae di Oneda M. snc**, Via Chinaglia Cremona, 0372-460314 / **Tecnovideo snc**, P.zza De Gasperi Mantova, 0376-321554 / **A.E. snc**, via Acerbi 28 Milano, 02-66220906 / **AT Electronics**, Piazza Cartagine 4 Milano, 02-58019146 / **Test TV snc**, Via Altamura Milano, 02-4035408 - 406441 / **Morini Daniele**, Via Maiocchi Voghera Pavia, 0383-368740 / **Crel snc**, Via Carducci Sondrio, 0342-216538 / **Elettronica Cappi**, Via Gorizia Sondrio, 0342-210459 / **Salvadori Claudio**, Via del Bosco Busto Arsizio Varese, 0331-329973 / **Salvadori Claudio Succursale**, Via Merano Varese, 0332-333501 / **Teletecnica 2000**, Via Torino Gallarate Varese, 0331-775519

**MARCHE: Digitecnica di Moroni R. & c snc**, Via Zuccarini Candia, 071-2866067 / **Marconi Lanfranco**, Via Monte Bianco Porto d'Ascoli, 0735-659230 / **Pluritecnica di Campitelli A. Nespeca M. snc**, Via Gradara Ascoli Piceno, 0736-342635 / **SAT Radio Tv snc**, Via D. Rossi Macerata, 0733-231304 / **C.A.T. snc**, Via A. Cecchi Pesaro, 0721-25608 / **SAT 2000 snc di Sparamonti P. e C.**, Via dello Stadio. 16 Terni, 0744-424133

**PIEMONTE: Siragusa & Roagna**, C.so Matteotti Asti, 0141-531131 / **Arte e Tecnica snc**, Via Falletti 22 Biella, 015-8496250 / **Alpilab di Giordano**, Corso Giovanni XXIII 11 Cuneo, 0171-690384 / **Videotext di Oberto Stefano**, P.za Trento e Trieste Canale Cuneo, 0173-95878 / **Guida di Guida Alessio**, Via Roggiolo Trecate Novara, 0321-71608 / **El.te di Antonello Adriano**, Via Ugo Foscolo Torino, 011-6503786 / **REAT di Frisina Rita**, Corso Unione Sovietica 584 Torino, 011-3979817 / **Elektro di Fiore Francesco**, Via Tripoli Vercelli, 0161-250071

**PUGLIA: Marinelli Benedetto**, Via dei Salici Barletta, 0883-514054 / **SAT sas di Partipilo**, Via Borsellino e Falcone 17 bis Bari, 080-5022999 / **Astrotec p.s.c.a.r.l.**, Viale Ofanto Foggia, 0881-685013 / **Stear snc**, Via E. Perrone Foggia, 0881-778483 / **Arnesano Faustino**, Via M. Moscardino 10 Lecce, 0832-318277 / **Microkey srl**, Via Giammatteo Lecce, 0832-399398 / **Microkey srl**, Via de Giuseppe Maglie Lecce, 0836-424813 / **Santoro Attilio**, Via Marche 24 Taranto, 099-335884

**SARDEGNA: AS.TEC. Elettronica**, Via Riva Villasanta 227 Cagliari, 070-524153 / **Floris Sergio**, Via Mazzini Gonnese, 0781-45436 / **G.S. Elettronica di Porcu Giuseppe M.**, Via della Resistenza Nuoro, 0784-203084 / **Co.ri.fr.el. 2**, Via del Castagno Settore "D" Olbia, 0789-562104 / **Videoelettronica snc**, Via Torino Sassari, 079-276616

**SICILIA: Service Russo di Russo Alfonso**, Via Dei Giovani Agrigento, 0922-610788 / **Video Service di De Francis Paolo**, Via P.Nenni Agrigento, 0922-595881 / **Vullo Michele**, Via Gorizia Caltanissetta, 0934-551367 / **A.V.S. Elettronica**, Via Sassari 2/c Catania, 095-446696 / **Cuppari Electronics**, via S. Agostino 15 Messina, 090-672064 / **Cuppari Electronics Succursale**, Via Libertà Capo d' Orlando Messina, 0941-911785 / **Tecnica Sud snc**, Viale Regina Elena Messina, 090-40037 / **Alamia Service Piccola Cooperativa**, C.so Pisani 310/312 Palermo, 091-6570502 / **Di Fonzo F. & Figli snc**, Via Ruggero Loria Palermo, 091-363578 / **Elettronica di Di Tullio Maria**, Via Carlentini Siracusa, 0931-758602 / **Latino Impianti**, Via Eloro Rosolini Siracusa, 0931-857099 / **Tecnico Siracusana**, Via Novelli Siracusa, 0931-39440 / **Arte TV sas**, Via G. Centorbi 17 Mazara del Vallo Trapani, 0923-908160 / **Euroservice 2000**, via degli Atleti 61/c Marsala Trapani, 0923-956475

**TOSCANA: Bardazzi Paolo**, Via Forlanini 8DR Firenze, 055-4376776 / **Cate di Lepri Guido e C. snc**, Via Segantini Empoli, 0571-80652 / **Centi Franco**, Via Dosio 83 Firenze, 055-710388 / **Laboratorio Tv Arrighi**, Via F.lli Cervi P.A. Elsa Empoli, 0571-931327 / **M2 Elettronica**, Via Danimarca Grosseto, 0564-454571 / **NA.TO.MA. snc**, Via del sabotino 13 Grosseto, 0564-456229 / **Cate di Lepri Guido e C. snc**, C.so Matteotti Cecina, 0586-635071 / **A.T.E.S.**, Via Torino 3/a Livorno, 0586-859566 / **Laboratorio Riparazioni Falchi**, Via A. Garibaldi Piombino, 0565-49400 / **Teleservice di D'Amicis E. & V. snc**, Via P. Pisana Livorno, 0586-400564 / **E.T.S. di Napolitano Biagio**, Via Bientina Altopascio, 0583-269196 / **Elettronica RNP**, Via Romana Lucca, 0583-956225 o 957565 / **MGM Service snc di Martinelli**, Via Paolinelli Capannori, 0583-30382 / **DBS ELETTRONICA di Aldovardi S. & C. snc**, Via Simon musico Massa, 0585-489893 / **SAEC**, Via degli Artigiani Massa, 0585-251724 / **Belcari Enrico**, Via J. Gagarin Pisa, 0587-420273 / **E.T.S. di Napolitano Biagio**, Via Lucchese Montecatini Terme, 0572-767430 / **Cate di Lepri Guido e C. snc**, Via Fiorentina Prato, 0574-632652 / **Teleservice di Benvenuti Stefano**, Via E.Fermi 9/13 Prato, 0574-580840 / **PA.RI.EL.S.di Barletti Mirella**, Via B.Tolomei 9 Siena, 0577.51159

**TRENTINO ALTO ADIGE: Dal Pozzo Enzo**, Via Barletta Bolzano, 0471-913290 / **Tecnoservice snc**, Via San Vigilio Bolzano, 0471-289062 / **Melone Michele**, Via Zara Trento, 0461-235166 / **Sighel Mauro**, Via A. Volta Trento, 0461-935919

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

**UMBRIA:** **Baldassarri G. & G. snc**, Via A. Manna S. Andrea delle Fratte, 075-5270921 / **Tecnoconsult Elettronica**, Via Madonna Alta Perugia, 075-5003089 / **Quondam**, Via del Rivo Terni, 0744-301512

**VALLE D'AOSTA:** **Cat di D'Isanto**, C.so Ivrea Aosta, 0165-364056

**VENETO:** **D.D. Assistenza Tecnica snc**, Via Mondin Belluno, 0437-30240 / **Pierezza Carlo**, Via Barroccio dal Borgo Padova, 049-681592 / **L'Elettronica più snc**, Via Gaspare Campo Rovigo, 0425-33221 / **Assistenza Elettronica Campi**, Via E. Reginato Treviso, 0422-436245 / **Franchino gianfranco**, Via Zermanese 6B Treviso, 0422-321054 / **Video Tv1732**, Via San Marco Sottomarina, 041-5541675 / **Vignando Luigino**, Via dell' Industria Gruario, 0421-74472 / **Zaffalon Urbano**, via Santa Croce 2040 Venezia, 041-2750670 / **Global Service Impianti di Cerpelloni & C.**, p.zza Plebiscito 9A Avesa, 045-8342935 / **Video Service**, Via Vitruvio Verona, 045-566299 / **DL service di dal Lago Lorenzo**, Via Giaretta 33 Vicenza, 0444-566662 / **Speedy service**, V.le Europa 42/b Thiene, 0445.368235

**ESPAÑA** - <http://www.sharp.es>

**En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmanse en una de las SHARP Service casas siguientes.**

**ALAVA:** **Merino Nicolas Jose A.**, Av Judizmendi 24, Vitoria-Gasteiz, 945/ 25.18.92

**ALBACETE:** **Juman**, Cl Ejercito 1, Albacete, 967/ 22.40.78 / **Parreño**, Cl Santiago Rusiñol 50, Albacete, 967/ 22.62.49

**ALICANTE:** **A.E. De Consumo**, Cl Peru 42, Alcoy, 96/ 552.32.35 / **David Torregrosa Jorda**, Cl Terrassa 6, Alcoy, 965/ 33.43.06 / **Eurosat, S.L.**, Cl Montero Rios 33, Alicante, 96/ 525.80.40 / **Angel Avellan Puig**, Cl Poeta Quintana 13, Alicante, 965/ 21.32.55 / **Joaquin Saez Servicios**, Cl Escorpion 6-8, Alicante, 96/ 528.73.33 / **Video Electronica Noguera**, Cl Castellon 17, Altea, 965/ 84.41.58 / **Tele-Color**, Cl Del Vent 9, Benidorm, 96/ 585.24.60 / **Joaquin A. Lon Jaen**, Cl Patricio Ferrandiz 66, Denia, 96/ 578.67.50 / **Trinitario Gea**, Cl Jaime Pomares Javaloyes 47, Elche, 96/ 545.56.25 / **Unisat**, Cl Duque De Tamames 9, Orihuela, 96/ 674.11.94 / **Jose A. Patiño Villena**, Cr De Bigastro 1, Orihuela, 96/ 571.74.29 / **Electroservicios Plaza**, Pz Santiago 5, Orihuela, 96/ 828.45.67 / **E.Electrosax**, Cl Rio Turia 1, Sax, 96/ 547.42.32 / **Electronica Santa Pola**, Cl Orihuela 43, Torrevieja, 96/ 571.25.58 / **A.T. Tv. Video**, Av De La Constitucion 185 D, Villena, 965/ 80.02.31

**ALMERIA:** **Televideo**, Cl Velazquez 7 Local-A, Adra, 950/ 40.18.63 / **Servirap**, Cl Angel Ochotonera 11, Almeria, 950/ 27.40.67 / **Sonivitel S.L.**, Cl Poeta Paco Aquino 51, Almeria, 950/ 22.97.55 / **Servicio Tecnico Ponce**, Plg Ps Maritimo E- Europa 1, Garrucha, 950/ 13.28.37

**ASTURIAS:** **Asturservice**, Cl Sanchez Calvo 6 Bjos., Aviles, 98/ 556.83.87 / **S.A.T. Juan-Manuel**, Cl Uria 60, Cangas De Narcea, 98/ 581.22.48 / **Manuel Alea Villa**, Cl Llano Morgolles S/N, Cangas De Onis, 98/ 592.26.40 / **Electronica Edimar, S.A.**, Cl Cangas De Onis 4, Gijon, 98/ 535.34.51 / **Astusetel S.L.**, Cl Cea Bermudez 9, Gijon, 98/ 539.10.11 / **Juan Morillon Del Corro**, Av De Gijon 19, La Felguera/Langreo, 98/ 567.40.24 / **Santiago Valderrey**, Cl Dr. Venancio Mtez. 7, Navia, 98/ 563.18.61 / **Alvarez Olivar Casilda**, Cl San Jose 12, Oviedo, 98/ 522.37.39 / **G.A.M.I.F.E.L.**, Cl Ricardo Montes 6, Oviedo, 98/ 528.43.60

**AVILA:** **Daniel Serrano Labrado**, Cl Jose Gochicoa 16, Arenas De S.Pedro, 920/ 37.15.16 / **Electronica Gredos**, Cl Eduardo Marquina 24, Avila, 920/ 22.48.39 / **Reparaciones San Segundo**, Cl Soria 6, Avila, 920/ 22.33.21

**BADAJOS:** **Indalecio Amaya Sanchez**, Cl Carreras 11, Almendralejo, 924/ 66.47.01 / **Electronica Bote**, Pz Portugal 2, Badajoz, 924/ 22.17.40 / **Patricio Electronica**, Cl Reyes Huertas 7, Merida, 924/ 33.04.13 / **Electronica Centeno S.L.**, Av Del Zafra 1, Puebla Sancho Perez, 924/ 57.53.08 / **C.E. Vilanovense C.B.**, Cl Camino Magacela 4 Local-5, Villanueva Serena, 924/ 84.59.92

**BALEARES (MENORCA):** **Insat, Cb**, Cl Pintor Calbo 30, Mahon, 971/ 36.53.18

**BALEARES (IBIZA):** **Reparaciones Ortega**, Cl Via Punica 33, Ibiza, 971/ 39.01.55

**BALEARES (MALLORCA):** **Instalaciones Maes, S.L.**, Cl Son Nadal 63, Palma De Mallorca, 971/ 27.49.47

**BARCELONA:** **Servinters, S.C.C.L.**, Pz Casagemes 20, Badalona, 93/ 389.44.60 / **Fermo**, Av Morera 5, Badalona, 93/ 465.22.00 / **Videocolor**, Cl Villarroel 44, Barcelona, 93/ 454.99.08 / **4 En 1 Reparaciones**, Cl Taquigrafo Marti 19, Barcelona, 93/ 430.97.26 / **La Clinica Del Electrodo**, Cl Balmes 160, Barcelona, 93/ 236.44.11 / **Pulgar I Edo S.L.**, Cl Castillejos 333, Barcelona, 93/ 436.44.11 / **Domofica**, Av Diagonal 296, Barcelona, 93/ 408.66.22 / **Estarlich**, Cl Industria 131, Calella, 93/ 766.22.33 / **Joaquin Casajoana Pages**, Cl Major 19 (Tienda), Castelldefels, 93/ 664.43.60 / **Electronica Mateos**, Cr De Caldas (Bajos) 76, Granollers, 93/ 849.28.77 / **Teelco**, Av Balmes 90, Igualada, 93/ 805.11.90 / **Elde**, Cl Bruch 55, Manresa, 93/ 872.85.42 / **Totvisio Electronica S.L.**, Pj Ferrer 14, Manresa, 93/ 873.88.81 / **Ramon Villaret De Gea**, Cl Moli De Vent 21, Mataro, 93/ 798.02.48 / **Estarlich**, Cl Auquebisbe Creus 12, Mataro, 93/ 790.22.89 / **Salja & Mat**, Cl La Raseta 15 L3, Molins De Rey, 93/ 668.13.61 / **Ce.Va.Sat**, Ps Rubio I Ors 105, Sabadell, 93/ 710.76.13 / **Servei Tecnico Ferrer**, Cl Sarda 37, Sabadell, 93/ 710.51.38 / **Fix Servicio Tecnico**, Cl Valles 88, Sant Cugat Valles, 93/ 675.59.02 / **Ce. Va. Sat, S.C.**, Cr Matadepera 87, Terrassa, 93/ 785.51.11 / **Laurea S.A.T.**, Cl Guillerries Bis 20, Vic, 93/ 889.02.48 / **Fred Vilafranca**, Cl Progres 42, Vilafranca Del Penedes, 93/ 890.48.52 / **Top Electronica**, Cl Misser Rufet 4 Bjos, Vilafranca Penedes, 93/ 890.35.91

**BILBAO:** **Telnor**, Pz Juanene 5 Tras., Erandio, 94/ 417.04.97

**BURGOS:** **Servitec Burgos S.L.**, Cl Lavaderos 7-9, Burgos, 947/ 22.41.68 / **Electronica Mas**, Cl Alfonso Vi 6, Miranda De Ebro, 947/ 31.49.94

**CACERES:** **Ruiz Garcia Jose**, Cl Ecuador 5-B, Caceres, 927/ 22.48.86 / **Arsenio Sanchez, C.B.**, Cl Tornavacas 9, Plasencia, 927/ 41.11.21 / **Radio Sanchez C.B.**, Av De Miajadas S/N, Trujillo, 927/ 32.06.88

**CADIZ:** **Jose Borja Y Jose Arana**, Cl San Antonio 31, Algeciras, 956/ 66.60.53 / **Galan Sat S.L.**, Cl Cruz Roja Española 11, Cadiz, 956/ 20.14.17 / **Fermafrio**, Pz España 1, Cadiz, 956/ 28.10.82 / **Novomam-Sat**, Pol. Urbisur, Jorge Juan 4, Chiclana De La Frontera, 956/ 40.12.09 / **Electronica Y Climatizacion Jeda**, Cl Divina Pastora E-1 L-4,5,6, Jerez La Frontera, 956/ 33.64.99 / **Servitel**, Cl Porvenir 11 Local, Jerez La Frontera, 956/ 33.76.55 / **Electrogan**, Cl Pagador 31, Pto. Sta. Maria, 956/ 87.07.05 / **Galan Sat S.L.**, Cl Factoria Matagorda 52, Puerto Real, 956/ 83.35.35 / **Rota Electrosur**, Cl Malaga 11, Rota, 956/ 81.59.60



• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

**CANTABRIA:** **Electronica Seyma**, Cl Camilo Alonso Vega 48, Santander, 942/ 32.50.60

**CASTELLON:** **Electronica Maestrat**, Ps Febrer Soriano 65, Benicarlo, 964/ 46.03.08 / **Asiste, S.L.**, Av De Valencia Nave 19, Castellon, 964/ 21.57.69 / **Vensat Reparaciones**, Cl Vinaros 24, Castellon, 964/ 20.57.12

**CEUTA:** **Pedro A. Carcaño Lopez**, Cl Urano (Local 7), Ceuta, 956/ 50.43.99

**CIUDAD REAL:** **Tele-Nueva**, Cl Campo 56, Tomelloso, 926/ 50.59.96 / **Electronica Arellano**, Cl Lorenzo Rivas 14, Alcazar De San Juan, 926/ 54.78.95 / **Lara Technitel**, Cl De La Jara 1, Ciudad Real, 926/ 21.17.87 / **Satelec**, Cl Libertad 13, Ciudad Real, 926/ 22.01.55 / **Climatec**, Cl Pozo 3 4º A, Puertollano, 652/ 79.03.60 / **Angel Rodero Bellow**, Cl Asturias 26, Tomelloso, 926/ 51.52.76 / **Electrodiaz S.L.**, Cl Buensuceso 10, Valdepeñas, 926/ 32.23.24

**CORDOBA:** **Electronica Sales**, Cl Andalucia 11, Aguilar Frontera, 957/ 66.09.04 / **Dueñas CalAs Teodoro**, Cl Hermano Juan Fdez 15, Cordoba, 957/ 26.35.06 / **Cayro**, Cl Hermano Juan Fdez. 15, Cordoba, 957/ 26.35.06 / **Microm Electronica**, Av Aeropuerto 2, Cordoba, 957/ 23.02.22 / **Antonio Gonzalez Esquinas**, Cl Gral Primo Rivera 61, Peñarroya, 957/ 57.10.50 / **Serpriego S.L.**, Cl San Luis 4 Bjo. Izda., Priego De Cordoba, 957/ 54.15.11

**GIRONA:** **Reparaciones Pilsa S.C.**, Cl J. Pascual I Prats 8, Gerona, 972/ 20.66.96 / **Feliu Canalias**, Cl Major 26, Campdevanor, 972/ 73.01.72 / **Riera Daviu**, Cl Torras Y Bages 19, Figueres, 972/ 50.32.64 / **Satel**, Ps De Barcelona 12, Olot, 972/ 26.55.19 / **New Meresa**, Cl Surera Bertran 23, Palafrugell, 972/ 30.44.54 / **Arbe Servei**, Av Pompeu Fabra 134, Palafrugell, 696/ 20.14.08

**GRANADA:** **Servicosta**, Pz Dr. Alvarez Riosol 1, Almuñecar, 958/ 63.11.43 / **Digimat Electronica**, Av Jose De Mora 16, Baza, 958/ 70.04.52 / **Electronica Wenceslao**, Cl Fontiveros 42, Granada, 958/ 81.16.16 / **Fermasa**, Cl Azorin 7, Granada, 958/ 25.64.77 / **Servigon**, Cl Hospital De La Virgen 22, Granada, 958/ 20.52.81 / **Electronica Vargun**, C/.Mozart L2 Ed.Granate, Granada, 958/ 26.06.01

**GUADALAJARA:** **Tecnicas Marvi S.L.**, Pz Capitan Boixareu 51, Guadalajara, 949/ 23.27.63 **Ferreteria Toledano**, Cl Ejercito 17 A, Guadalajara, 949/ 23.02.61

**GUIPUZCOA:** **Teknibat Electronica**, Cl Zezenbide 4, Eibar, 943/ 70.24.37 / **Estudios 3, C.B.**, Pz De Los Estudios 3, San Sebastian, 943/ 45.37.97 / **Reparaciones Urruti S.L.**, Ps Aintzieta 32, San Sebastian, 943/ 45.84.10

**HUELVA:** **Abril Sanchez Valentin**, Cl Cadiz 2, Cala, 959/ 10.60.41 / **Telejara**, Pol. Polirrosa ClA Nave-27, Huelva, 959/ 22.60.74 / **Telesonid Huelva, S.C.A.**, Cl Fco.Vazquez Limon 4, Huelva, 959/ 24.38.60 / **Airsext Huelva**, Ps De La Glorieta 6, Huelva, 959/ 22.88.13 / **Electro Sur**, Cl Alonso De Ercilla 23, Huelva, 959/ 29.06.15

**JAEN:** **Electronica Gonzalez**, Corredera San Bartolome 11, Andujar, 953/ 50.33.82 / **Electro Himega, S.A.**, Cl Adarves Bajos 4-C, Jaen, 953/ 24.22.56 / **Uniservic Electronica**, Cl Goya 1 Bjos, Ubeda, 953/ 75.14.19

**LA CORUÑA:** **Ramsat**, Av Finisterre 117-B, Cee, 981/ 74.74.61 / **Zener Electronica**, Cl Ronda De Monte Alto 15, La Coruña, 981/ 22.07.00 / **S.T. Mendez**, Cl Gil Vicente 13, La Coruña, 981/ 27.52.52 / **Bandin Audio**, Cl Rua Arcos Moldes 2 B-3, Rianxo, 981/ 86.60.23 / **Victor Perez Quintela**, Cl Entrerios 35, Santiago De Compostela, 981/ 58.43.92

**LA RIOJA:** **Top Service**, Cl Achutegui De Blas 17, Calahorra, 941/ 13.50.35 / **Electronica Musand**, Cl Rey Pastor 60-62, Logroño, 941/ 22.84.52 / **Aguado Sat**, Cl Velez De Guevara 26 Bajo, Logroño, 941/ 25.25.53

**LEON:** **Prosat**, Pz Doce Martires 5, Leon, 987/ 20.34.10 / **Tecnyser Electro**, Cl Relojero Losada 25, Leon, 987/ 22.77.87 / **Asist. Tecnica Marcos**, Cl Conde De Toreno 5, Leon, 987/ 20.01.01 / **Domespa Bierzo**, Cl Batalla De Lepanto 8, Ponferrada, 987/ 41.14.29

**LERIDA:** **Satef**, Cl Sant Pelegri 54, Tarrega, 973/ 50.08.48 / **Electronica Guirao**, Cl Sant Pere Claver 16 B-2, Tarrega, 973/ 50.02.34 / **Jordi Duro Fort**, Cl Industria 6 3º 3º, Tremp, 973/ 65.25.15

**LLEIDA:** **Ielsa Electronica**, Cl Tarragona 15, Lleida, 973/ 24.71.27 / **Cristel**, Cl Vallcalent 32, Lleida, 973/ 27.08.26

**LUGO:** **Televexo S.L.**, Cl Nosa Sra. Do Carmen 82, Burela, 982/58.18.57 / **Servicio Tecnico Pasfer**, Av Arcadio Pardiñas 77, Burela, 696/17.86.458 / **Electronica Penelo**, Cl Serra Gañidoira 63, Lugo, 982/ 21.47.43 / **Electronica Fouces**, Cl Benito Vicetto 34, Monforte De Lemos, 982/ 40.24.38

**MADRID:** **Video Service Electronic**, Cl Era Honda 9, Alcalá De Henares, 91/ 880.27.87 / **Variosat, S.L.**, Cl Isla De Corcega 24, Alcobendas, 91/ 662.04.68 / **Ugenasa**, Cl La Canaleja 4, Alcorcon, 91/ 611.52.51 / **Electronica Barajas**, Pz Del Jubilado 8, Barajas, 91/ 305.48.90 / **Tec-Norte**, Cl Santiago Apostol 5, Collado Villalba, 91/851.63.47 / **Garman C.B.**, Cl Carlos Sole 38 Local, Madrid, 91/380.33.49 / **Electronica Garman, C.B.**, Cl Mandarina 15, Madrid, 91/ 368.01.79 / **Electronica Ansar**, Cl Tomasa Ruiz 4, Madrid, 91/ 460.47.45 / **Elbeservi, S.A.**, Cl Dr.R. Castroviejo 19, Madrid, 91/ 386.27.11 / **Cromadelta**, Cl Alfonso XII 31, Mostoles, 91/ 664.16.41

**MALAGA:** **Servisuel, Edif. La Union**, Cm De Las Cañadas Lc 2, Fuengirola, 952/ 46.90.28 / **Climaire Plus**, Cl Guaro 4, Malaga, 95/ 234.50.36 / **Electronica Garcia Campoy**, Av Velazquez 5, Malaga, 952/ 32.00.77 / **Electronica Bg**, Cl Andalucia 2, San Pedro De Alcantara, 952/ 78.50.09 / **Video Taller, S.C.**, Edif. La Noria B Bjos-5, Torre Del Mar, 952/ 54.23.95

**MELILLA:** **Sonitev**, Cl Ejercito Español 3, Melilla, 952/ 68.30.80 / **MURCIA:** **Reg., C.B.**, Cl Ramon Y Cajal 27, Cartagena, 968/ 51.00.06 / **Caro Porlan Raimundo**, Cl Jose Mouliaa 45, Lorca, 968/ 46.18.11 / **J. Luis Haro Calvo**, Cl La Seda 8 Edif. Las Terrazas, Lorca, 968/ 47.18.79 / **Electroservicios Seba,C.B.**, Cl Isaac Albeniz 4 Bjos, Murcia, 968/ 29.85.93 / **Visatel**, Cl Torre Alvarez S/N, Murcia, 968/24.16.47 / **Electro Servicios Plaza**, Cl Gomez Cortina 10, Murcia, 968/ 28.45.67 / **Angel Lopez Alcaraz**, Cl Sierra Del Espartal 6 (Edif. Ana), Murcia, 968/ 29.39.10 / **Rafael Gomez Yelo**, Ps Corbera 17, Murcia, 968/ 26.14.67

**NAVARRA:** **A. T. Pamplona**, Cl Julian Gayarre 1, Pamplona, 948/ 24.19.50 / **Unitec**, Cl Fuente Canonigos 5, Tudela, 948/ 82.74.34

**ORENSE:** **Fernandez Gonzalez Jose**, Av Buenos Aires 75 Bjos, Orense, 988/ 23.48.53 / **Antonio Rodriguez Alvarez**, Cl Cabeza De Manzaneda 7, Orense, 988/ 22.40.98

**PALENCIA:** **Electronica Javier**, Av Castilla 77, Palencia, 979/ 75.03.74 / **Multiservicio Palencia**, Cl Cardenal Cisneros 20, Palencia, 979/ 74.53.80

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

**PAMPLONA:** **Electro Reparaciones 2000**, Cl Monasterio Fitero 26, Pamplona, 948/ 26.79.12

**PONTEVEDRA:** **Imason**, Cl Loureiro Crespo 43, Pontevedra, 986/ 84.16.36 / **Central De Servicios**, Cl Asturias (Bajo) 10, Vigo, 986/ 37.47.45 / **Sial-Alvimo S.L.**, C/ C.Torrecedeira 92 Bjos, Vigo, 986/ 29.93.01 / **Electronica Cambados**, Cl Camilo Jose Cela 13, Vilagarcia Arousa, 986/ 50.83.27

**SALAMANCA:** **Almat Electronica**, Cl Galileo 21, Salamanca, 923/ 22.45.08 / **J. Daniel Martinez**, Cl Abraham Lacut 11-15, Salamanca, 923/ 19.16.10

**SEGOVIA:** **Guijo S.T.**, Cl Teofilo Ayuso 2 Local, Segovia, 921/ 42.94.18

**SEVILLA:** **Electro 93 S.L.**, Cl Melliza 1, Dos Hermanas, 95/ 472.37.16 / **Electronica Bersabe**, Pasaje Merinos 62 A, Ecija, 95/ 483.33.93 / **Electronica Guillen**, Cl La Cilla 70, Osuna, 954/ 81.12.96 / **Electronica Triana**, Cl Evangelista 69-71 L-25, Sevilla, 95/ 433.83.03 / **Telepal**, Cl Julio Verne 49, Sevilla, 95/ 464.95.80 / **Auvitel, S.L.**, Cl Virgen De Africa 20, Sevilla, 95/ 427.57.07 / **Luis Rivas Caldas**, Cl Febo 16, Sevilla, 95/ 451.73.55 / **Intersat Sevilla**, Cl Beethoven 5, Sevilla, 95/ 443.02.26 / **Frilar**, Pol. Indust. Navisa C/A 47, Sevilla, 95/ 492.14.44 / **Televideo Nervion**, Cl Juan Curiel 22, Sevilla, 95/ 458.10.66

**SORIA:** **Teco**, Cl Antolin De Soria 10, Soria, 975/ 22.61.25

**TARRAGONA:** **Selecco S.L.**, Cl Calderon De La Barca 11, Amposta, 977/ 70.00.12 / **Mañe Grifolls**, Cl Jesus 21, Calafell, 977/ 69.04.39 / **Tecno Serveis Mora**, Cl Pau Picasso 1, Mora D'ebre, 977/ 40.08.83 / **Euro Tecnicos Electronica**, Cl Lepanto 16-18, Reus, 977/ 32.24.89 / **Martorell Altes Francisco**, Cl Roseta Mauri 10, Reus, 977/ 75.32.41 / **Electronica Loguard**, Cl Vapor Vell 17, Reus, 977/ 32.38.04 / **Electronica S. Torres**, Cl Ernest Vilches 4-B L-2, Tarragona, 977/ 21.21.48 / **Sertecs, S.C.**, Cl Caputxins (Bajos) 22, Tarragona, 977/ 22.18.51 / **Electro Servei C.B.**, Ps Moreira 10, Tortosa, 977/ 51.04.42

**TERUEL:** **Electronica Alcañiz S.L.**, Cl Carmen 21, Alcañiz, 979/ 87.07.94 / **Teleservicio Bajo Aragon**, Cl Romualdo Soler 4, Alcañiz, 978/ 87.08.10 / **Alejandro Hernandez**, Rb San Julian 59, Teruel, 978/ 60.85.51

**TOLEDO:** **Electro Anaya**, Cl Vertedera Alta 14, Consuegra, 925/ 48.09.81 / **Electronica Rivas**, Cl Barrio San Juan 1, Talavera La Reina, 925/ 80.55.46 / **Electronica Fe-Car, S.L.**, Av Santa Barbara 30, Toledo, 925/ 21.21.45 / **Electronica Jopal S.L.**, Av Santa Barbara S/N, Toledo, 925/ 25.04.42

**VALENCIA:** **Envisa Electronic, S.L.**, Cl General Espartero 9, Alzira, 96/ 241.24.87 / **Tecno Hogar**, Cl Dos De Mayo 41, Gandia, 96/ 286.53.35 / **Electro Servis**, Cl Grupo San Valero 4-6, Sueca, 96/ 170.38.50 / **Frifonta**, Cl Actor Llorens 3, Valencia, 96/ 369.92.66 / **Servicios Electronicos**, Cl Doctor Oloriz 3, Valencia, 96/ 340.20.34 / **Antonio Monleon, S.L.**, Av De La Plata 91, Valencia, 96/ 334.55.87

**VALLADOLID:** **Electronica Vitelson**, Pz Del Mercado 9, Medina Del Campo, 983/ 80.43.56 / **Teleservicios**, Cl Esgueva 6, Valladolid, 983/ 30.92.61 / **Asist. Tecnica Marcos**, Cl Pio Del Rio Horteiga 2-4, Valladolid, 983/ 29.78.66 / **Jesus Albuquerque**, Cl Vinos Ribera Del Duero 10, Valladolid, 983/ 24.62.26 / **Teodoro Negro Hernandez**, Glorieta Descubrimiento 4, Valladolid, 983/ 39.17.81

**VIZCAYA:** **Servitele**, Cl Autonomia 24 Galerias, Bilbao, 94/ 444.89.02 / **Negredo Martin Daniel**, Cl Padre Pernet 8, Bilbao, 94/ 411.22.82 / **Collantes Martin Onofre**, Cl Ortuño De Alango 7, Portugalete, 94/ 483.21.22

**ZAMORA:** **R.T.V. Blanco**, Cl Eduardo Julian Perez 9, Zamora, 980/ 51.14.41

**ZARAGOZA:** **Cinca Monterde Antonio**, Cl Via Universitas 52, Zaragoza, 976/ 31.69.65 / **Aragon Televideo, S.C.**, Cl Batalla Clavijo 18, Zaragoza, 976/ 32.97.12

**SWITZERLAND** - <http://www.sharp.ch>

**Sharp Electronics AG**, Langwiesenstrasse 7, CH-8108 Dällikon, +41 1 846 61 11

**SWEDEN** - <http://www.sharp.se>

**Bild&Ljudservice**, Roxviksgatan 8, 582 73 Linköping, 013-356250

**Jönköping Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, 036-161690

**Tomi Elektronik**, Svandammsplan 2, 126 47 Hägersten, 08-186170

**Tv Trim**, St Pauligatan 37, 416 90 Göteborg, 031-847200

**Tv-berg**, Krusegatan 26, 212 25 Malmö, 040-188380

**NORWAY**

**Service Eksperten**, Trondheimsvn 436B, N-0962 Oslo, 22 90 19 30

**ICELAND**

**Braedurnir Ormsson Ltd**, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, +354-5332800

**Hjólmtækni Ehf**, Skeifar, IS-108 Reykjavik, +354-5332150

**DENMARK**

**Elektronik Centret**, Literbuen 10A, DK2740 Skovlunde, 44 50 30 00

**SUOMI**

**Oy Perkkio**, PL 40 Rälssintie 6, SF-00721 Helsinki, +35-8947805000

**Theho Video Oy**, Niittyläntie 3, SF-0620 Helsinki, +35-891461500

D

**TECHNISCHE DATEN**

D

Stromversorgung	: 230V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat	: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle : 1,45 kW
	Grill oben : 1,25 kW
	Grill unten : 0,65 kW
	Grill oben und unten : 1,85 kW
	Grill oben/Mikrowelle : 2,65 kW
	Grill unten/Mikrowelle : 2,05 kW
	Dreifach : 3,40 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle : 900 W (IEC 60705)
	Grill oben : 1,2 kW
	Grill unten : 0,6 kW
Mikrowellenfrequenz	: 2450 MHz * (Gruppe 2/Klasse B)
Außenabmessungen	: 520 mm (B) x 309 mm (H) x 441 mm (T)
Garraumabmessungen	: 353 mm (B) x 207 mm (H) x 357 mm (T) **
Garrauminhalt	: 26 Liter **
Drehteller	: ø325 mm, Metall
Gewicht	: 17,5 kg
Garraumlampe	: 25 W/240-250 V

\* Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen des europäischen Standards EN55011. Das Produkt wird standardkonform als Gerät der Gruppe 2, Klasse B eingestuft. Gruppe 2 bedeutet, dass das Gerät zweckbestimmt hochfrequente Energie in Form elektromagnetischer Strahlen zur Wärmebehandlung von Lebensmitteln erzeugt. Gerät der Klasse B bedeutet, dass das Gerät für den Einsatz im häuslichen Bereich geeignet ist.

\*\* Der Garrauminhalt wird aus der max. gemessenen Breite, Tiefe und Höhe errechnet. Die tatsächliche Aufnahmekapazität von Lebensmitteln ist jedoch geringer.



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.



F

## FICHE TECHNIQUE

F

Tension d'alimentation	: 230V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection	: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes : 1,45 kW
	Gril haut : 1,25 kW
	Gril bas : 0,65 kW
	Grils haut et bas : 1,85 kW
	Gril haut/Micro-ondes : 2,65 kW
	Gril bas/Micro-ondes : 2,05 kW
	Triple : 3,40 kW
Puissance:	Micro-ondes : 900 W (IEC 60705)
	Gril haut : 1,2 kW
	Gril bas : 0,6 kW
Fréquence des micro-ondes	: 2450 MHz * (Groupe 2/classe B)
Dimensions extérieures	: 520 mm (W) x 309 mm (H) x 441 mm (D)
Dimensions intérieures	: 353 mm (W) x 207 mm (H) x 357 mm (D) **
Capacité	: 26 litres **
Plateau tournant	: ø325 mm, Métal
Poids	: 17,5 kg
Eclairage de four	: 25 W/240-250 V

\* Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011.  
Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B.  
Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments.  
Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.

\*\* La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales.  
La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.



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.

NL

**TECHNISCHE GEGEVENS**

NL

Wisselstroom	: 230V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker	: Minimum 16 A
Stroombenodigdheid:	Magnetron : 1,45 kW
	Bovenste grill : 1,25 kW
	Onderste grill : 0,65 kW
	Bovenste en onderste grill : 1,85 kW
	Bovenste grill/Magnetron : 2,65 kW
	Onderste grill/Magnetron : 2,05 kW
	Drie functie : 3,40 kW
Uitvoermogen:	Magnetron : 900 W (IEC 60705)
	Bovenste grill : 1,2 kW
	Onderste grill : 0,6 kW
Magnetronfrequentie	: 2450 MHz * (groep 2/klasse B)
Afmetingen buitenkant	: 520 mm (B) x 309 mm (H) x 441 mm (D)
Afmetingen binnenkant	: 353 mm (B) x 207 mm (H) x 357 mm (D) **
Ovencapaciteit	: 26 liter **
Draaitafel	: ø325 mm, metaal
Gewicht	: 17,5 kg
Ovenlampje	: 25 W/240-250 V

\* Dit product voldoet aan de vereisten van de Europese norm EN55011.  
 In overeenstemming met deze norm is dit product geclassificeerd als groep 2 klasse B apparatuur.  
 Groep 2 betekent dat het apparaat opzettelijk radiofrequentie uitzendt in de vorm van elektromagnetische straling voor het verhitten van voedsel.  
 Klasse B apparatuur betekent dat het apparaat geschikt is voor huishoudelijk gebruik.

\*\* De inhoud wordt berekend door het meten van de maximum breedte, hoogte en diepte van het apparaat.  
 Het actuele inhoudsvermogen voor spijzen is geringer.



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.

## DATI TECNICI

Tensione di linea CA	: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico	: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde : 1,45 kW
	Grill superiore : 1,25 kW
	Grill inferiore : 0,65 kW
	Grill superiore ed inferiore : 1,85 kW
	Grill superiore/Microonde : 2,65 kW
	Grill inferiore/Microonde : 2,05 kW
	Funzione triplice : 3,40 kW
Potenza erogata:	Microonde : 900 W (IEC 60705)
	Grill superiore : 1,2 kW
	Grill inferiore : 0,6 kW
Frequenza microonde	: 2450 MHz * (Gruppo 2/classe B)
Dimensioni esterne	: 520 mm (L) x 309 mm (A) x 441 mm (P)
Dimensioni cavità	: 353 mm (L) x 207 mm (A) x 357 mm (P) **
Capacità forno	: 26 litri **
Piatto rotante	: ø325 mm, metallo
Peso	: 17,5 kg
Lampada forno	: 25 W/240-250 V

\* Dit product voldoet aan de vereisten van de Europese norm EN55011.  
 In overeenstemming met deze norm is dit product geclassificeerd als groep 2 klasse B apparatuur.  
 Groep 2 betekent dat het apparaat opzettelijk radiofrequentie uitzendt in de vorm van elektromagnetische straling voor het verhitten van voedsel.  
 Klasse B apparatuur betekent dat het apparaat geschikt is voor huishoudelijk gebruik.

\*\* De inhoud wordt berekend door het meten van de maximum breedte, hoogte en diepte van het apparaat.  
 Het actuele inhoudsvermogen voor spijzen is geringer.



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.

E

**DATOS TÉCNICOS**

E

Tensión de CA	: 230V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase	: Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas : 1,45 kW Grill superior : 1,25 kW Grill inferior : 0,65 kW Grills superior e inferior : 1,85 kW Grill superior/Microondas : 2,65 kW Grill inferior/Microondas : 2,05 kW Función triple : 3,40 kW
Potencia de salida:	Microondas : 900 W (IEC 60705) Grill superior : 1,2 kW Grill inferior : 0,6 kW
Frecuencia microondas	: 2450 MHz * (grupo 2/clase B)
Dimensiones exteriores	: 520 mm (An) x 309 mm (Al) x 441 mm (P)
Dimensiones interiores	: 353 mm (An) x 207 mm (Al) x 357 mm (P) **
Capacidad del horno	: 26 litros **
Plato giratorio	: ø325 mm, metal
Peso	: 17,5 kg
Lámpara del horno	: 25 W/240-250 V

\* Este Producto cumple el requisito de la norma europea EN55011.  
De acuerdo con dicha norma, este producto está clasificado como equipamiento del grupo 2, clase B.  
El grupo 2 significa que el equipamiento genera intencionadamente energía por radiofrecuencia en forma de radiación electromagnética para el tratamiento por calentamiento de alimentos.  
La clase B significa que el equipamiento resulta adecuado para su uso en establecimientos domésticos.

\*\* La capacità interna calcolata misurando la larghezza, la profondità e l'altezza massima.  
La capacità effettiva di contenere cibo è minore.



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.

P

**ESPECIFICAÇÕES**

P

Tensão de Linha CA	: 230 V, 50 Hz, uma fase
Distribuição fusível/corta-circuitos	: Mínimo de 16 A
Requisitos de Alimentação CA:	Micro-ondas : 1,45 kW
	Grill Superior : 1,25 kW
	Grill Inferior : 0,65 kW
	Grill Superior e Inferior : 1,85 kW
	Grill Superior/Micro-ondas : 2,65 kW
	Grill Inferior/Micro-ondas : 2,05 kW
	Triplo : 3,40 kW
Potência de Saída:	Micro-ondas : 900 W (IEC 60705)
	Grill Superior : 1,2 kW
	Grill Inferior : 0,6 kW
Frequência do Micro-ondas	: 2450 MHz * (grupo 2/classe B)
Dimensões Exteriores	: 520 mm (P) x 309 mm (A) x 441 (C)
Dimensões da Cavidade	: 353 mm (P) x 207 mm (A) x 357 (C) **
Capacidade do Forno	: 26 litros **
Prato Giratório	: Ø 325 mm, metal
Peso	: 17,5 kg
Lâmpada do Forno	: 25 W / 240-250 V

- \* Este produto cumpre os requisitos da norma europeia EN55011.  
De acordo com esta norma, este produto está classificado como equipamento do grupo 2, classe B.  
O grupo 2 significa que o equipamento gera energia de radiofrequência sob a forma de radiação electromagnética para tratamento térmico de alimentos.  
A classe B significa que o equipamento é adequado à utilização doméstica.
- \*\* A capacidade interna é calculada medindo largura, profundidade e altura máximas.  
A capacidade real para receber alimentos é menor.



Este equipamento está em conformidade com os requisitos das directivas 89/336/CEE e 73/23/CEE, alterada pela directiva 93/68/CEE.  
DE ACORDO COM UMA POLÍTICA DE DESENVOLVIMENTO PERMANENTE, RESERVAMO-NOS O DIREITO DE ALTERAR A CONCEPÇÃO E AS ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO SEM AVISO PRÉVIO.





# SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.  
Sonninstrasse 3  
20097 Hamburg  
Germany

## SHARP MANUFACTURING

ist ein Mitglied von:

est un membre de:

is een lid van:

è un membro di:

es un miembro de:

é um membro de:



<http://www.microwavesassociation.org.uk/>

Gedruckt in Grossbritannien

Imprimé au Royaume-Uni

Gedruckt in Groot-Brittannie

Stampato in Gran Bretagna

Impreso en el Reino Unido

Impresso no Reino Unido



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 aangeplant  
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

Este papel é  
totalmente fabricado  
a partir de pasta de  
papel proveniente  
de florestas duráveis

TINS-A397URRO



# SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.  
Sonninstrasse 3  
20097 Hamburg  
Germany

## SHARP MANUFACTURING

ist ein Mitglied von:

est un membre de:

is een lid van:

è un membro di:

es un miembro de:

é um membro de:



<http://www.microwavesassociation.org.uk/>

Gedruckt in Grossbritannien

Imprimé au Royaume-Uni

Gedruckt in Groot-Brittannie

Stampato in Gran Bretagna

Impreso en el Reino Unido

Impresso no Reino Unido



Das Papier dieser  
Bedienungsanleitung  
besteht zu 100 %  
aus Altpapier

Le papier de ce  
mode d'emploi est  
fait de 100 %  
de papier réutilisé

De papier voor deze  
gebruiksaanwijzing  
is van 100 %  
hergebruiken papier  
gemaakt

La carta di questo  
manuale d'istruzioni  
è fatta di 100 %  
della carta riciclata

El papel de este  
manual de  
instrucciones se  
hace de 100 %  
es del papel  
reciclado

O papel deste  
manual da operação  
é feito de 100 %  
do papel recycled

TINS-A397URRO