

Panasonic

INVERTER

Microwave Cookery Book

Mikrowellen Kochbuch

Magnetron Kookboek

Livre de recettes pour micro-ondes

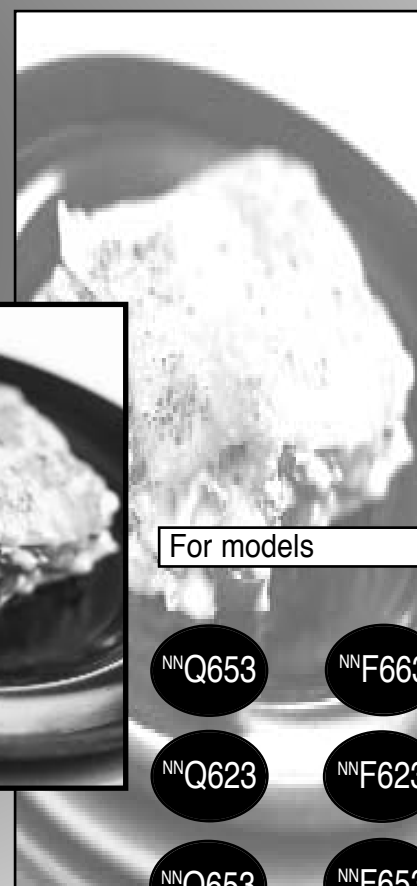
Ricettario per forno a microonde

Recetario para Microondas

Livro de Cozedura de Microondas

Książka kucharska dla kuchni mikrofalowej

Οδηγός Μαγειρικής Μικροκυμάτων



For models

NNQ653

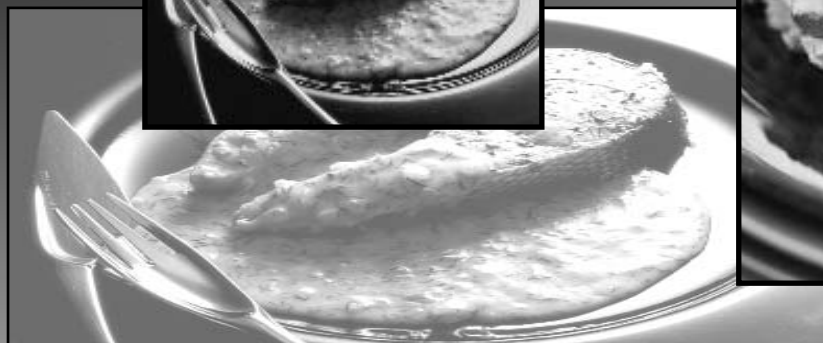
NNF663

NNQ623

NNF623

NNQ653

NNF653



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

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der beigelegten Bedienungsanleitung.

Voor meer informatie verwijzen wij U naar de gebruiksaanwijzing.

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

Per ulteriori informazioni, si prega di consultare anche le istruzioni d'uso.

Para más información, consulte el manual de instrucciones.

Para mais informações, consulte o manual de instruções.

Bliższe szczegóły dotyczące danego modelu podane są w fabrycznej instrukcji obsługi.

Για συμπληρωματικές πληροφορίες συμβουλευθείτε και το βιβλιário με τις οδηγίες χρήσεως.

INVERTER



Inverter technology is the key

Inverter technology for microwave ovens has been developed by a Panasonic initiative over a period of more than 10 years. It is the key technology for making a very different type of microwave oven which has a number of special qualities:

- It makes possible the first oven in the industry which controls the amount of microwave energy linearly. This new distribution system allows cooking and defrosting food without losing its flavour.
- It provides efficient conversion of electrical energy to microwave energy, resulting in minimizing power requirements without sacrificing microwave output.
- It allows a dramatic enlargement of oven cavity size even in a compact oven body, due to the small size of the inverter circuit, which replaces the currently used bulky transformer.
- Finally, at the end of the product's useful life, not using bulky transformers made of iron makes the process of recycling discarded ovens environmentally friendly.

Contents

Cooking with Microwave Energy	2	Defrosting Guidelines	9
General Guidelines	2-3	Defrosting Common Foods	10
Quick Check Guide to Cooking Utensils	4	Combination Cooking and Reheating Charts	11-13
Microwave Power Levels	5	Meat & Poultry	14-15
Grilling	5	Fish	16
Combination Cooking	5	Vegetables	17
Accessories to Use	5	Eggs & Cheese	18
Reheating	6	Rice, Pasta, Dried Vegetables & Jacket Potatoes	18
Reheating by Microwave	6-7	Common Queries Answered	19
Microwaving Cooking Tips	8		

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

Cooking with Microwave Energy

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

Reflection

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

Transmission

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

Absorption

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

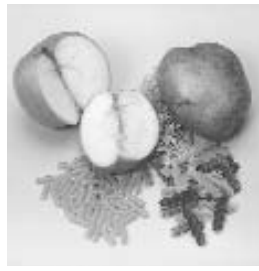
General Guidelines



PIERCING

The skin or membrane on some foods will cause steam to build up during cooking. These foods must be pierced or a strip of skin

should be peeled off before cooking to allow the steam to escape. Eggs, potatoes, apples, sausages etc, will all need to be pierced before cooking. **DO NOT ATTEMPT TO BOIL EGGS IN THEIR SHELLS.**



MOISTURE CONTENT

Many fresh foods e.g. vegetables and fruit, vary in moisture content throughout the season. Jacket potatoes are a

particular example of this. For this reason cooking times may have to be adjusted throughout the year. Dry ingredients e.g. rice, pasta, can dry out further during storage and cooking times may differ from ingredients freshly purchased.



CLING FILM

Cling film helps keep the food moist and the trapped steam assists in speeding up cooking times. However it should be

pierced before cooking, to allow excess steam to escape. Always take care when removing cling film from a dish as the build-up of steam will be very hot. Always purchase cling film that states on the packet "suitable for microwave cooking" and use as a covering only. Do not line dishes with cling film.

Dense foods e.g. meat, jacket potatoes and cakes, require a **STANDING TIME** (inside or outside of the oven) after cooking, to allow heat to finish conducting to cook the centre completely.



STANDING TIME

MEAT JOINTS -

Stand 8 - 10 mins. wrapped in tin foil.

JACKET POTATOES -

Stand 5 mins. wrapped in tin foil.

LIGHT CAKES - Stand 5 mins. before removing from dish.

RICH DENSE CAKES - Stand 15-20 mins.

FISH - Stand 2-5 mins.

EGG DISHES - Stand 2-3 mins.

PRECOOKED CONVENIENCE FOODS - Stand for 5 mins.

PLATE MEALS - Stand for 2-5 mins.

VEGETABLES - Boiled potatoes benefit from standing for 1-2 mins., however most other types of vegetables can be served immediately.

DEFROSTING - It is essential to allow standing time to complete the process. This can vary from 5 mins. e.g. raspberries, to up to 1 hour for a joint of meat.

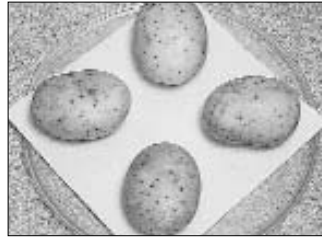
If food is not cooked after **STANDING TIME**, return to oven and cook for additional time.

General Guidelines



DISH SIZE

Follow the dish sizes given in the recipes, as these affect the cooking and reheating times. A quantity of food spread in a bigger dish cooks and reheats more quickly.



QUANTITY

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



DENSITY

Porous airy foods heat more quickly than dense heavy foods.



SHAPE

Even shapes cook evenly. Food cooks better by microwave when in a round container rather than square.



ARRANGING

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



SPACING

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



INGREDIENTS

Foods containing fat, sugar or salt heat up very quickly. The filling may be much hotter than the pastry. Take care when eating. Do not overheat even if the pastry does not appear to be very hot.



STARTING TEMPERATURE

The colder the food, the longer it takes to heat up. Food from a fridge takes longer to reheat than food at room temperature.



COVERING

Cover foods with microwave cling film or a self-fitting lid. Cover fish, vegetables, casseroles, soups. Do not cover cakes, sauces, jacket potatoes, pastry items.



TURNING AND STIRRING

Some foods require stirring during cooking. Meat and poultry should be turned after half the cooking time.



LIQUIDS

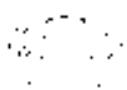
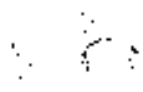
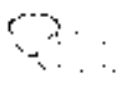
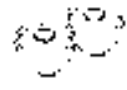




All liquids must be stirred **before** and **during** heating. Water especially must be stirred before and during heating, to avoid eruption. Do not heat liquids that have previously been boiled. **DO NOT OVERHEAT.**



CLEANING

As microwaves work on food particles, keep your oven clean at all times. Stubborn spots of food can be removed by using a branded oven cleaner, sprayed onto a soft cloth, always wipe the oven dry after cleaning. Avoid any plastic parts and door area.

Quick Check Guide to Cooking Utensils

Cookware	For Microwave	For Grill	For Combination
Heat resistant glass 	✓	✓	✓
Microwave-safe plastic cookware 	✓	✗	✗
Heat resistant china and ceramics 	✓	✓	✓
Pottery, Earthenware, Stoneware 	✗	✗	✗
Foil/Metal containers 	✗	✓	✗
Wicker, Wood, Straw baskets 	✗	✗	✗
Cling film 	✓	✗	✗
Aluminium foil 	✓	✓	✓

En-4



Microwave Power Levels

Power Level	Use
Max. Power: 1000 W	Reheating meals and sauces; Cooking fish, vegetables, sauces, and preserves
<i>min</i> ** 270 W (*)	Defrosting frozen foods
600 W	Roasting; Cooking egg sauces and sponge cakes; Heating milk
440 W (NN-Q543/NN-Q523/NN-Q553)	Cooking and reheating chicken casseroles and quiches
250 W	Cooking stews, casseroles, rice puddings, rich fruit cakes, and egg custards

Note: (*) CYCLIC DEFROST with automatic standing time (see page 9).



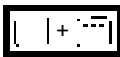
Grilling

DO NOT ATTEMPT TO PREHEAT THE GRILL.
 The quartz Grill on your oven gives fast, even cooking for a wide variety of foods.
 There is 1 Grill setting of 1300 W.
 Place food to be grilled on the wire rack or in a shallow dish on wire rack. Place this on the turntable. For large weight foods, place the dish directly on the turntable.

The food being grilled should normally be turned over after half the grilling time.
 Never cover foods when grilling.
 There is NO MICROWAVE POWER ON THE GRILL ONLY PROGRAM.

Approximate Times for Grilling

	First side	Second side
Steak (4 pieces, well done)	approx. 10 mins.	approx. 10 mins.
Loin of pork (slices)	approx. 12 mins.	approx. 10 mins.
Porkchops	12-14 mins.	approx. 12 mins.
Kebabs	approx. 12 mins.	approx. 12 mins.
Sausages	6-7 mins.	approx. 6 mins.
Chicken legs	15-20 mins.	15-20 mins.
Toast	3-4 mins.	3 mins.



Combination Cooking

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

NOTE:

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

Combination mode	Display	Grill power	Microwave power	Uses
1	G1-600 W	1300 W	600 W	White meat, lamb, whole poultry, gratin dishes. Preheating of pizza pan.
2	G1-440 W	1300 W	440 W	Sausages, red meat, pieces of poultry, fish.
3	G1-250 W	1300 W	250 W	4/4 style cakes, quiches, pork chops, gratin dishes with eggs.

Accessories to Use

Microwave	Grill	Combination

Reheating

Many convenience foods are readily available in supermarkets. You may also wish to reheat homecooked food or leftovers. This can all be done safely in your oven, however you must check the food carefully to see if it is piping hot before serving, just as you would in a conventional oven.

Chilled foods to be reheated must also be stored correctly.

How do I choose which method to reheat by?

The heat method i.e. Microwave only or **Combination**, depends on the type of food to be reheated. For foods that do not require browning, reheat by microwave only. For foods that do require browning, reheat by **Combination**.

How long do I reheat foods for?

There are reheating charts for Microwave and **Combination**: these charts give timings that are a guideline ONLY, as the exact time will depend on the weight of the food, size of the dish used and start temperature.

What should I do if the food I am reheating does not appear in the charts?

It is not possible to test every food available for the following charts, however we have selected a great variety of foods, and suggest that by following the guidelines given, you can reheat safely and successfully.

Stirring and Turning

Whenever possible, foods should be stirred or turned over during reheating. This helps ensure that the food reheats evenly on the outside and in the centre.

Standing Time

Many foods require a **STANDING TIME** after reheating. Standing time is a rest time which allows the heat in the food to continue to transfer to the centre, thus eliminating cold spots. If the food has been covered during the reheating time, then leave the covering on during the standing time. Stand time is particularly important for dense foods e.g. Lasagnes, Gratins, etc and those foods that cannot be stirred during reheating.

When is food reheated?

Reheated food should be served "piping hot" i.e. steam should be visibly emitted from all parts. As long as good hygiene practices have been followed during the preparation and storage of the food, then reheating by microwave or **Combination** present no added safety risks.

Foods that cannot be stirred should be cut with a knife to test that they are well heated through.

Even if manufacturer's instructions or the times in the reheating charts have been followed, it is still important to check that the food is piping hot. If in doubt, always return the food to your oven for further reheating.

Reheating by Microwave

Food	Weight/quantity	Fresh	Frozen
DELICATESSEN STARTERS			
- croque monsieur	1 piece (170 g)	MAX 1 min	MAX 2 mins 30 secs to 3 mins
	2 pieces (320 g)	MAX 2 mins	MAX 5 mins
- shellfish (4)	1 piece (170 g)	MAX 2 mins	MAX 3 mins
	2 pieces (220 g)	–	MAX 6 to 7 mins
- unfilled pancake (2)	1 piece	MAX 30 secs	–
- stuffed pancake (2) (3)	1 piece (150 g)	–	MAX 3 to 4 mins
	2 pieces (300 g)	–	MAX 5 mins
- soup (2)	400 g	MAX 4 mins	–
	1 litre	MAX 6 to 7 mins	MAX 11 to 12 mins
- small pizza (1)	1 piece (160 g)	MAX 1 min	MAX 2 mins 30 secs to 3 mins
- American pizza	1 piece (400 g)	MAX 4 to 5 mins	MAX 7 to 8 mins
- small quiche (1)	1 piece (130 g)	600 W 1 min 10 secs	MAX 3 mins
- large quiche	1 piece (400 g)	600 W 3 mins	600 W 7 to 8 mins
- Nem, Samosa (3)	2 pieces (100 g)	MAX 15 to 20 secs	–
READY-COOKED DISHES			
- stuffed tomatoes	1 piece (170 g)	MAX 2 mins	MAX 6 to 7 mins
- Chilli con Carne (2) (3)	400 g	MAX 3 mins 40 secs	–
- Chicken Korma with rice (2) (3)	350 g	–	MAX 6 mins
- Quenelles (2) (3)	6 pieces (240 g)	–	600 W 6 mins
- Snails (2) (3)	12 pieces (100 g)	440 W 2 mins	600 W 2 mins - 2 mins 30 secs
- Gratin dishes (starchy with meat) (4)	300 - 400 g	MAX 3 mins	MAX 8 to 10 mins
	600 g	MAX 6 to 8 mins	MAX 13 to 14 mins
	1 kg	MAX 10 to 11 mins	MAX 16 to 18 mins

En-6

Reheating by Microwave

Food	Weight/quantity	Fresh	Frozen
READY-COOKED DISHES (cont.)			
- vegetable gratin (with/without meat) (4)	300 - 400 g	MAX 6 mins	MAX 11 to 13 mins
	1 kg	MAX 12 mins	MAX 18 mins + 600 W 6 mins
- fish gratin (4)	450 g	–	600 W 12 to 15 mins
	1 kg	–	MAX 18 mins + 250 W 5 mins
- fish in sauce (2) (3)	225 g	–	MAX 6 to 7 mins
FILLINGS			
- starchy (2)	300 g	MAX 2 to 3 mins	MAX 4 to 5 mins
- vegetables (2)	100 g	MAX 1 min to 1 min 30 secs	–
	200 g	MAX 1 min 30 secs to 2 mins	–
- purée (2) (3) of potato of vegetables	200 g	MAX 1 min 30 secs	MAX 4 mins 30 secs
	200 g	MAX 1 to 2 mins	MAX 5 mins
	400 g	MAX 3 mins 30 secs	MAX 8 mins
- spaghetti in sauce (2)	210 g	MAX 2 mins	–
	450 g	MAX 4 mins	–
- rice (2)	150 g	MAX 1 min	MAX 2 mins 30 secs
	300 g	MAX 2 mins 30 secs	MAX 4 mins 30 secs
MEAT AND FISH			
- hamburger (raw) (2)	1 piece (150 g)	–	MAX 1 min 30 secs
- cocktail sausages (2) (3)	120 g	250 W 2 to 3 mins	–
- pieces of cooked meat			
minced steak (2)	100 g	600 W 40 to 50 secs	–
pork 2 pieces (2)	130 g	600 W 1 min 30 secs	–
lamb 2 pieces (2)	160 g	600 W 1 min	–
beef 2 pieces (2)	120 g	600 W 50 secs	–
chicken leg (2)	205 g	MAX 1 min 40 secs	–
chicken nuggets	10 pieces (200 g)	–	MAX 2 mins 30 secs
cordon bleu	1 piece (100 g)	–	MAX 2 mins
MISCELLANEOUS			
- baby food (small pot at room temperature)	30 g	600 W 15 secs Test	–
	120 g	600 W 25 secs Test	–
	200 g	600 W 40 secs Test	–
- breakfast pastries (1)	2 x 50 g	–	MAX 30 to 40 secs or ^{min} ☹☹ 3 mins
- bread (1)			
- sliced sandwich bread	800 g	–	^{min} ☹☹ 8 mins
- slice	60 g	–	MAX 40 secs
- baguette	150 g	–	MAX 30 to 40 secs
- 1 wholemeal loaf	500 g	–	MAX 2 mins 30 secs + 1/2 hr stand
- rye bread roll	1 piece (85 g)	–	MAX 40 secs
	3 x 85 g	–	MAX 1 min 10 secs

(1) Remove packaging and wrap in absorbent paper. (2) Cover. (3) Stir halfway through cooking time. (4) Remove the aluminium tray and put the gratin in a heat-resistant microwaveable dish.

BABY BOTTLES and FOOD JARS - CAUTION

Milk or formula **MUST** be stirred or shaken thoroughly before heating and again at the end, and **tested carefully** before feeding a baby.

For 210-240 ml of milk at fridge temperature, remove top and teat. Heat on 1000 W for 25-30 secs. **CHECK CAREFULLY.**

For 90 ml of milk at fridge temperature, remove top and teat. Heat on 1000 W for 10-15 secs. **CHECK CAREFULLY.**

N.B. Liquid at the top of the bottle will be much hotter than at the bottom of the bottle and must be shaken thoroughly before checking the temperature.

Microwave Cooking Tips

To soften butter for easy spreading on removal from the fridge

Soften for 35-40 seconds on ^{min} 🔥* (for 150g). Remove any foil beforehand.

Swelling dried fruit

Add 4 tablespoons of water to 200 g of raisins or prunes, (they can be swollen with rum for cakes). Stir and heat on 1000 W for 2 to 3 minutes. Allow to stand for 10 minutes.

Restoring cheese to room temperature

Cheese removed from the refrigerator must be placed in the oven and "warmed" for 30 seconds -1 minute (depending on the size of the cheese) at 250 W.

Blanching almonds or hazelnuts

Cover with hot water and cook for 3-6 minutes on 1000 W (return to boil). Cool, drain and the skin is then easy to remove.

Drying herbs

Place absorbent paper on the turntable. Carefully spread out the finely chopped, fresh herbs on the paper. Repeat several times if necessary. Heat on 1000 W for a few minutes, checking them every 30 seconds until the herbs begin to dry. Extreme care must be taken to ensure that the herbs do not remain in the oven too long; otherwise, they will disintegrate, and possibly catch fire. Leave the herbs on the absorbent paper for a further 2 hours at room temperature, then store in air-tight containers.

Making caramel

Cook 100 g of sugar with 2 tablespoons of water in a bowl for 2-3 minutes on 1000 W, checking halfway-through cooking time. Remove caramel before it becomes darkened since it will continue to cook outside. You can stop the cooking with 2 tablespoons of very hot water (beware of sharp edges).

Liquifying hardened honey

Remove the lid to the pot, place in oven and heat on 250 W for 30-50 seconds, depending on the quantity. Stir and repeat if necessary.

Croutons in minutes

Cut two slices of white bread into small cubes. Spread out these cubes on a plate. Heat on 1000 W for 2 minutes then allow to stand for 5 minutes. You can rub a clove of garlic on the slices of bread before cutting them or drizzle with a few drops of olive oil.

How to obtain more juice from an orange or a lemon

Before squeezing, place orange or lemon in microwave for 30-40 seconds on 1000 W, then squeeze immediately; this will produce more juice.

Melting butter

100g of butter in a ramekin dish covered with a saucer will melt in around 1 minute at 600 W.

Melting chocolate

Break 100 g chocolate into little pieces into a bowl and heat at 600 W for 2-2¹/₂ minutes (the time may vary depending on the cocoa and sugar content). Stir at least once during cooking.

Leaving dough to prove

Place the covered dough in the oven and heat for around 5 minutes on ^{min} 🔥* (for 500 g of dough). Leave the dough in the oven (away from air currents) until it has doubled in volume.

Making mulled wine

In an ovenproof glass (or mug), mix together 20 CL of red wine, the zest of a lemon, a pinch of cinnamon, one clove and 2-4 teaspoons of sugar according to taste. Heat on 1000 W for 1-1¹/₂ minutes.

"Deodorise" your oven

To rid your oven of that "fishy" smell, place a bowl of white wine vinegar or water with the juice of a lemon inside the oven. Heat on 1000 W for 5 minutes. Wipe off the steam that collects on the oven walls.

Preparing a hot compress

Heat a clean, damp, folded cloth on a plate for 1-2 minutes on 1000 W. Check temperature before applying the cloth.



Defrosting Guidelines

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

For this reason Panasonic have made the defrosting on your oven CYCLIC DEFROST, just select the 270 watts DEFROST ^{min} and set the required time. The oven then divides this time into 8 stages. These stages alternate between defrosting (total of 4) and standing (total of 4).

During the standing stages there is no microwave power in the oven, although the light will remain on and the turntable will turn. The automatic stand times ensure a more even defrost and for small items the usual stand time can be eliminated.

Tips for Defrosting

Check the defrosting several times, even if you use the automatic buttons. Observe the standing times.

STANDING TIMES



Individual portions of food may be cooked almost immediately after defrosting (5 minutes standing time for steaks, 15 minutes for fruit and pastry). It is normal for large portions of food to be frozen in the centre. Before cooking, allow

to stand for a **minimum of one hour**. During this standing time, the temperature becomes evenly distributed and the food is defrosted by conduction. NB If the food is not going to be cooked immediately, store it in the refrigerator. Never refreeze defrosted food without first cooking it.

JOINTS AND POULTRY



It is preferable to place the joints on an upturned plate or plastic rack so that they are not resting in the juices. It is essential to protect delicate or projecting parts of this food with

small pieces of foil to prevent these parts from cooking. It is not dangerous to use small pieces of foil in your oven, provided **they do not come into contact with the oven walls**.

MINCED MEAT OR CUBES OF MEAT AND SEAFOOD



Since the outside of these foods quickly defrosts, it is necessary to separate them, break the blocks into pieces frequently while defrosting and remove them when they have defrosted.

SMALL PORTIONS OF FOOD



Chops and chicken pieces must be separated as soon as possible so that they defrost evenly throughout. Fatty parts and the ends defrost more quickly. Place them near the centre of the turntable or protect them.

Auto Weight Defrost

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

See Operating Instructions for selection of the grams. During the defrosting process, the oven will beep to remind you to check the food i.e. turn, shield or break the food apart, as shown above. There are two categories for Auto Weight Defrost:

	Recommended Weight (Min.- Max.)
1. Small pieces e.g. Fish/Chops, Sausages, Chicken Portions	100 - 1200 g
2. Big pieces e.g. Meat Joints, Whole Chicken	400 - 2000 g

Defrosting Common Foods

Select Defrost Power ^{min} ** 270 W then the approximate time given below.

The times given below are guidelines only. Always check the progress of the food by opening the oven door and then re-starting. For larger quantities adjust times accordingly. It is not essential to cover food during defrosting.

Food	Weight/quantity	Time in minutes	Standing times (minimum)
MEAT			
- joints with bone#	500 g	18 - 20	60
- roast filleted#	500 g	20 - 22	70
- chops#	500 g	8 - 12	15
- cutlets#	250 g	6 - 7	10
- kidneys*	250 g	7 - 8	10
- lean beef*	430 g (2)	11 - 12	10
- entrecôte*	150 g	4 - 6	10
- minced beef, sausage meat, pork mince*	500 g	10 - 12	10
- hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- meat for stewing/braising*	500 g	12 - 14	15
- whole poultry#	500 g	12 - 13	60
- poultry pieces#	1 kg (4)	22 - 24	30
- poussin#	400 g	15	30
- rabbit#	500 g	14 - 15	30
- pork sausages*	300 g (2)	10 - 11	15
BUTTER	250 g	2	10
FRUIT COULIS	200 g	3 - 4	10
CHEESE*	450 g	3	10
RED FRUIT*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
CAKES AND PUDDINGS			
- Victoria Sandwich Cake	400 g (1)	7	10
- Black Forest	550 g (1)	4 - 5	15
- Bavarois	110 g (1 portion)	8 seconds	15
- raspberry tart	470 g (1)	10	15
CONCENTRATED FRUIT JUICE	200 ml	4	4
PASTRY			
- sweet flan or shortcrust*	370 g (block)	4 - 5	5
- puff*	300 g (block)	3 - 4	5
FISH			
- whole#	400 g (2)	10 - 12	15
- fillets#	500 g (4)	13 - 14	15
- fish steak with bone*	380 g (2)	10	15
- thick steaks without bone*	200 g (2) (4)	9	15
- shrimps/prawns*	200 g	7	10

NOTES

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

* stir, turn or separate several times during defrosting.

Combination Cooking and Reheating Charts (NN-F663/NN-F623/NN-F653)

Food	Weight/quantity	Time required - fresh	Time required - frozen
ENTREES			
- croque monsieur (2) (3)	1 piece (100 g)	1 min 30 secs Combi 1 + 3 mins grill	3 mins Combi 1
	2 pieces (300 g)	5 mins Combi 2	3 mins 30 secs Combi 1
	1 piece (150 g)	3 to 4 mins Combi 1 + 1 min grill	3 to 4 mins Combi 2
- shellfish (1) (remove croissant halfway through)	1 piece (100 g)	–	5 mins Combi 2
	1 piece (170 g)	2 mins 30 secs Combi 1 + 2 mins grill	5 to 7 mins Combi 2
	2 pieces (2 x 150 g)	4 to 5 mins Combi 1	7 mins 30 secs Combi 1
- cheese croissant, gnocchi (1)	1 piece (160 g)	3 to 4 mins Combi 1	3 mins 30 secs Combi 2
	2 pieces (300 g)	4 to 5 mins Combi 1	–
- roulé au fromage (1) (3)	1 piece (130 g)	3 mins Combi 1	3 mins Combi 2
- large sausage roll (2) (3)	1 piece (130 g)	1 min 40 secs Combi 3	3 mins Combi 1
- stuffed pancakes (1) (3)	1 piece (150 g)	–	4 mins 30 secs Combi 1
	1 piece (190 g)	3 mins Combi 1	–
	2 pieces (2 x 130 g)	3 mins 30 secs to 4 mins Combi 2	7 mins Combi 1
- mini-quiches (1)	12 pieces (180 g)	MAX 50 secs + 2 mins grill	MAX 2 mins + 3 mins grill
- American pizza (2) small big	1 piece (200 g)	2 mins Combi 3 + 2 mins grill	MAX 3 mins + 3 mins grill
	1 piece (450 g)	–	5 to 6 mins Combi 1
	1 piece (750 g)	–	8 mins Combi 1 + 2 min grill
- pizza (2) small	1 piece (200 g)	4 mins Combi 2	MAX 2 mins 10 secs + 3 to 4 mins grill
	1 piece (300 g)	3 mins Combi 1 + 1 min 30 secs grill	–
big	1 piece (400 g)	3 mins 30 secs Combi 1 + 1 min 30 secs grill	Autopizza***
	1 piece (600 g)	5 mins Combi 1 + 1 min 30 secs grill	Autopizza***
thin crust calzone (3)	1 piece (500 g)	4 mins Combi 1 + 1 min 30 secs grill	–
	1 piece (420 g)	3 mins Combi 1 + 2 mins grill	–
- small quiche (2)	1 piece (130 g)	2 mins Combi 3	–
	1 piece (200 g)	4 mins Combi 2	–
	2 pieces (300 g)	4 mins Combi 3	Autoquiche***
- large quiche	1 piece (400 g)	3 mins 30 secs Combi 1	–
	1 piece (500 g)	4 mins 30 secs Combi 1 + 1 min 30 secs grill	Autoquiche***
	1 piece (600 g)	5 mins Combi 1	Autoquiche***
- double crust pastry pie with cheese, - ham or bacon filling (2) (3) - double crust mushroom pie	1 piece (300 g)	4 to 5 mins Combi 1	–
	1 piece (500 g)	6 to 7 mins Combi 1	–
	1 piece (450 g)	8 mins Combi 1	–
COOKED DISHES			
- Lasagne Bolognaise (1)	130 g	2 mins Combi 1 + 3 mins grill	–
	300 g	6 to 8 mins Combi 2	AutoGratin***
	1 kg	Combi 1 10 to 12 mins	AutoGratin***
- fish gratin (1)	450 g	–	AutoGratin***
	800 g	–	AutoGratin***
- vegetable gratin (1)	450 g	5 - 7 mins Combi 1	AutoGratin***
	1 kg	12 - 14 mins Combi 1	AutoGratin***
SIDE DISHES			
- Dauphine potato (1) (3)	200 g	–	4 mins 30 secs Combi 1
- noisettes potato (1) (3)	350 g	–	4 mins Combi 1 + 3 mins grill
- Duchesse potato (1)	500 g	–	7 mins Combi 1 + 7 mins grill
- oven chips (1) (3)	400 g	–	8 to 10 mins Combi 1
MEAT AND FISH			
- Confit of duck (1) (3)	2 pieces (400 g)	4 mins Combi 1 + 3 mins grill	–
- Cordon bleu (1) (3)	1 piece (120 g)	4 mins Combi 1	3 mins 30 secs Combi 1
- Chicken nuggets (1) (3)	10 pieces (200 g)	3 mins Combi 1 + 2 mins grill	6 mins Combi 2
MISCELLANEOUS			
- ready-cooked double crust almond pie (2) (3)	1 piece (400 g)	3 mins to 3 min 30 secs Combi 3	4 to 5 mins Combi 2
- apricot crumble (1)	1 piece (300 g)	–	5 to 6 mins Combi 1
- croissants & other types of sweet rolls (2) (3)	1 piece (60 g)	Grill 2 mins	MAX 12 secs + 2 mins grill (or Auto)

(1) Put in a heat-resistant microwaveable dish (or a piece of greaseproof paper) on the wire rack. (2) Remove packaging and place directly on the wire rack. (3) Turn or stir halfway through cooking time.

Cooking Chart For Your Pizza Pan (NN-F663/NN-F623)

Unless otherwise indicated, the pizza pan is always preheated for 4 minutes on Combination N°1.

Food	Weight/quantity	Fresh	Frozen
- appetisers - tartlets	12 pieces (160 g)	–	2 mins 30 secs Combi 1
- appetisers - vol-au-vents (for cooking)	15 pieces (210 g)	–	7 mins 30 secs Combi 2**
- choux pastry	20 pieces (150 g)	–	1 min 30 secs Combi 1**
- crique lardons-fromage	1 x 170 g	4 mins Combi 2	3 mins Combi 1 + 2 mins grill
- tarte alsacienne	1 x 120 g	4 mins Combi 3	3 mins 30 secs Combi 1
PIZZA			
- standard crust	2 x 140 g	4 mins 30 secs Combi 2	–
	200 g	–	3 mins Combi 1
	300 g	6 mins Combi 1	7 mins Combi 1
	500 g	5 mins Combi 3	6 mins Combi 1
- thin crust	200 g	4 mins Combi 3	3 mins Combi 1
	250 g	2 mins Combi 1 + 2 mins grill**	3 mins Combi 1
- American style	500 g	–	6 mins Combi 1
- McCain rise and up	500 g	–	10 mins 30 secs Combi 1
QUICHES & PIES			
- quiche lorraine	1 x 100 g	–	2 mins 30 secs to 3 mins Combi 1
	2 x 150 g	3 mins Combi 2	–
	150 g	–	2 mins 30 secs to 3 mins Combi 1
	400 g	–	5 to 6 mins Combi 1
- leek quiche	2 x 120 g	–	5 mins Combi 1
	400 g	–	6 mins 30 secs Combi 1**
- Savoie pie	450 g	4 mins 30 secs to 5 mins Combi 1**	10 min Combi 1* + **
- double crust mushroom pie	450 g	6 to 7 mins Combi 1**	–
- seafood quiche	350 g	4 mins Combi 2**	–
- quiche with onion and anchovy filling	1 x 150 g	–	2 mins 40 secs Combi 1
- stuffed crepes	4 pieces (200 g)	–	3 mins Combi 1
	2 pieces (100 g)	–	1 min 40 secs Combi 1*
- stuffed pancakes	2 pieces (140 g)	3 mins Combi 2	5 mins Combi 1
- roulé au fromage, large sausage roll	130 g	2 mins Combi 3	2 mins 20 secs to 3 mins (roulé) Combi 3
	2 x 130 g	2 mins 30 secs Combi 1	3 mins Combi 1**
- chicken vol-au-vents	1 piece (150 g)	2 mins 20 secs Combi 1	4 mins Combi 1 (remove the lid)
	2 x 150 g	3 mins Combi 1	6 mins 30 secs to 7 mins Combi 1 (remove the lid)
- gnocchis	2 x 130 g	–	6 mins Combi 1
- croque-monsieur	1 x 100 g	3 mins Combi 3*	–
	2 x 100 g	4 mins Combi 3 + 1 min grill	–
	1 x 160 g	3 mins 30 secs to 4 mins Combi 3	3 mins Combi 1
	2 x 160 g	5 to 6 mins Combi 3	5 mins Combi 1
- croque-bacon/tomato	1 x 140 g	2 mins 30 secs Combi 2	3 mins 30 secs Combi 1
POTATOES			
- oven chips	200 g	–	5 mins Combi 1 + 3 to 5 mins grill*
	400 g	–	6 mins Combi 1 + 5 to 7 mins grill*
- potato wedges	300 g	–	4 mins Combi 1 + 5 mins grill*
- Duchesse potato	400 g	–	9 mins Combi 1 + 4 mins grill
- Dauphine potato	200 g	–	4 to 5 mins Combi 1*
- roast potatoes	9 pieces (600 g)	–	10 mins Combi 1*
- noisettes potato	450 g	–	8 mins Combi 1 + 3 mins grill*
- pieces/quarters (raw)	500 g to 1 kg	15 to 20 min Combi 1*	–
SAUSAGES			
	2 pieces (120 g)	2 mins Combi 1*	3 mins 30 secs Combi 1*
	3 pieces (180 g)	3 mins Combi 1*	4 mins Combi 1*
- Toulouse sausage	1 piece (150 g)	3 mins 30 secs to 4 mins Combi 2*	4 mins 30 secs Combi 1*
- pork sausages*	1 piece (150 g)	5 mins Combi 2*	7 mins Combi 1*

(*) Turn or stir halfway through cooking. (**) Allow to stand for 5 minutes after heating.

Cooking Chart For Your Pizza Pan (NN-F663/NN-F623)

Unless otherwise indicated, the pizza pan is always preheated for 4 minutes on Combination N°1.

Food	Weight/quantity	Fresh	Frozen
- pork chop*	180 g	3 to 4 mins Combi 2*	6 mins Combi 1*
- duck fillet*	1 piece (350 g)	4 mins Combi 3 + 5 mins grill*	–
- chicken legs	2 pieces (670 g)	10 mins Combi 1 + 4 mins grill*	18 mins Combi 1 + 4 mins grill*
- hamburgers* standard	1 piece (100 g)	1 min 50 secs to 2 mins Combi 3*	3 mins 30 secs to 4 mins Combi 3*
	1 piece (140 g)	2 mins 30 secs to 3 mins Combi 3*	–
	2 pieces (200 g)	–	4 mins 20 secs Combi 3*
	4 pieces (400 g)	–	3 mins 30 secs to 4 mins Combi 3
- breaded fish*	2 pieces (200 g)	3 mins 40 secs Combi 2*	5 mins Combi 1*
- fish sticks	5 pieces (150 g)	–	4 mins Combi 1*
	10 pieces (300 g)	–	5 mins Combi 1*
- cordon bleu	1 piece (100 g)	3 mins 30 secs Combi 3*	3 mins Combi 1*
	2 pieces (200 g)	3 mins 30 secs Combi 2*	5 mins Combi 1*
- chicken nuggets	10 pieces (200 g)	4 mins Combi 2*	4 mins Combi 1*
	5 pieces (100 g)	3 mins Combi 2*	3 mins Combi 1*
- omelette	4 beaten eggs	1 to 2 mins Combi 1*	–
	8 beaten eggs	2 mins to 2 mins 30 secs Combi 1*	–
- apple strudel (pre-cooked)*	300 g	–	4 mins 30 secs to 5 mins Combi 1* and **
- double crust almond pie (pre-cooked)	400 g	–	2 mins 30 secs Combi 1**
- apple fritters (pre-cooked)	7 pieces (220 g)	–	6 mins Combi 3*
- waffles (pre-cooked)	1 piece (70 g)	–	2 mins 30 secs Combi 3*
- croustade aux pommes (pre-cooked)	400 g	–	5 mins Combi 1**
- kouing aman aux pommes (pre-cooked)	550 g	–	3 mins Combi 1**
- Tarte Tatin	1 piece (600 g)	–	7 mins Combi 1** /stand apple side down
	1 piece (150 g)	–	2 mins Combi 2** /stand apple side down
- nut brownies (pre-cooked)	2 pieces (150 g)	–	1 min 30 secs Combi 3 * and **

(*) Turn or stir halfway through cooking.

(**) Allow to stand for 5 minutes after heating.



Meat & Poultry

Guidelines

DEFROSTED JOINTS

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

FAT

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

Cooking with microwave only



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

with an accompaniment.

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

STANDING TIME

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

BONE

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

How to cook small cuts of meat by microwave

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

They should always be cooked on a microwave rack to lift them out of their juices.

Arrange drumsticks so the fleshiest part is towards the outside.

TURNING

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

SHIELDING

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

How to roast a joint by Combination



Place the joint on an upturned saucer on heatproof dish. Joints are best cooked by microwave only then browned and crisped by a final Combination stage. **DO NOT** cover.

Tips for stews and ragouts

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

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

Cooking small cuts of meat by Grill or Combination



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



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

Meat & Poultry

For 500 g (time in minutes)

Type of meat	Microwave only***	Cooking time in minutes	Combination or grill	Cooking time in minutes
BEEF				
- rib*			Grill	25 -30**
- roast*	600 W	5	Combi 3	7 - 8
- stew	MAX then 250 W	10 then 60 - 75**	–	–
LAMB				
- roast on the bone*	600 W	6 - 7	Combi 1	7 - 8
- rolled shoulder*	600 W	8	Combi 1	8 - 9
- stew*	MAX then 250 W	10 then 40 - 50**	–	–
VEAL				
- roast shoulder*	600 W	14 - 15	Combi 1	10 - 11
- stew	MAX then 250 W	10 then 50 - 60 **	–	–
PORK				
- roast fillet*	600 W	15 - 17***	Combi 1	11 - 12
- roast spare rib*	600 W	15 - 17***	Combi 1	12 - 13
- stew	MAX then 250 W	10 then 50 - 60**	–	–
- ribs*	–	–	Grill	20
CHICKEN - GUINEA FOWL - TURKEY				
- roast whole	–	–	Combi 1	8 - 9
- pieces*	600 W	7 - 8	Combi 2 or Grill	12 - 14 25**
- turkey drumstick*	–	–	Combi 1	8 - 9
- turkey pieces	600 W	12	Combi 1	10 - 11
DUCK				
- roast whole	–	–	Combi 1 then grill	9 - 10 then 4**
- pieces*	–	–	Combi 1 then grill	7 - 8 then 6**
- stew	MAX then 250 W	10 then 70**	–	–
RABBIT				
	MAX	7 - 8	–	–
GAME				
- roast*	MAX	5 - 6***	Combi 3	9 - 11
- stew	MAX then 250 W	10 then 70**	–	–
CHIPOLATAS, MERGUEZ*				
	MAX	3 - 4	Grill	12 - 14**
PORK SAUSAGE (1 pce)*				
	–	–	Combi 2	8**
Toulouse Sausage (2 pces)*				
	–	–	Combi 2 or Grill	10 15**

Note: For boned or stuffed meat, increase cooking time by at least 5 mins. (depending on weight).

* dish placed on the wire rack for grill or combination cooking, if the thickness of the meat allows; otherwise, on the turntable.

** Regardless of the weight.

*** with microwave-only cooking, the cooking times of joints (pork, veal, lamb, beef) apply to joints that have previously been browned on all sides in a pan (for a few minutes).

Fish

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

WHEN IS FISH COOKED?

Fish is cooked when it flakes easily and becomes opaque.



ARRANGING

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



COVERING

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



LIQUID

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



FISH STEAKS

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



WHOLE FISH

If cooking 2 whole fish together, they should be arranged head to tail for even cooking.

Large whole fish must have the tail and head shielded halfway through cooking with smooth pieces of tin foil secured with toothpicks.

SALT

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



COOKING FISH BY GRILL OR COMBINATION

Brush fish with melted butter or oil to keep fish moist. Place on wire rack. DO NOT add salt, however sprinkle with pepper or herbs if required.

Big fish (more than 400 g)

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

Stand time

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

Fish en papillote

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

Cooking Time for 500g in minutes

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

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

Vegetables

ADDED WATER

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

Fairly water-rich vegetables, to which 4 to 5 tablespoons of water should be added for 500g, to create the steam which cooks the vegetables and prevents dehydration: cauliflower, leeks, broccoli, Brussels sprouts, fennel, carrots, celeriac, asparagus, dwarf beans, potatoes, cabbages, turnips, artichokes, etc.

Vegetables containing relatively little water, to which 8 to 10 tablespoons of water should be added per 500 g to encourage hydration: peas, broad beans, runner beans, French beans.

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

Fresh/Frozen Vegetables Manual Cooking Charts - Use Max Power (1000 W) For 500g (time in minutes)

VEGETABLES	FRESH	FROZEN	VEGETABLES	FRESH	FROZEN
Artichokes:			Broad beans*	16 - 19	18 - 20
- whole	11 - 12	-	Fennel:		
- hearts	10 - 12	13 - 16	- whole cut in half	12 - 14	-
Asparagus*	10 - 12	14 - 15	- thin cut	17 - 20	-
Aubergines	9 - 11	-	Green beans*	12 - 13	12 - 13
Beetroot*	18 - 20	-	Dwarf beans	10 - 13	-
Chinese Leaves	8 - 10	14 - 15	Mixed spring vegetables*	-	15 - 16
Broccoli	8 - 10	13 - 15	Corn on cob (2 cobs)*	12 - 14	14 - 17
Mushrooms	9 - 10	13 - 15	Turnips	10 - 12	18 - 20
Carrots:			Onions	9 - 12	15 - 18
- round slices	10 - 12	13 - 15	Peas*	20	16 - 18
- strips	12 - 14	-	Mange-tout peas	10 - 12	-
Cabbage*	12 - 14	-	Thin sliced leeks	12 - 14	15 - 16
Cauliflower	10 - 12	13 - 15	Leek stalks	12 - 14	15 - 16
Brussels sprouts	10 - 12	13 - 15	Squash	10 - 12	-
Boule celery	9 - 11	-	Capsicums	12 - 14	14 - 16
Celery*	15 - 17	-	Whole potatoes (<220 g)	9 - 12	-
Courgettes	8 - 10	13 - 15	Cut potatoes	10 - 12	-
Endives	12 - 14	18 - 20	Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Spinach:			Salsify	12 - 14	14 - 16
- chopped	-	12	Tomatoes*	4 - 5	-
- leaves	9 - 10	13			

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



A whole cauliflower must be cooked head down, on 600 W power, for 12 to 15 mins. (according to size of cauliflower) with 6 tablespoons of water.

Eggs & Cheese



Eggs are delicate products which require special attention. This is because if they are placed straight into the oven, they explode because of the pressure created inside the shell. Being broken, the yolk also explodes if

the film covering it is not pierced. So push the tip of a toothpick into the centre of the yolk; if the egg is fresh, it will not spill out. The yolk and the white react differently to the microwaves and unfortunately the yolk cooks more quickly. When eggs are beaten (omelette), the edges should be taken into the centre halfway through cooking time.

Poached eggs

Heat 50 ml of water with salt and a dash of vinegar for 1 min on 1000 W. Break the egg into the boiling water and carefully pierce the yolk and the white with a toothpick; cook on 600 W for 30 to 40

seconds (depending on the size of the egg). Leave to stand for 1 minute, then drain and serve.

Scrambled eggs

Mix 2 raw eggs in a bowl with a little cream or milk, a knob of butter, salt and pepper. Cook for 40 seconds on 1000 W. Remove and beat briskly with a fork. Resume cooking on 1000 W for a further 30 to 40 seconds. The eggs should remain creamy.

Oeufs cocotte

Break the egg into a buttered ramekin, season with salt and pepper, pierce the yolk and the white with a toothpick. Add the desired ingredients (cream, mushrooms, lumpfish roe, etc.). Cook for 1 min 30 sec to 2 min per egg at 250 W, depending on the size of the egg and the quantity of garnish.

Cheeses react differently depending what type they are: the fatter they are the quicker they melt. If they are cooked for too long a time, they harden. When possible, it is preferable to add grated cheese at the last moment (for pasta, gratins, etc.).

Rice, Pasta, Dried Vegetables & Jacket Potatoes

The cooking times for dried vegetables in the microwave are much the same as with traditional cooking. On the other hand, these foodstuffs heat up very quickly, without taking on a reheated flavour, so long as they are in a closed vessel, with butter or sauce mixed in.

For the cooking, use a big vessel (to avoid any overflow). Fully cover with water or stock. Leave to stand for at least 5 to 8 minutes after cooking.

Rice

Once the liquid reaches boiling point, cook for approx. 20 minutes at 250 W, regardless of the quantity of rice.

Semolina

Semolina cooks perfectly in a microwave oven, with no risk of burning. Simply add a volume of water equal to that of the semolina, bring to the boil covered on 1000 W for 2 min 30 sec (for 200 g of medium-grain semolina with 0.2 l of water), then cook on 250 W for about 3 min while it swells.

Pasta

Remember to salt the cooking water and stir once during cooking. When the liquid is bubbling, cook for 7 or 8 minutes on 1000 W for 250 g of pasta (for 1 litre of water) and 10 minutes for 250 g of ravioli.

Dried vegetables

Fully cover with water and leave to soak for one night. The next day, rinse and drain. Cover with water. Do not salt before cooking (this hardens the dried vegetables). Cook for 10 minutes on 1000 W then 15 to 30 minutes on 250 W. Monitor the cooking and add water if necessary: the dried vegetables must always be covered with liquid.

Jacket potatoes

Varieties of potatoes vary in their suitability for cooking by microwave. The ideal size of potato to be cooked by microwave or Combination is 200 g -250 g. Microwaving jacket potatoes is quicker than Combination, but will produce a soft result. Combination cooking will produce a drier, crisper texture. If you wish to further enhance the browning at the end of cooking, use the GRILL (see chart below). Before Cooking wash potatoes and prick skins several times. Spread around edge of turntable. After Cooking remove from oven and wrap in tin foil to retain the heat. Leave to stand for 5 mins.

Jacket Potatoes - Manual Cooking Chart

Qty	Mins. on 1000 W	Mins. on Grill to crisp
1	4-7	8-10
2	7-10	10-12
4	11-15	11-13

Common Queries Answered

Problem	Cause	Solution
Food cools quickly after being MICROWAVED.	Food not cooked through.	Put back in oven for extra time. Remember foods at fridge temperature require more cooking time than food at room temperature.
Rice pudding or casserole boils over during cooking by MICROWAVE.	Container too small.	For liquid foods, use container twice the volume of food.
Food cooks too slowly when cooked by MICROWAVE.	Oven not receiving correct power.	Oven should be on an independent outlet.
	Food temperature from fridge colder than room temperature.	Extra time required for cooking colder foods.
Meat is tough when cooked by MICROWAVE or Combination .	Power setting too high.	Use reduced power level for meats.
	Meat salted before cooking.	Do not salt before cooking. Add salt if necessary, after cooking.
Cake remains uncooked in centre when cooked by MICROWAVE.	Too short a cooking and/or standing time.	Add extra cooking time/standing time.
Scrambled or poached eggs tough and rubbery when cooked by MICROWAVE.	Cooking time too long.	Take care when cooking small quantities of eggs, once spoiled they cannot be saved.
Quiche/Egg Custards are tough and rubbery when cooked by MICROWAVE.	Power level too high.	Use reduced power levels for these items.
Quiche/Egg Custards are tough and rubbery when cooked by Combination .	Cooked too long. Dish size larger than stated in recipe.	Always check progress of food as it cooks.
Cheese sauce is tough and stringy when cooked by MICROWAVE.	Cheese cooked with sauce.	Add cheese at the end of cooking time. The heat of the sauce will melt the cheese.
Vegetables are dry when cooked by MICROWAVE.	Cooked uncovered.	Cover with a lid or cling film.
	Low moisture content, e.g. old root vegetables.	Add extra 2-4 tbsp. of water.
	Salt added before cooking.	Salt after cooking if necessary.
Condensation appears in the oven.	This is normal and means the food is cooking faster than the moisture can be expelled from the oven.	Wipe off with a soft cloth.
Turntable rotates in both directions.		This is normal.
Warm air is felt coming from the door seal area.	The oven door is not an air-tight seal.	This is normal and does not indicate any microwave leakage.
Blue sparks or arcing is seen when using the metal accessories.	Using metal accessories on MICROWAVE only is incorrect. If using a Combination program check accessories for any damage.	Stop the oven IMMEDIATELY. Do not use the metal accessories on MICROWAVE only. Check minimum weight of food on Auto Programs.
The GRILL periodically turns off during GRILLING or Combination .	During cooking the GRILL will cycle on and off so that the food does not burn before it is cooked through in the centre.	This is normal.

INVERTER



Inverter Technologie ist der Schlüssel

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

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

Inhalt

Kochen mit Mikrowellen2	Auftauhinweise9
Generelles2-3	Auftautabelle10
Kurze Einführung in die Kochutensilien4	Grillkombinations- und Erwärmstabellen11-13
Mikrowellenleistungsstufen5	Fleisch & Geflügel14-15
Grill5	Fisch16
Kombi-Betrieb5	Gemüse17
Zusätzliche Kochutensilien5	Eier und Käse18
Erwärmen6	Reis, Teigwaren, Getrocknetes Gemüse und Gebackene Kartoffeln18
Erwärmen mit Mikrowellen6-7	Fragen - Antworten19
Tips zum Kochen mit Mikrowelle7		

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

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

Kochen mit Mikrowellen

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

Reflektion

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

Durchdringen

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

Absorption

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

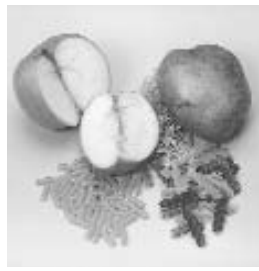
Generelles



Einstecken

Unter der Haut/Schale einiger Speisen bildet sich so viel Dampf, daß diese platzen kann. Bevor Sie diese Speisen in die Mikrowelle

geben, stechen Sie die Haut/Schale einige Male ein, damit der Dampf austreten kann (Eier, Kartoffeln, Äpfel, Würstchen etc.). **KOCHEN SIE NIE EIER IN DER SCHALE.**



Flüssigkeitsgehalt

Frische Lebensmittel wie Gemüse und Früchte variieren in ihrem Flüssigkeitsgehalt. Kartoffeln sind ein gutes

Beispiel dafür. Deshalb muß die Kochzeit dementsprechend angepaßt werden. Trockene Lebensmittel wie Reis oder Teigwaren trocknen während der Lagerung aus, somit können die Garzeiten leicht abweichen.



Klarsicht-Folie

Die Klarsicht-Folie bewahrt das Lebensmittel vor dem Austrocknen und hält den Dampf im Geschirr, was die Garzeit verkürzt.

Jedoch sollte die Folie vor dem Garen leicht eingestochen werden, damit kein Überdruck entsteht. Vorsicht beim Entfernen der Folie, da der entweichende Dampf sehr heiß ist. Verwenden Sie nur Folie die mit "Geeignet für die Mikrowelle" bezeichnet ist (hohe Temperaturen) und dies lediglich, um das Gargut zu bedecken.

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



Ruhezeit

Fleischstücke: ca. 15 Min. in Folie eingewickelt

Kartoffeln: ca. 5 Min.

Kuchen: ca. 15-20 Min.

Fisch: ca. 2-5 Min. ruhen lassen

Eierspeisen: ca. 2-3 Min.

Vorgekochte Speisen: ca. 5 Min.

Tellergerichte: ca. 2-5 Min.

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

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

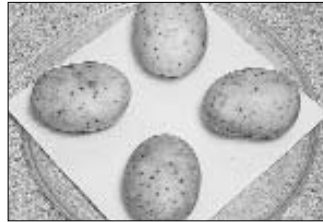
Wenn die Speisen nach der Ruhezeit noch nicht aufgetaut sind, stellen Sie sie nochmals ins Mikrowellengerät und geben noch etwas Auftauzeit hinzu.

Generelles



GESCHIRRGRÖSSE

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



MENGE

Kleinere Mengen kochen schneller als größere.



LEBENSMITTELBESCHAFFENHEIT

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



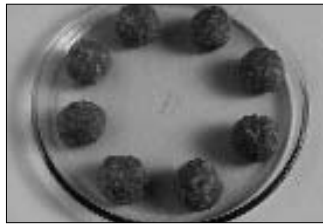
FORM

Lebensmittel in einem runden Geschirr kochen besser als in einem eckigen.



ANORDNEN

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



PLATZ

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



ZUTATEN

Nahrungsmittel die Fett, Zucker oder Salz enthalten erhitzen sehr schnell. Die Füllung kann erheblich heißer sein als der Teig. Deshalb Vorsicht beim Essen. Überhitzen Sie es nicht, selbst wenn der Teig scheinbar nicht sehr heiß ist.



AUSGANGSTEMPERATUR

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



ZUDECKEN

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



WENDEN UND RÜHREN

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



FLÜSSIGKEITEN

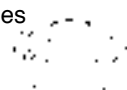
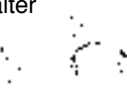
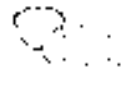
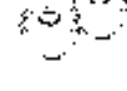
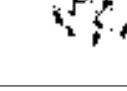
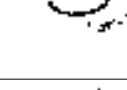
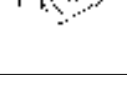
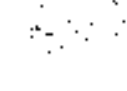
Alle Flüssigkeiten müssen vor und während des Kochvorgangs umgerührt werden. Vor allem Wasser muß vor und während des Kochens umgerührt werden, um Siedeverzug zu vermeiden. Erhitzen Sie bitte keine Flüssigkeiten, die zuvor schon einmal zum Kochen gebracht wurden. NICHT ÜBERHITZEN.

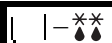


REINIGUNG

Da die Mikrowellen in die Nahrungsmittel eindringen halten Sie den Ofen bitte immer sauber. Hartnäckige Essensreste können mit einem Marken-Ofenreiniger und einem weichen Tuch entfernt werden. Den Ofen nach dem Reinigen immer trockenwischen. Vermeiden Sie Plastikteile und den Türbereich.

Kurze Einführung in die Kochutensilien

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



Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowellenleistung	Anwendung
Max. Leistung 1000 W	Erwärmen von Mahlzeiten, Saucen, gekochtem Fisch, Gemüse, und Eingemachtem
270 W (*)	Auftauen
600 W	Rösten; Eiersoßen; Erhitzen von Milch; Backen von Wienerböden
440 W (NN-Q543/NN-Q523/NN-Q553)	Geflügel-Eintöpfe Quiches
250 W	Kochen von Eintöpfen und Aufläufen; Milchreis; schwere Fruchtekuchen; Puddings

Hinweis: (*) Zyklisches Auftauen mit automatischer Ruhezeit (siehe Seite 9).



Grill

GRILL NICHT VORHEIZEN

Der Quarz-Grill bräunt die Speisen schnell und gleichmäßig. Das Gerät ist mit einer Grilleistung von 1300 Watt ausgestattet.

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

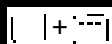
Nach der Hälfte der Grillzeit sollten Sie das Lebensmittel wenden.

Bedecken Sie das Lebensmittel NIE während des Grillens.

DAS GRILLPROGRAMM ARBEITET OHNE MIKROWELLEN.

Ungefähre Grillzeiten

	Erste Seite	Zweite Seite
Steak (4 Stück, durchgebraten)	ca. 10 Min.	ca. 10 Min.
Schweinsplätzli (Nierstück)	ca. 12 Min.	ca. 10 Min.
Schweinskotelett	12 - 14 Min.	ca. 12 Min.
Spieße	ca. 12 Min.	ca. 12 Min.
Würste	6 - 7 Min.	ca. 6 Min.
Pouletschenkel	15 - 20 Min.	15 - 20 Min.
Toast	3 - 4 Min.	3 Min.



Kombi-Betrieb

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

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

Hinweis:

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

Kombi-Betrieb	Digitale Laufschrift	Grilleistung	Mikrowellenleistung	Anwendung
1	G1-600 W	1300 W	600 W	Weißes Fleisch, Lamm, ganzes Geflügel, Gratin-Gerichte. Vorheizen des Pizzatellers.
2	G1-440 W	1300 W	440 W	Würstchen, rotes Fleisch, Geflügelteile, Fisch.
3	G1-250 W	1300 W	250 W	4/4 Kuchen, Quiches, Schweinekotelett, Gratin-Gerichte mit Eiern.

Zusätzliche Kochutensilien

Mikrowelle	Grill	Kombination

Erwärmen

Verschiedenste Fertiggerichte sind im Handel erhältlich. Zudem möchten Sie vorgekochte Gerichte oder Reste wieder erwärmen. Kein Problem, dies alles können Sie mit Ihrer Mikrowelle machen.

Welche Methode?

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

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

Wie lange erwärmen?

Untenstehend finden Sie Erwärmstabellen für Mikrowelle und Kombination. Diese Tabellen enthalten Richtzeiten, die jeweils abhängig sind von Ausgangstemperatur und Beschaffenheit des Lebensmittels.

Tiefgekühlte Backwaren, Quiches etc. (auf Teigbasis) benötigen Erwärm- und Garzeit. Werden diese Lebensmittel mit Mikrowelle oder Kombination gegart, so wird der Teig weich. Für diese Gerichte wählen Sie am besten eine andere Garmethode (z.B. Backofen).

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

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

Umrühren und Wenden

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

Ruhezeit

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

Vollständig erwärmt?

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

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

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

Erwärmen mit Mikrowellen

Nahrungsmittel	Gewicht/Menge	Frisch	Tiefgefroren
DELIKATESSEN / VORSPEISEN			
- Schinken und Käse Sandwich	1 Stück (170 g)	MAX 1 Min.	MAX 2 Min.. 30 sek - 3 Min.
	2 Stück (320 g)	MAX 2 Min.	MAX 5 Min.
- Meeresfrüchte (4)	1 Stück (170 g)	MAX 2 Min.	MAX 3 Min.
	2 Stück (220 g)	–	MAX 6 - 7 Min.
- Ungefüllter Pfannkuchen (2)	1 Stück	MAX 30 sek	–
- Gefüllter Pfannkuchen (2) (3)	1 Stück (150 g)	–	MAX 3 - 4 Min.
	2 Stück (300 g)	–	MAX 5 Min.
- Suppe (2)	400 g	MAX 4 Min.	–
	1 litre	MAX 6 - 7 Min.	MAX 11 - 12 Min.
- Kleine Pizza (1)	1 Stück (160 g)	MAX 1 Min.	MAX 2 Min. 30 sek - 3 Min.
- Amerikanische Pizza	1 Stück (400 g)	MAX 4 - 5 Min.	MAX 7 - 8 Min.
- Kleine Quiche (1)	1 Stück (130 g)	600 W 1 Min. 10 sek	MAX 3 Min.
- Grosse Quiche	1 Stück (400 g)	600 W 3 Min.	600 W 7 - 8 Min.
- Samosa (3)	2 Stück (100 g)	MAX 15 - 20 sek	–
VORGEKÖCHTE SPEISEN			
- Gefüllte Tomaten	1 Stück (170 g)	MAX 2 Min.	MAX 6 - 7 Min.
- Chili con Carne (2) (3)	400 g	MAX 3 Min. 40 sek	–
- Hühnchen Korma mit Reis (2) (3)	350 g	–	MAX 6 Min.
- Quenelles (2) (3)	6 Stück (240 g)	–	600 W 6 Min.
- Schnecken (2) (3)	12 Stück (100 g)	440 W 2 Min.	600 W 2 Min. - 2 Min. 30 sek
- Gratin-Gerichte (fest, mit Fleisch) (4)	300 - 400 g	MAX 3 Min.	MAX 8 - 10 Min.
	600 g	MAX 6 - 8 Min.	MAX 13 - 14 Min.
	1 kg	MAX 10 - 11 Min.	MAX 16 - 18 Min.

Erwärmen mit Mikrowellen

Nahrungsmittel	Gewicht/Menge	Frisch	Tiefgefroren
VORGEKOCHTE SPEISEN (FORTGESETZT)			
- Gemüsegratin (mit/ohne Fleisch) (4)	300 - 400 g	MAX 6 Min.	MAX 11 - 13 Min.
	1 kg	MAX 12 Min.	MAX 18 Min. + 600 W 6 Min.
- Fischgratin (4)	450 g	–	600 W 12 - 15 Min.
	1 kg	–	MAX 18 Min. + 250 W 5 Min.
- Fisch mit Sauce (2) (3)	225 g	–	MAX 6 - 7 Min.
FÜLLUNGEN			
- stärkehaltig (2)	300 g	MAX 2 - 3 Min.	MAX 4 - 5 Min.
- Gemüse (2)	100 g	MAX 1 Min. - 1 Min. 30 Sek.	–
	200 g	MAX 1 Min. 30 Sek. - 2 Min.	–
- Püree (2) (3) Kartoffelpüree Gemüsepüree	200 g	MAX 1 Min. 30 Sek.	MAX 4 Min. 30 Sek.
	200 g	MAX 1 - 2 Min.	MAX 5 Min.
	400 g	MAX 3 Min. 30 Sek.	MAX 8 Min.
- Spaghetti mit Sauce (2)	210 g	MAX 2 Min.	–
	450 g	MAX 4 Min.	–
- Reis (2)	150 g	MAX 1 Min.	MAX 2 Min. 30 Sek.
	300 g	MAX 2 Min. 30 Sek.	MAX 4 Min. 30 Sek.
FLEISCH UND FISCH			
- Hamburger (roh) (2)	1 Stück (150 g)	–	MAX 1 Min. 30 Sek.
- Cocktailwürstchen (2) (3)	120 g	250 W 2 - 3 Min.	–
- Gekochte Fleischstücke			
Hackfleisch (2)	100 g	600 W 40 - 50 Sek.	–
Schwein, 2 Stück (2)	130 g	600 W 1 Min. 30 Sek.	–
Lamm, 2 Stück (2)	160 g	600 W 1 Min.	–
Rind, 2 Stück (2)	120 g	600 W 50 Sek.	–
Hühnchenkeule (2)	205 g	MAX 1 Min. 40 Sek.	–
Hühnchen-Nuggets	10 Stück (200 g)	–	MAX 2 Min. 30 Sek.
Cordon Bleu	1 Stück (100 g)	–	MAX 2 Min.
VERSCHIEDENES			
- Babynahrung (kleiner Behälter bei Zimmertemperatur)	30 g	600 W 15 Sek. Prüfen	–
	120 g	600 W 25 Sek. Prüfen	–
	200 g	600 W 40 Sek. Prüfen	–
- Frühstücksg Gebäck (1)	2 x 50 g	–	MAX 30 - 40 Sek. oder 3 Min.
- Brot (1)			
- Scheibe Toastbrot	800 g	–	8 Min.
- Scheibenbrot	60 g	–	MAX 40 Sek.
- Baguette	150 g	–	MAX 30 - 40 Sek.
- 1 Laib Vollkornbrot	500 g	–	MAX 2 Min. 30 Sek. + 1/2 Stunde Standzeit
- Roggenbrotsemmel	1 Stück (85 g)	–	MAX 40 Sek.
	3 x 85 g	–	MAX 1 Min. 10 Sek.

(1) Verpackung entfernen und in absorbierendes Papier wickeln. (2) Abdecken. (3) Nach Hälfte der Kochzeit umrühren. (4) Aluminiumform entfernen und Gratin in eine hitzebeständige Mikrowellenform geben.

Baby-Fläschchen - VORSICHT

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

Für 210-240 ml Milch aus dem Kühlschrank benötigen Sie ca. 25-30 Sek. bei voller Leistung. **SORGFÄLTIG PRÜFEN.**

Für 90 ml Milch aus dem Kühlschrank benötigen Sie ca. 10-20 Sek. bei voller Leistung. **SORGFÄLTIG PRÜFEN.**
GUT SCHÜTTELN - TEMPERATURAUSGLEICH.

Tips zum Kochen mit der Mikrowelle

Aufweichen von Butter direkt aus dem Kühlschrank

Aufweichen für 35-40 Sekunden auf ^{min} ****** (für 150g). Vorhandene Folie zuvor entfernen.

Aufquellen von getrockneten Früchten

200g Rosinen oder Pflaumen vier Eßlöffel Wasser zugeben (zur Verwendung in Kuchen kann auch Rum zugegeben werden). Umrühren und bei 1000 W 2 bis 3 Minuten erhitzen. 10 Minuten stehen lassen.

Käse auf Zimmertemperatur erwärmen

Käse aus dem Kühlschrank in die Mikrowelle geben und in 30 Sekunden bis 1 Minute (abhängig von der Größe des Käses) bei 250 W erwärmen.

Blanchieren von Mandeln und Haselnüssen

Mit heißem Wasser bedecken und in 3-6 Minuten bei 1000 W aufkochen (zum Kochen bringen). Abkühlen und abgießen; die Haut kann einfach entfernt werden.

Trocknen von Kräutern

Absorbierendes Papier auf den Drehteller legen. Die feingehackten, frischen Kräuter vorsichtig auf dem Papier verteilen. Falls nötig, mehrmals wiederholen. Bei 1000 W ein paar Minuten erwärmen, wobei alle 30 Sekunden überprüft werden sollte ob die Kräuter zu trocknen beginnen. Äußerste Vorsicht ist geboten, daß die Kräuter nicht zu lange im Gerät bleiben; ansonsten können sie sich auflösen oder zu brennen beginnen. Die Kräuter für weitere 2 Stunden bei Raumtemperatur auf dem absorbierenden Papier liegen lassen und dann in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Karamell herstellen

100 g Zucker mit 2 Eßlöffel Wasser in einer Schüssel in 2-3 Minuten bei 1000 W kochen; nach Hälfte der Kochzeit überprüfen. Karamell entnehmen bevor es dunkel wird, da es außerhalb des Gerätes weiterkocht. Der Kochvorgang kann mittels 2 Eßlöffel sehr heißem Wassers gestoppt werden.

Harten Honig verflüssigen

Den Behälterdeckel entfernen, Behälter in den Ofen stellen und bei 250W in 30-50 Sekunden (abhängig von der Menge) erhitzen. Umrühren und gegebenenfalls wiederholen.

Croutons in Minuten

Zwei Scheiben Weißbrot in Würfel schneiden und diese auf einem Teller verteilen. Bei 1000 W in 2 Minuten erhitzen und dann für 5 Minuten stehen lassen. Die Brotscheiben können mit einer Zehe Knoblauch eingerieben oder mit etwas Olivenöl beträufelt werden, bevor sie kleingeschnitten werden.

Wie von einer Orange oder Zitrone mehr Saft gewonnen werden kann

Vor dem Auspressen die Orange oder Zitrone für 30-40 Sekunden bei 1000 W in die Mikrowelle geben und dann sofort auspressen; dies erzeugt mehr Saft.

Butter schmelzen

100g Butter in einem zugedeckten Porzellantöpfchen schmilzt in etwa 1 Minute bei 600W.

Schokolade schmelzen

100g Schokolade in kleine Stücke brechen und bei 600W in 2 bis 2.5 Minuten in einer Schüssel erwärmen (die Zeit hängt vom Kakao- und Zuckergehalt ab). Mindestens einmal während des Kochvorgangs umrühren.

Teig gehen lassen

Den zugedeckten Teig in den Ofen stellen und in etwa 5 Minuten bei ^{min} ****** (für 500g Teig) erwärmen. Den Teig im Ofen lassen (weg vom Luftstrom) bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Glühwein zubereiten

20cl Rotwein, geriebene Zitronenschale, eine Prise Zimt, eine Gewürznelke und 2-4 Eßlöffel Zucker nach Geschmack in einem ofenfesten Glass (oder einer Tasse) vermischen. Bei 1000 W für 1-1.5 Minuten erhitzen.

Geruchsneutralisierung des Ofens


Um Fischgeruch des Ofens zu beseitigen, eine Schüssel weißen Weinessig oder Wasser mit dem Saft einer Zitrone in den Ofen stellen. Bei 1000 W für 5 Minuten erhitzen. Den Dampf, der sich auf den Wänden des Garraumes gesammelt hat, abwischen.

Heiße Kompressen vorbereiten

Ein sauberes, gefaltetes Tuch auf einem Teller für 1-2 Minuten bei 1000 W erhitzen. Temperatur überprüfen bevor das Tuch aufgelegt wird.



Auftau-Hinweise

Das größte Problem beim Auftauen im Mikrowellengerät ist, daß die Innenseite des Lebensmittels häufig noch gefroren ist, während die Außenseite bereits zu kochen beginnt. Aus diesem Grunde beinhaltet Ihr Panasonic-Gerät das "zyklische Auftauen". Das heißt, Sie wählen 270 W Auftauen  und geben die erforderliche Zeit ein (siehe Tabelle). Das Gerät teilt diese Zeit nun in 8 Stufen ein, die abwechselnd

zwischen Auftauen und Ruhen arbeiten. Während den Ruhephasen wirken keine Mikrowellen auf das Lebensmittel ein, obwohl das Licht an ist und der Drehteller sich dreht. Die automatischen Ruhezeiten erlauben, daß das Lebensmittel gleichmäßig auftaut und somit eine Ruhezeit für kleine Mengen nicht mehr nötig ist.

Tips für das Auftauen

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

STANDZEIT



Einzelne Nahrungsmittelportionen können fast unverzüglich nach dem Auftauen (5 Minuten Standzeit für Steaks, 15 Minuten für Früchte und Backwaren) gekocht werden. Es ist normal das größere Portionen in der Mitte gefroren sind. Vor dem Kochen

bitte mindestens eine Stunde stehen lassen. Während dieser Standzeit verteilt sich die Temperatur gleichmäßig und das Nahrungsmittel wird durch Wärmeleitung aufgetaut. Falls das Nahrungsmittel nicht sofort gekocht wird, sollten Sie es im Kühlschrank aufbewahren. Niemals aufgetaute Lebensmittel wieder einfrieren bevor sie nicht gekocht wurden.

BRATEN UND GEFLÜGEL



Vorzugsweise sollte Braten auf einen umgedrehten Teller oder ein Kunststoffgestell gelegt werden, so daß er nicht im Saft liegt. Es ist äußerst wichtig, daß empfindliche oder

herausstehende Teile der Lebensmittel mit kleinen Stücken Alufolie geschützt werden damit sie nicht kochen. Es ist ungerfährlich, kleine Stücke Alufolie in Ofen zu verwenden, vorausgesetzt sie kommen nicht mit den Garraumwänden in Kontakt.

HACKFLEISCH ODER GEWÜRFELTE STÜCKE FLEISCH ODER FISCH



Da die Außenseiten dieser Lebensmittel schnell auftauen, ist es notwendig, die Teile während des Auftauvorgangs regelmäßig auseinanderzubringen und aufgetaute Stücke aus der Mikrowelle zu entfernen.

KLEINE LEBENSMITTELPORTIONEN



Koteletts und Hühnchenteile müssen sobald wie möglich getrennt werden damit sie gleichmäßig und komplett auftauen. Fettige Stücke und Enden tauen schneller auf. Legen sie diese in die Mitte des Drehtellers oder schützen Sie sie.

Gewichtsauftauen

Beim Gewichtsauftauen geben Sie dem Gerät das Gewicht des aufzutauenden Lebensmittels an (siehe Bedienungsanleitung). Aufgrund dieser Angaben errechnet das Gerät die erforderliche Auftauzeit selbst. Diese Anwendung ist ungeeignet für Lebensmittel wie Brot, Kuchen,

Fertiggerichte etc. Das Auftauen sollte überwacht werden und die Lebensmittel eventuell gewendet, umgerührt oder auseinandergebrösel werden (siehe oben). Es gibt zwei Kategorien für das Gewichtsauftauen:

	Empfohlenes Gewicht (Min...-Max.)
1. Kleine Stücke z.B. Fisch/Kotelett Würstchen Geflügel-Teile	100-1200 g
2. Große Stücke z.B. Braten, Huhn ganz	400-2000 g

Auftautabelle

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

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

Lebensmittel	Gewicht/Menge	Zeit in Minuten	Standzeit (Minimum)
FLEISCH			
- Braten mit Knochen#	500 g	18 - 20	60
- Filetierter Braten#	500 g	20 - 22	70
- Koteletts#	500 g	8 - 12	15
- Schnitzel#	250 g	6 - 7	10
- Nieren*	250 g	7 - 8	10
- Mageres Rindfleisch*	430 g (2)	11 - 12	10
- Entrecote*	150 g	4 - 6	10
- Hackfleisch, Wurstfleisch*	500 g	10 - 12	10
- Frikadelle*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- Fleisch für Eintöpfe/zum Schmoren*	500 g	12 - 14	15
- Geflügel (ganz)#	500 g	12 - 13	60
- Geflügel (Teile)#	1 kg (4)	22 - 24	30
- Hase#	500 g	14 - 15	30
- Würste vom Schwein*	300 g (2)	10 - 11	15
BUTTER	250 g	2	10
FRUCHTPÜREE	200 g	3 - 4	10
KÄSE*	450 g	3	10
ROTE FRÜCHTE*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
KUCHEN UND NACHSPEISEN			
- Victoria Sandwich Kuchen	400 g (1)	7	10
- Schwarzwälderkirchtorte	550 g (1)	4 - 5	15
- Bavaois	110 g (1 Portion)	8 Sek.	15
- Himbeertorte	470 g (1)	10	15
KONZENTRIERTER FRUCHTSAFT	200 ml	4	4
TEIGWAREN			
- Süßer oder Mürbeteigkuchen*	370 g (Block)	4 - 5	5
- Blätterteig*	300 g (Block)	3 - 4	5
FISCH			
- ganz#	400 g (2)	10 - 12	15
- Filet#	500 g (4)	13 - 14	15
- Fischsteak mit Gräten*	380 g (2)	10	15
- Dicke Steaks ohne Gräten*	200 g (2) (4)	9	15
- Garnelen/Krabben*	200 g	7	10

Hinweis

Diese Nahrungsmittel sollten während des Auftauens baldmöglichst umgerührt oder auseinandergenommen werden.

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

Grillkombinationen - und Erwärmtabellen (NN-F663/NN-F623/NN-F653)

Lebensmittel	Gewicht/Menge	Benötigte Zeit - Frisch	Benötigte Zeit - Gefroren
VORSPEISEN			
- Schinken und Käse Sandwich (2) (3)	1 Stück (100 g)	1 min 30 Sek. Kombi 1 + 3 Min. Grill	3 Min. Kombi 1
	2 Stück (300 g)	5 Min. Kombi 2	3 Min. 30 Kombi 1
	1 Stück (150 g)	3 - 4 Min. Kombi 1 + 1 Min Grill	3 - 4 Min. Kombi 2
- Meeresfrüchte (1) (Nach der Hälfte der Garzeit das Croissant herausnehmen)	1 Stück (100 g)	–	5 Min. Kombi 2
	1 Stück (170 g)	2 Min. 30 Sek. Kombi 1 + 2 Min. Grill	5 - 7 Min. Kombi 2
- Käsecroissant, Gnocchi (1)	2 Stück (2 x 150 g)	4 - 5 Min. Kombi 1	7 Min. 30 Sek. Kombi 1
	1 Stück (160 g)	3 - 4 Min. Kombi 1	3 Min. 30 Sek. Kombi 2
- Käserolle (1) (3)	2 Stück (300 g)	4 - 5 Min. Kombi 1	–
- große Wurstrolle (2) (3)	1 Stück (130 g)	1 min 40 Sek. Kombi 3	3 Min. Kombi 1
- gefüllte Pfannkuchen (1) (3)	1 Stück (150 g)	–	4 Min. 30 Sek. Kombi 1
	1 Stück (190 g)	3 Min. Kombi 1	–
- Mini-Quiches (1)	2 Stück (2 x 130 g)	3 Min. 30 Sek. - 4 Min. Kombi 2	7 Min. Kombi 1
- amerikanische Pizza (2) klein groß	12 Stück (180 g)	MAX 50 Sek. + 2 Min. Grill	MAX 2 Min. + 3 Min. Grill
	1 Stück (200 g)	2 Min. Kombi 3 + 2 Min. Grill	MAX 3 Min. + 3 Min. Grill
	1 Stück (450 g)	–	5 - 6 Min. Kombi 1
- Pizza (2) klein groß	1 Stück (750 g)	–	8 Min. Kombi 1 + 2 Min. Grill
	1 Stück (200 g)	4 Min. Kombi 2	MAX 2 Min. 10 Sek. + 3 - 4 Min. Grill
	1 Stück (300 g)	3 Min. Kombi 1 + 1 Min 30 Sek. Grill	–
- Pizza (2) dünn kalorienarm (3)	1 Stück (400 g)	3 Min. 30 Sek. Kombi 1 + 1 Min 30 Sek. Grill	Autopizza***
	1 Stück (600 g)	5 Min. Kombi 1 + 1 Min 30 Sek. Grill	Autopizza***
- kleine Quiche (2)	1 Stück (500 g)	4 Min. Kombi 1 + 1 Min 30 Sek. Grill	–
	1 Stück (420 g)	3 Min. Kombi 1 + 2 Min. Grill	–
- große Quiche	1 Stück (130 g)	2 Min. Kombi 3	–
	1 Stück (200 g)	4 Min. Kombi 2	–
	2 Stück (300 g)	4 Min. Kombi 3	Autoquiche***
- Blätterteiggebäck mit Käse-, Schinken- oder Speckfüllung (2) (3)	1 Stück (400 g)	3 Min. 30 Sek. Kombi 1	–
	1 Stück (500 g)	4 Min. 30 Sek. Kombi 1 + 1 Min 30 Sek. Grill	Autoquiche***
	1 Stück (600 g)	5 Min. Kombi 1	Autoquiche***
- Blätterteiggebäck mit Pilzen	1 Stück (300 g)	4 - 5 Min. Kombi 1	–
	1 Stück (500 g)	6 - 7 Min. Kombi 1	–
1 Stück (450 g)	8 Min. Kombi 1	–	
GEKOCHTE GERICHTE			
- Lasagne Bolognaise (1)	130 g	2 Min. Kombi 1 + 3 Min. Grill	–
	300 g	6 - 8 Min. Kombi 2	AutoGratin***
	1 kg	Kombi 1 10 - 12 Min.	AutoGratin***
- Fischgratin (1)	450 g	–	AutoGratin***
	800 g	–	AutoGratin***
- Gemüsegratin (1)	450 g	5 - 7 Min. Kombi 1	AutoGratin***
	1 kg	12 - 14 Min. Kombi 1	AutoGratin***
BEILAGEN			
- Pommes Dauphine (1) (3)	200 g	–	4 Min. 30 Sek. Kombi 1
- Pommes Noisettes (1) (3)	350 g	–	4 Min. Kombi 1 + 3 Min. Grill
- Pommes Duchesse (1)	500 g	–	7 Min. Kombi 1 + 7 Min. Grill
- Ofen-Pommes frites (1) (3)	400 g	–	8 - 10 Min. Kombi 1
FLEISCH UND FISCH			
- Entenconfit (1) (3)	2 Stück (400 g)	4 Min. Kombi 1 + 3 Min. Grill	–
- Cordon bleu (1) (3)	1 Stück (120 g)	4 Min. Kombi 1	3 Min. 30 Sek. Kombi 1
- Hühnchen Nuggets (1) (3)	10 Stück (200 g)	3 Min. Kombi 1 + 2 Min. Grill	6 Min. Kombi 2
VERSCHIEDENES			
- vorgebackenes Mandelblätterteiggebäck (2) (3)	1 Stück (400 g)	3 Min. - 3 Min 30 Sek. Kombi 3	4 - 5 Min. Kombi 2
- Aprikosenstreuselkuchen (1)	1 Stück (300 g)	–	5 - 6 Min. Kombi 1
- Croissants und andere Süßspeisen (2) (3)	1 Stück (60 g)	Grill 2 Min.	MAX 12 Sek. + 2 Min. Grill (oder Auto)

(1) In eine hitzefeste, mikrowellengeeignete Form (oder auf ein Stück Butterbrotpapier) legen und auf den Rost stellen. (2) Verpackung entfernen und direkt auf den Rost legen. (3) Nach Hälfte der Kochzeit umdrehen oder umrühren.

Tabelle für die Zubereitung von Lebensmitteln mit den Bräunungsteller (NN-F663/NN-F623)

Lebensmittel	Gewicht/Menge	Frisch	Gefroren
- Appetitanreger - Törtchen	12 Stück (160 g)	–	2 Min. 30 Sek Kombi 1
- Schokoladengebäck	20 Stück (150 g)	–	1 Min 30 Sek Kombi 1**
- Elsaßtorte	1 x 120 g	4 Min. Kombi 3	3 Min. 30 Sek Kombi 1
PIZZA			
- normale Kruste	2 x 140 g	4 Min. 30 Sek Kombi 2	–
	200 g	–	3 Min. Kombi 1
	300 g	6 Min. Kombi 1	7 Min. Kombi 1
	500 g	5 Min. Kombi 3	6 Min. Kombi 1
- dünne Kruste	200 g	4 Min. Kombi 3	3 Min. Kombi 1
	250 g	2 Min. Kombi 1 + 2 Min. Grill**	3 Min. Kombi 1
- amerikanische Art	500 g	–	6 Min. Kombi 1
- McCain rise and up	500 g	–	10 Min. 30 Sek Kombi 1
QUICHES & GEBÄCK			
- Quiche Lorraine	1 x 100 g	–	2 Min. 30 Sek - 3 Min. Kombi 1
	2 x 150 g	3 Min. Kombi 2	–
	150 g	–	2 Min. 30 Sek - 3 Min. Kombi 1
	400 g	–	5 - 6 Min. Kombi 1
- Quiche mit Lauch	2 x 120 g	–	5 Min. Kombi 1
	400 g	–	6 Min. 30 Sek Kombi 1**
- pikantes Gebäck	450 g	4 Min. 30 Sek - 5 Min. Kombi 1**	10 Min. Kombi 1* und **
- Blätterteiggebäck mit Pilzen	450 g	6 - 7 Min. Kombi 1**	–
- Quiches mit Meeresfrüchten	350 g	4 Min. Kombi 2**	–
- Quiche mit Zwiebel- und Anchovisfüllung	1 x 150 g	–	2 Min. 40 Sek Kombi 1
- gefüllte Crepes	4 Stück (200 g)	–	3 Min. Kombi 1
	2 Stück (100 g)	–	1 Min. 40 Sek Kombi 1*
- gefüllte Pfannkuchen	2 Stück (140 g)	3 Min. Kombi 2	5 Min. Kombi 1
- Käserolle, große Wurstrolle	130 g	2 Min. Kombi 3	2 Min. 20 Sek - 3 Min. (Roule) Kombi 3
	2 x 130 g	2 Min. 30 Sek Kombi 1	3 Min. Kombi 1**
- Gnocchis	2 x 130 g	–	6 Min. Kombi 1
- Schinken und Käse Sandwich	1 x 100 g	3 Min. Kombi 3*	–
	2 x 100 g	4 Min. Kombi 3 + 1 Min Grill	–
	1 x 160 g	3 Min. 30 Sek - 4 Min. Kombi 3	3 Min. Kombi 1
	2 x 160 g	5 - 6 Min. Kombi 3	5 Min. Kombi 1
- Croque mit Speck/Tomaten	1 x 140 g	2 Min. 30 Sek Kombi 2	3 Min. 30 Sek Kombi 1
KARTOFFELN			
- Ofen-Pommes frites	200 g	–	5 Min. Kombi 1 + 3 - 5 Min. Grill*
	400 g	–	6 Min. Kombi 1 + 5 - 7 Min. Grill*
- Kartoffelecken	300 g	–	4 Min. Kombi 1 + 5 Min. Grill*
- Pommes Duchesse	400 g	–	9 Min. Kombi 1 + 4 Min. Grill
- Pommes Dauphine	200 g	–	4 - 5 Min. Kombi 1*
- Bratkartoffeln	9 Stück (600 g)	–	10 Min. Kombi 1*
- Pommes Noisettes	450 g	–	8 Min. Kombi 1 + 3 Min. Grill*
- Stücke/Viertel (roh)	500 g - 1 kg	15 - 20 Min. Kombi 1*	–
WÜRSTE			
	2 Stück (120 g)	2 Min. Kombi 1*	3 Min. 30 Sek Kombi 1*
	3 Stück (180 g)	3 Min. Kombi 1*	4 Min. Kombi 1*
- Toulouser Wurst	1 Stück (150 g)	3 Min. 30 Sek - 4 Min. Kombi 2*	4 Min. 30 Sek Kombi 1*
- Schweinewürste*	1 Stück (150 g)	5 Min. Kombi 2*	7 Min. Kombi 1*

(*) Nach Hälfte der Kochzeit umdrehen oder durchmischen.

(**) Nach dem Erhitzen 5 Minuten stehen lassen.

Tabelle für die Zubereitung von Lebensmitteln mit den Bräunungsteller (NN-F663/NN-F623)

Falls nicht anders angegeben, wird die Form stets 4 Minuten auf Stufe Kombi 1 vorgeheizt.

Lebensmittel	Gewicht/Menge	Frisch	Gefroren
- Schweineschnitzel*	180 g	3 - 4 Min. Kombi 2*	6 Min. Kombi 1*
- Entenfilet*	1 Stück (350 g)	4 Min. Kombi 3 + 5 Min. Grill*	-
- Hähnchenbein	2 Stück (670 g)	10 Min. Kombi 1 + 4 Min. Grill*	18 Min. Kombi 1 + 4 Min. Grill*
- Frikadellen* Standard	1 Stück (100 g)	1 Min. 50 Sek. - 2 Min. Kombi 3*	3 Min. 30 Sek. - 4 Min. Kombi 3*
	1 Stück (140 g)	2 Min. 30 Sek. - 3 Min. Kombi 3*	-
	2 Stück (200 g)	-	4 Min. 20 Sek. Kombi 3*
	4 Stück (400 g)	-	3 Min. 30 Sek. - 4 Min. Kombi 3
- paniertes Fisch*	2 Stück (200 g)	3 Min. 40 Sek. Kombi 2*	5 Min. Kombi 1*
- Fischstäbchen	5 Stück (150 g)	-	4 Min. Kombi 1*
	10 Stück (300 g)	-	5 Min. Kombi 1*
- Cordon Bleu	1 Stück (100 g)	3 Min. 30 Sek. Kombi 3*	3 Min. Kombi 1*
	2 Stück (200 g)	3 Min. 30 Sek. Kombi 2*	5 Min. Kombi 1*
- Hähnchen Nuggets	10 Stück (200 g)	4 Min. Kombi 2*	4 Min. Kombi 1*
	5 Stück (100 g)	3 Min. Kombi 2*	3 Min. Kombi 1*
- Omelett	4 geschlagene Eier	1 - 2 Min. Kombi 1*	-
	8 geschlagene Eier	2 Min. - 2 Min. 30 Sek. Kombi 1*	-
- Apfelstrudel (vorgekocht)*	300 g	-	4 Min. 30 Sek. - 5 Min. Kombi 1* und **
- Mandelblätterteiggebäck (vorgebacken)	400 g	-	2 Min. 30 Sek. Kombi 1**
- Schmalzgebäck mit Apfelfüllung (gekocht)	7 Stück (220 g)	-	6 Min. Kombi 3*
- Waffeln (gekocht)	1 Stück (70 g)	-	2 Min. 30 Sek. Kombi 3*
- Tarte Tatin	1 Stück (600 g)	-	7 Min. Kombi 1** /Apfelseite unten
	1 Stück (150 g)	-	2 Min. Kombi 2** /Apfelseite unten
- kleiner Nuß- und Schokoladenkuchen	2 Stück (150 g)	-	1 Min. 30 Sek. Kombi 3 * und **

(*) Nach Hälfte der Kochzeit umdrehen oder durchmischen

(**) Nach dem Kochen 5 Minuten stehen lassen.



Fleisch & Geflügel

Wissenswertes

Aufgetaute Stücke

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

Fett

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

Kochen mit Mikrowellenbetrieb



Den Braten auf einen umgedrehten Teller in eine Mikrowellengeeignete Form legen und dann auf den Glasdrehteller stellen. Es ist wichtig das der Braten nicht im eigenen Saft liegt. Der umgedrehte Teller ist für einzelne

Fleisch- oder Geflügelstücke nicht notwendig, falls dieses frikassiert oder mit einer Beilage zubereitet wurde. Es ist ratsam, das Fleisch mit einem Deckel oder Folie abzudecken, um den Kochvorgang zu beschleunigen und um Spritzen zu vermeiden.

Ausgleichszeit

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

Knochen

Knochen wie Lammkeule, Geflügelbeine etc. in Folie einwickeln.

Zubereitung von kleinen Fleischstücken mit Mikrowellen

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

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

Wenden

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

Schützen

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

Zubereitung eines Bratens mit Kombination



Legen Sie das Fleischstück auf einen umgedrehten tiefen Teller, der auf einem hitzebeständigen Geschirr steht. Fleischstücke werden zuerst mit Mikrowelle gegart und danach mit

Kombination noch gebräunt und knusprig gebraten. NICHT ZUDECKEN.

Tips für Eintöpfe und Ragouts

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

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

Kleine Fleischstücke mit Grill oder Kombination zubereiten



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



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

Fleisch & Geflügel

Für 500g (Zeit in Minuten)

Fleischart	Reine Mikrowelle***	Kochzeit in Minuten	Kombination oder Grill	Kochzeit in Minuten
RIND				
- Rippchen*			Grill	25 - 30**
- Braten*	600 W	5	Kombi 3	7 - 8
- für Eintöpfe	MAX dann 250 W	10 dann 60 - 75**	–	–
LAMM				
- Braten mit Knochen*	600 W	6 - 7	Kombi 1	7 - 8
- Schulter*	600 W	8	Kombi 1	8 - 9
- für Eintöpfe*	MAX dann 250 W	10 dann 40 - 50**	–	–
KALB				
- Schulterbraten*	600 W	14 - 15	Kombi 1	10 - 11
- für Eintöpfe	MAX dann 250 W	10 dann 50 - 60 **	–	–
SCHWEIN				
- Filetbraten*	600 W	15 - 17***	Kombi 1	11 - 12
- Spare rib*	600 W	15 - 17***	Kombi 1	12 - 13
- für Eintöpfe	MAX dann 250 W	10 dann 50 - 60**	–	–
- Rippchen*	–	–	Grill	20
HÜHNCHEN - TRUTHAHN - PERLUHN				
- ganzer Braten	–	–	Kombi 1	8 - 9
- Stücke*	600 W	7 - 8	Kombi 2 oder Grill	12 - 14 25**
- Truthahnkeule*	–	–	Kombi 1	8 - 9
- Truthahnteile	600 W	12	Kombi 1	10 - 11
ENTE				
- ganzer Braten	–	–	Kombi 1 dann Grill	9 - 10 + 4**
- Teile*	–	–	Kombi 1 dann Grill	7 - 8 + 6**
- für Eintopf	MAX dann 250 W	10 dann 70**	–	–
HASE				
	MAX	7 - 8	–	–
WILD				
- Braten*	MAX	5 - 6***	Kombi 3	9 - 11
- für Eintöpfe	MAX dann 250 W	10 dann 70**	–	–
CHIPOLATAS*				
	MAX	3 - 4	Grill	12 - 14**
Schweinefleisch (1 Stück)*				
	–	–	Kombi 2	8**
Toulouser Wurst (2 Stücke)*				
	–	–	Kombi 2 oder Grill	10 15**

Anmerkung: Für Fleisch am Knochen oder gefülltes Fleisch sollte die Kochzeit um mindestens 5 Minuten verlängert werden (abhängig vom Gewicht).

* Für den Grill- oder Kombinationsbetrieb das Geschir auf den Rost legen, falls es die Fleischdicke zuläßt; ansonsten auf den Glasdrehteller stellen.

** Unabhängig vom Gewicht.

*** Für den reinen Mikrowellenbetrieb sind die Kochzeiten für Braten (Schwein, Kalb, Lamm, Rind) zutreffend, der vorher in der Pfanne (für ein paar Minuten) angebraten wurde.

Fisch

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

Wann ist der Fisch gar?

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



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



Zudecken
Decken Sie den Fisch immer mit Klarsichtfolie oder dem Geschirrdeckel zu.



FLÜSSIGKEIT
Frischer Fisch sollte immer mit ca. 2 Eßlöffeln Zitronensaft oder weißem Wein beträufelt werden. Bei gefrorenem Fisch empfiehlt es sich, die gleiche Menge Flüssigkeit beizugeben, um ein gleichmäßiges Garresultat zu erhalten.



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



GANZER FISCH
Wenn Sie 2 ganze Fische miteinander garen, legen Sie sie gleichmäßig auf den Teller. Bei großen Fischen sollte nach der Hälfte der Garzeit der Kopf sowie der Schwanz mit Alufolie geschützt werden.

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



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

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

Großer Fisch (mehr als 400g)
Es ist empfehlenswert, größere Fische nach Hälfte der Kochzeit umzudrehen und den Kopf und Schwanz mit kleinen Stücken Alufolie abzudecken um ein

Überkochen zu vermeiden. (Achtung: die Folie darf auf keinen Fall die Wände des Garraums berühren.)

Fisch en papillote
Sie können Fischpapillotes herstellen indem Sie die Alufolie mit Butterbrotpapier ersetzen.

Kochzeit für 500g in Minuten

Lebensmittel	FRISCH		GEFROREN	
	Power	Zeit	Power	Zeit
Dünne Fischfilets	600 W	4 - 5	MAX	10
Dicke Fischfilets	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Fischsteaks	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Ganzer Fisch	600 W	5	MAX	12
Garnelen*	600 W	4 - 5		
Muscheln*	600 W	5 - 6		
Kammuscheln*	600 W	6 - 7		
Tintenfisch*	600 W	5 - 6	MAX	11
Krabben*	600 W	5 - 6		
Fischcroquetten (1 Stück=50 g)*			MAX	3 Min. 30 (2 Stück) oder 5 Min. (4 Stück)

* Für diese Fische empfehlen wir, nicht die Automenüs zu verwenden.

Gemüse

ZUGABE VON WASSER

Sehr wasserreichem Gemüse wie Tomaten, Zucchini, Auberginen, gefrorenem Gemüse für Ratatouille, Pilzen, Spinat, Endiviensalat, Salat, Zwiebeln, fast allen Früchten usw. sollte kein Wasser zugefügt werden, da beim Mikrowellenkochen das vorhandene Wasser verwendet wird.

Relativ wasserhaltigem Gemüse sollten 4 bis 5 Eßlöffel Wasser für jeweils 500g zugefügt werden, um den Dampf zu entwickeln der das Gemüse kocht und Austrocknen vermeidet: Blumenkohl, Lauch, Brokkoli, Karotten, Sellerie, Spargel, Kartoffeln, Artischocken, Rosenkohl, Fenchel, Weißkohl, Rüben usw.

Gemüse mit geringem Wassergehalt sollten etwa 8 bis 10 Eßlöffel Wasser pro 500g zugefügt werden: Erbsen, Französische Bohnen, Saubohnen, Stangenbohnen usw.

In jedem Fall: Gemüse muß bei 1000 W gekocht werden (mit Ausnahme von ganzem Blumenkohl) und **darf vor dem Kochen nicht gesalzen werden, sondern erst danach**. Dies ist erforderlich da das Salz die natürliche Feuchtigkeit des Gemüses aufnimmt und damit das Austrocknen fördert.

Deutsch

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

GEMÜSE	FRISCH	GEFROREN	GEMÜSE	FRISCH	GEFROREN
Artischocken:			- Blätter	9 - 10	13
- ganz	11 - 12	-	Saubohnen*	16 - 19	18 - 20
- Herz	10 - 12	13 - 16	Fenchel:		
Spargel*	10 - 12	14 - 15	- halbiert	12 - 14	-
Auberginen	9 - 11	-	- dünn hergeschnitten	17 - 20	-
Rote Rüben*	18 - 20	-	Grüne Bohnen*	12 - 13	12 - 13
Chinakohl	8 - 10	14 - 15	Zwergbohnen	10 - 13	-
Brokkoli	8 - 10	13 - 15	gemischtes Frühlingsgemüse*	-	15 - 16
Pilze	9 - 10	13 - 15	Maiskolben (2 Kolben)*	12 - 14	14 - 17
Karotten:			Rüben	10 - 12	18 - 20
- runde Scheiben	10 - 12	13 - 15	Zwiebel	9 - 12	15 - 18
- Streifen	12 - 14	-	Erbsen*	20	16 - 18
Weißkohl*	12 - 14	-	dünn geschnittener Lauch	12 - 14	15 - 16
Blumenkohl	10 - 12	13 - 15	Lauch	12 - 14	15 - 16
Rosenkohl	10 - 12	13 - 15	Kürbis	10 - 12	-
Sellerie	9 - 11	-	ganze Kartoffeln (<220g)	9 - 12	-
Stangensellerie*	15 - 17	-	kleingeschnittene Kartoffeln	10 - 12	-
Zucchini	8 - 10	13 - 15	Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Endiviensalat	12 - 14	18 - 20	Tomaten*	4 - 5	-
Spinat:					
- gehackt	-	12			

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



Ein ganzer Blumenkohl muß mit dem Kopf nach unten bei 600 W in 12 bis 15 Minuten mit 6 Eßlöffeln Wasser gekocht werden (abhängig von der Größe des Blumenkohls).

Eier und Käse



Eier sind empfindliche Lebensmittel die genaue Aufmerksamkeit erfordern. Werden sie nämlich direkt in den Ofen gelegt, explodieren sie aufgrund des Drucks, der innerhalb der Schale entsteht. Bei gebrochener Eierschale

explodiert das herauslaufende Eigelb, falls die zur Abdeckung verwendete Folie nicht eingestochen wurde. Deshalb das Eigelb mit der Spitze eines Zahnstochers einstechen; frische Eier sollten dabei nicht auslaufen. Eigelb und Eiweiß reagieren unterschiedlich auf Mikrowellen; leider kocht das Eigelb schneller. Beim Kochen von geschlagenen Eiern (Omelette) sollten die Eier am Rand nach Hälfte der Kochzeit in die Mitte gebracht werden.

Verlorene Eier

50ml Wasser mit Salz und einem Spritzer Essig für 1 Minute bei 1000 W erhitzen. Das Ei in das kochende Wasser schlagen und vorsichtig das Eigelb mit einem Zahnstocher einstechen; bei 600W 30 bis 40 Sekunden kochen (abhängig von der Eiergröße). Für 1 Minute stehen lassen, dann abtropfen und servieren.

Rührerier

Zwei rohe Eier in einer Schüssel mit etwas Milch, Salz, Pfeffer und einem Stück Butter vermischen. In 40 Sekunden bei 1000 W kochen. Aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel kräftig durchrühren. Bei 1000 W für 30 bis 40 Sekunden weiterkochen. Die Eier sollten cremig bleiben.

Eierauflauf

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

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

Reis, Nudelgerichte, Getrocknetes Gemüse und Kartoffeln

Die Kochzeit für getrocknetes Gemüse in der Mikrowelle ist ziemlich die gleiche wie beim herkömmlichen Kochen. Auf der anderen Seite jedoch erhitzen sich diese Lebensmittel sehr schnell ohne einen "Wiedererwärmungsgeschmack" anzunehmen - vorausgesetzt sie befinden sich in einem geschlossenen Gefäß und sind mit Sauce oder Butter vermischt.

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

Reis

Wenn die Flüssigkeit den Siedepunkt erreicht für etwa 20 Minuten bei 250 W kochen, unabhängig von der Reismenge.

Gries

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

Nudeln

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

Getrocknetes Gemüse

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

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

Nach dem Kochen nehmen Sie die Kartoffeln aus der Mikrowelle und wickeln Sie sie in Folie. Ca. 5 Min. ruhen lassen.

Kartoffeln

Menge	Min. volle Leistung (1000 W)	Min. Grillstufe 1 (Bräunung)
1	4-7	8-10
2	7-10	10-12
4	11-15	11-13

Fragen - Antworten

Problem	Ursache	Lösung
Das Nahrungsmittel kühlt schnell ab.	Das Nahrungsmittel ist nicht vollständig gegart.	Stellen Sie das Nahrungsmittel zurück ins Gerät und geben Sie etwas Garzeit hinzu. Beachten Sie, daß Lebensmittel direkt aus dem Kühlschrank mehr Zeit benötigen als solche mit Zimmertemperatur.
Milchreis oder Eintöpfe kochen während des Garens mit Mikrowellen über.	Geschirr ist zu klein.	Für flüssigere Nahrungsmittel empfiehlt es sich, ein doppelt so großes Geschirr (als Menge) zu wählen.
Das Nahrungsmittel gart mit Mikrowellen zu langsam.	Das Gerät bekommt zu wenig Strom.	Das Gerät sollte an einer mit 16A/230V abgesicherten Steckdose angeschlossen sein.
	Nahrungsmittel-Temperatur aus Kühlschrank kälter als Raumtemperatur.	Garzeit hinzufügen.
Das Fleisch ist nach dem Garen mit Mikrowelle oder Kombination zäh.	Mit zu hoher Leistung gegart.	Wählen Sie eine reduzierte Leistung, z.B. halbe Leistung.
	Das Fleisch wurde vor dem Garen gesalzen.	Salzen Sie das Fleisch erst nach dem Garen, falls erwünscht.
Kuchen ist im Innern nicht gar.	Koch- oder Ruhezeit zu kurz.	Geben Sie Koch- oder Ruhezeit hinzu.
Rühreier und gekochte Eier sind nach Garen mit Mikrowelle zäh und gummiartig	Kochzeit zu lang.	Vorsicht beim Garen von kleinen Mengen von Eiern.
Quiche/Eierkuchen sind nach Garen mit Mikrowelle zäh und gummiartig.	Leistung zu hoch.	Wählen Sie für diese Nahrungsmittel eine reduzierte Leistung.
Quiche/Eierkuchen sind nach Garen mit Kombination zäh und gummiartig.	Kochzeit zu lang. Geschirr größer als im Rezept angegeben.	Überwachen Sie den Kochvorgang jeweils genau.
Käsesauce ist nach Garen mit Mikrowelle zähflüssig.	Käse mit Sauce gekocht.	Geben Sie den Käse am Ende des Garvorgangs bei. Die Hitze der Sauce wird den Käse schmelzen lassen.
Gemüse ist nach Garen mit Mikrowelle trocken.	Nicht zugedeckt gegart.	Mit Deckel oder Klarsichtfolie zudecken.
	Zu geringer Flüssigkeitsgehalt, z.B. Wurzelgemüse.	2-4 EL Wasser begeben.
	Gemüse vor dem Garen gesalzen.	Erst nach dem Garen salzen.
Kondensation im Gerät.	Dies ist normal. Einige Nahrungsmittel produzieren beim Garen viel Dampf.	Wischen Sie den Ofen mit einem weichen Tuch aus.
Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.		Dies ist normal.
Warme Luft steigt um die Türdichtung herum aus.	Das Gerät ist nicht luftdicht.	Dies ist normal und bedeutet kein Mikrowellenleck.
Funken sind zu sehen, wenn das Metallzubehör benutzt wird.	Wenn Sie nur mit Mikrowellen garen, dürfen Sie kein Metallzubehör benutzen. Bei der Kombination sollten Sie das Zubehör auf mögliche Defekte hin prüfen.	Schalten Sie das Gerät unverzüglich aus. Verwenden Sie keine Metallgegenstände beim reinen Mikrowellenbetrieb. Prüfen Sie das Minimalgewicht bei den Automatikprogrammen.
Der Grill schaltet während Grillbetrieb oder Kombination zeitweise ab.	Während des Garens schaltet sich der Grill automatisch ein und aus, um ein Verbrennen des Nahrungsmittels vor dem Garen zu vermeiden.	Dies ist normal.

INVERTER



Inverter-technologie is de sleutel

Inverter-technologie voor magnetron-ovens is gedurende een periode van meer dan 10 jaar ontwikkeld als resultaat van een initiatief van National/Panasonic. Dit is de belangrijkste technologie voor het maken van een geheel ander type magnetron, die beschikt over een aantal speciale kwaliteiten.

- Inverter-technologie maakt het mogelijk om voor het eerst een magnetron te vervaardigen waarbij de hoeveelheid magnetronenergie lineair geregeld kan worden. Met dit nieuwe distributiesysteem kan voedsel ontdooid en bereid worden zonder dat het zijn smaak verliest.
- Inverter-technologie zorgt voor een efficiënte omzetting van elektrische energie in magnetron-energie, met als gevolg dat minder stroom nodig is om hetzelfde magnetronvermogen te realiseren.
- Inverter-technologie maakt aanzienlijk meer nuttige magnetronruimte mogelijk, zelfs bij compacte modellen. Dit komt doordat het inverter-circuit, dat de momenteel in gebruik zijnde omvangrijke transformator vervangt, klein van omvang is.
- Tenslotte zorgt Inverter-technologie er voor dat magnetrons, wanneer ze versleten zijn, door de afwezigheid van grote, met metaal vervaardigde transformatoren, milieuvriendelijk voor hergebruik gedemonteerd en verwerkt kunnen worden.

Inhoudsopgave

Wat zijn microgolven	2	Ontdooien	9
Algemene richtlijnen	2-3	Ontdooien met de magnetron	10
Aanbevolen Kookgerei	4	Tabellen	11-13
Magnetron vermogensstanden	5	Vlees	14-15
Grill	5	Vis	16
Combinatie koken	5	Groenten	17
Te Gebruiken Accessoires	5	Eieren & Kaas	18
Opwarmen	6	Rijst, Pasta, Gedroogde groenten & Aardappelen-in-de-schil	18
Opwarmen met de magnetron	6-7	Vraag en antwoord	19
Tips Voor Magnetronbereiding	8		

De vermelde tijden in dit kookboek zijn slechts een richtlijn. De werkelijke bereidingstijd is afhankelijk van de begintemperatuur van het voedsel en de schalen die u gebruikt.

Controleer altijd of het voedsel voldoende warm is, voordat u het serveert.

Wat Zijn Microgolven?

Microgolven zijn elektromagnetische golven, zoals radio of televisiegolven. Ze verschillen alleen maar in hun frequentie, dat wil zeggen in het aantal trillingen per seconde. De trilling van microgolven is 2.45 miljard maal per seconde. In de magnetron worden microgolven voor ontdooien, garen (koken) en verwarmen van levensmiddelen gebruikt.

Terwijl bij traditioneel garen eerst de kookplaat, de oven of grill moet worden verwarmd en daarna het kookmateriaal, voordat de warmte bij het levensmiddel komt, werken microgolven direct en zonder omweg op het levensmiddel in. De microgolven dringen van buiten naar binnen ca 2-3 cm diep in het levensmiddel, dat wil zeggen ze worden door het levensmiddel geabsorbeerd.

In het levensmiddel zetten de microgolven de bestanddelen (positieve en negatieve moleculen) in beweging. Hierdoor ontstaat wrijving en daardoor warmte. Door de warmtegeleiding (zoals bij het gebruikelijke garen) komt de ontstane wrijvingswarmte in het binnenste van het voedsel, om de gerechten te ontdooien, op te warmen of te garen.

Na het garen of opwarmen moeten de gerechten nog enkele minuten voor het opdienen buiten de magnetron rusten. In deze tijd vermindert de temperatuur en het levensmiddel gaart nog wat na, omdat de door de microgolven opgewekte molecuulbewegingen beetje bij beetje stoppen. Dit wordt nagaartijd genoemd.

Magnetronbestendig servies neemt maar zeer weinig energie op en blijft koel. Microgolven gaan dus door materialen als glas, porcelein, kunststof en keramiek heen. Microgolven kunnen niet in metaal doordringen, dat wil zeggen ze worden weerkaatst.

* Microgolven worden door metaal gereflecteerd.

* Microgolven dringen door glas, porcelein en keramiek heen.

* Microgolven worden door levensmiddelen en water geabsorbeerd.

Algemene Richtlijnen



SCHIL

Aardappelen, appels, eierdooiers, worstjes e.d. hebben een niet poreuze schil. Die moet eerst worden ingeprikt met bijvoorbeeld een vork

voordat u ze gaat koken om eventueel uit elkaar spatten te voorkomen.

Kook geen ongepelde eieren. Er kan een te hoge druk ontstaan binnen de eierschaal, waardoor ze uiteen kunnen spatten.



VOCHTIGHEID

In de verschillende jaarseizoenen kan de bereidingstijd variëren als gevolg van een veranderde vochtigheid in het voedsel, bijvoorbeeld bij aardappelen en verse groenten.



MAGNETRONFOLIE

Gerechten dienen zoveel mogelijk afgedekt te worden, bv. met behulp van een deksel, magnetronfolie of een bord. Hierdoor wordt de warmte 'vastgehouden' waardoor de bereidingstijd wat korter wordt en het resultaat verbeterd.

Gaartijd

Na het opwarmen dient het gerecht nog enkele minuten in of buiten de magnetron te blijven staan, voordat u het gaat opdienen. (nagaartijd)

Nagaartijden:	Groenten	ongeveer 3-5 minuten
	Vlees	ongeveer 5-10 minuten
	Aardappelen	ongeveer 3-5 minuten
	Vis	ongeveer 1-2 minuten
	Opwarmen	ongeveer 2-4 minuten

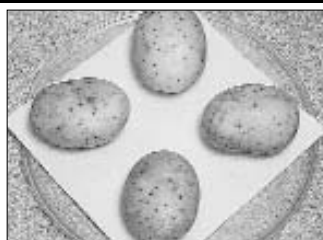


Algemene Richtlijnen



MATERIAAL

Als u een grotere schaal gebruikt en het gerecht beter kan verspreiden; wordt het gerecht sneller verwarmd.



HOEVEELHEID

Kleinere hoeveelheden worden, sneller verwarmd dan grotere hoeveelheden.



DICHTHEID

Naarmate de dichtheid (moleculen-homogeniteit) van voedsel hoger is zal de bereidingstijd langer worden.



VORM

Voedsel met ronde vormen zal altijd beter te verwarmen zijn in de magnetron dan voedsel met hoekige vormen.



RANGSCHIKKEN

Het voedsel dient als volgt te worden gerangschikt voor het beste resultaat: de grotere delen van het voedsel aan de buitenkant van de schaal of het bord en de kleinere delen van het voedsel aan de binnenkant van de schaal of het bord.



RUIMTE

Het is aan te raden om het voedsel niet op elkaar te leggen. Het is beter om het voedsel naast elkaar te leggen.



INGREDIËNTEN

Voedsel dat vet, suiker of zout bevat wordt zeer snel warm. De vulling kan veel heter worden dan het deeg. Oppassen bij het eten. Niet oververhitten, zelfs niet indien het korstdeeg niet zeer heet lijkt te zijn.



BEGIN TEMPERATUUR

Hoe kouder het voedsel hoe langer de bereidingstijd. Voedsel dat uit de koelkast komt heeft meer tijd nodig om te verwarmen dan voedsel dat op kamertemperatuur is.



BEDEKKEN

Sausjes en dergelijke behoeven niet afgedekt te worden.



ROEREN EN OMDRAAIEN

Halverwege de bereidingstijd dient u het gerecht door te roeren of om te draaien (bijv. bij het bereiden van vlees).



VLOEISTOFFEN

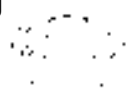
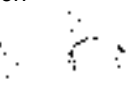
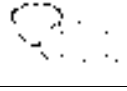
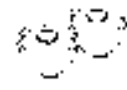
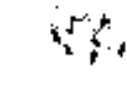

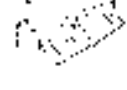
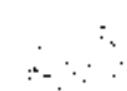
Alle vloeistoffen moeten voor en tijdens het opwarmen geroerd worden. Met name water moet voor en tijdens het opwarmen geroerd worden, dit om te voorkomen dat het plotsklaps omhoog bruist. Geen vloeistoffen verhitten die eerder gekookt zijn. NIET OVERVERHITTEN.



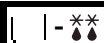
SCHOONMAKEN

Omdat microgolven op voedseldeeltjes inwerken moet u uw magnetron ten allen tijde schoon houden. Moeilijk te verwijderen voedselresten kunnen met behulp van een oven-reinigingsmiddel, dat op een schone doek gespoten wordt; veeg de magnetron altijd droog na het schoonmaken. Plastic delen en het gedeelte rond de deur mogen hiermee niet behandeld worden.

Aanbevolen Kookgerei

Kookgerei	Magnetron	Grill	Combi
Hitte bestendig glasservies 	✓	✓	✓
Plastic schalen geschikt voor microgolven 	✓	✗	✗
Hittebestendig porselein en keramiek 	✓	✓	✓
Aardewerk 	✗	✗	✗
Folie/metalen pannen 	✗	✓	✗
Houten, stro en rietmandjes 	✗	✗	✗
Plastic huisfolie 	✓	✗	✗
Aluminium folie 	✓	✓	✓

NI-4



Magnetron Vermogensstanden

Vermogensstanden	Te gebruiken bij
Max. Vermogen 1000 W 270 W (*) 600 W 440 W (NN-Q543/NN-Q523/NN-Q553) 250 W	Opwarmen van maaltijden en sauzen: bereiden van vis, groenten, sauzen en conserven. Ontdooien van voedsel. Braden en opwarmen van kip, stoofvlees en quiche. Gerechten verder gaar laten worden, babyvoedsel opwarmen, chocolade smelten. Bereiden van hutspot, stoofvlees, rijstpudding, vruchtenvla en eiervla.

(*) Bij het ontdooien wisselt de magnetron automatisch met rustpauzes af om het gerecht optimaal te ontdooien.



Grill

Het is niet nodig de grill voor te verwarmen.

De Grill heeft een continu vermogen van 1300 W.

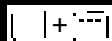
Plaats het voedsel altijd op het rooster, dit rooster plaatst u op het draaiplateau.

Het voedsel halverwege de bereidingstijd even omdraaien.

Tijdens het grillen moet u nooit het voedsel afdekken.

GRILL TABEL

Levensmiddel	Tijd in minuten	
	Kant 1	Kant 2
Steak	ongeveer 10	ongeveer 10
Schouderkarbonade	ongeveer 12	ongeveer 10
Brochette	12 - 14	ongeveer 12
Frikandel	ongeveer 12	ongeveer 12
Worstjes	6 - 7	ongeveer 6
Kippebouten	15 - 20	15 - 20
Halve kip	3 - 4	3



Combinatie Koken

Het combinatie koken is voor vele soorten voedsel uitermate geschikt. Het koken van voedsel gaat snel; tegelijkertijd zorgt de grill voor een bruin en knapperig korstje. Combineren is mogelijk.

De volgende 3 combinatie-modi zijn beschikbaar:

Opmerkingen:

- Bij combinatie koken hoeft u het voedsel nooit af te dekken.
- Voor het beste resultaat bij kleine hoeveelheden kunt u beter niet combinatie koken maar gebruik maken van ofwel magnetron ofwel grill.
- Bij combinatie koken hoeft u de magnetron niet voor te verwarmen.

Programma	Stap-voor-stap	Grill-niveau	Magnetronvermogen	Te gebruiken bij
1	G1-600 W	1300 W	600 W	Wit vlees, lam, gevogelte (heel), gegratineerde gerechten. Voorverwarmen van pizza pan.
2	G1-440 W	1300 W	440 W	Worstjes, rood vlees, stukken gevogelte, vis.
3	G1-250 W	1300 W	250 W	4/4 gebak, quiches, varkenskotletten, gegratineerde gerechten met eieren.

Te Gebruiken Accessoires

Magnetron	Grill	Combinatie

Opwarmen

Bij vele supermarkten zijn Kant-en-Klaar maaltijden te koop, die u alleen hoeft op te warmen in de magnetron. Ook restjes van de vorige dag (al dan niet ingevroren) kunt u prima in de magnetron bereiden.

Welke kookmethode gebruikt u hiervoor?

Meestal zult u hiervoor alleen de magnetron instellen. Als u ook een bruine of gebruide bovenkant wil bereiken kunt u beter combinatie koken instellen.

Wat is de bereidingstijd?

Onderstaand vindt u enkele tijdsindicaties voor het opwarmen van voedsel. Deze tijden zijn slechts richtlijnen omdat vele factoren een rol spelen bij het bepalen van de bereidingstijd (zoals eerder besproken).

Wat te doen als de bereidingstijd niet staat aangegeven voor het voedsel dat ik wil opwarmen?

Het is natuurlijk niet mogelijk alle levensmiddelen in de onderstaande tabellen weer te geven. Wij denken dat wij U met deze indicaties in staat zullen stellen zelf een tijdsindicatie in te schatten voor levensmiddelen die niet in de tabellen voorkomen.

Doorroeren en omdraaien

Om ervoor te zorgen dat het voedsel gelijkmatig wordt verwarmd, adviseren wij u het voedsel minimaal 1 keer door te roeren of 1 keer om te draaien tijdens het programma.

Nagaren

Nadat het programma is afgelopen, dient u het voedsel in of buiten de magnetron te laten staan. In het voedsel gaat op dat moment het verwarmingsproces nog even door. Is het voedsel tijdens het bereiden bedekt met magnetronfolie of een bord of deksel, dan dient tijdens het nagaren het voedsel ook bedekt te zijn. Het nagaren is extra belangrijk bij voedsel dat u niet heeft kunnen doorroeren of omdraaien, zoals bijvoorbeeld bij lasagne.

Wanneer is het voedsel warm?

Bij bijvoorbeeld lasagne zult u even met een mes moeten controleren of het gerecht warm genoeg is.

Opmerking

De nu volgende tabellen zijn slechts een indicatie voor de totale bereidingstijd. Zoals eerder opgemerkt, is de totale bereidingstijd afhankelijk van vele factoren, waaronder de begintemperatuur van het voedsel en de bereidingschaal die wordt gebruikt.

Opwarmen met de magnetron

Voedsel	Gewicht/hoeveelheid	Vers	Diepvries
VOORGERECHTEN			
- tosti	1 stuk (170 g)	MAX 1 min.	MAX 2 min. 30 sec. - 3 min.
	2 stuks (320 g)	MAX 2 min.	MAX 5 min.
- schaaldieren (4)	1 stuk (170 g)	MAX 2 min.	MAX 3 min.
	2 stuks (220 g)	–	MAX 6 - 7 min.
- pannenkoek (ongevuld) (2)	1 stuk	MAX 30 sec.	–
- pannenkoek (gevuld) (2) (3)	1 stuk (150 g)	–	MAX 3 - 4 min.
	2 stuks (300 g)	–	MAX 5 min.
- soep (2)	400 g	MAX 4 min.	–
	1 litre	MAX 6 - 7 min.	MAX 11 - 12 min.
- kleine pizza (1)	1 stuk (160 g)	MAX 1 min.	MAX 2 min. 30 sec. - 3 min
- American pizza	1 stuk (400 g)	MAX 4 - 5 min.	MAX 7 - 8 min.
- kleine quiche (1)	1 stuk (130 g)	600 W 1 min. 10 sec.	MAX 3 min.
- grote quiche	1 stuk (400 g)	600 W 3 min.	600 W 7 - 8 min.
- samosa (3)	2 stuks (100 g)	MAX 15 - 20 sec.	–
KANT-EN-KLAAR MAALTIJDEN			
- gevulde tomaten	1 stuk (170 g)	MAX 2 min.	MAX 6 - 7 min.
- Chili con carne (2) (3)	400 g	MAX 3 min. 40 sec.	–
- kip korma met rijst (2) (3)	350 g	–	MAX 6 min.
- Quenelles (2) (3)	6 stuks (240 g)	–	600 W 6 min.
- slakken (2) (3)	12 stuks (100 g)	440 W 2 min	600 W 2 min. - 2 min. 30 sec.
- gratineerde gerechten	300 - 400 g	MAX 3 min.	MAX 8 -10 min.
(meelkost met vlees) (4)	600 g	MAX 6 - 8 min.	MAX 13 - 14 min.
	1 kg	MAX 10 - 11 min.	MAX 16 - 18 min.

NI-6

Opwarmen met de magnetron

Levensmiddel	Hoeveelheid	Vers	Diepvries
KANT-EN-KLAAR MAALTIJDEN (vervolg)			
- gegratineerde groentegerechten (met/zonder vlees) (4)	300 - 400 g	MAX 6 min.	MAX 11 - 13 min.
	1 kg	MAX 12 min.	MAX 18 min. + 600 W 6 min.
- gegratineerde vis (4)	450 g	–	600 W 12 - 15 min.
	1 kg	–	MAX 18 min. + 250 W 5 min.
- vis in saus (2) (3)	225 g	–	MAX 6 - 7 min.
VULLINGEN			
- zetmeel (2)	300 g	MAX 2 - 3 min.	MAX 4 - 5 min.
- groenten (2)	100 g	MAX 1 min. - 1 min. 30 sec.	–
	200 g	MAX 1 min. 30 sec. - 2 min.	–
- puree (2) (3) van aardappelen van groenten	200 g	MAX 1 min. 30 sec.	MAX 4 min. 30 sec.
	200 g	MAX 1 - 2 min.	MAX 5 min.
	400 g	MAX 3 min. 30 sec.	MAX 8 min.
- spaghetti in saus (2)	210 g	MAX 2 min.	–
	450 g	MAX 4 min.	–
- rijst (2)	150 g	MAX 1 min.	MAX 2 min. 30 sec.
	300 g	MAX 2 min. 30 sec.	MAX 4 min. 30 sec.
VLEES EN VIS			
- hamburger (rauw) (2)	1 (150 g)	–	MAX 1 min. 30 sec.
- cocktailworstjes (2) (3)	120 g	250 W 2 - 3 min.	–
- stukken bereid vlees			
Duitse biefstuk (2)	100 g	600 W 40 - 50 sec.	–
varkensvlees 2 stukken (2)	130 g	600 W 1 min. 30 sec.	–
lam 2 stukken (2)	160 g	600 W 1 min.	–
rundvlees 2 stukken (2)	120 g	600 W 50 sec.	–
kippenpoot (2)	205 g	MAX 1 min. 40 sec.	–
Kipnuggets	10 stuks (200 g)	–	MAX 2 min. 30 sec.
Cordon bleu	1 stuk (100 g)	–	MAX 2 min
DIVERSEN			
- babyvoedsel (klein potje op kamertemperatuur)	30 g	600 W 15 sec. Test	–
	120 g	600 W 25 sec. Test	–
	200 g	600 W 40 sec. Test	–
- gebak (1)	2 x 50 g		MAX 30 - 40 sec. or 3 min.
- brood (1)			
- gesneden sandwich-brood	800 g		8 min.
- boterham	60 g		MAX 40 sec.
- baguette	150 g		MAX 30 to 40 sec.
- volkorenbrood	500 g		MAX 2 min. 30 sec. vervolgens 1/2 uur laten nagaren
- roggebroodje	1 stuk (85 g)		MAX 40 sec.
	3 x 85 g		MAX 1 min. 10 sec.

(1) verwijder verpakking en wikkel in absorberend papier. (2) Afdekken. (3) Halverwege de bereidingstijd omscheppen. (4) Het aluminium bakje verwijderen en het gegratineerde gerecht in een hittebestendige magnetronschotel leggen.

Ook babyvoeding is met de magnetron gemakkelijk op te warmen. Gebruik uitsluitend glas of flessen van hoogwaardig en hittebestendig materiaal en plaats deze in het midden van het apparaat. Bij potjes altijd de deksel eraf halen. Na het verwarmen moet de babyvoeding altijd goed doorgeroerd of geschud worden zodat de temperatuur gelijkmatig verdeeld wordt. Controleer de temperatuur voor het voeden.

Tips voor Magnetronbereiding

Boter zacht maken nadat deze uit de koelkast gehaald is.

Gedurende 35 – 40 seconden op ^{min}☼☼ zacht laten worden (voor 150 g). Eventuele folie eerst verwijderen.

Wellen van gedroogd fruit

Voeg 4 eetlepels water toe aan 200 g rozijnen of gedroogde pruimen, (voor cake kunnen zij in rum geweld worden). Omroeren en op 1000 W verhitten gedurende 2 tot 3 minuten. Nog 10 minuten laten staan.

Kaas op kamertemperatuur brengen

Kaas uit de koelkast moet gedurende 30 seconden tot 1 minuut in de magnetron "verwarmd" worden (afhankelijk van de grootte van de kaas) op 250 W.

Pellen van amandelen of hazelnoten

Bedekken met heet water en gedurende 3 – 6 minuten op 1000 W laten koken (eerst aan de kook laten komen). Afkoelen, afgieten, waarna de pel gemakkelijk verwijderd kan worden.

Kruiden drogen

Leg vocht absorberend papier op het draaiplateau. Spreid de fijngehakte, verse kruiden zorgvuldig uit op het papier. Zo nodig een aantal malen herhalen. Gedurende enkele minuten verwarmen op 1000 W, om de 30 seconden controleren, totdat de kruiden beginnen te drogen. Pas goed op dat de kruiden niet te lang in de magnetron blijven; anders vergaan ze en kunnen ze vlam vatten. Laat de kruiden nog 2 uur bij kamertemperatuur op het absorberend papier liggen en bewaar ze daarna in luchtdichte bussen.

Caramel maken

Kook 100 g suiker met 2 eetlepels water in een kom gedurende 2 – 3 minuten op 1000 W, en controleer halverwege de bereidingstijd. Verwijder de caramel voordat hij donker wordt, omdat het koken buiten de magnetron nog enige tijd verder gaat. U kunt het koken onderbreken met 2 eetlepels zeer heet water (pas op voor scherpe randen).

Gestolde honing vloeibaar maken

Verwijder de deksel van de pot, zet de pot in de magnetron en verwarm gedurende 30 – 50 seconden op 250 W, afhankelijk van de hoeveelheid. Omroeren en zo nodig herhalen.

Croutons in een handomdraai

Snij twee plakken wit brood in dobbelsteentjes. Spreid deze uit op een bord. Gedurende 2 minuten verwarmen op 1000 W, vervolgens nog 5 minuten laten liggen. U kunt een teentje knoflook over de plakken brood wrijven alvorens ze in dobbelsteentjes te snijden, of er een klein beetje olijfolie op te sprengelen.

Meer sap uit een sinaasappel of citroen halen

Leg de sinaasappel of de citroen voor het persen gedurende 30 - 40 seconden in de magnetron, op 1000 W; daarna onmiddellijk persen; dit levert meer sap op.

Boter smelten

100 g boter in een bakje, afgedekt met een schotel, smelt bij 600 W in 1 minuut.

Chocolade smelten

Breek 100 g chocolade in kleine stukjes in een kom en verwarm gedurende 2 tot 2½ minuut bij 600 W. (de tijd kan variëren, afhankelijk van het cacao- en suikergehalte). Tijdens de bereiding tenminste eenmaal omroeren.

Deeg laten rijzen

Zet het afgedekte deeg in de magnetron en verwarm deze gedurende ongeveer 5 minuten op ^{min}☼☼ (voor 500 g deeg). Laat het deeg in de magnetron (uit de tocht) totdat het volume verdubbeld is.

Bisschopswijn (warme wijn) maken

Meng in een ovenbestendig glas (of mok), 20 cl rode wijn, wat citroenschil, een snufje kaneel, een kruidnagel en 2 – 4 theelepels suiker naar smaak. Gedurende 1 tot 1½ minuut verwarmen bij 1000 W.

Uw oven "opfrissen"

Om uw oven te ontdoen van nare geurtjes, plaatst u een kom met wijnazijn of water met citroensap in de oven. Gedurende 5 minuten verwarmen op 1000 W. Veeg de condens, die neerslaat op de ovenwanden, weg.

Een heet compres maken

Verwarm een schone, vochtige, opgevouwen doek op een bord gedurende 1 – 2 minuten op 1000 W. Controleer de temperatuur alvorens de doek op te brengen.



Ontdooien

Wie diepvriesvoedsel wil ontdooien, wordt door de magnetron optimaal bediend. U kunt hierin gelijkmatig en snel ontdooien. Vermogensstand, ontdooi- en nagaartijden zijn afhankelijk van de kwaliteit en hoeveelheid van de levensmiddelen. Aangezien microgolven altijd van buiten naar binnen in de levensmiddelen dringen, kunnen grotere stukken niet tot in de kern worden ontdooid omdat de buitenste delen dan al gaar worden. In de tabellen vindt u ook de tijdsaanduidingen voor de

nagaarperiode. Deze nagaarperiode is nodig om een gelijkmatige temperatuurverdeling te krijgen door de warmte door te geven van buiten (ontdooid) naar binnen (bevroren). Tijdens de nagaarperiode kunt u het levensmiddel zowel binnen als buiten het uitgeschakelde apparaat laten staan. Indien het bevroren levensmiddel moeilijk uit de verpakking te krijgen is, verwarmt u voorafgaand aan het ontdooien, gedurende 2 minuten op 440 Watt.

Doordacht invriezen garandeert ook eenvoudig ontdooien: let er op dat er voor uw huishouden geschikte porties worden ingevroren. Vlakke en naar bordgrootte aangepaste porties. De in de volgende tabellen aangegeven ontdooitijden zijn richttijden. Er kunnen wijzigingen voorkomen, die van hoeveelheid, kwaliteit, vorm en uitgangstemperatuur afhankelijk zijn.

Tips Voor Het Ontdooien

Controleer het ontdooien een aantal malen, zelfs indien u de automatische toetsen gebruikt. Houd rekening met de nagaarperiode.

uitstekende delen van dit vlees af te dekken met kleine stukjes folie, om te voorkomen dat deze delen gaan koken. Het is niet gevaarlijk om kleine stukjes folie in uw magnetron te gebruiken, mits zij niet in contact komen met de wanden van de magnetron.

NAGAARTIJDEN



Afzonderlijke porties voedsel kunnen vrijwel onmiddellijk na het ontdooien bereid worden (5 minuten rusttijd voor steaks, 15 minuten voor fruit en korstdeeg). Het is normaal dat grotere porties voedsel in het midden nog bevroren

zijn. Alvorens het te gaan bereiden minimaal een uur laten staan. Tijdens de rusttijd, wordt de temperatuur gelijkmatig verdeeld en wordt het voedsel door geleiding ontdooid. N.B.: Indien het voedsel niet onmiddellijk bereid wordt, moet het in de koelkast bewaard worden. Ontdooid voedsel mag nooit opnieuw ingevroren worden zonder dat het eerst gekookt is.

BRAADSTUK EN GEVOGELTE



Plaats de braadstukken bij voorkeur op een omgekeerd bord of plastic rooster, zodat ze niet in hun sappen komen te liggen. Het is van essentieel belang om delicate of

GEHAKT OF DOBBELSTEENTJES VLEES EN VIS



Omdat de buitenkant van dit soort voedsel snel ontdooit, moeten zij van elkaar gescheiden worden; breek het blok in regelmatige stukken tijdens het ontdooien en verwijder de stukjes die reeds ontdooid zijn.

KLEINE PORTIES VOEDSEL



Koteletten en stukken kip moeten zo snel mogelijk van elkaar gescheiden worden, zodat zij gelijkmatig en volledig ontdooien. Vettige delen en de uiteinden ontdooien sneller. Leg deze in de buurt van het midden van het draaiplateau of dek ze af.

Automatisch Ontdooien op Gewicht

Als u het gewicht ingeeft van het te ontdooien voedsel, berekent uw magnetron zelf de tijd die nodig is om dit voedsel goed te ontdooien.

Er zijn twee automatische programma's voor automatisch ontdooien op gewicht:

	Aanbevolen Gewicht (min-max)
1. kleine stukken b.v. vis, kipfilet	100-1200 gr.
2. grote stukken b.v. hele kip	400-2000 gr.

Ontdooien met de Magnetron

Kies Ontdooivermogen ^{min **} 270 W, en vervolgens de onderstaande, bij benadering aangegeven tijd.

De onderstaande tijden zijn slechts richtlijnen. Controleer altijd hoe het met het ontdooien staat door de magnetron te openen en het ontdooien vervolgens opnieuw te starten. Voor grotere hoeveelheden moeten overeenkomstige langere tijden ingesteld worden. Het voedsel hoeft tijdens het ontdooien niet afgedekt te worden.

Voedsel	Gewicht/hoeveelheid	Tijd in minuten	NAGAARTIJDEN (minimum)
VLEES			
- braadstukken met bot#	500 g	18 - 20	60
- braadstuk zonder bot#	500 g	20 - 22	70
- koteletten#	500 g	8 - 12	15
- lamskoteletjes#	250 g	6 - 7	10
- niertjes*	250 g	7 - 8	10
- mager rundvlees*	430 g (2)	11 - 12	10
- entrecote*	150 g	4 - 6	10
- gehakt rundvlees, worstvlees*	500 g	10 - 12	10
- hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- vlees voor stoofschotel/smoorvlees*	500 g	12 - 14	15
- Gevogelte, heel#	500 g	12 - 13	60
- gevogelte, stukken#	1 kg (4)	22 - 24	30
- piepkuiken#	400 g	15	30
- konijn#	500 g	14 - 15	30
- varkensworstjes*	300 g (2)	10 - 11	15
BOTER	250 g	2	10
FRUITPUREE	200 g	3 - 4	10
KAAS*	450 g	3	10
ROOD FRUIT*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
CAKES EN PUDDING			
- Victoria Sandwich Cake	400 g (1)	7	10
- Schwarzwalders Kirschtart	550 g (1)	4 - 5	15
- Bavarois	110 g (1 portie)	8 seconden	15
- Frambozentaart	470 g (1)	10	15
GECONCENTREERD VRUCHTENSAP	200 ml	4	4
GEBAK			
- vlaai of zandgebak*	370 g (blok)	4 - 5	5
- Gebak van bladerdeeg*	300 g (blok)	3 - 4	5
VIS			
- Hele vis#	400 g (2)	10 - 12	15
- Filets#	500 g (4)	13 - 14	15
- vissteak met graat*	380 g (2)	10	15
- dikke steak zonder graat*	200 g (2) (4)	9	15
- garnalen*	200 g	7	10

OPMERKINGEN

keer dit voedsel halverwege het ontdooien en bescherm uiteinden en uitstekende delen met folie

* tijdens het ontdooien een aantal malen omscheppen, keren of scheiden

Tabellen (NN-F663/NN-F623/NN-F653)

Voedsel	Gewicht/hoeveelheid	Tijd - vers	Tijd - Diepvries
VOORGERECHTEN			
- tosti (2) (3)	1 stuk (100 g)	1 min. 30 sec. Combi 1 + 3 min. grill	3 min. Combi 1
	2 stuks (300 g)	5 min. Combi 2	3 min. 30 sec. Combi 1
	1 stuk (150 g)	3 - 4 min. Combi 1 + 1 min. grill	3 - 4 min. Combi 2
- schelpdieren (1) (Verwijder de croissant halverwege de bereidingstijd)	1 stuk (100 g)	–	5 min. Combi 2
	1 stuk (170 g)	2 min. 30 sec. Combi 1 + 2 min. grill	5 - 7 min. Combi 2
- kaascroissant, gnocchi (1)	2 stuks (2 x 150 g)	4 - 5 min. Combi 1	7 min. 30 sec. Combi 1
	1 stuk (160 g)	3 - 4 min. Combi 1	3 min. 30 sec. Combi 2
- roulé au fromage (1) (3)	2 stuks (300 g)	4 - 5 min. Combi 1	–
- worstbrood, groot (2) (3)	1 stuk (130 g)	3 min. Combi 1	3 min. Combi 2
- gevulde flensjes (1) (3)	1 stuk (130 g)	1 min. 40 sec. Combi 3	3 min. Combi 1
	1 stuk (150 g)	–	4 min. 30 sec. Combi 1
	1 stuk (190 g)	3 min. Combi 1	–
- mini-quiches (1)	2 stuks (2 x 130 g)	3 min. 30 sec. - 4 min. Combi 2	7 min. Combi 1
- American pizza (2)	12 stuks (180 g)	MAX 50 sec. + 2 min. grill	MAX 2 min. + 3 min. grill
klein groot	1 stuk (200 g)	2 min. Combi 3 + 2 min. grill	MAX 3 min. + 3 min. grill
	1 stuk (450 g)	–	5 - 6 min. Combi 1
	1 stuk (750 g)	–	8 min. Combi 1 + 2 min grill
- pizza (2) klein groot dunne bodem calzone (3)	1 stuk (200 g)	4 min. Combi 2	MAX 2 min. 10 sec. + 3 - 4 min. grill
	1 stuk (300 g)	3 min. Combi 1 + 1 min. 30 sec. grill	–
	1 stuk (400 g)	3 min. 30 sec. Combi 1 + 1 min. 30 sec. grill	Autopizza***
	1 stuk (600 g)	5 min. Combi 1 + 1 min. 30 sec. grill	Autopizza***
	1 stuk (500 g)	4 min. Combi 1 + 1 min. 30 sec. grill	–
- kleine quiche (2)	1 stuk (420 g)	3 min. Combi 1 + 2 min. grill	–
	1 stuk (130 g)	2 min. Combi 3	–
	1 stuk (200 g)	4 min. Combi 2	–
- grote quiche	2 stuks (300 g)	4 min. Combi 3	Autoquiche***
	1 stuk (400 g)	3 min. 30 sec. Combi 1	–
	1 stuk (500 g)	4 min. 30 sec. Combi 1 + 1 min. 30 sec. grill	Autoquiche***
- kaas-, ham- of bacontaart (2) (3)	1 stuk (600 g)	5 min. Combi 1	Autoquiche***
	1 stuk (300 g)	4 - 5 min. Combi 1	–
	1 stuk (500 g)	6 - 7 min. Combi 1	–
- champignontaart	1 stuk (450 g)	8 min. Combi 1	–
KANT-EN-KLARE GERECHTEN			
- lasagne bolognese (1)	130 g	2 min. Combi 1 + 3 min. grill	–
	300 g	6 - 8 min. Combi 2	AutoGratin***
	1 kg	Combi 1 10 - 12 mins.	AutoGratin***
- gegratineerde vis (1)	450 g	–	AutoGratin***
	800 g	–	AutoGratin***
- gegratineerde groenteschotel (1)	450 g	5 - 7 mins. Combi 1	AutoGratin***
	1 kg	12 - 14mins. Combi 1	AutoGratin***
BIJGERECHTEN			
- Pommes Dauphine (1) (3)	200 g	–	4 min. 30 sec. Combi 1
- Pommes noisettes (1) (3)	350 g	–	4 min. Combi 1 + 3 min. grill
- Pomme Duchesse (1)	500 g	–	7 min. Combi 1 + 7 min. grill
- ovenfrietjes (1) (3)	400 g	–	8 - 10 min. Combi 1
VLEES EN VIS			
- Confijt van eend (1) (3)	2 stuks (400 g)	4 min. Combi 1 + 3 min. grill	–
- Cordon bleu (1) (3)	1 stuk (120 g)	4 min. Combi 1	3 min. 30 sec. Combi 1
- Kipnuggets (1) (3)	10 stuks (200 g)	3 min. Combi 1 + 2 min. grill	6 min. Combi 2
DIVERSEN			
- kant-en-klare amandeltaart (2) (3)	1 stuk (400 g)	3 min. - 3 min. 30 sec. Combi 3	4 - 5 min. Combi 2
- abrikozen kruimeltaart (1)	1 stuk (300 g)	–	5 - 6 min. Combi 1
- croissants & andere soorten zoete broodjes (2) (3)	1 stuk (60 g)	Grill 2 min.	MAX 12 sec. + 2 min. grill (of Auto)

(1) Plaats in hittebestendige magnetronschotel (of op vetvrijpapier) op het metalen rooster. (2) Verwijder verpakking en leg direct op het metalen rooster. (3) Halverwege de bereidingstijd keren of omscheppen.

Gerechtenkaart voor de Pizzapan (NN-F663/NN-F623)

Tenzij anders aangegeven, moet de pizza pan altijd gedurende 4 minuten voorverwarmd worden Combinatie Nr. 1

Voedsel	Gewicht/hoeveelheid	Vers	Diepvries
- voorgerechtjes – taartjes	12 stuks (160 g)	–	2 min. 30 sec. Combi 1
- voorgerechtjes	15 stuks (210 g)	–	7 min. 30 sec. Combi 2**
- pasteitjes soesjes	20 stuks (150 g)	–	1 min. 30 sec. Combi 1**
- hapjes met spek & hesp	1 x 170 g	4 min. Combi 2	3 min. Combi 1 + 2 min. grill
- taart Alsacienne	1 x 120 g	4 min. Combi 3	3 min. 30 sec. Combi 1
PIZZA			
- standaard bodem	2 x 140 g	4 min. 30 sec. Combi 2	–
	200 g	–	3 min. Combi 1
	300 g	6 min. Combi 1	7 min. Combi 1
	500 g	5 min. Combi 3	6 min. Combi 1
- dunne bodem	200 g	4 min. Combi 3	3 min. Combi 1
	250 g	2 min. Combi 1 + 2 min. grill**	3 min. Combi 1
- American style	500 g	–	6 min. Combi 1
- McCain rise and up	500 g	–	10 min. 30 sec. Combi 1
QUICHES EN TAARTEN			
- quiche lorraine	1 x 100 g	–	2 min. 30 sec. - 3 min. Combi 1
	2 x 150 g	3 min. Combi 2	–
	150 g	–	2 min. 30 sec. - 3 min. Combi 1
	400 g	–	5 - 6 min. Combi 1
- prei-quiche	2 x 120 g	–	5 min. Combi 1
	400 g	–	6 min. 30 sec. Combi 1**
- Savoie taart	450 g	4 min. 30 sec. - 5 min. Combi 1**	10 min Combi 1* + **
- champignontaart	450 g	6 - 7 min. Combi 1**	–
- quiche met zeevruchten	350 g	4 min. Combi 2**	–
- quiche met uien en ansjovis-vulling	1 x 150 g	–	2 min. 40 sec. Combi 1
- gevulde pannenkoekjes	4 stuks (200 g)	–	3 min. Combi 1
	2 stuks (100 g)	–	1 min. 40 sec. Combi 1*
- gevulde flensjes	2 stuks (140 g)	3 min. Combi 2	5 min. Combi 1
- rollade met kaas, worstenbrood, groot	130 g	2 min. Combi 3	2 min. 20 sec. - 3 min. (rollade) Combi 3
	2 x 130 g	2 min. 30 sec. Combi 1	3 min. Combi 1**
- kippenpastei	1 stuk (150 g)	2 min. 20 sec. Combi 1	4 min. Combi 1 (verwijder het deksel)
	2 x 150 g	3 min. Combi 1	6 min. 30 sec. - 7 min. Combi 1 (verwijder het deksel)
- gnocchis	2 x 130 g	–	6 min. Combi 1
- tosti	1 x 100 g	3 min. Combi 3*	–
	2 x 100 g	4 min. Combi 3 + 1 min. grill	–
	1 x 160 g	3 min. 30 sec. - 4 min. Combi 3	3 min. Combi 1
	2 x 160 g	5 - 6 min. Combi 3	5 min. Combi 1
- croque-bacon-tomaat	1 x 140 g	2 min. 30 sec. Combi 2	3 min. 30 sec. Combi 1
AARDAPPELEN			
- ovenfrietjes	200 g	–	5 min. Combi 1 + 3 - 5 min. grill*
	400 g	–	6 min. Combi 1 + 5 - 7 min. grill*
- aardappelblokjes	300 g	–	4 min. Combi 1 + 5 min. grill*
- Pommes Duchesse	400 g	–	9 min. Combi 1 + 4 min. grill
- Pommes Dauphine	200 g	–	4 - 5 min. Combi 1*
- Gepofte aardappelen	9 stuks (600 g)	–	10 min. Combi 1*
- pommes noisettes	450 g	–	8 min. Combi 1 + 3 min. grill*
- sstukken/kwarten (rauw)	500 g - 1 kg	15 - 20 min Combi 1*	–
WORSTJES	2 stuks (120 g)	2 min. Combi 1*	3 min. 30 sec. Combi 1*
	3 stuks (180 g)	3 min. Combi 1*	4 min. Combi 1*
- Toulouse-worst	1 stuk (150 g)	3 min. 30 sec. - 4 min. Combi 2*	4 min. 30 sec. Combi 1*
- Varkensworstjes*	1 stuk (150 g)	5 min. Combi 2*	7 min. Combi 1*

(*) Halverwege de bereidingstijd keren of omscheppen

(**) Na opwarmen nog 5 minuten laten staan.

NI-12

Gerechtenkaart voor de Pizzapan (NN-F663/NN-F623)

Tenzij anders aangegeven, moet de pizza pan altijd gedurende 4 minuten voorverwarmd worden Combinatie Nr. 1

Voedsel	Gewicht/hoeveelheid	Vers	Diepvries
- varkenskarbonade*	180 g	3 to 4 min. Combi 2*	6 min. Combi 1*
- eendenfilet*	1 stuk (350 g)	4 min. Combi 3 + 5 min. grill*	–
- kippenpootjes	2 stuks (670 g)	10 min. Combi 1 + 4 min. grill*	18 min. Combi 1 + 4 min. grill*
- hamburgers* standaard	1 stuk (100 g)	1 min. 50 sec. - 2 min. Combi 3*	3 min. 30 sec. - 4 min. Combi 3*
	1 stuk (140 g)	2 min. 30 sec. - 3 min. Combi 3*	–
	2 stuks (200 g)	–	4 min. 20 sec. Combi 3*
	4 stuks (400 g)	–	3 min. 30 sec. - 4 min. Combi 3
- gepaneerde vis*	2 stuks (200 g)	3 min. 40 sec. Combi 2*	5 min. Combi 1*
- vissticks	5 stuks (150 g)	–	4 min. Combi 1*
	10 stuks (300 g)	–	5 min. Combi 1*
- cordon bleu	1 stuk (100 g)	3 min. 30 sec. Combi 3*	3 min. Combi 1*
	2 stuks (200 g)	3 min. 30 sec. Combi 2*	5 min. Combi 1*
- kipnuggets	10 stuks (200 g)	4 min. Combi 2*	4 min. Combi 1*
	5 stuks (100 g)	3 min. Combi 2*	3 min. Combi 1*
- omelet	4 Geklopte eiëren	1 - 2 min. Combi 1*	–
	8 Geklopte eiëren	2 min. - 2 min. 30 sec. Combi 1*	–
- appelstrudel (voorgebakken)*	300 g	–	4 min. 30 sec. - 5 min. Combi 1* + **
- kant-en-klare amandeltaart	400 g	–	2 min. 30 sec. Combi 1**
- appelbeignets (gebakken)	7 stuks (220 g)	–	6 min. Combi 3*
- wafels (gebakken)	1 stuk (70 g)	–	2 min. 30 sec. Combi 3*
- appelcroustade (gebakken)	400 g	–	5 min. Combi 1**
- kousing aman met appelen (gebakken)	550 g	–	3 min. Combi 1**
- Tarte Tatin (Diepvries - plaats hem met de appel-zijde omlaag)	1 stuk (600 g)	–	7 min. Combi 1**
	1 stuk (150 g)	–	2 min. Combi 2**
- noten-chocoladecakejes (gebakken)	2 stuks (150 g)	–	1 min. 30 sec. Combi 3* + **

(*) Halverwege de bereidingstijd keren of omscheppen

(**) Na opwarmen nog 5 minuten laten staan.



Vlees

Opmerkingen

Ontdooien

Verzeker uzelf ervan dat het vlees goed ontdooid is, voordat u het in de magnetron gaat bereiden.

Vet

Bij vlees waar veel vet in zit, zal de bereidingstijd veel korter zijn dan bij vlees waar weinig vet in zit. Houd hier rekening mee.

Alleen voor koken in de magnetron



Plaats de stukken vlees op een omgekeerd bord in een schotel die geschikt is voor de magnetron en vervolgens op de draaischijf. Het is belangrijk dat het vlees niet in zijn eigen jus komt te liggen. Het omgekeerde bord is

niet nodig voor vlees of gevogelte wanneer hier een fricassee van wordt gemaakt of wanneer dit gekookt wordt met een bijgerecht. U wordt geadviseerd om het vlees af te dekken met een deksel of huishoudfolie om het koken te versnellen en spatten te voorkomen.

Nagaartijd

Bij vlees is de nagaartijd uitermate belangrijk. Tijdens het nagaren gaat het verwarmingsproces nog door, waardoor, eventuele, kleine koude stukjes nog warm worden.

Kleine uiteinden

Het is raadzaam om de kleinere uiteinden van het vlees, tijdelijk te bedekken met een klein stukje magnetronfolie, zodat deze uiteinden niet veel sneller klaar zijn dan het overige vlees.

Omdraaien

Vlees dient altijd minimaal 1 keer omgedraaid te worden tijdens de bereiding.

Bedekken

De kleinere gedeelten van het vlees met folie bedekken om deze te beschermen voor te snel warm worden in verhouding tot de rest van het vlees. Echter let er heel goed op dat deze stukjes aluminiumfolie niet de wanden van de magnetron-oven raken.

Vlees bereiden met de combinatie functie



Het vlees hoeft u nu niet af te dekken. Gebruik altijd het rooster waarop u het vlees legt. U kunt er natuurlijk ook voor kiezen om eerst het vlees met magnetron te verwarmen en daarna met grill te bruenen.

Tips voor stoofschotels en ragoûts

VOORBEREIDING:

De bijbehorende groenten moeten in gelijkmatige grote stukken gesneden en voorgekookt worden, anders bestaat het gevaar dat ze niet gaar zijn wanneer de bereiding voltooid is. Bestrooi de stukken vlees lichtjes met meel om er zeker van te zijn dat de saus juist bereid wordt.

TIJDENS de bereiding is het van essentieel belang om de stukken vlees ondergedompeld te houden in het vocht; dit kan gebeuren met behulp van een omgekeerde schotel of bord (om te voorkomen dat het uitdroogt). Omdat de bereiding van stoofschotels veel tijd in beslag neemt en er soms veel verdamping optreedt, kunt u zo nodig vocht toevoegen. Dek de schaal af met een deksel om verdamping tegen te gaan. Breng het aan de kook op stand Max en laat 10 tot 12 minuten koken; ga vervolgens op 250 W gedurende de gewenste periode verder met de bereiding.

Kleinere stukjes vlees bereiden met alleen grill of combinatie.



Leg de kleinere stukjes vlees op het rooster en plaats het rooster op het draaiplateau. Plaats eventueel een magnetron bestendige schaal op het draaiplateau onder het rooster, zodat daarin het vocht/vet kan worden opgevangen.



Als het vlees zo groot is, dat het vlees de bovenwand of grill raakt gebruik dan niet het rooster maar een magnetron bestendige schaal die u op het draaiplateau plaatst. Het resultaat is hetzelfde, maar de bereidingstijd zal in dit geval wat langer zijn.

Vlees en gevogelte

Voor 500 g (tijd in minuten)

Type vlees	Alleen magnetron***	Bereidingstijd in minuten	Combinatie of grill	Bereidingstijd in minuten
RUNDVLEES				
- riblap*	–	–	Grill	25 - 30**
- braadstuk*	600 W	5	Combi 3	7 - 8
- stoofschotel	MAX + 250 W	10 + 60 - 75**	–	–
LAM				
- lamsbout*	600 W	6 - 7	Combi 1	7 - 8
- schouderstuk*	600 W	8	Combi 1	8 - 9
- stoofschotel*	MAX + 250 W	10 + 40 - 50**	–	–
KALFSVLEES				
- schouderstuk*	600 W	14 - 15	Combi 1	10 - 11
- stoofschotel	MAX + 250 W	10 + 50 - 60 **	–	–
VARKENSVLEES				
- lendestuk*	600 W	15 - 17***	Combi 1	11 - 12
- spare ribs*	600 W	15 - 17***	Combi 1	12 - 13
- stoofschotel	MAX + 250 W	10 + 50 - 60**	–	–
- ribstuk*	–	–	Grill	20
KIP – PARELHOEN – KALKOEN				
- geroosterd (heel)	–	–	Combi 1	8 - 9
- stukken*	600 W	7 - 8	Combi 2 of Grill	12 - 14 25**
- kalkoen-drumstick*	–	–	Combi 1	8 - 9
- kalkoenstukken	600 W	12	Combi 1	10 - 11
EEND				
- geroosterd (heel)	–	–	Combi 1 + grill	9 - 10 + 4**
- stukken*	–	–	Combi 1 + grill	7 - 8 + 6
- stoofschotel	MAX + 250 W	10 + 70**	–	–
KONIJN				
	MAX	7 - 8	–	–
WILD				
- braadstuk*	MAX	5 - 6***	Combi 3	9 - 11
- stoofschotel	MAX + 250 W	10 + 70**	–	–
PITTIG WORSTJE, MERGUEZ*				
	MAX	3 - 4	Grill	12 - 14**
VARKENSWORST (1 stuk)*				
	–	–	Combi 2	8**
Toulouse-worstjes (2 stuks)*				
	–	–	Combi 2 of Grill	10 15**

Opmerking:

Voor vlees met been of vulling moet de bereidingstijd minimaal 5 minuten verlengd worden. (afhankelijk van gewicht).

* bord op het metalen rooster voor grill- of combinatiebereiding, indien de dikte van het vlees dit toelaat; anders op het draaiplateau

** Ongeacht het gewicht.

*** bij alleen magnetronbereiding hebben de bereidingstijden van braadstukken (varkensvlees, kalfsvlees, lam, rundvlees) betrekking op vlees dat vooraf aan alle zijde in een pan van een bruin randje voorzien is (enkele minuten).

Vis

Het bereiden van vis gaat perfect in de magnetron.

De vis is helemaal klaar als de vis 'wit' is geworden en het 'doorschijnende' dus helemaal weg is.



Wat dunnere plakjes vis kunt u beter oprollen om zo te voorkomen dat de vis ongelijk verwarmd wordt.



Vis dient tijdens het bereiden altijd met magnetronfolie of een deksel te worden afgedekt.



Verse vis dient altijd te worden besprenkeld met wat citroensap of wat witte wijn.



Vismoten dient u in een cirkel te plaatsen. Let erop de grotere uiteinden naar buiten toe te leggen.



Bij grotere stukken vis kunt u de eerste minuten de kleinere uiteinden met wat folie bedekken om ervoor te zorgen dat de hele vis gelijkmatig wordt verwarmd. Gebruik alleen zout, indien nodig, nadat de vis bereid is. Nooit vooraf, omdat de vis te droog kan worden.



Het bereiden van vis met de grill of combinatie functie. U kunt de vis met wat boter of olie inwrijven. Gebruik vooraf geen zout, eventueel wat peper is geen probleem. Maak gebruik van het bijgeleverde rooster om daarop de vis te plaatsen.

De gemiddelde nagaartijd voor vis is 2-3 minuten.

Grote vis (meer dan 400 g)
Wij adviseren halverwege de bereidingstijd te keren en de kop en de staart te beschermen met een klein stukje aluminiumfolie om te voorkomen dat deze delen te gaar worden. (Let op: het

aluminium mag niet in contact komen met de wanden van de magnetron).

Vispapillotten

U kunt vis-papillotten maken door het aluminiumfolie te vervangen door magnetrongeschikt vetvrijpapier (of perkamentpapier).

Bereidingstijd voor 500 g in minuten

Voedsel	VERS		DIEPVRIES	
	Vermogen	Tijd	Vermogen	Tijd
Dunne visfilets	600 W	4 - 5	MAX	10
Dikke visfilets	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Vis-moten	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Hele vis	600 W	5	MAX	12
Garnalen*	600 W	4 - 5		
Mosselen*	600 W	5 - 6		
Sint-jakobsschelpen*	600 W	6 - 7		
Inktvis*	600 W	5 - 6	MAX	11
Kreeft*	600 W	5 - 6		
Viskroketten (1 ex. = 50 g)*			MAX	3 min 30 (2 stuks) of 5 min (4 stuks)

*Wij raden af om dit soort vis te bereiden met behulp van de Auto-functie

Groenten

WATER TOEVOEGEN

Vele waterrijke groenten zoals tomaten, courgettes, aubergines, diepvriesgroenten voor ratatouille, champignons, spinazie, andijvie, sla, uien en het meeste fruit, etc., hebben voor de bereiding weinig of geen water nodig, omdat magnetronbereiding gebruik maakt van het reeds in het voedsel aanwezige water.

Aan tamelijk waterrijke groenten dienen 4 tot 5 eetlepels water toegevoegd te worden per 500 g. Dit om de stoom te creëren waarin groenten gaar worden en ter voorkoming van uitdroging. Toe te passen bij de bereiding van: bloemkool, prei, broccoli, spruitjes, venkel, peen, knolselderie, asperges, stambomen, bonen, peultjes, aardappelen, kool, koolraap, artisjokken, etc.

Groenten met relatief weinig water, waaraan 8 tot 10 eetlepels water toegevoegd moeten worden per 500 g ter bevordering van de hydratering; erwten, tuinbonen, prinsessenbonen.

In alle gevallen: groenten moeten bereid worden op een vermogen van 1000 W (met uitzondering van hele bloemkool) en mogen pas na de bereiding gezouten worden. Dit is omdat het zout het natuurlijke vocht van de groente absorbeert en uitdroging bevordert.

Bereidingstijd verse groenten - HOOG vermogen (1000 W) voor 500 g in minuten

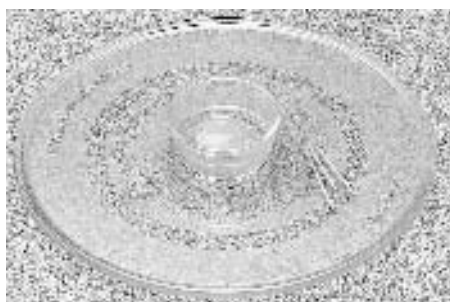
GROENTEN	VERSE	BEVROREN	GROENTEN	VERSE	BEVROREN
Artisjokken:			Tuinbonen*	16 - 19	18 - 20
- heel	11 - 12	–	Venkel:		
- harten	10 - 12	13 - 16	- hele in tweeën	12 - 14	–
Asperges*	10 - 12	14 - 15	- dun gesneden	17 - 20	–
Aubergines	9 - 11	–	Groene bonen*	12 - 13	12 - 13
Rode biet*	18 - 20	–	Stambonen	10 - 13	–
Chinees kool	8 - 10	14 - 15	Gemengde lentegroenten*	–	15 - 16
Broccoli	8 - 10	13 - 15	Maiskolf (2 stuks)*	12 - 14	14 - 17
Champignons	9 - 10	13 - 15	Koolraap	10 - 12	18 - 20
Peen:			Uien	9 - 12	15 - 18
- ronde plakjes	10 - 12	13 - 15	Erwten*	20	16 - 18
- strips	12 - 14	–	Peultjes	10 - 12	–
Kool*	12 - 14	–	Dun gesneden prei	12 - 14	15 - 16
Bloemkool	10 - 12	13 - 15	Hele prei	12 - 14	15 - 16
Spruitjes	10 - 12	13 - 15	Pompoen	10 - 12	–
Knolselderie	9 - 11	–	Spaanse peper	12 - 14	14 - 16
Selderie*	15 - 17	–	Hele aardappelen (<220 g)	9 - 12	–
Courgettes	8 - 10	13 - 15	Gesneden aardappelen	10 - 12	–
Andijvie	12 - 14	18 - 20	Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Spinazie:			Schorseneer	12 - 14	14 - 16
- gehakt	–	12	Tomaten*	4 - 5	–
- ongehakt	9 - 10	13			

Wij adviseren deze groenten niet met behulp van het Auto-menu te bereiden.



Een hele bloemkool moet gedurende 12 – 15 minuten (afhankelijk van de grootte van de bloemkool) op zijn kop gekookt worden op 600 W, met 6 eetlepels water.

Eieren & Kaas



Eieren zijn zeer delicate producten, die speciale aandacht vereisen. Wanneer eieren direct in de magnetron gelegd worden, exploderen ze door de druk die binnen in de schil ontstaat. Wanneer de dop breekt, explodeert

het eigeel eveneens, indien dit niet geperforeerd is. Steek dus de punt van bijvoorbeeld een tandenstoker in het midden van het eigeel; als het ei vers is, loopt het niet uit. Het eigeel en het eiwit reageren verschillend op de microgolven en helaas kookt het eigeel sneller. Bij geslagen eieren (omelet) moeten de randen halverwege de bereidingsstijd naar het midden verplaatst worden.

Gepocheerde eieren

Verwarm 50 ml water met zout en een scheutje azijn gedurende 1 min op 1000 W. Breek het ei in het kokende water en doorboor het

eigeel en het eiwit voorzichtig met een tandenstoker; kook gedurende 30 tot 40 seconden op 800 W (afhankelijk van de grootte van het ei). Laat nog 1 minuut nagaren, vervolgens afgieten en serveren.

Roerei

Meng 2 rauwe eieren in een kom met wat room of melk, een klontje boter, zout en peper. Gedurende 40 seconden koken op 1000 W. Uit de magnetron halen en stevig opkloppen met een vork. Daarna gedurende nog een 30 tot 40 seconden koken op 1000 W. De eieren moeten romig blijven.

Oeufs cocotte

Breek het ei in een beboterde schaal, zout en peper toevoegen, het eigeel en het eiwit met een tandenstoker perforeren. Voeg de gewenste ingrediënten (room, champignons, lompviseieren, etc.) toe. Gedurende 1 min. 30 sec. tot 2 min. per ei op 250 W, afhankelijk van de grootte van het ei en de hoeveelheid garnering.

Kaas

De ene soort kaas reageert anders dan de andere: hoe vetter de kaas, hoe sneller hij smelt. Als ze te lang verwarmd worden, worden ze hard. Het is aan te bevelen om desgewenst op het laatste moment geraspte kaas (voor pasta, gratineerde gerechten, etc.) toe te voegen.

Rijst, Pasta, Gedroogde groenten & Aardappelen

De bereidingsstijd voor gedroogde groenten in de magnetron komen in grote lijnen overeen met de normale bereiding. Aan de andere kant worden deze levensmiddelen zeer snel warm, zonder de smaak van opwarmen aan te nemen, mits zij in een afgesloten schaal, met boter of saus bereid worden.

Gebruik voor de bereiding een grote schaal (ter voorkoming van morsen). Volledig bedekken met water of bouillon. Na de bereiding nog minimaal 5 tot 8 minuten laten nagaren.

Rijst

Nadat de vloeistof het kookpunt bereikt, nog circa 20 minuten op 250 W laten koken, ongeacht de hoeveelheid rijst.

Griesmeel

Griesmeel kan perfect bereid worden in een magnetron, zonder risico van verbranding. Voeg eenvoudig een hoeveelheid water gelijk aan het volume griesmeel toe, breng aan de kook en laat 2 min. 30 sec. op 1000 W koken (voor 200 g middelgrote korrel-griesmeel met 0,2 l water), vervolgens op 250 W gedurende 3 min. laten koken terwijl de griesmeel zwelt.

Pasta

Niet vergeten het kookwater te zouten en tijdens de bereiding een maal om te roeren. Wanneer de bellen in de vloeistof zichtbaar worden nog 7 of 5 minuten laten koken op 1000 W voor 250 g pasta (voor 1 liter water) en 10 minuten voor 250 g ravioli.

NI-18

Gedroogde groenten

Volledig bedekken met water en een nacht laten wellen. De volgende dag afspoelen en afgieten. Onder water zetten. Niet zouten voor het koken (hierdoor worden de gedroogde groenten hard). 10 minuten op 1000 W laten koken, en vervolgens 15 tot 30 minuten op 250 W. Houd het bereidingsproces goed in de gaten en voeg zo nodig water toe: de gedroogde groenten moeten altijd bedekt zijn met water.

Aardappelen

Voor het koken: Veeg met een borsteltje het zand van de aardappelen af (u hoeft de aardappelen dus niet te schillen), en prik enige keren met bijv. een sateprikker of vork in de aardappelen. Verdeel de aardappelen nu gelijkmatig over het draaiplateau (begin aan de rand van het draaiplateau).

De bereidingsstijd van aardappelen is afhankelijk van de soort aardappel die u gebruikt en van de tijd van het jaar (weinig of veel vocht in de aardappel).

In principe gebruikt u alleen de magnetron functie bij het bereiden van aardappelen, maar als u een wat drogere aardappel wilt dan kunt u hierbij ook de grill gebruiken (combinatie functie), of nadat u de magnetron functie heeft gebruikt, daarna nog even de grill erop. Na het koken: Wikkel de aardappelen in aluminiumfolie om deze zo ongeveer 5 minuten te laten nagaren.

Vraag en Antwoord

PROBLEEM	OORZAAK	OPLOSSING
Voedsel koelt snel af nadat het uit de magnetron komt.	Voedsel is niet goed verwarmd.	Het voedsel moet nog wat langer worden verwarmd.
Vloeistoffen koken over.	Schaal is te klein.	Schaal moet ongeveer twee keer zo groot zijn als het te bereiden inhoud.
Voedsel wordt te langzaam warm.	Koelkast temperatuur is kouder dan kamertemperatuur.	Voedsel uit de koelkast heeft meer tijd nodig dan voedsel op kamer temperatuur.
Vlees is wat 'taai'.	- Te hoog vermogen gebruikt. - Voor het bereiden met zout ingewreven.	Lager vermogen inschakelen. Vlees nooit voor het bereiden met zout inwrijven: altijd na het bereiden.
Gerecht nog niet gaar in het midden.	Te korte tijd ingesteld of te weinig nagaartijd.	Langere kooktijd instellen of langer laten nagaren.
Kleverige kaassaus.	Kaas tezamen met saus bereidt.	Kaas op het einde pas toevoegen. Door de warmte van de saus smelt de kaas.
Groente zijn wat te droog.	Groenten niet afgedekt. - Groenten niet echt vers meer. - Voor koken al wat zout toegevoegd.	Folie of deksel gebruiken. - Voeg wat extra water toe. - Zout na het koken toevoegen.
Condensatie in de magnetron.	Dit is normaal.	Eventueel met een zachte doek afvegen.
Draaiplateau draait soms rechts- en soms linksom.		Dit is normaal.
Warme lucht voelt men langs de deur afdichtingen.		Dit is normaal.
Vonken in de magnetron gebruik ervan.	Metalen schalen gebruikt.	Programma onderbreken, geen metaal bij alleen magnetron.
De grill gaat aan en uit tijdens grill of combinatie.		Dit is normaal.



Votre four Panasonic bénéficie de la dernière technologie, celle de l'Inverter. Cette technologie unique est appliquée sur les fours micro-ondes au Japon depuis longtemps. Elle permet d'améliorer sensiblement les performances de cuisson de votre four. Ce système, en réduisant aussi le nombre de composants, autorise un plus grand volume intérieur et un poids moindre sans encombrer davantage votre plan de travail.

LE SERVICE CULINAIRE PANASONIC

Si vous désirez recevoir des feuillets de recettes complémentaires, si vous rencontrez des problèmes dans la réalisation de certaines recettes, écrivez ou téléphonez au :

Spécialiste culinaire

PANASONIC France S.A

270 avenue du Président Wilson

93218- SAINT DENIS LA PLAINE CEDEX

TEL : 01 49 46 45 09 ou Service Consommateurs Panasonic : 08 92 35 05 05 (0.34 € la minute)

Adresse email : lecoincuisine@panasonic.fr

ou site Internet : <http://www.panasonic.fr>

Note : pour des raisons indépendantes de notre volonté, nous ne pouvons nous engager sur le délai de ces envois de recettes complémentaires, et vous remercions de votre compréhension. Pensez à mentionner la référence de votre four dans toute correspondance ou message électronique.

SOMMAIRE

Cuisson aux micro-ondes	2	Conseils pour la décongélation	9
Généralités	2-3	Tableaux de temps de décongélation	10
Quels récipients utiliser dans votre four?	4	Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage	11-13
Niveaux de puissance des micro-ondes	5	Viandes et volailles	14-15
Utilisation du gril	5	Poissons	16
Cuisson combinée	5	Légumes	17
Accessoires à utiliser	5	Œufs et fromage	18
Réchauffage	6	Féculeux, légumes secs et pommes de terre avec la peau	18
Réchauffage aux micro-ondes	6-7	Vos questions- Nos réponses	19
Trucs de cuisson aux micro-ondes	8		

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

Cuisson aux micro-ondes

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

Réflexion

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

Transmission

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

Absorption

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

Conseils de cuisson



PERCER

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

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



TAUX D'HUMIDITE

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

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



FILM ALIMENTAIRE

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

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

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

Une fois le **TEMPS DE REPOS** écoulé, si les aliments ne sont pas cuits, replacez-les dans le four et cuisez-les encore quelques instants.



TEMPS DE REPOS

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

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

POMMES DE TERRE AVEC LA PEAU - Recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et laissez-les pendant 5 minutes.

GATEAUX LEGERS - Laissez-les reposer pendant 5 minutes avant de les retirer du four.

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

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

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

PLATS CUISINES PRECUIITS - Laissez-les reposer pendant 5 minutes.

PLATS PREPARES A LA MAISON - Laissez-les reposer pendant 2 à 5 minutes.

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

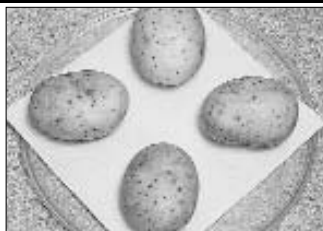
DECONGELATION - Pour boucler le procédé, il est indispensable de tenir compte du temps de repos. Celui-ci peut varier entre 5 minutes (notamment pour les framboises) et 1 heure dans le cas d'un rôti.

Conseils de cuisson



TAILLE DU RECIPIENT

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



QUANTITE

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



DENSITE

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



FORME

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



DISPOSER

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



ESPACER

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



INGRÉDIENTS

Des aliments contenant beaucoup de graisse, de sucre ou de sel, se réchauffent très rapidement. La farce peut être beaucoup plus chaude que la croûte. Faire attention en les mangeant. Ne pas surchauffer même si la croûte ne paraît pas très chaude.



TEMPERATURE INITIALE

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



COUVRIR

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



RETOURNER ET REMUER

Il est souvent nécessaire de mélanger les grandes quantités d'aliments en cours de cuisson afin de ramener les aliments de l'extérieur vers l'intérieur et inversement. Les grosses pièces de viande et les volailles doivent généralement être retournées à mi-cuisson.



LIQUIDES

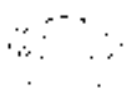
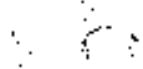
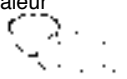
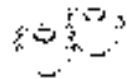




Tous les liquides et les boissons doivent être remués avant et pendant le réchauffage, et ce particulièrement pour l'eau, afin d'éviter des projections brûlantes. Ne pas chauffer des liquides ayant déjà bouilli. NE PAS SURCHAUFFER.



NETTOYAGE

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

Quels récipients utiliser dans votre four?

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

Niveaux de puissance des micro-ondes

Niveau de puissance	Utilisation
Puissance Maximum 1000 W 270 W (*) 600 W 440 W (NN-Q543/NN-Q523/NN-Q553) 250 W	Réchauffer des sauces, des liquides et cuire du poisson, des légumes, des volailles. Décongélation des aliments surgelés. Cuisson des viandes blanches, des cakes, des sauces ; réchauffage du lait et des aliments pour bébé. Cuisson et réchauffage des quiches et des poulets en cocotte. Mélanges délicats avec des œufs, quiches cuissons longues, pâtés, réchauffage des viandes rouges.

Remarque: (*) DECONGELATION CYCLIQUE avec temps de repos automatique (voir page 9).

Utilisation du gril

NE PRECHAUFFEZ JAMAIS LE GRIL.
 Le gril à quartz de votre four permet de colorer rapidement le dessus des aliments sans nécessiter de préchauffage.
 Le mode de cuisson au gril ne comprend qu'un seul réglage gril d'une puissance de 1300 Watts.

Posez les aliments à griller sur le trépied, lui-même posé sur le plateau tournant.
 Les aliments qui grillent doivent en principe être retournés à mi-cuisson.
 Ne couvrez jamais les aliments que vous grillez.
 Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode GRIL.

Durées de cuisson au GRIL

	Premier côté	Deuxième côté
Côte de boeuf 1 kg	14 à 15 min.	14 à 15 min
Côtes de porc	12 à 14 min.	environ 12 min.
Brochettes	environ 12 min.	environ 12 min.
Saucisses	6 à 7 min.	environ 6 min.
Cuisses de poulet	15 à 20 min.	15 à 20 min.
Tranche de pain de mie	3 à 4 min.	3 min.

Cuisson combinée



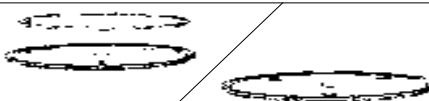
La cuisson combinée est parfaitement adaptée à la plupart des aliments. En effet, pendant que la puissance des micro-ondes cuit rapidement les aliments, le gril les dore et les rend plus croustillants. Vous disposez des 3 modes combinés suivants :

REMARQUES:

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

Mode Combiné	Affichage	Puissance Gril	Puissance Micro-ondes	Utilisations
1	G1-600 W	1300 W	600 W	Viandes blanches, agneau, volaille entière, gratins. Préchauffage du Croustiplat.
2	G1-440 W	1300 W	440 W	Saucisses, viande rouge. Morceaux de volaille, poisson.
3	G1-250 W	1300 W	250 W	Gâteaux style 4/4, quiches, côtes de porc, gratins avec des œufs.

Accessoires à utiliser

Micro-ondes	Gril	Cuisson combinée
		

Réchauffage

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

Quel mode utiliser pour réchauffer des aliments?

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

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

Combien de temps réchauffer les aliments?

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

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

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

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

Retourner et remuer

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

Temps de repos

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

Quand les aliments sont-ils réchauffés?

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

Réchauffage aux micro-ondes

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTRÉES TRAITÉUR			
- croque monsieur	1 pce (170 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec à 3 min
	2 pces (320 g)	MAX 2 min	MAX 5 min
- coquille de poisson (4)	1 pce (170 g)	MAX 2 min	MAX 3 min
	2 pces (220 g)	–	MAX 6 à 7 min
- crêpe non fourrée (2)	1 pce	MAX 30 sec	–
- crêpe fourrée (2) (3)	1 pce (150 g)	–	MAX 3 à 4 min
	2 pces (300 g)	–	MAX 5 min
- potage (2)	400 g	MAX 4 min	–
	1 litre	MAX 6 à 7 min	MAX 11 à 12 min
- pizza petite (1)	1 pce (160 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec à 3 min
- pizza américaine	1 pce (400 g)	MAX 4 à 5 min	MAX 7 à 8 min
- quiche petite (1)	1 pce (130 g)	600 W 1 min 10 sec	MAX 3 min
- quiche grande	1 pce (400 g)	600 W 3 min	600 W 7 à 8 min
- Nem, Samossa (3)	2 pces (100 g)	MAX 15 à 20 sec	–
PLATS CUISINÉS			
- tomate farcie	1 pce (170 g)	MAX 2 min	MAX 6 à 7 min
- Chilli con carne (2) (3)	400 g	MAX 3 min 40 sec	–
- Poulet et riz Korma (2) (3)	350 g	–	MAX 6 min
- Quenelles de brochet (2) (3)	6 pces (240 g)	–	600 W 6 min
- Escargots (2) (3)	12 pces (100 g)	440 W 2 min	600 W 2 min à 2 min 30 sec
- Gratins (féculent avec viande) (4)	300 - 400 g	MAX 3 min	MAX 8 à 10 min
	600 g	MAX 6 à 8 min	MAX 13 à 14 min
	1 kg	MAX 10 à 11 min	MAX 16 à 18 min

Réchauffage aux micro-ondes

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
PLATS CUISINÉS (suite)			
- Gratin de légumes (avec ou sans viande) (4)	300 - 400 g	MAX 6 min	MAX 11 à 13 min
	1 kg	MAX 12 min	MAX 18 min puis 600 W 6 min
- Gratin de poisson (4)	450 g	–	600 W 12 à 15 min
	1 kg	–	MAX 18 min puis 250 W 5 min
- Poisson en sauce (cru) (2) (3)	225 g	–	MAX 6 à 7 min
GARNITURES			
- Féculents (2)	300 g	MAX 2 à 3 min	MAX 4 à 5 min
- Légumes (2)	100 g	MAX 1 min à 1 min 30 sec	–
	200 g	MAX 1 min 30 sec à 2 min	–
- Purée (2) (3) de pommes de terre de légumes	200 g	MAX 1 min 30 sec	MAX 4 min 30 sec
	200 g	MAX 1 à 2 min	MAX 5 min
	400 g	MAX 3 min 30 sec	MAX 8 min
- Spaghetti en sauce (2)	210 g	MAX 2 min	–
	450 g	MAX 4 min	–
- Riz (2)	150 g	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec
	300 g	MAX 2 min 30 sec	MAX 4 min 30 sec
VIANDES ET POISSON			
- Hamburger (cru) (2)	1 pce (150 g)	–	MAX 1 min 30 sec
- Saucisses Cocktail (2) (3)	120 g	250 W 2 à 3 min	–
- Tranches de viande cuites steak haché (2)	100 g	600 W 40 à 50 sec	–
porc 2 tranches (2)	130 g	600 W 1 min 30 sec	–
agneau 2 tranches (2)	160 g	600 W 1 min	–
bœuf 2 tranches (2)	120 g	600 W 50 sec	–
cuisse de poulet (2)	205 g	MAX 1 min 40 sec	–
nuggets de poulet	10 pces (200 g)	–	MAX 2 min 30 sec
cordons Bleu	1 pce (100 g)	–	MAX 2 min
DIVERS			
- Aliments pour bébé (petit pot à température ambiante)	30 g	600 W 15 sec Tester	–
	120 g	600 W 25 sec Tester	–
	200 g	600 W 40 sec Tester	–
- Viennoiserie (1)	2 pces (50 g)	–	MAX 30 à 40 sec ou 3 min
- Pain (1)			
- de mie tranché	800 g	–	8 min
- morceau	60 g	–	MAX 40 sec
- baguette	150 g	–	MAX 30 à 40 sec
- 1 boule pain complet	500 g	–	MAX 2 min 30 sec puis 1/2 h repos
- petit pain de seigle	1 pce (85 g)	–	MAX 40 sec
	3 pces (85 g)	–	MAX 1 min 10 sec

BIBERONS POUR BEBES-PRECAUTIONS

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

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


Dans le cas d'un biberon de lait de 90 ml conservé au réfrigérateur, retirez le capuchon et la tétine, faites chauffer le lait à la puissance MAX pendant 10 à 15 sec., puis **CONTROLEZ SOIGNEUSEMENT SA TEMPERATURE.**

REMARQUE:

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

Trucs de cuisson aux micro-ondes

RAMOLLIR LE BEURRE À TARTINER AU SORTIR DU RÉFRIGÉRATEUR

Faire ramollir 35 à 40 sec. sur  (pour 150 g). Retirer au préalable le papier métallisé le cas échéant.

FAIRE GONFLER DES FRUITS SECS

Ajouter 4 c. à s. d'eau à 200 g de pruneaux ou de raisins secs, (possibilité de les faire gonfler avec du rhum pour les cakes). Mélanger et faire chauffer sur Max 2 à 3 min. Laisser reposer 10 min.

RAMENER LE FROMAGE À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Le fromage sorti du réfrigérateur doit être placé dans le four et « tiède » 30 sec. à 1 min (selon la taille du fromage) sur 250 W.

MONDER DES AMANDES OU DES NOISETTES

Couvrir d'eau chaude à hauteur et cuire 3 à 6 min sur Max (jusqu'à une bonne reprise d'ébullition). Rafraîchir, égoutter, la peau se retire alors facilement.

FAIRE SÉCHER DES FINES HERBES

Placer du papier absorbant sur le plateau tournant. Bien étaler les herbes fraîches finement hachées sur le papier. Procéder en plusieurs fois si nécessaire. Chauffer sur Max quelques minutes en surveillant toutes les 30 sec. jusqu'à ce que les herbes commencent à sécher. Il faut faire très attention : si les herbes restent trop longtemps au four, elles risquent de se désagréger et même de s'enflammer. Laisser encore les herbes sèches sur le papier absorbant 2 heures à l'air ambiant puis ranger dans des boîtes hermétiques.

FAIRE UN CAMEL

Cuisez 100 g de sucre avec 2 c. à s. d'eau dans un bol 2 à 3 min sur Max en surveillant attentivement au bout d'1 min 30 sec. Sortez le caramel avant qu'il ne soit foncé, il terminera de cuire à l'extérieur. Vous pouvez arrêter la cuisson avec 2 c. à s. d'eau très chaude (prendre garde aux projections).

LIQUÉFIER DU MIEL DURCI

Enlever le couvercle du pot, le poser dans le four et réchauffer sur 250W 30 à 50 sec. selon la quantité. Remuer et renouveler l'opération si nécessaire.

FAIRE DURCIR DES PETITS CROÛTONS RAPIDEMENT

Couper 2 tranches de pain de mie en petits cubes. Étaler ces cubes sur une assiette. Faire chauffer sur Max 2 min puis laisser reposer 5 min. Vous pouvez frotter une gousse d'ail sur les tranches de pain de mie avant de les découper ou les humecter de quelques gouttes d'huile d'olive.

OBTENIR PLUS DE JUS D'UNE ORANGE OU D'UN CITRON

Avant de le presser, passer 1 orange ou 1 citron 30 à 40 sec. sur Max, puis pressez-la sans attendre : elle donnera plus de jus.


FAIRE FONDRE DU BEURRE

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

FAIRE FONDRE DU CHOCOLAT

Casser le chocolat dans un bol en petits morceaux et faire chauffer sur 600 W 2 min à 2 min 30 sec pour 100 g (la durée peut varier selon la teneur en cacao et en sucre). Remuer au moins une fois en cours de cuisson.

FAIRE LEVER UNE PÂTE

Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer environ 5 min sur  (pour 500 g de pâte). Laisser reposer la pâte à l'intérieur du four (à l'abri des courants d'air), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

FAIRE DU VIN CHAUD

Préparer dans un verre (ou une chope) résistant à la chaleur, 20 cl de vin rouge additionné d'un zeste de citron, une pincée de cannelle, un clou de girofle et 2 à 4 morceaux de sucre selon votre goût. Faire chauffer sur Max 1 min à 1 min 30 sec.

DÉSODORISER VOTRE FOUR

Pour débarrasser votre four d'une odeur de poisson trop tenace, placer à l'intérieur un bol de vinaigre blanc ou d'eau additionnée d'un jus de citron. Chauffer sur Max 5 min. Essuyer la vapeur déposée sur les parois du four à l'aide d'un linge.

PRÉPARER UNE COMPRESSE CHAUDE

Faire chauffer un linge plié, propre et mouillé sur une assiette 1 à 2 min sur Max. Contrôler la température avant d'appliquer.



Conseils pour la décongélation

Le plus difficile dans la décongélation est d'obtenir l'intérieur de l'aliment décongelé avant que l'extérieur ne soit cuit. C'est pourquoi, la décongélation sur les fours PANASONIC fonctionne sur un mode cyclique : le four divise le temps de

décongélation total en 8 périodes passant de la décongélation effective (4 périodes) au temps de repos (4 périodes). Pendant les périodes de repos, il n'y a pas d'émission de micro-ondes, même si le plateau tourne et la lumière reste allumée, et la décongélation se

poursuit par conduction. Ce repos assure à l'aliment une décongélation homogène et permet de réduire le temps de repos après décongélation, au moins pour les petites pièces.

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

TEMPS DE REPOS



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

laisser **au minimum une heure** de repos avant de les cuire. Pendant ce temps de repos, la température s'homogénéise et la décongélation se poursuit par conduction. N.B.: Si l'aliment n'est pas destiné à être cuit immédiatement, le conserver au réfrigérateur. Ne jamais recongeler un aliment décongelé sans le cuire au préalable.

LES RÔTIS AVEC OS ET LES VOLAILLES ENTIÈRES



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

finies ou protubérantes de ces aliments avec de petits morceaux de papier aluminium afin d'éviter un début de cuisson de ces parties. Il n'est pas dangereux d'utiliser des petits morceaux de papier aluminium dans votre four, à condition qu'ils ne touchent pas les parois du four.

LA VIANDE HACHÉE OU EN CUBES, LES PETITS CRUSTACÉS



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

PETITES PIÈCES



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

Français

Décongélation automatique selon le poids des aliments

Cette touche vous permet de décongeler selon leur poids des viandes ou des poissons crus surgelés. Ne pas l'utiliser pour d'autres aliments. 2 programmes vous sont proposés. La combinaison de la technologie Inverter et de la logique floue dans le calcul des temps d'émission d'ondes permet d'accélérer sensiblement le processus de décongélation (jusqu'à 40 % pour certains poids).

	Poids Recommandés (Min.-Max.)
1. petites pièces de viande ou de volaille, escalopes, saucisses, viande hachée, darnes, côtelettes.	100-1200 g
2. grosses pièces de viande ou de poisson, rôtis, volaille entière; pensez à retourner les rôtis et à protéger les parties fines ou grasses aux bips sonores.	400-2000g

Décongélation des aliments courants

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

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

Aliment	Poids ou Quantité	Durée en min.	Temps de repos (min)
VIANDE			
- rôti avec os#	500 g	18 - 20	60
- rôti sans os#	500 g	20 - 22	70
- côtes#	500 g	8 - 12	15
- côtelettes#	250 g	6 - 7	10
- rognons*	250 g	7 - 8	10
- bifteck maigre*	430 g (2)	11 - 12	10
- entrecôte*	150 g	4 - 6	10
- viande hachée, chair à saucisse*	500 g	10 - 12	10
- hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- morceaux pour ragoût*	500 g	12 - 14	15
- volaille entière#	500 g	12 - 13	60
- volaille en morceaux#	1 kg (4)	22 - 24	30
- coquelet#	400 g	15	30
- lapin#	500 g	14 - 15	30
- andouillette*	300 g (2)	10 - 11	15
BEURRE	250 g	2	10
COULIS DE FRUIT	200 g	3 - 4	10
FROMAGE*	450 g	3	10
FRUITS ROUGES*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
GÂTEAUX CUITS			
- génoise	400 g (1)	7	10
- Forêt Noire	550 g (1)	4 - 5	15
- Bavarois	110 g (1 portion)	8 seconds	15
- Tarte framboises	470 g (1)	10	15
JUS DE FRUIT CONCENTRÉ	200 ml	4	4
PÂTE			
- sablée ou brisée*	370 g (block)	4 - 5	5
- feuilletée*	300 g (block)	3 - 4	5
POISSON			
- entier#	400 g (2)	10 - 12	15
- filets#	500 g (4)	13 - 14	15
- darnes*	380 g (2)	10	15
- pavés*	200 g (2) (4)	9	15
- crevettes*	200 g	7	10

REMARQUES

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

Protégez les bords et les extrémités de ces aliments.

Tableau de cuisson combinée et de réchauffage (NN-F663/NN-F623/NN-F653)

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTREES			
- croque monsieur (2) (3)	1 pce (100 g)	1 min 30 sec Combi 1 + 3 min gril	3 min Combi 1
	2 pces (300 g)	5 min Combi 2	3 min 30 Combi 1
- coquille de poisson (1)	1 pce (150 g)	3 à 4 min Combi 1 + 1 min gril	3 à 4 min Combi 2
	1 pce (100 g)	-	5 min Combi 2
(retirer les fleurons en pâte à mi-temps)	1 pce (170 g)	2 min 30 sec Combi 1 + 2 min gril	5 à 7 min Combi 2
	2 pces (2 x 150 g)	4 à 5 min Combi 1	7 min 30 sec Combi 1
- croissant fromage, gnocchi (1)	1 pce (160 g)	3 à 4 min Combi 1	3 min 30 sec Combi 2
	2 pces (300 g)	4 à 5 min Combi 1	-
- roulé au fromage (1) (3)	1 pce (130 g)	3 min Combi 1	3 min Combi 2
- friand à la viande (2) (3)	1 pce (130 g)	1 min 40 sec Combi 3	3 min Combi 1
- ficelle picarde (1) (3)	1 pce (150 g)	-	4 min 30 sec Combi 1
	1 pce (190 g)	3 min Combi 1	-
- quiches apéritives (1)	2 pces (2 x 130 g)	3 min 30 sec à 4 min Combi 2	7 min Combi 1
	12 pces (180 g)	MAX 50 sec + 2 min gril	MAX 2 min + 3 min gril
- pizza américaine (2)	petite		
	grande		
	1 pce (200 g)	2 min Combi 3 + 2 min gril	MAX 3 min + 3 min gril
- pizza (2)	petite		
	grande		
	1 pce (450 g)	-	5 à 6 min Combi 1
pâte fine calzone (3)	1 pce (750 g)	-	8 min Combi 1 + 2 min gril
	1 pce (200 g)	4 min Combi 2	MAX 2 min 10 sec + 3 à 4 min gril
	1 pce (300 g)	3 min Combi 1 + 1 min 30 sec gril	-
- quiche petite (2)	grande		
	1 pce (400 g)	3 min 30 sec Combi 1 + 1 min 30 sec gril	Autopizza***
	1 pce (600 g)	5 min Combi 1 + 1 min 30 sec gril	Autopizza***
- quiche grande	pâte fine		
	calzone (3)		
	1 pce (500 g)	4 min Combi 1 + 1 min 30 sec gril	-
- Tourtefeuille (2) (3)	1 pce (420 g)	3 min Combi 1 + 2 min gril	-
	1 pce (130 g)	2 min Combi 3	-
	1 pce (200 g)	4 min Combi 2	-
- Feuilleté aux champignons	2 pces (300 g)	4 min Combi 3	Autoquiche***
	1 pce (400 g)	3 min 30 sec Combi 1	-
	1 pce (500 g)	4 min 30 sec Combi 1 + 1 min 30 sec gril	Autoquiche***
PLATS CUISINÉS	1 pce (600 g)	5 min Combi 1	Autoquiche***
	1 pce (300 g)	4 à 5 min Combi 1	-
	1 pce (500 g)	6 à 7 min Combi 1	-
- Lasagne Bolognaise (1)	1 pce (450 g)	8 min Combi 1	-
	130 g	2 min Combi 1 + 3 min gril	-
	300 g	6 à 8 min Combi 2	AutoGratin***
- Gratin de poisson (1)	1 kg	Combi 1 10 à 12 min	AutoGratin***
	450 g	-	AutoGratin***
	800 g	-	AutoGratin***
- Gratin de légumes (1)	450 g	5 à 7 min Combi 1	AutoGratin***
	1 kg	12 à 14 min Combi 1	AutoGratin***
	400 g	-	AutoGratin***
GARNITURES			
- Pommes Dauphine (1) (3)	200 g	-	4 min 30 sec Combi 1
- Pommes noisettes (1) (3)	350 g	-	4 min Combi 1 + 3 min gril
- Pomme Duchesse (1)	500 g	-	7 min Combi 1 + 7 min gril
- Frites four (1) (3)	400 g	-	8 à 10 min Combi 1
VIANDES ET POISSON			
- Confit de canard (1) (3)	2 pces (400 g)	4 min Combi 1 + 3 min gril	-
- Cordon bleu (1) (3)	1 pce (120 g)	4 min Combi 1	3 min 30 sec Combi 1
- Nuggets de poulet (1) (3)	10 pces (200 g)	3 min Combi 1 + 2 min gril	6 min Combi 2
DIVERS			
- Galette des rois précuite (2) (3)	1 pce (400 g)	3 min à 3 min 30 sec Combi 3	4 à 5 min Combi 2
- Crumble aux abricots (1)	1 pce (300 g)	-	5 à 6 min Combi 1
- Viennoiserie (2) (3)	1 pce (60 g)	Gril 2 min	MAX 12 sec + 2 min gril (ou Auto)

(1) : Poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur (ou bien un morceau de papier cuisson) sur le trépied.

(2) : Débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépied. (3) : Retourner ou remuer à mi-réchauffage.

Tableau de temps pour Panacrunch (NN-F663 / NN-F623)

(sauf indication contraire, le plat est toujours préchauffé 4 min en combiné N° 1).

Aliment	Quantité ou poids	Frais	Surgelé
- Tartelettes apéritives	12 pces (160 g)	–	2 min 30 sec Combi 1
- Feuilletés apéritifs (à cuire)	15 pces (210 g)	–	7 min 30 sec Combi 2**
- Gougères	20 pces (150 g)	–	1 min 30 sec Combi 1**
- Crique lardons-fromage	1 x 170 g	4 min Combi 2	3 min Combi 1 + 2 min gril
- Tarte alsacienne	1 x 120 g	4 min Combi 3	3 min 30 sec Combi 1
PIZZA			
- pâte standard	2 x 140 g	4 min 30 sec Combi 2	–
	200 g	–	3 min Combi 1
	300 g	6 min Combi 1	7 min Combi 1
	500 g	5 min Combi 3	6 min Combi 1
- pâte fine	200 g	4 min Combi 3	3 min Combi 1
	250 g	2 min Combi 1 + 2 min gril**	3 min Combi 1
- américaine	500 g	–	6 min Combi 1
- McCain rise and up	500 g	–	10 min 30 sec Combi 1
QUICHE ET TOURTE			
- Quiche lorraine	1 x 100 g	–	2 min 30 sec à 3 min Combi 1
	2 x 150 g	3 min Combi 2	–
	150 g	–	2 min 30 sec à 3 min Combi 1
	400 g	–	5 à 6 min Combi 1
- Quiche poireaux	2 x 120 g	–	5 min Combi 1
	400 g	–	6 min 30 sec Combi 1**
- Tourtefeuille savoyarde	450 g	4 min 30 sec à 5 min Combi 1**	10 min Combi 1* + **
- Feuilleté champignons	450 g	6 à 7 min Combi 1**	–
- Tarte aux fruits de mer	350 g	4 min Combi 2**	–
- Pissaladière	1 x 150 g	–	2 min 40 sec Combi 1
- Crêpes fourrées	4 pces (200 g)	–	3 min Combi 1
	2 pces (100 g)	–	1 min 40 sec Combi 1*
- Galettes fourrées	2 pces (140 g)	3 min Combi 2	5 min Combi 1
- roulé au fromage, Friand à la viande	130 g	2 min Combi 3	2 min 20 sec à 3 min (roulé) Combi 3
	2 x 130 g	2 min 30 sec Combi 1	3 min Combi 1**
- Bouchée à la reine	1 pce (150 g)	2 min 20 sec Combi 1	4 min Combi 1 (enlever le chapeau)
	2 x 150 g	3 min Combi 1	6 min 30 sec à 7 min Combi 1 (enlever le chapeau)
			6 min Combi 1
- gnocchis	2 x 130 g	–	–
- croque-monsieur	1 x 100 g	3 min Combi 3*	–
	2 x 100 g	4 min Combi 3 + 1 min gril	–
	1 x 160 g	3 min 30 sec à 4 min Combi 3	3 min Combi 1
	2 x 160 g	5 à 6 min Combi 3	5 min Combi 1
- croque-bacon/tomates	1 x 140 g	2 min 30 sec Combi 2	3 min 30 sec Combi 1
POMMES DE TERRE			
- frites à four	200 g	–	5 min Combi 1 + 3 à 5 min gril*
	400 g	–	6 min Combi 1 + 5 à 7 min gril*
- pommes Wedge	300 g	–	4 min Combi 1 + 5 min gril*
- pommes Duchesse	400 g	–	9 min Combi 1 + 4 min gril
- pommes Dauphine	200 g	–	4 à 5 min Combi 1*
- pommes Rösti	9 pces (600 g)	–	10 min Combi 1*
- pommes noisettes	450 g	–	8 min Combi 1 + 3 min gril*
- morceaux/quartiers crus	500 g à 1 kg	15 à 20 min Combi 1*	–
SAUCISSES			
	2 pces (120 g)	2 min Combi 1*	3 min 30 sec Combi 1*
	3 pces (180 g)	3 min Combi 1*	4 min Combi 1*
- Saucisse Toulouse	1 pce (150 g)	3 min 30 sec à 4 min Combi 2*	4 min 30 sec Combi 1*
- Andouillette*	1 pce (150 g)	5 min Combi 2*	7 min Combi 1*

(*) : retourner ou mélanger à mi-cuisson.

(**) : laisser reposer dans le plat 5 min en fin de réchauffage.

Fr-12

Tableau de temps pour Panacrunch (NN-F663 / NN-F623)

(sauf indication contraire, le plat est toujours préchauffé 4 min en combiné N° 1).

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
- côte de porc*	180 g	3 à 4 min Combi 2*	6 min Combi 1*
- magret de canard*	1 pce (350 g)	4 min Combi 3 puis 5 min grill*	–
- cuisses de poulet fermier	2 pces (670 g)	10 min Combi 1 puis 4 min grill*	18 min Combi 1 puis 4 min grill*
- Steak haché* standard	1 pce (100 g)	1 min 50 sec à 2 min Combi 3*	3 min 30 sec à 4 min Combi 3*
	1 pce (140 g)	2 min 30 sec à 3 min Combi 3*	–
	2 pces (200 g)	–	4 min 20 sec Combi 3*
	4 pces (400 g)	–	3 min 30 sec à 4 min Combi 3
- Poisson pané*	2 pces (200 g)	3 min 40 sec Combi 2*	5 min Combi 1*
- Poisson en bâtonnets	5 pces (150 g)	–	4 min Combi 1*
	10 pces (300 g)	–	5 min Combi 1*
- cordon bleu	1 pce (100 g)	3 min 30 sec Combi 3*	3 min Combi 1*
	2 pces (200 g)	3 min 30 sec Combi 2*	5 min Combi 1*
- Nuggets de poulet	10 pces (200 g)	4 min Combi 2*	4 min Combi 1*
	5 pces (100 g)	3 min Combi 2*	3 min Combi 1*
- omelette	4 œufs battus	1 à 2 min Combi 1*	–
	8 œufs battus	2 min à 2 min 30 sec Combi 1*	–
- Strudel aux pommes (cuit)*	300 g	–	4 min 30 sec à 5 min Combi 1* puis **
- Galette des rois (cuite)	400 g	–	2 min 30 sec Combi 1**
- Beignets aux pommes (cuits)	7 pces (220 g)	–	6 min Combi 3*
- Gauffres (cuites)	1 pce (70 g)	–	2 min 30 sec Combi 3*
- Croustade aux pommes (cuite)	400 g	–	5 min Combi 1**
- Kouing aman aux pommes (cuit)	550 g	–	3 min Combi 1**
- Tarte Tatin	1 pce (600 g)	–	7 min Combi 1** (poser côté pommes)
	1 pce (150 g)	–	2 min Combi 2** (poser côté pommes)
- Brownies aux noix (cuits)	2 pces (150 g)	–	1 min 30 sec Combi 3* puis **

(*) : retourner ou mélanger à mi-cuisson.

(**) : laisser reposer dans le plat 5 min en fin de réchauffage.



Viandes et volailles

Conseils

RÔTIS DÉCONGELÉS

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

GRAISSE

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

La cuisson en micro-ondes pures



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

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

TEMPS DE REPOS

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

OS

Quand vous cuisez une épaule d'agneau ou une palette de porc avec os dans votre four à micro-ondes, vous devez parfois couvrir l'extrémité de l'os afin d'éviter qu'il cuise de manière excessive.

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

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

RETOURNER

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

PROTECTION

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

Comment cuire un rôti à l'aide de la cuisson combinée?



Placez le rôti sur une soucoupe retournée, elle-même posée sur un plat résistant à la chaleur. Pour obtenir une cuisson parfaite, il est préférable de cuire le rôti à l'aide des micro-ondes uniquement, puis d'utiliser la cuisson combinée pour le

dorer et le rendre croustillant. NE COUVREZ PAS.

CONSEILS POUR RAGOÛTS ET PLATS MIJOTÉS

Il est possible de cuire les ragoûts en micro-ondes pures, mais vous ne gagnerez pas de temps par rapport à une cuisson traditionnelle. Par contre, la viande ne risque pas d'attacher au fond du récipient, et la dépense énergétique sera moindre.

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

PENDANT la cuisson, il est indispensable de maintenir les morceaux de viande immergés à l'aide d'une soucoupe ou d'une assiette retournée (afin d'éviter un dessèchement de la viande). La cuisson des ragoûts étant longue et l'évaporation parfois importante, ne pas hésiter à rajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire. Recouvrir le récipient d'un couvercle afin de limiter l'évaporation. Amener à ébullition sur Max 10 à 12 min puis poursuivre la cuisson le temps désiré sur 250W.



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

Placez la viande sur le trépied, lui-même posé sur le plateau tournant. Utilisez un plat résistant à la chaleur pour récolter la graisse/éclaboussures.



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

Viandes et volailles

Temps de cuisson des viandes et des volailles (en minutes pour 500 g)

Type de Viande	Micro-ondes pures***	Durée	Combiné ou gril	Durée
BŒUF				
- côte*			Gril	25 à 30**
- rôti*	600 W	5	Combi 3	7 à 8
- ragoût	MAX puis 250 W	10 puis 60 à 75**	–	–
AGNEAU				
- rôti avec os*	600 W	6 à 7	Combi 1	7 à 8
- épaule roulée*	600 W	8	Combi 1	8 à 9
- ragoût*	MAX puis 250 W	10 puis 40 à 50**	–	–
VEAU				
- rôti épaule*	600 W	14 à 15	Combi 1	10 à 11
- ragoût	MAX puis 250 W	10 puis 50 à 60 **	–	–
PORC				
- rôti filet*	600 W	15 à 17***	Combi 1	11 à 12
- rôti échine*	600 W	15 à 17***	Combi 1	12 à 13
- ragoût	MAX puis 250 W	10 puis 50 à 60**	–	–
- côtes*	–	–	Gril	20
POULET - PINTADE - DINDE				
- rôti entier	–	–	Combi 1	8 à 9
- morceaux*	600 W	7 à 8	Combi 2 ou Gril	12 à 14 25**
- cuisses de dinde*	–	–	Combi 1	8 à 9
- roulé de dinde	600 W	12	Combi 1	10 à 11
CANARD				
- rôti entier	–	–	Combi 1 puis gril	9 à 10 puis 4**
- cuisses*	–	–	Combi 1 puis gril	7 à 8 puis 6**
- civet	MAX puis 250 W	10 puis 70**	–	–
LAPIN				
	MAX	7 à 8	–	–
GIBIER				
- rôti*	MAX	5 à 6***	Combi 3	9 à 11
- civet	MAX puis 250 W	10 puis 70**	–	–
CHIPOLATAS, MERGUEZ*				
	MAX	3 à 4	Gril	12 à 14**
ANDOUILLETTE (1 pce)*				
	–	–	Combi 2	8**
SAUCISSE DE TOULOUSE (2 pces)*				
	–	–	Combi 2 ou Gril	10 15**

Note : pour les viandes désossées ou farcies, prolongez le temps de cuisson d'au moins 5 min (quel que soit le poids).

* plat posé sur le trépied pour cuisson gril ou combinée, si l'épaisseur de la viande le permet, sinon, sur le plateau tournant.

** quelque soit le poids.

*** en micro-ondes pures, les temps de cuisson des rôtis (porc, veau, agneau, bœuf) s'appliquent à des viandes préalablement rissolées de tous côtés dans une poêle (quelques minutes).

Poissons

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

QUAND LE POISSON EST-IL CUIT?

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



DISPOSITION

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



COUVERTURE

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



LIQUIDE

Le poisson frais ou surgelé doit toujours être arrosé de 30 ml (2 cuillères à soupe) de jus de citron ou de vin blanc.



DARNES DE POISSON

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



POISSON ENTIER

Quand vous cuisez simultanément deux poissons entiers, disposez-les en quinconce afin d'obtenir une cuisson homogène. Dans le cas d'un poisson entier plus épais, couvrez la tête et la queue à mi-cuisson à l'aide d'une mince feuille d'aluminium fixée avec des bâtonnets.

SEL

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



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

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

TEMPS DE REPOS

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

Gros poissons (plus de 400 g)
Il est conseillé de les retourner à mi-cuisson et de protéger la queue et la tête avec un petit morceau d'aluminium pour éviter

une éventuelle surcuisson. (Attention : l'aluminium ne doit pas toucher les parois du four).

Papillotes

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

TEMPS DE CUISSON pour 500 g en minutes

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

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

Légumes

EAU AJOUTÉE

Il faut distinguer :

Les légumes très riches en eau comme les tomates, les courgettes, les aubergines, les légumes surgelés pour ratatouille, les champignons, les épinards, les endives, les laitues, oignons, poivrons, la plupart des fruits, etc. auxquels il faudra ajouter peu ou pas d'eau, la cuisson aux micro-ondes utilisant l'eau contenue naturellement dans les aliments.

Les légumes raisonnablement riches en eau auxquels il faudra ajouter 4 à 5 c. à s. d'eau pour 500 g, afin de créer de la vapeur qui cuira les légumes et évitera la déshydratation : chou-fleur, poireaux, brocolis, chou de Bruxelles, fenouils, carottes, céleri-rave, asperges, haricots verts, pommes de terre, chou, navets, artichauts, etc.

Les légumes relativement pauvres en eau auxquels il faudra ajouter 8 à 10 c. à s. d'eau pour 500 g afin de favoriser une bonne hydratation : petits pois, fèves, haricots frais, haricots verts.

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

Temps de cuisson des légumes frais et surgelés (en min sur MAX pour 500 g) pour 500 g en minutes

LÉGUMES	FRAIS	SURGELÉS	LÉGUMES	FRAIS	SURGELÉS
Artichauts :			Fèves*	16 - 19	18 - 20
- entier	11 - 12	-	Fenouil :		
- fond	10 - 12	13 - 16	- entier coupé en 2	12 - 14	-
Asperges*	10 - 12	14 - 15	- émincé	17 - 20	-
Aubergines	9 - 11	-	Haricots verts*	12 - 13	12 - 13
Betterave*	18 - 20	-	Haricots coco plats	10 - 13	-
Blettes	8 - 10	14 - 15	Printanière de légumes*	-	15 - 16
Brocolis	8 - 10	13 - 15	Maïs en épis (2 p)*	12 - 14	14 - 17
Champignons	9 - 10	13 - 15	Navets	10 - 12	18 - 20
Carottes :			Oignons	9 - 12	15 - 18
- rondelles	10 - 12	13 - 15	Petits pois*	20	16 - 18
- tronçons	12 - 14	-	Pois mange-tout	10 - 12	-
Chou*	12 - 14	-	Poireaux émincés	12 - 14	15 - 16
Choux de Bruxelles	10 - 12	13 - 15	Poireaux tronçons	12 - 14	15 - 16
Chou-fleur	10 - 12	13 - 15	Potiron	10 - 12	-
Céleri-boule	9 - 11	-	Poivrons	12 - 14	14 - 16
Céleri*	15 - 17	-	Pommes de terre entières (<220 g)	9 - 12	-
Courgettes	8 - 10	13 - 15	Pommes de terre coupées	10 - 12	-
Endives	12 - 14	18 - 20	Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Épinards :			Salsifis	12 - 14	14 - 16
- hachés	-	12	Tomates*	4 - 5	-
- branches	9 - 10	13			

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



Un chou-fleur entier peut être cuit la tête en bas en utilisant la puissance 600W pendant 18 à 22 min (selon la taille du chou-fleur) avec 6 c. à s. d'eau.

Œufs et Fromage



Les œufs sont des produits délicats nécessitant une attention spéciale. En effet : mis tels quels dans le four, ils explosent du fait de la pression qui s'exerce à l'intérieur de la coquille. Cassés, le jaune expose également si la pellicule qui le

recouvre n'est pas percée. Il ne faut donc pas hésiter à enfoncer la pointe d'un cure-dent au centre du jaune ; si l'œuf est bien frais, celui-ci ne s'écoule pas. Le jaune et le blanc réagissent différemment aux ondes et c'est hélas le jaune qui cuit le plus vite. Lorsque les œufs sont battus (omelette), il est nécessaire, à mi-cuisson, de ramener les bords vers le centre.

Les œufs pochés :

faire chauffer 50 ml d'eau avec du sel et un trait de vinaigre pendant 1 min sur Max. Casser l'œuf dans l'eau bouillante et percer délicatement le jaune et le blanc avec un cure-dent ; cuire sur 600W 40 à 60 sec (selon le calibre de l'œuf). Laisser reposer 1 min avant d'égoutter et de servir.

Les œufs brouillés :

mélanger dans un bol 2 œufs crus avec un peu de crème ou de lait, une noix de beurre, du sel et du poivre. Cuire 40 sec sur Max. Sortir et battre énergiquement avec une fourchette. Poursuivre la cuisson sur Max encore 30 à 40 sec. Les œufs doivent rester crémeux.

Les œufs cocotte :

casser l'œuf dans un ramequin beurré, saler et poivrer, percer le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajouter les ingrédients désirés (crème, champignons, œufs de lompes, etc.). Compter environ 2 min de cuisson par œuf sur 250W selon le calibre de l'œuf et la quantité de garniture.

Les fromages réagissent différemment selon leur nature ; plus ils sont gras et plus ils fondent rapidement. S'ils sont cuits trop longtemps, ils durcissent. Lorsque cela est possible, il est préférable d'ajouter le fromage râpé au dernier moment (pour les pâtes, les gratins, etc.).

Le Riz, les Pâtes, les Légumes secs & les Pommes de terre avec la peau

Les temps de cuisson des légumes secs aux micro-ondes sont sensiblement les mêmes qu'en cuisson traditionnelle. Par contre, ces aliments se réchauffent très rapidement sans prendre le goût de réchauffé, à condition d'être en récipient fermé, mêlés de beurre ou de sauce. Pour la cuisson, utiliser un **grand récipient** (afin d'éviter tout débordement). Couvrir très largement d'eau ou de bouillon. Laissez reposer au moins 5 à 8 minutes après la cuisson.

Le riz

Une fois le liquide monté à ébullition, compter environ 20 minutes de cuisson sur 250W quel que soit la quantité de riz.

La semoule

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

Les pâtes

Penser à saler l'eau de cuisson et à remuer une fois en cours de cuisson. Lorsque le liquide bout, compter 7 à 8 minutes sur Max pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau) et 10 minutes pour 250 g de raviolis.

Les légumes secs

Recouvrir généreusement d'eau et laisser tremper une nuit. Le lendemain, rincer et égoutter. Couvrir d'eau à hauteur. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les légumes secs). Compter 10 minutes sur Max puis 15 à 30 minutes sur 250W. Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire ; les légumes secs doivent toujours être recouverts de liquide.

Fr-18

Pommes de terre

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

Avant la cuisson

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

Après la cuisson

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

Laissez-les reposer pendant 5 minutes.

Pommes de terre avec la peau - Tableau de cuisson manuelle

Quantité	Temps de cuisson en minutes à la puissance Maximale (1000 W)	Temps de cuisson en minutes en mode GRIL pour une texture plus croustillante
1	4-7	8-10
2	7-10	10-12
4	11-15	11-13

Vos questions - Nos réponses

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



La chiave si trova nella tecnologia dell' inverter

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

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

Indice

Cottura con l'energia delle microonde	2	Istruzioni per lo scongelamento dei cibi	9
Istruzioni generali	2-3	Come scongelare cibi ordinari	10
Guida rapida di controllo degli utensil da cucina	4	Tabelle per cucinare e riscaldare	11-13
Livelli di potenza del forno a microonde	5	Carni e pollami	14-15
Cottura al grill	5	Pesce	16
Cottura con il programma Combinato	5	Verdure	17
Accessori da usare	5	Uova e formaggio	18
Come riscaldare	6	Riso, pasta, legumi e patate cotte con la buccia	18
Come riscaldare con il forno a microonde	6-7	Risposte a comuni quesiti	19
Consigli per la cottura nel forno a microonde	8		

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

Cottura con l'energia delle microonde

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

Riflessione

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

Trasmissione

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

Assorbimento

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

Istruzioni generali



PERFORARE

La pelle o la membrana di alcuni cibi provocano la formazione di condensa durante la cottura. Questi cibi devono essere perforati o parte della pelle deve

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



CONTENUTO DI UMIDITÀ

Molti cibi freschi come le verdure e la frutta variano nel loro contenuto di umidità a seconda della stagione dell'anno. Le patate intere con la buccia ne

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



PELLICOLA TRASPARENTE PER ALIMENTI

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

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

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



TEMPO DI RIPOSO

TRANCIO DI CARNE -

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

PATATE INTERE CON LA BUCCIA -

Lasciare riposare le patate per 5 minuti avvolte in carta d'alluminio.

TORTE LEGGERE - Lasciare riposare la torta per 5 minuti prima di estrarla dalla teglia.

TORTE COMPATTE RICCHE -

Lasciare riposare per 15-20 minuti.

PESCE - Lasciare riposare per 2-5 minuti.

PIATTI A BASE DI UOVA -

Lasciare riposare per 2-3 minuti.

CIBI PRECOTTI - Lasciare riposare per 5 minuti.

PIETANZE SU PIATTO - Lasciare riposare per 2-5 minuti.

VERDURE - Le patate lesse saranno migliori se lasciate riposare per 1-2 minuti, tuttavia la maggior parte delle verdure può essere servita immediatamente.

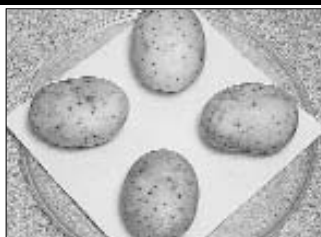
SCONGELARE - È essenziale prevedere un periodo di riposo per completare il processo. Il tempo può variare da 5 minuti, ad esempio per scongelare frutti di bosco, fino a un'ora per un trancio di carne.

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

Istruzioni generali



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



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



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



FORMA DEL CIBO
I cibi di forma regolare cuociono uniformemente. Tutti i cibi cotti al microonde cuociono meglio se posti in un contenitore rotondo piuttosto che quadrato.



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



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



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



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



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



RIGIRARE E MESCOLARE
Alcuni cibi devono essere mescolati durante la cottura. La carne e i pollami devono essere rigirati a metà cottura.

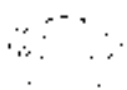
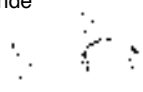
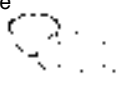
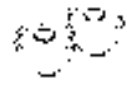



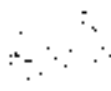


LIQUIDI
Tutti i liquidi devono essere mescolati prima e durante il riscaldamento. In special modo, l'acqua deve essere mescolata prima e durante il riscaldamento, per evitare che fuoriesca dal contenitore. Non riscaldare i liquidi che sono stati precedentemente bolliti. **NON SURRISCALDARE.**



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

Guida rapida di controllo degli utensili da cucina

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



Livelli di potenza del microonde

Livello di potenza	Uso
Potenza massima: 1000 W	Per riscaldare pietanze e sughi. Per cuocere pesce, verdure, sughi e conserve.
270 W (*)	Per scongelare cibi congelati.
600 W	Per arrostitire. Per cuocere salse all'uovo e dolci. Per riscaldare latte.
440 W(NN-Q543/NN-Q523/NN-Q553)	Per cuocere e riscaldare casseruole di pollo e torte salate.
250 W	Per cuocere spezzatini, pasticci, budini di riso, dolci alla frutta e creme pasticcere.

Nota: (*) SCONGELAMENTO CICLICO con tempo di riposo automatico (ved. a pag. 9).



Cottura al grill

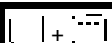
NON TENTARE DI PRERISCALDARE IL GRILL. Il grill al quarzo all'interno del forno a microonde consente di cuocere rapidamente e uniformemente una grande varietà di cibi.

Esiste una sola impostazione del grill, corrispondente a 1300 W. Disporre il cibo da cuocere al grill sul supporto di metallo. Porre il supporto sul vassoio rotante.

Normalmente il cibo cotto al grill deve essere rigirato a metà cottura. Non coprire mai i cibi che devono essere cotti al grill. Non esiste nessuna emissione di microonde durante il programma con il grill.

Tempi di cottura al grill (approssimativi)

	Primo lato	Secondo lato
Bistecca (4 porzioni, ben cotte)	circa. 10 min.	circa. 10 min.
Lombata di maiale (a fette)	circa. 12 min.	circa. 10 min.
Costolette di maiale	12 - 14 min.	circa. 12 min.
Kebab	circa. 12 min.	circa. 12 min.
Salsicce	6 - 7 min.	circa. 6 min.
Cosce di pollo	15 - 20 min.	15 - 20 min.
Pane affettato	3 - 4 min.	3 min.



Cottura con il programma Combinato

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

Sono disponibili i seguenti 3 modi di programma Combinato:

NOTA:

- Non coprire mai i cibi da cuocere con il programma Combinato.
- Se le quantità sono piccole, non cuocere con il programma Combinato, bensì cuocere al grill o al microonde per ottenere risultati migliori.
- Non preriscaldare il forno per la cottura con il programma Combinato.

Impostazione di cottura con il programma Combinato	Display	Grill	Microonde	Uses
1	G1-600	1300 W	600 W	Carni bianche, agnello, pollame intero, piatti gratinati. Preriscaldamento della teglia della pizza.
2	G1-440	1300 W	440 W	Salsicce, carni rosse, pollame a pezzi, pesce.
3	G1-250	1300 W	250 W	Torte del tipo 4/4, quiche, bracirole di maiale, piatti gratinati con uova.

Accessori da utilizzare

Microonde	Grill	Programma Combinato

Come riscaldare

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

Anche i cibi freddi da riscaldare devono essere controllati correttamente.

Come scegliere il metodo con cui riscaldare il cibo?

Il metodo di utilizzo del calore, cioè solo al microonde o con il programma **Combinato**, dipende dal tipo di cibo che si desidera riscaldare. Per i cibi che non richiedono una doratura, è sufficiente riscaldare al microonde. Per i cibi che invece richiedono una doratura, riscaldare con il programma **Combinato**.

Alcuni alimenti congelati quali involtini, tortini e quiche (torte salate) contengono della pasta non del tutto cotta che richiede una vera e propria cottura, oltre che essere riscaldati. Se cotti al microonde o con il programma **Combinato** questi alimenti avranno una base morbida, pertanto devono essere cotti in maniera tradizionale.

Per quanto tempo bisogna riscaldare i cibi?

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

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

Non è possibile testare la totalità dei cibi esistenti per la compilazione

di queste tabelle, tuttavia è stata selezionata un'ampia varietà di cibi e crediamo che seguendo le direttive indicate sia possibile riscaldare i cibi correttamente ed efficacemente.

Rigirare e mescolare

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

Tempo di riposo

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

Quando si può considerare che il cibo sia riscaldato al punto giusto?

Il cibo che è stato riscaldato deve essere servito caldissimo, cioè deve essere chiaramente visibile il vapore esalante da ogni lato. Se le norme di igiene durante la preparazione e la conservazione del cibo sono state osservate riscaldare gli alimenti al microonde o con il programma **Combinato** non presenterà ulteriori alterazioni o rischi alla salute. I cibi che non è possibile mescolare dovrebbero essere esaminati con un coltello per verificare che siano uniformemente caldi. Anche quando le istruzioni sulla confezione e i tempi indicati nelle tabelle per riscaldare i cibi fossero stati seguiti, è sempre importante controllare che il cibo sia bollente. Se esistono dubbi, rimettere il cibo nel forno.

Come riscaldare al microonde

Cibo	Peso/Quantità	Fresco	Congelato
ANTIPASTI PRONTI			
- toast di prosciutto e formaggio	1 pezzo (170 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec - 3 min
	2 pezzi (320 g)	MAX 2 min	MAX 5 min
- crostacei (4)	1 pezzo (170 g)	MAX 2 min	MAX 3 min
	2 pezzi (220 g)	-	MAX 6 - 7 min
- frittelle non ripiene (2)	1 pezzo	MAX 30 sec	-
- frittelle ripiene (2) (3)	1 pezzo (150 g)	-	MAX 3 - 4 min
	2 pezzi (300 g)	-	MAX 5 min
- minestra (2)	400 g	MAX 4 min	-
	1 litro	MAX 6 - 7 min	MAX 11 - 12 min
- pizza piccola (1)	1 pezzo (160 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec - 3 min
- pizza americana	1 pezzo (400 g)	MAX 4 - 5 min	MAX 7 - 8 min
- quiche piccola (1)	1 pezzo (130 g)	600 W 1 min 10 sec	MAX 3 min
- quiche grande	1 pezzo (400 g)	600 W 3 min	600 W 7 - 8 min
PIATTI PRECOTTI			
- pomodori ripieni	1 pezzo (170 g)	MAX 2 min	MAX 6 - 7 min
- chili con carne (2) (3)	400 g	MAX 3 min 40 sec	-
- Korma di pollo con riso (2) (3)	350 g	-	MAX 6 min
- polpettine di carne o pesce (2) (3)	6 pezzi (240 g)	-	600 W 6 min
- lumache (2) (3)	12 pezzi (100 g)	440 W 2 min	600 W 2 min - 2 min 30 sec
- piatti gratinati (4)	300 - 400 g	MAX 3 min	MAX 8 - 10 min
(contenenti amido e con ripieno di carne)	600 g	MAX 6 - 8 min	MAX 13 - 14 min
	1 kg	MAX 10 - 11 min	MAX 16 - 18 min

Come riscaldare al microonde

Cibo	Peso/Quantità	Fresco	Congelato
PIATTI PRONTI (seguito)			
- gratin di verdure (con o senza carne) (4)	300 - 400 g	MAX 6 min	MAX 11 - 13 min
	1 kg	MAX 12 min	MAX 18 min + 600 W 6 min
- gratin di pesce (4)	450 g	–	600 W 12 - 15 min
	1 kg	–	MAX 18 min + 250 W 5 min
- pesce in salsa (2) (3)	225 g	–	MAX 6 - 7 min
RIPIENI			
- contenenti amido (2)	300 g	MAX 2 - 3 min	MAX 4 - 5 min
- verdure (2)	100 g	MAX 1 min - 1 min 30 sec	–
	200 g	MAX 1 min 30 - 2 min	–
- purea (2) (3)			
di patate	200 g	MAX 1 min 30 sec	MAX 4 min 30 sec
di verdure	200 g	MAX 1 - 2 min	MAX 5 min
	400 g	MAX 3 min 30 sec	MAX 8 min
- spaghetti con salsa (2)	210 g	MAX 2 min	–
	450 g	MAX 4 min	–
- riso (2)	150 g	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec
	300 g	MAX 2 min 30 sec	MAX 4 min 30 sec
CARNE E PESCE			
- hamburger (crudo) (2)	1 (150 g)	–	MAX 1 min 30 sec
- salsicce per aperitivo (2) (3)	120 g	250 W 2 - 3 min	–
- pezzi di carne cotta			
carne trita (2)	100 g	600 W 40 - 50 sec	–
maiale 2 pezzi (2)	130 g	600 W 1 min 30 sec	–
agnello 2 pezzi (2)	160 g	600 W 1 min	–
manzo 2 pezzi (2)	120 g	600 W 50 sec	–
coscia di pollo (2)	205 g	MAX 1 min 40 sec	–
- crocchette di pollo impanate	10 pezzi (200 g)	–	MAX 2 min 30 sec
- cordon bleu	1 pezzo (100 g)	–	MAX 2 min
VARIE			
- cibi per bambini - (assaggiare)	30 g	600 W 15 sec Test	–
(vasetto piccolo a temperatura ambiente)	120 g	600 W 25 sec Test	–
	200 g	600 W 40 sec Test	–
- paste per la prima colazione (1)	2 x 50 g		MAX 30 - 40 sec o 3 min
- pane (1)			
- pancarré affettato	800 g	–	8 min
- fetta	60 g	–	MAX 40 sec
- baguette	150 g	–	MAX 30 - 40 sec
- 1 pagnotta integrale	500 g	–	MAX 2 min 30 sec + 1/2 hr di riposo
- panino di segale	1 pezzi (85 g)		MAX 40 sec
	3 x 85 g		MAX 1 min 10 sec

(1). Rimuovere l'imballaggio e avvolgere in carta assorbente. (2). Coprire. (3). Mescolare a metà del tempo di cottura.

(4). Rimuovere il vassoio in alluminio e mettere il gratin in un piatto resistente al calore per forno a microonde.

BIBERON e VASETTI DI VETRO - AVVERTENZA

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

Per 90 ml di latte a temperatura da frigorifero, rimuovere il tappo e il ciuccio. Riscaldare a 1000 W per 10 - 15 secondi. Verificare con molta cautela.

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

Consigli per la cottura nel forno a microonde

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

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

Per fare gonfiare la frutta secca

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

Per riportare il formaggio a temperatura ambiente

Il formaggio tolto dal frigorifero dovrà essere messo nel forno e "riscaldato" per 30 secondi - 1 minuto (a seconda delle dimensioni del formaggio) a 250 W.

Per mondare le mandorle o le nocciole

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

Per essiccare le erbe aromatiche

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

Per fare il caramello

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

Per sciogliere il miele indurito

Togliere il coperchio dal barattolo, metterlo nel forno e scaldare a 250 W per 20 - 40 secondi, a seconda della quantità. Mescolare e ripetere, se necessario.

Crostini in pochi minuti

Tagliare due fette di pane bianco in piccoli cubetti. Disporre i cubetti su un piatto. Riscaldare al massimo per 2 minuti, quindi lasciare riposare per 5 minuti. Potete strofinare uno spicchio d'aglio sulle fette di pane prima di tagliarle o spruzzarle con qualche goccia d'olio d'oliva.

Come ottenere più succo da un'arancia o un limone

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

Per fondere il burro

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

Per fondere il cioccolato

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

Per fare lievitare l'impasto

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

Per fare il vin brulé

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

Come "deodorare" il vostro forno

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

Per preparare un impacco caldo

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



Istruzioni per lo scongelamento dei cibi

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

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

cicli di scongelamento (4 fasi totali) e cicli di riposo (4 fasi totali). Durante le fasi di riposo non vi è alcuna emissione di microonde all'interno del forno, sebbene la luce rimanga accesa e il vassoio rotante continui a girare. I tempi di riposo automatici assicurano uno scongelamento più uniforme; per piccole quantità di cibo è possibile eliminare il tempo di riposo.

Suggerimenti per lo scongelamento dei cibi

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

TEMPI DI RIPOSO



Singole porzioni di cibo possono essere cucinate quasi immediatamente dopo lo scongelamento (5 minuti di tempo di riposo per le bistecche, 15 minuti per la frutta e l'impasto per dolci). È

normale che porzioni grandi di cibo restino congelate nel mezzo. Prima di cucinarle, lasciarle a temperatura ambiente per almeno un'ora. Durante il tempo di riposo, la temperatura si distribuirà uniformemente e il cibo si scongelerà per conduzione. N.B. Se il cibo non deve essere cotto immediatamente, metterlo in frigorifero. Non congelare mai di nuovo cibi scongelati senza prima averli cotti.

TRANCI DI CARNE E POLLAME



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

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

CARNE TRITA O DADINI DI CARNE E PESCE



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

PICCOLE PORZIONI DI CIBO



scongelo più velocemente. Metterle vicino al centro del piatto girevole o proteggerle.

Le braciole e i pezzi di pollo devono essere separati il più presto possibile, in modo che possano scongelare in maniera uniforme anche all'interno. Le parti grasse e le estremità si

Scongelo automatico a peso

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

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

	Peso raccomandato (Min-Max)
1. Piccole quantità, es. porzioni di pesce, costolette, salsicce, pollo	100 - 1200 g
2. Grosse quantità, es. tranci di carne, polli interi.	400 - 2000 g

Come scongelare cibi ordinari

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

I tempi indicati nella tabella sono solo indicativi. Controllare sempre il progresso del cibo aprendo la porta del forno e ricominciando il processo. Per quantità più voluminose, regolare i tempi in maniera opportuna. Non è indispensabile coprire i cibi durante lo scongelamento.

Cibo	Peso/Quantità	Tempo in minuti	Tempi di riposo (minimo)
CARNE			
- tranci di carne#	500 g	18 - 20	60
- arrosto disossato#	500 g	20 - 22	70
- bracirole#	500 g	8 - 12	15
- costolette#	250 g	6 - 7	10
- rognone*	250 g	7 - 8	10
- manzo magro*	430 g (2)	11 - 12	10
- costata*	150 g	4 - 6	10
- carne trita, carne per salsicce*	500 g	10 - 12	10
- hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- carne per stufati / brasati*	500 g	12 - 14	15
- pollame intero#	500 g	12 - 13	60
- pollame in pezzi#	1 kg (4)	22 - 24	30
- pollastrello#	400 g	15	30
- coniglio#	500 g	14 - 15	30
- salsicce di maiale*	300 g (2)	10 - 11	15
BURRO	250 g	2	10
PUREA DI FRUTTA	200 g	3 - 4	10
FORMAGGIO*	450 g	3	10
FRUTTA ROSSA*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
TORTE E BUDINI			
- pan di Spagna	400 g (1)	7	10
- torta ai frutti di bosco	550 g (1)	4 - 5	15
- bavaresi	110 g (1 porzione)	8 sec	15
- crostata di lamponi	470 g (1)	10	15
SUCCO DI FRUTTA CONCENTRATO	200 ml	4	4
PASTA PER TORTE			
- flan dolce o pasta frolla*	370 g	4 - 5	5
- pasta sfoglia*	300 g	3 - 4	5
PESCE			
- intero#	400 g (2)	10 - 12	15
- filetti#	500 g (4)	13 - 14	15
- tranci di pesce*	380 g (2)	10	15
- pezzi*	200 g (2) (4)	9	15
- gamberetti / gamberi*	200 g	7	10

NOTE

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

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

Tabelle per cucinare e riscaldare (NN-F663/NN-F623/NN-F653)

Cibo	Peso/Quantità	Tempo necessario - fresco	Tempo necessario - congelato
ANTIPASTI			
- toast di prosciutto e formaggio (2) (3)	1 pezzo (100 g)	1 min 30 sec Combi 1 + 3 min grill	3 min Combi 1
	2 pezzi (300 g)	5 min Combi 2	3 min 30 sec Combi 1
	1 pezzo (150 g)	3 - 4 min Combi 1 + 1 min grill	3 - 4 min Combi 2
- frutti di mare (1) (Togliere il croissant a metà cottura)	1 pezzo (100 g)	-	5 min Combi 2
	1 pezzo (170 g)	2 min 30 sec Combi 1 + 2 min grill	5 - 7 min Combi 2
	2 pezzi (2 x 150 g)	4 - 5 min Combi 1	7 min 30 sec Combi 1
- croissant al formaggio, gnocchi (1)	1 pezzo (160 g)	3 - 4 min Combi 1	3 min 30 sec Combi 2
	2 pezzi (300 g)	4 - 5 min Combi 1	-
- rolo al formaggio (1) (3)	1 pezzo (130 g)	3 min Combi 1	3 min Combi 2
- rolo di salsiccia grande (2) (3)	1 pezzo (130 g)	1 min 40 sec Combi 3	3 min Combi 1
- frittelle ripiene (1) (3)	1 pezzo (150 g)	-	4 min 30 sec Combi 1
	1 pezzo (190 g)	3 min Combi 1	-
	2 pezzi (2 x 130 g)	3 min 30 sec - 4 min Combi 2	7 min Combi 1
- quiche piccole (1)	12 pezzi (180 g)	MAX 50 sec + 2 min grill	MAX 2 min + 3 min grill
- pizza americana (2) piccola grande	1 pezzo (200 g)	2 min Combi 3 + 2 min grill	MAX 3 min + 3 min grill
	1 pezzo (450 g)	-	5 - 6 min Combi 1
	1 pezzo (750 g)	-	8 min Combi 1 + 2 min grill
- pizza (2) piccola grande a pasta sottile calzone (3)	1 pezzo (200 g)	4 min Combi 2	MAX 2 min 10 sec + 3 - 4 min grill
	1 pezzo (300 g)	3 min Combi 1 + 1 min 30 sec grill	-
	1 pezzo (400 g)	3 min 30 sec Combi 1 + 1 min 30 sec grill	Autopizza***
	1 pezzo (600 g)	5 min Combi 1 + 1 min 30 sec grill	Autopizza***
	1 pezzo (500 g)	4 min Combi 1 + 1 min 30 sec grill	-
	1 pezzo (420 g)	3 min Combi 1 + 2 min grill	-
- quiche piccola (2)	1 pezzo (130 g)	2 min Combi 3	-
	1 pezzo (200 g)	4 min Combi 2	-
	2 pezzi (300 g)	4 min Combi 3	Autoquiche***
- quiche grande	1 pezzo (400 g)	3 min 30 sec Combi 1	-
	1 pezzo (500 g)	4 min 30 sec Combi 1 + 1 min 30 sec grill	Autoquiche***
	1 pezzo (600 g)	5 min Combi 1	Autoquiche***
- pasticcio a crosta doppia con ripieno al formaggio, al prosciutto o alla pancetta (2) (3)	1 pezzo (300 g)	4 - 5 min Combi 1	-
- pasticcio di funghi a crosta doppia	1 pezzo (500 g)	6 - 7 min Combi 1	-
1 pezzo (450 g)	8 min Combi 1	-	
PIATTI PRONTI			
- lasagne alla bolognese (1)	130 g	2 min Combi 1 + 3 min grill	-
	300 g	6 - 8 min Combi 2	AutoGratin***
	1 kg	10 - 12 min Combi 1	AutoGratin***
- gratin di pesce (1)	450 g	-	AutoGratin***
	800 g	-	AutoGratin***
- gratin di verdure (1)	450 g	5 - 7 min Combi 1	AutoGratin***
	1 kg	12 - 14 min Combi 1	AutoGratin***
CONTORNI			
- patate dauphine (1) (3)	200 g	-	4 min 30 sec Combi 1
- patate noisette (1) (3)	350 g	-	4 min Combi 1 + 3 min grill
- patate duchessa (1)	500 g	-	7 min Combi 1 + 7 min grill
- patatine fritte al forno (1) (3)	400 g	-	8 - 10 min Combi 1
CARNE E PESCE			
- confit d'anatra (1) (3)	2 pezzi (400 g)	4 min Combi 1 + 3 min grill	-
- cordon bleu (1) (3)	1 pezzo (120 g)	4 min Combi 1	3 min 30 sec Combi 1
- crocchette di pollo impanate (1) (3)	10 pezzi (200 g)	3 min Combi 1 + 2 min grill	6 min Combi 2
VARIE			
- galette des Rois precotte (2) (3)	1 pezzo (400 g)	3 min - 3 min 30 sec Combi 3	4 - 5 min Combi 2
- crumble d'albicocche (1)	1 pezzo (300 g)	-	5 - 6 min Combi 1
- paste per la prima colazione (2) (3)	1 pezzo (60 g)	2 min grill	MAX 12 sec + 2 min grill (o Auto)

(1) Mettere in un piatto per microonde resistente al calore (o su un pezzo di carta oleata) e porre sulla griglia. (2) Togliere l'imballaggio e mettere direttamente sulla griglia. (3) Girare o mescolare a metà del tempo di cottura.

Teglia per pizza - tabella di cottura (NN-F663 / NN-F623)

A meno che non sia altrimenti indicato, la padella per la pizza deve essere sempre preriscaldata per 4 minuti con la combinazione numero 1.

Cibo	Peso/Quantità	Fresco	Congelato
- aperitivi – tartine	12 pezzi (160 g)	–	2 min 30 sec Combi 1
- aperitivi – vol au vent	15 pezzi (210 g)	–	7 min 30 sec Combi 2**
- pasta al cavolo	20 pezzi (150 g)	–	1 min 30 sec Combi 1**
- crique lardons-fromage	1 x 170 g	4 min Combi 2	3 min Combi 1 + 2 min grill
- crostata alsaziana	1 x 120 g	4 min Combi 3	3 min 30 sec Combi 1
PIZZA			
- pasta normale	2 x 140 g	4 min 30 sec Combi 2	–
	200 g	–	3 min Combi 1
	300 g	6 min Combi 1	7 min Combi 1
	500 g	5 min Combi 3	6 min Combi 1
- pasta sottile	200 g	4 min Combi 3	3 min Combi 1
	250 g	2 min Combi 1 + 2 min grill**	3 min Combi 1
- tipo americano	500 g	–	6 min Combi 1
- al tegame	500 g	–	10 min 30 sec Combi 1
QUICHE E PASTICCI			
- quiche lorraine	1 x 100 g	–	2 min 30 sec - 3 min Combi 1
	2 x 150 g	3 min Combi 2	–
	150 g	–	2 min 30 sec - 3 min Combi 1
	400 g	–	5 - 6 min Combi 1
- quiche ai porri	2 x 120 g	–	5 min Combi 1
	400 g	–	6 min 30 sec Combi 1**
- pasticcio Savoie	450 g	4 min 30 sec - 5 min Combi 1**	10 min Combi 1* + **
- pasticcio di funghi con crosta doppia	450 g	6 - 7 min Combi 1**	–
- seafood quiche	350 g	4 min Combi 2**	–
- quiche con ripieno di acciughe e cipolle	1 x 150 g	–	2 min 40 sec Combi 1
- crepes ripiene	4 pezzi (200 g)	–	3 min Combi 1
	2 pezzi (100 g)	–	1 min 40 sec Combi 1*
- frittelle ripiene	2 pezzi (140 g)	3 min Combi 2	5 min Combi 1
- rotolo al formaggio, rotolo di salsiccia grande	130 g	2 min Combi 3	2 min 20 sec - 3 min (rotolo) Combi 3
	2 x 130 g	2 min 30 sec Combi 1	3 min Combi 1**
- vol au vent di pollo	1 pezzo (150 g)	2 min 20 sec Combi 1	4 min Combi 1
congelato - (togliere il coperchio (vol au vent))	2 x 150 g	3 min Combi 1	6 min 30 sec - 7 min Combi 1
- gnocchi	2 x 130 g	–	6 min Combi 1
- toast al prosciutto e formaggio	1 x 100 g	3 min Combi 3*	–
	2 x 100 g	4 min Combi 3 + 1 min grill	–
	1 x 160 g	3 min 30 sec - 4 min Combi 3	3 min Combi 1
	2 x 160 g	5 - 6 min Combi 3	5 min Combi 1
- toast al bacon e pomodoro	1 x 140 g	2 min 30 sec Combi 2	3 min 30 sec Combi 1
PATATE			
- patatine fritte al forno	200 g	–	5 min Combi 1 + 3 to 5 min grill*
	400 g	–	6 min Combi 1 + 5 - 7 min grill*
- patate a dadini	300 g	–	4 min Combi 1 + 5 min grill*
- patate duchessa	400 g	–	9 min Combi 1 + 4 min grill
- patate dauphine	200 g	–	4 - 5 min Combi 1*
- patate arrosto	9 pezzi (600 g)	–	10 min Combi 1*
- patate noisettes	450 g	–	8 min Combi 1 + 3 min grill*
- pezzi / quarti (crudi)	500 g - 1 kg	15 - 20 min Combi 1*	–
SAUSAGES			
	2 pezzi (120 g)	2 min Combi 1*	3 min 30 sec Combi 1*
	3 pezzi (180 g)	3 min Combi 1*	4 min Combi 1*
- salame di Tolosa	1 pezzo (150 g)	3 min 30 sec - 4 min Combi 2*	4 min 30 sec Combi 1*
- salsicce di maiale*	1 pezzo (150 g)	5 min Combi 2*	7 min Combi 1*

(*) girare a metà della cottura (**) lasciare riposare in padella 5 minuti prima di scaldare nuovamente

Teglia per pizza - tabella di cottura (NN-F663 / NN-F623)

A meno che non sia altrimenti indicato, la padella per la pizza deve essere sempre preriscaldata per 4 minuti con la combinazione numero 1.

Cibo	Peso/Quantità	Fresco	Congelato
- bracirole di maiale*	180 g	3 - 4 min Combi 2*	6 min Combi 1*
- filetto d'anatra*	1 pezzo (350 g)	4 min Combi 3 + 5 min grill*	-
- cosce di pollo	2 pezzi (670 g)	10 min Combi 1 + 4 min grill*	18 min Combi 1 + 4 min grill*
- hamburger* normali	1 pezzo (100 g)	1 min 50 sec - 2 min Combi 3*	3 min 30 sec - 4 min Combi 3*
	1 pezzo (140 g)	2 min 30 sec - 3 min Combi 3*	-
	2 pezzi (200 g)	-	4 min 20 sec Combi 3*
	4 pezzi (400 g)	-	3 min 30 sec - 4 min Combi 3
- pesce impanato*	2 pezzi (200 g)	3 min 40 sec Combi 2*	5 min Combi 1*
- bastoncini di pesce	5 pezzi (150 g)	-	4 min Combi 1*
	10 pezzi (300 g)	-	5 min Combi 1*
- cordon bleu	1 pezzo (100 g)	3 min 30 sec Combi 3*	3 min Combi 1*
	2 pezzi (200 g)	3 min 30 sec Combi 2*	5 min Combi 1*
- Crocchette di pollo impanate	10 pezzi (200 g)	4 min Combi 2*	4 min Combi 1*
	5 pezzi (100 g)	3 min Combi 2*	3 min Combi 1*
- omelette	4 uova sbattute	1 - 2 min Combi 1*	-
	8 uova sbattute	2 min - 2 min 30 sec Combi 1*	-
- strudel di mele (cotto)*	300 g	-	4 min 30 sec - 5 min Combi 1* + **
- pasticcio di mandorle con crosta doppia (cotto)	400 g	-	2 min 30 sec Combi 1**
- frittelle di mele (cotte)	7 pezzi (220 g)	-	6 min Combi 3*
- waffel (cotti)	1 pezzo (70 g)	-	2 min 30 sec Combi 3*
- crostata di mele (cotta)	400 g	-	5 min Combi 1**
- kouing aman alle mele (cotto)	550 g	-	3 min Combi 1**
- tarte tatin (congelato - Rovesciare in modo che il lato con le mele sia di sotto)	1 pezzo (600 g)	-	7 min Combi 1**
	1 pezzo (150 g)	-	2 min Combi 2**
- brownie di noci (cotto)	2 pezzi (150 g)	-	1 min 30 sec Combi 3* + **

(*) girare a metà della cottura

(**) lasciare riposare in padella 5 minuti prima di scaldare nuovamente



Carni e pollami

Indicazioni

TRANCI DI CARNE SCONGELATI

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

GRASSO

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

Cottura soltanto con forno a microonde



Mettere i tranci di carne su un piattino rovesciato in un piatto adatto per forno a microonde e, porre sul piatto girevole. È importante che il trancio di carne non sia immerso nel proprio sangue. Il piattino rovesciato non

è necessario per pezzi di carne e di pollame se in fricassea o cucinati con un contorno.

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

TEMPO DI RIPOSO

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

OSSI

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

Come cuocere piccoli tranci di carne al microonde

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

RIGIRARE

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

PROTEGGERE

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

Come arrostiti un trancio di carne con il programma Combinato



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

Consigli per stufati e ragù

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

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



Come cuocere piccoli tranci di carne al grill o con il programma Combinato

Porre il cibo sul supporto di metallo. Porre il supporto di metallo sul vassoio rotante. Utilizzare un piatto a prova di calore per contenere il grasso e la sgocciolatura.



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

Carne e pollami (seguito)

Per 500 g (Tempo in minuti).

Tipo di carne	solo per microonde***	Tempo di cottura (min)	Combinazione o grill	Tempo di cottura (min)
MANZO				
- costine*			Grill	25 - 30**
- arrosto*	600 W	5	Combi 3	7 - 8
- stufato	MAX + 250 W	10 + 60 - 75**	–	–
AGNELLO				
- arrosto con osso*	600 W	6 - 7	Combi 1	7 - 8
- spalla arrotolata*	600 W	8	Combi 1	8 - 9
- stufato*	MAX + 250 W	10 + 40 - 50**	–	–
VITELLO				
- arrosto di spalla*	600 W	14 - 15	Combi 1	10 - 11
- stufato	MAX + 250 W	10 + 50 - 60 **	–	–
MAIALE				
- filetto arrosto*	600 W	15 - 17***	Combi 1	11 - 12
- costine arrosto*	600 W	15 - 17***	Combi 1	12 - 13
- stufato	MAX + 250 W	10 + 50 - 60**	–	–
- costine*	–	–	Grill	20
POLLO, FARAONA, TACCHINO				
- arrosto intero	–	–	Combi 1	8 - 9
- pezzi*	600 W	7 - 8	Combi 2 o Grill	12 - 14 25**
- coscia di tacchino*	–	–	Combi 1	8 - 9
- pezzi di tacchino	600 W	12	Combi 1	10 - 11
ANATRA				
- arrosto intera	–	–	Combi 1 + grill	9 - 10 + 4**
- pezzi*	–	–	Combi 1 + grill	7 - 8 + 6**
- stufato	MAX + 250 W	10 + 70*	–	–
CONIGLIO				
- arrosto*	MAX	7 - 8	–	–
SELVAGGINA				
- arrosto*	MAX	5 - 6***	Combi 3	9 - 11
- stufato	MAX + 250 W	10 + 70**	–	–
CHIPOLATAS, MERGUEZ*				
- SALSICCIA DI MAIALE (1 pezzo)*	MAX	3 - 4	Grill	12 - 14**
- Salame di Tolosa (2 pezzi)*	–	–	Combi 2	8**
	–	–	Combi 2 or Grill	10 15**

Nota: per la carne con osso o ripiena, aumentare il tempo di cottura di almeno 5 minuti (a seconda del peso).

* piatto collocato sul supporto di metallo per la cottura alla griglia o combinata, se lo consente lo spessore della carne; altrimenti, sul piatto girevole.

** indipendentemente dal peso

*** con cottura esclusivamente a microonde, i tempi di cottura dei tranci di carne (maiale, vitello, agnello, manzo) valgono per tranci di carne che sono stati precedentemente passati in padella su ogni lato (per alcuni minuti).

Pesce

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



COME DISPORRE SUL PIATTO

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



COPRIRE

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

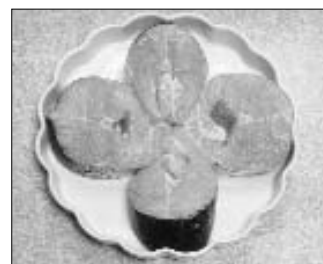
QUANDO SI PUÒ CONSIDERARE COTTO IL PESCE?

Il pesce è cotto quando si scaglia facilmente ed è di colore opaco.



LIQUIDI

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



TRANCI DI PESCE

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



PESCE INTERI

Quando si cuociono due pesci interi simultaneamente, disporli in senso contrario l'uno con l'altro per ottenere una cottura più omogenea.

A metà cottura è necessario proteggere la coda e la testa di pesci interi di grosse dimensioni con fogli di alluminio lisci, da assicurare con stuzzicadenti.

SALE

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



COTTURA DEL PESCE CON IL GRILL O CON IL PROGRAMMA COMBINATO

Spennellare il pesce con burro fuso o con olio per mantenerne l'umidità. Porre il pesce sul supporto di metallo del forno.

NON aggiungere sale, tuttavia, se si desidera, si possono aggiungere pepe e erbe.

Cuocere piccole quantità di pesce, solo al MICROONDE o al GRILL, per ottenere i risultati migliori.

TEMPO DI RIPOSO

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

Pesci grandi (più di 400 grammi)

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

Pesce al cartoccio

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

Per 500 g (Tempo in minuti).

Cibo	FRESCO		CONGELATO	
	Potenza	Tempo	Potenza	Tempo
Filetti di pesce (sottili)	600 W	4 - 5	MAX	10
Filetti di pesce (spessi)	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Tranci di pesce	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Pesce intero	600 W	5	MAX	12
Gamberetti*	600 W	4 - 5		
Cozze*	600 W	5 - 6		
Pesce in conchiglia*	600 W	6 - 7		
Calamari*	600 W	5 - 6	MAX	11
Granchio*	600 W	5 - 6		
Crocchette di pesce (1 pezzo = 50 g)*			MAX	3 min 30 (2 pezzi) o 5 min (4 pezzi)

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

Verdure

AGGIUNTA DI ACQUA

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

Le verdure abbastanza ricche di acqua quali: cavolfiori, porri, broccoli, cavolini di Bruxelles, finocchi, carote, sedano, asparagi, fagiolini nani, taccole, patate, cavoli, rape, carciofi, ecc. richiedono l'aggiunta di 4 - 5 cucchiaini da tavola di acqua per ogni 500 grammi,

per generare il vapore che cuoce le verdure e impedisce la disidratazione.

Le verdure contenenti relativamente poca acqua, quali piselli, fave, fagiolini, richiedono l'aggiunta di 8 -10 cucchiaini da tavola di acqua per ogni 500 grammi per aiutare l'idratazione:

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

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

VERDURE	FRESCO	CONGELATO	VERDURE	FRESCO	CONGELATO
Carciofi:			Fave*	16 - 19	18 - 20
- interi	11 - 12	-	Finocchi:		
- cuori	10 - 12	13 - 16	- interi tagliati a metà	12 - 14	-
Asparagi*	10 - 12	14 - 15	- tagliati sottili	17 - 20	-
Melanzane	9 - 11	-	Fagiolini*	12 - 13	12 - 13
Barbabietole*	18 - 20	-	Fagiolini nani	10 - 13	-
Insalata cinese	8 - 10	14 - 15	Misto di verdure primavera*	-	15 - 16
Broccoli	8 - 10	13 - 15	Pannocchia di mais (2 pannocchie)*	12 - 14	14 - 17
Funghi	9 - 10	13 - 15	Rape	10 - 12	18 - 20
Carote:			Cipolle	9 - 12	15 - 18
- fette rotonde	10 - 12	13 - 15	Taccole*	20	16 - 18
- strisce	12 - 14	-	Porri a fette sottili	10 - 12	-
Cavolo*	12 - 14	-	Porri interi	12 - 14	15 - 16
Cavolfiore	10 - 12	13 - 15	Porri (Gambo)	12 - 14	15 - 16
Cavolini di Bruxelles	10 - 12	13 - 15	Zucchina	10 - 12	-
Sedanorapa	9 - 11	-	Peperoni	12 - 14	14 - 16
Sedano*	15 - 17	-	Patate intere (< 220 grammi)	9 - 12	-
Zucchine	8 - 10	13 - 15	Patate a pezzi	10 - 12	-
Indivia	12 - 14	18 - 20	Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Spinaci:			Scorzoneria	12 - 14	14 - 16
- tagliati	-	12	Pomodori*	4 - 5	-
- foglie intere	9 - 10	13			

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



Un cavolfiore intero deve essere cotto a testa in basso, a una potenza di 600 W, per 12 - 15 minuti (a seconda delle dimensioni del cavolfiore) con 6 cucchiaini da tavola di acqua.

Uova e formaggio



Le uova sono alimenti delicati che richiedono attenzioni speciali. Questo perché, se vengono collocate direttamente nel forno, esploderanno a causa della pressione che si crea all'interno del guscio. Anche se le uova vengono

rotte, il tuorlo esplose se la pellicola che lo ricopre non viene forata. Per cui, inserire la punta di uno stuzzicadenti al centro del tuorlo: se l'uovo è fresco, il tuorlo non si romperà. Il tuorlo e l'albume reagiscono in maniera diversa alle microonde e, purtroppo, il tuorlo cuoce più velocemente. Quando le uova sono sbattute (omelette), i bordi dovranno essere portati al centro a metà del tempo di cottura.

Uova in camicia

Riscaldare 50 ml d'acqua con una spruzzata d'aceto per 1 minuto al massimo. Rompere l'uovo nell'acqua in ebollizione e perforare con

cura il tuorlo e l'albume con uno stuzzicadenti; cuocere a 600 W da 30 a 40 secondi (a seconda delle dimensioni dell'uovo). Lasciare riposare per 1 minuto, quindi scolare e servire.

Uova strapazzate

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

Uova in casseruola

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

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

Riso, pasta, verdure essiccate e patate

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

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

Riso

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

Semolino

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

Pasta

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

Verdure essiccate

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

Patate intere con la buccia

Prima della cottura. Lavare le patate e forare ripetutamente la pelle con una forchetta. Disporle sui bordi del vassoio rotante.

Le diverse varietà di patate producono risultati diversi quando cotte al forno a microonde. Il peso ideale delle patate da cuocere al microonde o con il programma **Combinato** è di 200-250 g. Le patate intere con la buccia cuoceranno più in fretta al microonde che non con il programma **Combinato** sebbene il risultato finale produrrà una patata tenera. La cottura invece con il metodo programma **Combinato** produrrà una consistenza più asciutta e croccante. Se si desidera una doratura ulteriore a cottura ultimata, utilizzare il GRILL (consultare la tabella più in basso).

Dopo la cottura. Estrarre dal forno e avvolgere le patate in fogli di alluminio per conservarne il calore. Lasciare riposare per 5 minuti.

Patate intere con la buccia - Tabella di cottura manuale

Qtà	Minuti a potenza massima (1000 W)	Minuti al grill per rendere croccante
1	4-7	8-10
2	7-10	10-12
4	11-15	11-13

Risposte a quesiti comuni

Problema	Cause	Soluzione
Gli alimenti cotti a MICROONDE si raffreddano rapidamente subito dopo la cottura.	Il cibo non è completamente cotto.	Rimettere il piatto nel forno per un tempo ulteriore. Rammentarsi che i cibi a temperatura da frigorifero richiedono un tempo di cottura superiore che non i cibi a temperatura ambiente.
Budini di riso e piatti in casseruola che fuoriescono dal recipiente durante la cottura a MICROONDE.	Il contenitore è troppo piccolo.	Per gli alimenti liquidi utilizzare un contenitore grande il doppio del volume dell'alimento.
Il cibo cuoce troppo lentamente quando cotto a MICROONDE o con il programma Combinato.	Il forno non riceve la potenza corretta.	Il forno deve essere collegato a una presa indipendente.
	La temperatura del cibo estratto dal frigorifero è inferiore alla temperatura ambiente.	È necessario un tempo di cottura maggiore per cuocere cibi più freddi.
La carne diventa dura quando cotta a MICROONDE o con il programma Combinato.	L'impostazione della potenza è troppo elevata.	Utilizzare un livello di potenza inferiore per cuocere carni.
	La carne è stata salata prima della cottura.	Non aggiungere sale prima della cottura. Se necessario aggiungere sale dopo la cottura.
I dolci rimangono crudi quando cotti a MICROONDE.	Tempo di cottura o di riposo troppo breve.	Aumentare il tempo di cottura o il tempo di riposo.
Le uova strapazzate o affogate sono dure e gomgnose quando cotte a MICROONDE.	Tempo di cottura troppo lungo.	Fare molta attenzione nel cuocere piccole quantità di uova; una volta rovinate non si possono più salvare.
Le torte salate e le creme alle uova sono dure e gomgnose quando cotte a MICROONDE.	Livello di potenza troppo elevato.	Utilizzare livelli di potenza inferiori per questi alimenti.
Le torte salate e le creme alle uova sono dure e gomgnose quando cotte con il programma Combinato.	Tempo di cottura troppo lungo. La dimensione del piatto è superiore a quella raccomandata nella ricetta.	Controllare sempre il progresso del cibo durante la cottura.
La salsa al formaggio diventa dura e filamentosa quando cotta a MICROONDE.	Formaggio cotto con la salsa.	Aggiungere il formaggio a cottura ultimata. Il calore della salsa è sufficiente a cuocere il formaggio.
Le verdure sono troppo asciutte quando cotte a MICROONDE.	Cottura senza coperchio/copertura.	Coprire con un coperchio o con pellicola per alimenti.
	Basso contenuto di umidità, es. l'ortaggio è un tubero non molto fresco.	Aggiungere altri 2-4 cucchiaini di acqua.
	È stato aggiunto sale prima della cottura.	Aggiungere sale dopo la cottura se necessario.
Si forma della condensa nel forno.	Ciò è normale. Significa che il cibo ha una cottura più rapida che non la capacità dell'umidità di essere espulsa dal forno.	Asciugare la condensa con un panno morbido.
Il vassoio rotante gira nei due sensi.		Ciò è normale.
Si sente dell'aria calda in provenienza delle giunture della porta.	La porta del forno non è sigillata a tenuta d'aria.	Ciò è normale e non indica alcuna perdita di microonde.
Quando si usano accessori di metallo si notano scintille bluastre (effetto arco).	L'uso degli accessori di metallo durante la cottura solo a MICROONDE non è raccomandato. Se si usa il programma Combinato verificare che gli accessori non siano danneggiati.	Spegnerne il forno IMMEDIATAMENTE. Non utilizzare accessori di metallo se si cuoce solo al MICROONDE. Controllare il peso minimo del cibo sui programmi automatici.
Il GRILL si spegne ciclicamente durante la cottura al grill o con il programma Combinato.	Durante la cottura il GRILL si accende e si spegne ciclicamente per far sì che il cibo non si bruci prima di essere completamente cotto al centro.	Ciò è normale.



La clave está en la tecnología de inversor

La tecnología de inversor para hornos microondas se viene desarrollando desde hace más de diez años, fruto de una iniciativa de National/Panasonic. Se trata de la tecnología fundamental para fabricar un tipo de horno microondas muy diferente, que posee cierto número de características especiales:

- Hace posible el primer horno del sector que controla la cantidad de energía de microondas de manera lineal. Este nuevo sistema de distribución permite cocinar y descongelar los alimentos sin que éstos pierdan su sabor.
- Ofrece una transformación eficaz de la energía eléctrica en energía de microondas, lo que se traduce en una reducción al mínimo del consumo eléctrico, sin sacrificar la potencia del microondas.
- Permite un espectacular aumento de la capacidad interior del horno, incluso en los modelos más compactos, debido al reducido tamaño del circuito inversor, que sustituye a los voluminosos transformadores empleados en la actualidad.
- Por último, al prescindir de ese voluminoso transformador de hierro, el proceso de reciclaje del horno no daña el medio ambiente al final de la vida útil del producto.

Contenido

Cocción con Microondas	2	Descongelar con Microondas	9
Consejos Generales	2-3	Descongelación	10
Qué Recipiente Debemos Utilizar	4	Tablas de Cocción	11-13
Microondas	5	Aves y Carne	14-15
Grill	5	Pescado	16
Cocción Combinada	5	Tabla de Cocción de Verduras Frescas	17
Accesorios a Utilizar	5	Huevos y queso	18
Calentar	6	Arroz, pasta y legumbres	18
Calentar con Microondas	6-7	Preguntas y Respuestas	19
Consejos para cocinar con microondas	8		

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

Cocción con Microondas

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

1 - Reflexión

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

2 - Transmisión

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

3 - Absorción

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

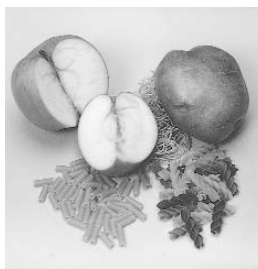
Consejos Generales



Alimentos con piel

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

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



Contenido en humedad

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

Por esta razón los tiempos de cocción tendrán que ser ajustados a lo largo del año. Los alimentos secos (arroz, pasta...), pueden secarse durante su almacenaje y necesitar tiempos de cocción muy distintos de los alimentos recién envasados.



Film transparente

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

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

TIEMPO DE REPOSO



Una vez finalizado el tiempo de cocción, el calor producido por las microondas sigue actuando hacia el interior del alimento. Por ello, recomendamos dejar reposar los alimentos después de su cocción. El tiempo de reposo necesario para que finalice una cocción puede variar, dependiendo de la forma, tipo o cantidad del alimento. Por ejemplo: Unas patatas con piel necesitarán un tiempo de 5-10 minutos. Una tarta necesitará 2-3 minutos.

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

Descongelación:

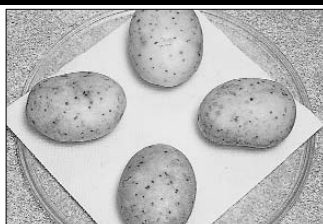
Es conveniente dejar reposar los alimentos para completar el proceso de la descongelación. El tiempo de reposo puede variar mucho en función de tamaño del alimento. Por ejemplo: Una hamburguesa puede necesitar unos 5 minutos. Una pieza grande de carne, 1 hora.

Consejos Generales



TAMAÑO

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



CANTIDAD

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



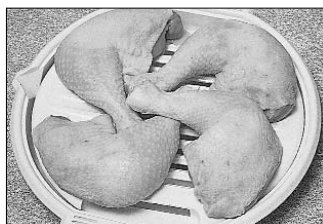
DENSIDAD

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



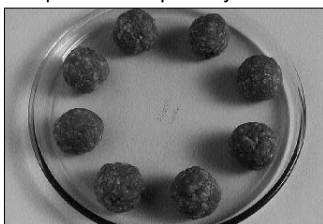
FORMA

El alimento se calienta más uniformemente en un recipiente redondo que en uno cuadrado.



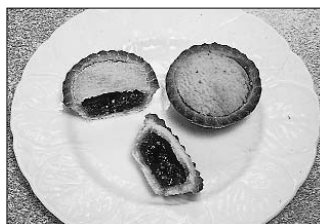
ORDENAR

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



SEPARACIÓN

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



INGREDIENTES

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



TEMPERATURA INICIAL

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



COBERTURA

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



REMOVER

Normalmente es necesario remover los alimentos durante la cocción. A los asados y otros alimentos de gran tamaño se les ha de dar la vuelta, generalmente, a mitad de cocción.




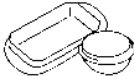






LÍQUIDOS

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



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

Qué Recipiente Debemos Utilizar

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



Microondas

Nivel de potencia	Utilización
Máxima potencia 1000 W min** 270 W (*) 600 W 440 W (NN-Q543/NN-Q523/NN-Q553) 250 W	Calentar. Cocinar verduras, salsas, carnes, pescados. Descongelar alimentos. Asados. Cocción de salsas a base de huevo, calentar leche, cocinar bizcochos. Cocción y recalentamiento de quiches y guisos. Cocción de estofados, pasteles de arroz ó pasteles ricos en frutas, natillas.

Nota: (*) DESCONGELACION CICLICA (ver pág. 9).



Grill

NO INTENTE PRECALENTAR ESTE GRILL.

El grill de su horno es capaz de conseguir un rápido y uniforme color tostado de los alimentos, sin necesidad de precalentarlo.

El Grill proporciona un ajuste Grill de 1300 W.

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

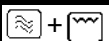
Cuando utilice el trípode metálico, póngalo siempre sobre el plato giratorio.

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

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

Tiempos aproximados de gratinado

Alimento	1er lado	2º lado
Filete (4 piezas, muy hechas)	10 Min aprox.	10 Min aprox.
Lomo de cerdo (en lonchas)	12 Min aprox.	10 Min aprox.
Chuletas	12 - 14 Min	12 Min aprox.
Brochetas	12 Min aprox.	12 Min aprox.
Salchichas	6 - 7 Min	6 Min aprox.
Muslos de pollo	15 - 20 Min	15 - 20 Min
Tostadas	3 - 4 Min	3 Min



Cocción Combinada

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

Dispone de los tres modos de combinación siguientes:

Nota:

- No debe tapan nunca los alimentos cuando utilice el programa combinado.
- Para pequeñas cantidades de alimento no utilice la combinación. Cocine con GRILL o con MICROONDAS para obtener un mejor resultado.
- NO PRECALIENTE EL HORNO EN COMBINACIÓN.

Programa	Chivato	Potencia Grill	Potencia Microondas	Utilización
1	G1-600	1300 W	600 W	Carne blanca, cordero, aves enteras, platos gratinados, precalentamiento de pan pizzas
2	G1-440	1300 W	440 W	Salchichas, carne roja, trozos de ave, pescado.
3	G1-250	1300 W	250 W	Pasteles tipo 4/4, quichés, chuletas de cerdo, platos gratinados con huevos.

Accesorios a Utilizar

Microondas	Grill	Cocción Combinada

Calentar

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

¿Cómo escoger el mejor método para calentar?

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

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

¿Cuánto tiempo para calentar?

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

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

Remove

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

Tiempo de reposo

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

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

Calentar

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

Calentar con Microondas

Alimento	Peso/Cantidad	Fresco	Congelado
ENTRANTES DELICATESSEN			
- croque monsieur	1 unidad (170 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 seg - 3 min
	2 unidades (320 g)	MAX 2 min	MAX 5 min
- marisco (4)	1 unidad (170 g)	MAX 2 min	MAX 3 min
	2 unidades (220 g)	–	MAX 6 - 7 min
- tortita sin relleno (2)	1 unidad	MAX 30 seg	–
- tortita rellena (2) (3)	1 unidad (150 g)	–	MAX 3 - 4 min
	2 unidades (300 g)	–	MAX 5 min
- sopa (2)	400 g	MAX 4 min	–
	1 litro	MAX 6 - 7 min	MAX 11 - 12 min
- pizza pequeña (1)	1 unidad (160 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 seg - 3 min
- pizza americana	1 unidad (400 g)	MAX 4 - 5 min	MAX 7 - 8 min
- quiché pequeño (1)	1 unidad (130 g)	600 W 1 min 10 seg	MAX 3 min
- quiché grande	1 unidad (400 g)	600 W 3 min	600 W 7 - 8 min
- Nem, Samosa (3)	2 unidades (100 g)	MAX 15 - 20 seg	–
PLATOS PRECOCINADOS			
- tomates rellenos	1 unidad (170 g)	MAX 2 min	MAX 6 - 7 min
- chili con carne (2) (3)	400 g	MAX 3 min 40 seg	–
- pollo con arroz (2) (3)	350 g	–	MAX 6 min
- caracol (2) (3)	12 unidades (100 g)	440 W 2 min	600 W 2 min - 2 min 30 seg
- platos gratinados (fécula con carne) (4)	300 - 400 g	MAX 3 min	MAX 8 - 10 min
	600 g	MAX 6 - 8 min	MAX 13 - 14 min
	1 kg	MAX 10 - 11 min	MAX 16 - 18 min

Calentar con Microondas

Alimento	Peso/Cantidad	Fresco	Congelado
PLATOS PREPARADOS (Continuación)			
- verduras gratinadas (con o sin carne) (4)	300 - 400 g	MAX 6 min	MAX 11 - 13 min
	1 kg	MAX 12 min	MAX 18 min + 600 W 6 min
- pescado gratinado (4)	450 g	–	600 W 12 - 15 min
	1 kg	–	MAX 18 min + 250 W 5 min
- pescado en salsa (2) (3)	225 g	–	MAX 6 - 7 min
RELLENOS			
- con fécula (2)	300 g	MAX 2 - 3 min	MAX 4 - 5 min
- verduras (2)	100 g	MAX 1 min - 1 min 30 seg.	–
	200 g	MAX 1 min 30 seg - 2 min	–
- puré (2) (3)			
de patata	200 g	MAX 1 min 30 seg	MAX 4 min 30 seg
de verduras	200 g	MAX 1 - 2 min	MAX 5 min
	400 g	MAX 3 min 30 seg	MAX 8 min
- espaguetis en salsa (2)	210 g	MAX 2 min	–
	450 g	MAX 4 min	–
- arroz (2)	150 g	MAX 1 min	MAX 2 min 30 seg
	300 g	MAX 2 min 30 seg	MAX 4 min 30 seg
CARNE Y PESCADO			
- hamburguesa (cruda) (2)	1 unidad (150 g)	–	MAX 1 min 30 seg
- salchichas en cóctel (2) (3)	120 g	250 W 2 - 3 min	–
- trozos de carne cocinada			
carne picada (2)	100 g	600 W 40 - 50 seg	–
2 trozos de carne de cerdo (2)	130 g	600 W 1 min 30 seg	–
2 trozos de carne de cordero (2)	160 g	600 W 1 min	–
2 trozos de carne de vaca (2)	120 g	600 W 50 seg	–
patas de pollo (2)	205 g	MAX 1 min 40 seg	–
- nuggets de pollo	10 unidades (200 g)	–	MAX 2 min 30 seg
- cordon Bleu	1 unidad (100 g)	–	MAX 2 min
VARIOS			
- comida para bebés	30 g	600 W 15 seg Prueba	–
(pequeño recipiente a temperatura ambiente)	120 g	600 W 25 seg Prueba	–
	200 g	600 W 40 seg Prueba	–
- pastas de desayuno (1)	2 x 50 g	–	MAX 30 - 40 seg o ^{min**} 3 min
- pan (1)			
- rebanadas de pan de molde	800 g	–	^{min**} 8 min
- porciones	60 g	–	MAX 40 seg
- media baguette	150 g	–	MAX 30 to 40 seg
- pan de centeno	500 g	–	MAX 2 min 30 seg + 1/2 ha reposo
- Prueba	1 unidad (85 g)	–	MAX 40 seg
	3 x 85 g	–	MAX 1 min 10 seg

(1) Retire el envoltorio y envuelva en papel absorbente. (2) Tápelo. (3) Remover a media cocción. (4) Retire la bandeja de aluminio y coloque el gratinado en una fuente de microondas resistente al calor.

PRECAUCIONES

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

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

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

Consejos para cocinar con microondas

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

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

Aumentar el tamaño de frutos secos

En un recipiente con 200 gr. de pasas o ciruelas secas, añada 4 cucharadas soperas de agua (se puede usar también ron para pasteles). Remueva y caliente a 1000 W durante 2 ó 3 minutos. Déjelo reposar durante 10 minutos.

Calentar queso a temperatura ambiente

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

Escaldar almendras o avellanas

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

Secar hierbas

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

Hacer caramelo

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

Hacer líquida la miel muy espesa

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

Pícatostes en minutos

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

Cómo obtener más zumo de una naranja o un limón

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

Cómo fundir mantequilla

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

Cómo fundir chocolate

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

Cómo fermentar masa

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

Cómo hacer ponche de vino y especias

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

"Desodorice" su horno

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

Cómo preparar una compresa caliente

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



Descongelar con Microondas

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

Por esta razón, PANASONIC incorpora la DESCONGELACIÓN CÍCLICA ^{min**} 270 W. Mediante esta función el horno divide el tiempo de la descongelación en 8 etapas: 4 periodos de descongelación y 4 de espera o reposo.

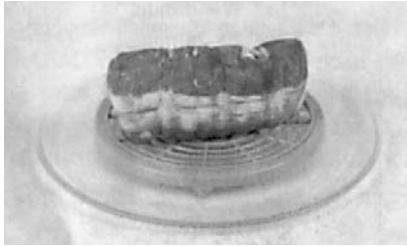
Durante el tiempo programado, el horno alternará la potencia de descongelación con los tiempos de espera o reposo.

Estos 4 tiempos de espera nos evitan el tiempo de reposo posterior a la descongelación para las piezas de pequeño tamaño.

Consejos par descongelar

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

TIEMPOS DE REPOSO



Las porciones pequeñas de comida se deben cocinar casi inmediatamente después de su descongelación (5 minutos de reposo para los filetes, 15 minutos para las frutas y la pasta). Es normal que los trozos de comida más

grandes estén congelados en el centro. Antes de cocinarlos, déjelos reposar durante una hora como mínimo. Durante este tiempo de reposo, la temperatura se hace homogénea en todo el alimento y se descongela por conducción. Nota: Si no va a cocinar los alimentos inmediatamente, guárdelos en el frigorífico. Nunca vuelva a congelar comida ya descongelada sin haberla cocinado antes.

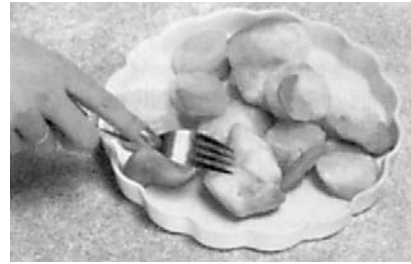
AVES Y CARNE



Es preferible poner la carne para asar en un plato boca abajo o en una rejilla de plástico para que no pierda sus jugos. Es fundamental proteger las partes más delicadas del alimento con pequeños trozos

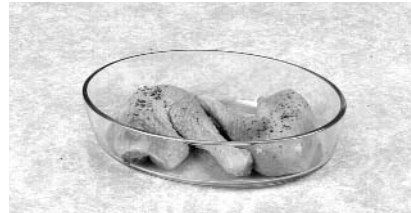
de papel de aluminio para impedir que se cocinen. No es peligroso emplear pequeños trozos de papel de aluminio dentro de su horno, si procura que no entren en contacto con las paredes del horno.

CARNE PICADA O DADOS DE CARNE Y PESCADO



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

PORCIONES PEQUEÑAS



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

Descongelación automática

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

pasteles, ni tampoco para platos preparados.

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

	Peso Recomendado (Mín - Máx.)
1. Peq. Porciones: Pescado/Chuletas, Carne picada	100-1200 g
2. Gr. Porciones: Carne/Aves	400-2000 g

Descongelación

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

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

Alimento	Peso/Cantidad	Tiempo en minutos	Tiempos mínimos de reposo
CARNE			
- carne para asar con hueso#	500 g	18 - 20	60
- asado fileteado#	500 g	20 - 22	70
- chuletas#	500 g	8 - 12	15
- chuletillas#	250 g	6 - 7	10
- riñones*	250 g	7 - 8	10
- carne magra de ternera*	430 g (2)	11 - 12	10
- entrecot*	150 g	4 - 6	10
- carne de ternera picada, carne de salchichas, carne de cerdo picada*	500 g	10 - 12	10
- hamburguesa*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- carne para estofar/brasear*	500 g	12 - 14	15
- ave entera#	500 g	12 - 13	60
- ave troceada#	1 kg (4)	22 - 24	30
- picantones#	400 g	15	30
- conejo#	500 g	14 - 15	30
- salchichas de cerdo*	300 g (2)	10 - 11	15
MANTEQUILLA	250 g	2	10
ZUMO DE FRUTAS	200 g	3 - 4	10
QUESO*	450 g	3	10
FRUTA ROJA*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
PASTELES Y PUDINGS			
- pastel Victoria Sandwich	400 g (1)	7	10
- selva negra	550 g (1)	4 - 5	15
- bavarois	110 g (1 porción)	8 segundo	15
- tarta de frambuesa	470 g (1)	10	15
ZUMO DE FRUTAS CONCENTRADO	200 ml	4	4
PASTA			
- flan dulce o pasta quebrada*	370 g (block)	4 - 5	5
- hojaldre*	300 g (block)	3 - 4	5
PESCADO			
- entero#	400 g (2)	10 - 12	15
- rodajas#	500 g (4)	13 - 14	15
- filetes de pescado con espina*	380 g (2)	10	15
- filetes gruesos sin espina*	200 g (2) (4)	9	15
- angostinos/camarones*	200 g	7	10

NOTAS

Dele la vuelta a estos alimentos a mitad de la descongelación y proteja las puntas y las partes que sobresalgan con papel de aluminio
 * Remueva, dele la vuelta o sepárelos varias veces durante la descongelación.

Es-10

Tablas de Cocción (NN-F663/NN-F623/NN-F653)

Alimento	Peso/Cantidad	Tiempo necesario – fresco	Tiempo necesario – congelado
PLATOS PRINCIPALES			
- croque monsieur (2) (3)	1 unidad (100 g)	1 min 30 seg Combi 1 + 3 min grill	3 min Combi 1
	2 unidades (300 g)	5 min Combi 2	3 min 30 seg Combi 1
- marisco (1) (saque el croissant a mitad de cocción)	1 unidad (150 g)	3 - 4 min Combi 1 + 1 min grill	3 - 4 min Combi 2
	1 unidad (100 g)	–	5 min Combi 2
- croissant con queso, gnocchi (1)	1 unidad (170 g)	2 min 30 seg Combi 1 + 2 min grill	5 - 7 min Combi 2
	2 unidades (2 x 150 g)	4 - 5 min Combi 1	7 min 30 seg Combi 1
- rollito de queso (1) (3)	1 unidad (160 g)	3 - 4 min Combi 1	3 min 30 seg Combi 2
	2 unidades (300 g)	4 - 5 min Combi 1	–
- panecillos para salchichas (2) (3)	1 unidad (130 g)	3 min Combi 1	3 min Combi 2
- tortitas rellenas (1) (3)	1 unidad (150 g)	1 min 40 seg Combi 3	3 min Combi 1
	1 unidad (190 g)	–	4 min 30 seg Combi 1
- mini quichés (1)	1 unidad (130 g)	3 min Combi 1	–
	2 unidades (2 x 130 g)	3 min 30 seg - 4 min Combi 2	7 min Combi 1
- pizza americana (2) pequeña	12 unidades (180 g)	MAX 50 seg + 2 min grill	MAX 2 min + 3 min grill
	1 unidad (200 g)	2 min Combi 3 + 2 min grill	MAX 3 min + 3 min grill
- pizza (2) grande	1 unidad (450 g)	–	5 - 6 min Combi 1
	1 unidad (750 g)	–	8 min Combi 1 + 2 min grill
- pizza (2) pequeña	1 unidad (200 g)	4 min Combi 2	MAX 2 min 10 seg + 3 - 4 min grill
	1 unidad (300 g)	3 min Combi 1 + 1 min 30 seg grill	–
- pizza (2) grande	1 unidad (400 g)	3 min 30 seg Combi 1 + 1 min 30 seg grill	Autopizza***
	1 unidad (600 g)	5 min Combi 1 + 1 min 30 seg grill	Autopizza***
- pizza (2) de masa fina calzone (3)	1 unidad (500 g)	4 min Combi 1 + 1 min 30 seg grill	–
	1 unidad (420 g)	3 min Combi 1 + 2 min grill	–
- quiché pequeño (2)	1 unidad (130 g)	2 min Combi 3	–
	1 unidad (200 g)	4 min Combi 2	–
- quiché grande	2 unidades (300 g)	4 min Combi 3	Autoquiche***
	1 unidad (400 g)	3 min 30 seg Combi 1	–
- quiché grande	1 unidad (500 g)	4 min 30 seg Combi 1 + 1 min 30 seg grill	Autoquiche***
	1 unidad (600 g)	5 min Combi 1	Autoquiche***
- pastel con doble corteza relleno de queso, jamón o beicon (2) (3)	1 unidad (300 g)	4 - 5 min Combi 1	–
	1 unidad (500 g)	6 - 7 min Combi 1	–
- pastel de champiñón con doble capa	1 unidad (450 g)	8 min Combi 1	–
PLATOS PREPARADOS			
- lasaña Bolognesa (1)	130 g	2 min Combi 1 + 3 min grill	–
	300 g	6 - 8 min Combi 2	AutoGratin***
	1 kg	Combi 1 10 - 12 min	AutoGratin***
- pescado gratinado (1)	450 g	–	AutoGratin***
	800 g	–	AutoGratin***
- verduras gratinadas (1)	450 g	5 - 7 min Combi 1	AutoGratin***
	1 kg	12 - 14 min Combi 1	AutoGratin***
GUARNICIONES			
- patatas Dauphine (1) (3)	200 g	–	4 min 30 seg Combi 1
- patatas Noissetos (1) (3)	350 g	–	4 min Combi 1 + 3 min grill
- patatas Duchesse (1)	500 g	–	7 min Combi 1 + 7 min grill
- chips al horno (1) (3)	400 g	–	8 - 10 min Combi 1
CARNES Y PESCADOS			
- confit de pato (1) (3)	2 unidades (400 g)	4 min Combi 1 + 3 min grill	–
- cordon Bleu (1) (3)	1 unidad (120 g)	4 min Combi 1	3 min 30 seg Combi 1
- nuggets de pollo (1) (3)	10 unidades (200 g)	3 min Combi 1 + 2 min grill	6 min Combi 2
VARIOS			
- pastel de almendras precocinado, con doble capa (2) (3)	1 unidad (400 g)	3 min - 3 min 30 seg Combi 3	4 - 5 min Combi 2
- croissant y otras clases de panecillos dulces (2) (3)	1 unidad (60 g)	Grill 2 min	MAX 12 seg + 2 min grill (o Auto)

(1) Colocar estos alimentos en una fuente para microondas resistente al calor o sobre un pedazo de papel manteca en la rejilla metálica.

(2) Retirar el envoltorio y poner el alimento la rejilla metálica. (3) Darle la vuelta o remover a mitad del tiempo de cocción.

Tabla de Cocción para su bandeja para pizzas (NN-F663/NN-F623)

A menos que se indique lo contrario, la pan pizza se precalienta siempre durante 4 minutos en la Combinación no. 1

Alimento	Peso/Cantidad	Fresco	Congelado
- aperitivos	12 unidades (160 g)	–	2 min 30 seg Combi 1
- aperitivos – vol au vent (para cocinar)	15 unidades (210 g)	–	7 min 30 seg Combi 2**
- tarta Alsaciana	1 x 120 g	4 min Combi 3	3 min 30 seg Combi 1
PIZZA			
- masa normal	2 x 140 g	4 min 30 seg Combi 2	–
	200 g	–	3 min Combi 1
	300 g	6 min Combi 1	7 min Combi 1
	500 g	5 min Combi 3	6 min Combi 1
- masa fina	200 g	4 min Combi 3	3 min Combi 1
	250 g	2 min Combi 1 + 2 min grill**	3 min Combi 1
- estilo americano	500 g	–	6 min Combi 1
- masa gruesa	500 g	–	10 min 30 seg Combi 1
QUICHÉS Y PASTELES			
- quiché Lorraine	1 x 100 g	–	2 min 30 seg - 3 min Combi 1
	2 x 150 g	3 min Combi 2	–
	150 g	–	2 min 30 seg - 3 min Combi 1
	400 g	–	5 - 6 min Combi 1
- quiché de puerros	2 x 120 g	–	5 min Combi 1
	400 g	–	6 min 30 seg Combi 1**
- pastel de champiñón con doble capa	450 g	6 - 7 min Combi 1**	–
- pastel de marisco	350 g	4 min Combi 2**	–
- quiché con cebolla y filetes de anchoa	1 x 150 g	–	2 min 40 seg Combi 1
- crepes rellenos	4 unidades (200 g)	–	3 min Combi 1
	2 unidades (100 g)	–	1 min 40 seg Combi 1*
- tortitas rellenas	2 unidades (140 g)	3 min Combi 2	5 min Combi 1
- rollito de queso, panecillo grande para salchichas	130 g	2 min Combi 3	2 min 20 seg - 3 min (roulé) Combi 3
	2 x 130 g	2 min 30 seg Combi 1	3 min Combi 1**
- vol-au-vent de pollo	1 unidad (150 g)	2 min 20 seg Combi 1	4 min Combi 1
congelado - saque la tapa (volován)	2 x 150 g	3 min Combi 1	6 min 30 seg - 7 min Combi 1
- gnocchis	2 x 130 g	–	6 min Combi 1
- croque-monsieur	1 x 100 g	3 min Combi 3*	–
	2 x 100 g	4 min Combi 3 + 1 min grill	–
	1 unidad (160 g)	3 min 30 seg - 4 min Combi 3	3 min Combi 1
	2 x 160 g	5 - 6 min Combi 3	5 min Combi 1
- croque-beicon/tomate	1 x 140 g	2 min 30 seg Combi 2	3 min 30 seg Combi 1
PATÁTAS			
- chips al horno	200 g	–	5 min Combi 1 + 3 - 5 min grill*
	400 g	–	6 min Combi 1 + 5 - 7 min grill*
- patatas troceadas	300 g	–	4 min Combi 1 + 5 min grill*
- patatas Duchesse	400 g	–	9 min Combi 1 + 4 min grill
- patatas Dauphine	200 g	–	4 - 5 min Combi 1*
- patatas asadas	9 unidades (600 g)	–	10 min Combi 1*
- patatas noisettes	450 g	–	8 min Combi 1 + 3 min grill*
- trozos/cuartos (rejilla)	500 g - 1 kg	15 - 20 min Combi 1*	–
SALCHICHAS	2 unidades (120 g)	2 min Combi 1*	3 min 30 seg Combi 1*
	3 unidades (180 g)	3 min Combi 1*	4 min Combi 1*
- salchichas Toulouse	1 unidad (150 g)	3 min 30 seg - 4 min Combi 2*	4 min 30 seg Combi 1*
- salchichas de cerdo*	1 unidad (150 g)	5 min Combi 2*	7 min Combi 1*

(*) Dar la vuelta o mezclar a media cocción (**) Dejar reposar durante 5 minutos después de calentar

Tabla de Cocción para su bandeja para pizzas (NN-F663 / NN-F623)

A menos que se indique lo contrario, la pan pizza se precalienta siempre durante 4 minutos en la Combinación no. 1

Alimento	Peso/Cantidad	Fresco	Congelado
- chuleta de cerdo*	180 g	3 - 4 min Combi 2*	6 min Combi 1*
- filete de pato*	1 unidad (350 g)	4 min Combi 3 + 5 min grill*	–
- patas de pollo	2 unidades (670 g)	10 min Combi 1 + 4 min grill*	18 min Combi 1 + 4 min grill*
- hamburguesas* normal	1 unidad (100 g)	1 min 50 seg - 2 min Combi 3*	3 min 30 seg - 4 min Combi 3*
	1 unidad (140 g)	2 min 30 seg - 3 min Combi 3*	–
	2 unidades (200 g)	–	4 min 20 seg Combi 3*
	4 unidades (400 g)	–	3 min 30 seg - 4 min Combi 3
- pescado empanado*	2 unidades (200 g)	3 min 40 seg Combi 2*	5 min Combi 1*
- varitas de pescado	5 unidades (150 g)	–	4 min Combi 1*
	10 unidades (300 g)	–	5 min Combi 1*
- cordon bleu	1 unidad (100 g)	3 min 30 seg Combi 3*	3 min Combi 1*
	2 unidades (200 g)	3 min 30 seg Combi 2*	5 min Combi 1*
- nuggets de pollo	10 unidades (200 g)	4 min Combi 2*	4 min Combi 1*
	5 unidades (100 g)	3 min Combi 2*	3 min Combi 1*
- tortilla	4 huevos batidos	1 - 2 min Combi 1*	–
	8 huevos batidos	2 min - 2 min 30 seg Combi 1*	–
- pastel de manzana (precocinado)*	300 g	–	4 min 30 seg - 5 min Combi 1* + **
- pastel de almendras con doble capa (precocinado)	400 g	–	2 min 30 seg Combi 1**
- buñuelos de manzana (cocinados)	7 unidades (220 g)	–	6 min Combi 3*
- gofres (cocinados)	1 unidad (70 g)	–	2 min 30 seg Combi 3*
- tarte tatin (Congelado - Poner la manzana con la cara hacia abajo)	1 unidad (600 g)	–	7 min Combi 1**
	1 unidad (150 g)	–	2 min Combi 2**
- brownies de frutos secos (cocinados)	2 unidades (150 g)	–	1 min 30 seg Combi 3* + **

(*) Dar la vuelta o mezclar a media cocción

(**) Dejar reposar durante 5 minutos después de calentar



Aves y Carne

Consejos generales

Alimentos descongelados

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

Grasas

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

Cocinar sólo en microondas



Coloque los trozos de carne en un plato boca abajo, en una fuente resistente al microondas sobre el plato giratorio. Es importante que la carne no se moje en su propio jugo. El plato boca abajo no es necesario si se

trata de trozos de carne o ave que se harán en fricandó o se cocinarán con un acompañamiento. Se recomienda cubrir bien la carne con una tapa ó con papel transparente para acelerar la cocción y evitar salpicaduras.

Tiempo de reposo

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

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

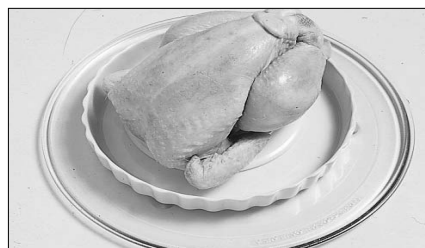
Dar la vuelta

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

Proteger las partes más delicadas

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

Asar en Combinado



Las aves y el cordero son alimentos ideales para asarlos en combinado, utilice un recipiente adecuado para el microondas y resistente al calor. Y no tape nunca el alimento. Para asar

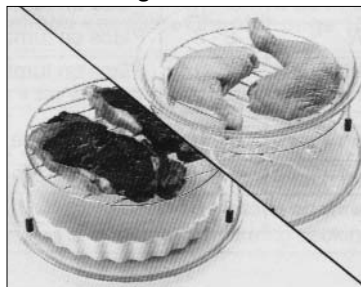
las carnes, en general, se obtiene mejor resultado en función sólo de microondas y para conseguir dorar los alimentos utilizar la combinación en los últimos minutos de cocción.

Clases de estofados y ragúes

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

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

Cocción en grill o en combinación



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



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

Aves y Carne

Para 500 gr. (tiempo en minutos)

Tipo de carne	Sólo en microondas***	Tiempo de cocción en minutos	Combinación de grill	Tiempo de cocción en minutos
BUEY				
- costilla*			Grill	25 - 30**
- asado*	600 W	5	Combi 3	7 - 8
- estofado	MAX y después 250 W	10 y después 60 - 75**	–	–
CORDERO				
- asado con hueso*	600 W	6 - 7	Combi 1	7 - 8
- paletilla girando*	600 W	8	Combi 1	8 - 9
- estofado*	MAX y después 250 W	10 y después 40 - 50**	–	–
TERNERA				
- pierna asada*	600 W	14 - 15	Combi 1	10 - 11
- estofado	MAX y después 250 W	10 y después 50 - 60**	–	–
CERDO				
- lomo asado*	600 W	15 - 17***	Combi 1	11 - 12
- costilla asada*	600 W	15 - 17***	Combi 1	12 - 13
- estofado	MAX y después 250 W	10 y después 50 - 60**	–	–
- costillas*			Grill	20
POLLO – GALLINA DE GUINEA – PAVO				
- asado entero	–	–	Combi 1	8 - 9
- trozos*	600 W	7 - 8	Combi 2 Grill	12 - 14 25**
- muslos de pavo*	–	–	Combi 1	8 - 9
- trozos de pavo	600 W	12	Combi 1	10 - 11
PATO				
- asado entero	–	–	Combi 1 + grill	9 - 10 + 4**
- trozos*	–	–	Combi 1 + grill	7 - 8 + 6**
- estofado	MAX y después 250 W	10 y después 70**	–	–
CONEJO				
	MAX	7 - 8	–	–
CAZA				
- asado*	MAX	5 - 6***	Combi 3	9 - 11
- estofado	MAX y después 250 W	10 y después 70**	–	–
CHIPOLATAS, MERGUEZ*				
	MAX	3 - 4	Grill	12 - 14**
SALCHICHA DE CERDO*				
	–	–	Combi 2	8**
Salchichas Toulouse (2 unidades)*				
	–	–	Combi 2 o Grill	10 15**

Nota: Para la carne con hueso o estofada, aumente el tiempo de cocción al menos 5 minutos (dependiendo del peso)

* coloque una fuente en la rejilla inferior para cocinar al grill o cocción combinada, si el grosor de la carne lo permite; sino colóquela en el plato giratorio.

** No importa el peso.

*** con cocción sólo en microondas, los tiempos de cocción para los asados (cerdo, ternera, cordero, vaca) se aplican a cortes de carne que antes se hayan dorado por todas partes en una cacerola (durante unos minutos).

Pescado

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

¿Cuándo está cocido el pescado?

El pescado está hecho cuando se separa en láminas y está opaco.



ARREGLAR

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



TAPAR

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



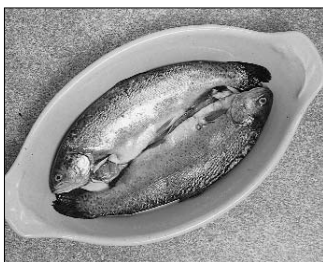
LÍQUIDO

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



ORDENAR

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



PESCADO ENTERO

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

SAL

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



COCCIÓN EN GRILL O EN COMBINACIÓN

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

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

Tiempo de reposo

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

Pescado grande (más de 400 gr.)

Se recomienda que le dé la vuelta a mitad del tiempo de cocción y que proteja la cabeza y la cola con un pequeño trozo

de aluminio (papel) para evitar que se haga demasiado. (Atención: el aluminio no debe tocar las paredes del horno)

Pescado en papillote

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

Tiempo de cocción en minutos para 500 gr.

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

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

Tabla de Cocción de Verduras Frescas

AGUA AÑADIDA

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

Verduras limpias con un alto contenido en agua, a las que se debe añadir 4 ó 5 cucharadas soperas de agua para 500 gr., para que se forme el vapor que cocina las verduras y evita que se deshidraten: coliflor, puerros, brécol, coles de Bruselas, hinojo, zanahorias, apio, espárragos, judías enanas, guisantes, patatas, repollos, nabos, alcachofas, etc.

Verduras que contienen relativamente poca agua, a las que se les deben añadir de 8 a 10 cucharadas soperas de agua por cada 500 gr. para intensificar la hidratación: guisantes, habas, judías verdes.

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

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

VERDURAS	FRESCAS	CONGELADAS	VERDURAS	FRESCAS	CONGELADAS
Alcachofas:			Judías verdes planas*	16 - 19	18 - 20
- enteras	11 - 12	-	Hinojo:		
- corazonas	10 - 12	13 - 16	- entero en dos mitades	12 - 14	-
Espárragos*	10 - 12	14 - 15	- en trozos finos	17 - 20	-
Berenjenas	9 - 11	-	Judías verdes*	12 - 13	12 - 13
Remolacha*	18 - 20	-	Judías enanas	10 - 13	-
Hojas chinas	8 - 10	14 - 15	Salteado de verduras de primavera*	-	15 - 16
Brécol	8 - 10	13 - 15	Mazorcas de maíz; (2 unidades)*	12 - 14	14 - 17
Champiñones	9 - 10	13 - 15	Nabos	10 - 12	18 - 20
Zanahorias:			Cebollas	9 - 12	15 - 18
- rodajas	10 - 12	13 - 15	Guisantes*	20	16 - 18
- tiras	12 - 14	-	Guisantes mange-tout	10 - 12	-
Repollo*	12 - 14	-	Rodajas de puerro finas	12 - 14	15 - 16
Coliflor	10 - 12	13 - 15	Tallos de puerro	12 - 14	15 - 16
Coles de Bruselas	10 - 12	13 - 15	Calabazas (de cualquier variedad)	10 - 12	-
Apio sofrido	9 - 11	-	Pimientos	12 - 14	14 - 16
Apio*	15 - 17	-	Patatas enteras (aprox. 220 gr.)	9 - 12	-
Calabacines	8 - 10	13 - 15	Patatas troceadas	10 - 12	-
Endibias	12 - 14	18 - 20	Pisto	16 - 18	14 - 16
Espinacas:			Salsifiá	12 - 14	14 - 16
- troceadas	-	12	Tomates*	4 - 5	-
- en hojas	9 - 10	13			

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



Debe cocerse una coliflor entera con la cabeza hacia abajo, a una potencia de 600 W, de 12 a 15 minutos (según al tamaño de la coliflor) con 6 cucharas soperas de agua.

Huevos y Queso



Los huevos son un producto delicado que requiere una atención especial. El motivo es que si están sueltos dentro del horno, estallan debido a la presión que se crea dentro de la cáscara. Al romperse la yema también estalla si

la película que lo envuelve no está agujereada. Así que con la punta de un palillo pinche el centro de la yema, si es un huevo fresco no se derramará. El huevo y la clara reaccionan al microondas de formas distintas, y lamentablemente, la yema se cocina más deprisa. Cuando se batan huevos (tortilla), los bordes deben moverse al centro a la mitad del tiempo de cocción.

Huevos escalfados

Caliente 50 ml. de agua con sal y vinagre durante 1 minuto a 1000 W. Casque el huevo en el agua hirviendo y con cuidado, pinche

la yema y la clara con un palillo; cocine a 600 W durante 30 ó 40 segundos (dependiendo del tamaño del huevo). Déjelo reposar 1 minuto, después escúrralo y sívalo.

Huevos revueltos

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

Huevos en cocotte

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

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

Arroz, pasta y legumbres

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

Para cocinar, emplee un recipiente grande (para evitar que rebose). Cubra completamente con agua o caldo. Déjelo reposar de 5 a 8 minutos después del cocinado.

Arroz

Una vez que el líquido empiece a hervir, siga cocinándolo durante aproximadamente 20 minutos a 250 W, independientemente de la cantidad de arroz.

Sémola

La sémola se cocina perfectamente en un horno microondas, sin riesgo de que se queme. Simplemente añada la misma cantidad de agua que de sémola, llévela a ebullición tapada a 1000 W durante 2 min 30 seg (para 200 gr. de grano medio de sémola con 200 cl. de agua). Después cocínelo durante aproximadamente 3 min a 250 mientras va creciendo.

Pasta

Recuerde sazonar el agua y remover una vez durante la cocción. Cuando el líquido está borboteando, cocine de 7 a 8 min a 1000 W para 250 gr. de pasta (para un litro de agua) y 10 min para 250 gr. de ravioli.

Legumbres

Cubra las verduras completamente con agua y déjelas en remojo durante una noche. Al día siguiente enjuáguelas y séquelas. Cúbrelas con agua. No sazone antes de cocinarlas (las verduras secas se endurecerían). Cocine durante 10 minutos a 1000 W y después de 15 a 30 minutos a 250 W. Vigile la cocción y añada agua si es necesario: las verduras secas siempre deben estar cubiertas con líquido.

Preguntas y Respuestas

Problema	Causa	Solución
El alimento se ha enfriado rápidamente después de calentarlo en el microondas.	Tiempo insuficiente.	Añádale tiempo extra. Recuerde: Los alimentos refrigerados necesitan más tiempo que si están a temperatura ambiente.
Un líquido se ha salido del recipiente.	El recipiente que se ha utilizado es pequeño.	Para los líquidos utilice un recipiente de suficiente profundidad, para evitar que rebose en caso que llegue a hervir.
El alimento cuece muy lentamente.	El horno no recibe el correcto voltaje.	La toma de corriente debe ser de 13 amperios.
	Los alimentos del frigorífico necesitan mayor tiempo que los que están a temperatura ambiente.	Añada un tiempo adicional para los alimentos refrigerados.
La carne cocinada en MICROONDAS o en COMBINACIÓN se ha endurecido.	Se ha cocido a una potencia demasiado Alta.	Utilice una potencia más lenta.
	Ha añadido la sal antes de la cocción.	Añada la sal al final de la cocción.
El interior de una tarta cocida en MICROONDAS ha quedado crudo.	Insuficiente tiempo de cocción o de reposo.	Añada más tiempo de cocción o de reposo.
Alimentos hechos a base de huevo han quedado duros o gomosos.	Excesivo tiempo de cocción.	Estos alimentos se cuecen rápidamente, fije tiempos muy cortos.
	Se ha utilizado una potencia demasiado Alta.	Para los alimentos delicados use una potencia suave.
Las verduras cocidas en microondas han quedado secas.	Se han cocido sin tapar.	Tape siempre las verduras.
	Verduras de bajo contenido en humedad.	Añadir 3 ó 4 cucharadas más de agua.
	Ha añadido la sal antes de la cocción.	Añadir la sal al final de la cocción.
El plato giratorio gira en las dos direcciones.		Es normal.
Se ha formado condensación en las paredes interiores del horno.	Esto es normal. Significa que la comida se cocina más rápido de lo que el horno es capaz de expulsar la humedad.	Seque las paredes del horno con un paño suave.
Se producen chispas dentro del horno cuando se utilizan recipientes metálicos.	NO UTILICE recipientes metálicos en el microondas, podría dañar seriamente su horno microondas.	Pare el horno inmediatamente y cambie los alimentos a un recipiente adecuado.
Durante la función de GRILL o de COMBINACIÓN, la resistencia superior se enciende y se apaga.	Para un gratinado más uniforme, el grill se enciende y se apaga, alternativamente, para dar tiempo a que el interior se cocine, antes de que el exterior se haya dorado en exceso.	Esto es normal.



A tecnologia inverter é a chave

A tecnologia inverter para fornos de Micro-Ondas tem vindo a ser desenvolvida, por iniciativa da National/ Panasonic, há mais de 10 anos. Trata-se da tecnologia chave para fabricar um género de fornos de Micro-Ondas muito diferente, que possui uma série de características particulares:

- Torna possível o fabrico do primeiro forno do sector que controla a quantidade de energia de Micro-Ondas linearmente. Este novo sistema de distribuição permite-lhe cozinhar e descongelar os alimentos sem que estes percam o sabor.
- Fornece uma conversão eficaz da energia eléctrica em energia de Micro-Ondas, resultando numa redução ao mínimo da potência instalada, sem sacrificar a saída de Micro-Ondas.
- Permite um aumento significativo do tamanho do interior do forno mesmo no caso de um forno compacto, devido ao tamanho reduzido do circuito inversor, que substitui o transformador volumoso actualmente utilizado.
- Por último, no fim da vida útil do produto, o facto de não se utilizarem transformadores volumosos feitos de ferro torna o processo de reciclagem de fornos descartados amigo do ambiente.

ÍNDICE

Energia Micro-Ondas	2	Guia de Descongelação	9
Generalidades	2-3	Alimentos geralmente mais descongelados	10
Guia Rápido dos Utensílios de Cozinha	4	Tabelas de cozedura/aquecimento	11-13
Níveis de Potência do Micro-Ondas	5	Carne e Aves	14-15
Função Grelhador	5	Peixe	16
Cozedura Combinada	5	Vegetais	17
Acessórios a utilizar	5	Ovos e Queijo	18
Aquecimento	6	Arroz, Massa, Legumes Secos & Batatas	18
Aquecimento em Micro-Ondas	6-7	Questões mais comuns	19
Conselhos para Cozinhar no Forno de Micro-Ondas	8		

Os tempos da tabela servem de guia pois o tempo total depende da temperatura inicial dos alimentos. Verifique sempre se os alimentos estão quentes antes de servir.

ENERGIA MICRO-ONDAS

As Micro-Ondas são uma forma de ondas electromagnéticas semelhantes às utilizadas pelo rádio. A electricidade é convertida em energia Micro-Ondas pelo tubo magnetron. As Micro-Ondas passam do tubo magnetron para o forno onde são reflectidas, transmitidas ou absorvidas.

Reflexão

As micro-ondas são reflectidas pelos metais de modo semelhante ao de uma bola que vai de encontro a uma parede. Os recipientes metálicos não são recomendáveis para fornos micro-ondas pois não se deixam atravessar pelas micro-ondas. Se um prato de metal for colocado perto das paredes do forno (que também são de metal) poderão surgir faíscas eléctricas. O aparelho corre assim o risco de se danificar ou de provocar um incêndio.

Transmissão

As micro-ondas passam através de certos materiais como papel, vidro e plástico tal como a luz solar atravessa uma janela. Como estes materiais não absorvem nem reflectem a energia das micro-ondas, são ideais para fornos micro-ondas. No entanto, durante o funcionamento do aparelho estes ficam quentes, pois o calor é conduzido dos alimentos ao recipiente.

Absorção

As micro-ondas são absorvidas pelos alimentos e penetram neles até à espessura de 2.5 cm. A energia das micro-ondas provoca um efeito de fricção molecular nos alimentos (em especial água, gorduras e açúcar) fazendo-os vibrar rapidamente. Desta fricção resulta a geração de calor. Em alimentos com maior espessura, o calor é produzido por fricção e é por condução que aquece o alimento na sua totalidade.

GENERALIDADES

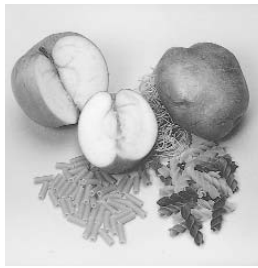


PERFURAÇÃO

A película de certos alimentos pode causar vapor durante a cozedura. Estes alimentos devem ser perfurados antes de

cozinhados para que o vapor se liberte. Ovos, batatas, maçãs, enchidos, etc, precisam de ser perfurados antes de cozinhados. **NUNCA COZA OS OVOS COM CASCA.**

Se os alimentos não estiverem cozidos após o **REPOUSO**, leve de novo ao forno para mais cozedura.



HUMIDADE

Há Alimentos frescos, como os vegetais e a fruta, que tem uma humidade variável durante o ano. Por isto, os tempos de cozedura

podem ter que ser ajustados conforme a estação do ano. Os alimentos secos, como o arroz e as massas podem alterar e os tempos do cozedura podem diferir.

TEMPO DE REPOUSO

Os alimentos mais densos, como a carne, batatas com casca e bolos requerem um **TEMPO DE REPOUSO** (dentro ou fora do forno) após a cozedura, para permitir que o calor acabe a sua condução até ao centro do alimento.

PEÇAS DE CARNE: Deixe repousar 15 min. embrulhadas em folha de prata.

BATATAS COZIDAS COM CASCA: Repouso de 5 min. embrulhadas em folha de prata.

BOLOS SIMPLES: Repouso de 5 min. antes de retirar da forma.



PELÍCULA ADERENTE

A película aderente ajuda a conservar os alimentos, mas deve ser perfurada para libertar o vapor. Tenha cuidado ao

remover a película, pois pode estar quente. Compre película que seja apropriada para micro-ondas e utilize somente para cobrir os alimentos.

BOLOS COM RECHEIO:

Repouso de 15-20 min.

PEIXE: Repouso de 2-5 min.

OVOS: Repouso 2-3 min.

ALIMENTOS PRE-COZINHADOS: Repouso de 5 min.

REFEIÇÕES EM FOLHA DE ALUMÍNIO: Repouso 2-5 min.

VEGETAIS: As batatas cozidas ficam melhor se repousarem 1-2 min., a maioria dos vegetais podem ser servidos de imediato.

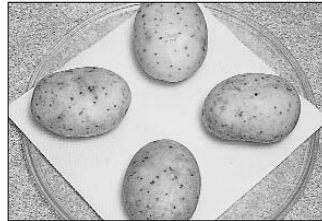
DESCONGELAÇÃO: É essencial haver um tempo de repouso. Este pode variar de 5 min. (framboesas) até 1 hora para uma peça de carne.

GENERALIDADES



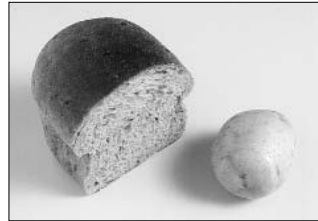
DIMENSÕES DOS RECIPIENTES

Siga as indicações dadas nas receitas, pois estas estão relacionadas com os alimentos e tempos de aquecimento. Um alimento num prato grande coze mais rápido.



QUANTIDADE

Pequenas quantidades cozem mais depressa que grandes assim como pequenas porções de alimentos aquecem mais rapidamente do que grandes porções.



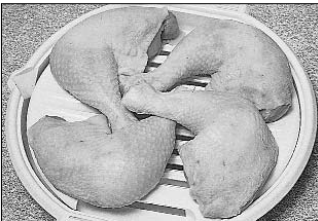
DENSIDADE

Os alimentos de textura mais compacta requerem tempos de cozedura mais longos dos que os de textura mais porosa.



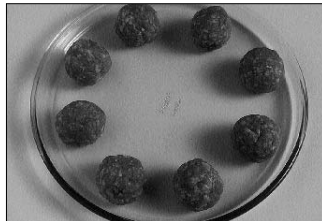
FORMA

Até a forma provoca irregularidades na cozedura. Os alimentos cozem melhor no micro-ondas num recipiente redondo do que quadrado.



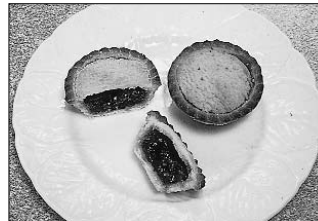
DISPOSIÇÃO

Coloque os alimentos de forma irregular (frango, costeletas) com as partes mais grossas viradas para fora.



ESPAÇO

Os alimentos cozem mais rápido e melhor se estiverem separados. NUNCA empilhe os alimentos uns por cima dos outros.



INGREDIENTES

Os alimentos com gorduras, açúcar ou sal aquecem rapidamente. O recheio pode estar muito mais quente do que a massa. Tenha cuidado ao ingerir. Não aqueça em demasia mesmo se achar que a massa ainda não está suficientemente quente.



TEMPERATURA INICIAL

Quanto mais frios os alimentos mais demoram a aquecer. Acabados de sair do frigorífico levam mais tempo a cozer do que os que estão à temperatura ambiente.



COBERTURA

Cubra os alimentos com película especial para micro-ondas ou com a tampa do recipiente. Cubra peixe, vegetais, sopas. Não cubra bolos, molhos, batatas com pele e pasteleria.



MEXER E VIRAR

Certos alimentos necessitam de ser mexidos a meio da cozedura. Carne e Aves devem ser virados a meio da cozedura.



LÍQUIDOS



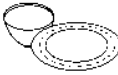





Todos os líquidos devem ser mexidos antes e durante o processo de aquecimento. A água em particular deve ser mexida antes e durante o aquecimento por forma a evitar que ferva e transborde para fora do recipiente. Não aqueça líquidos que foram previamente fervidos. NÃO AQUEÇA EM DEMASIA.



LIMPEZA

Como os fornos de Micro-Ondas trabalham sobre as partículas de alimentos, mantenha sempre o seu forno limpo. As partículas de comida mais persistentes podem ser removidas utilizando um pano macio com um produto de limpeza próprio para fornos. Seque sempre o forno depois de o limpar. Evite as peças plásticas e a zona da porta.

GUIA RAPIDO DOS UTENSILIOS DE COZINHA

Louça de Micro-Ondas	Micro-Ondas	Grelhador	Combinado
Vidro resistente ao calor 	✓	✓	✓
Plásticos indicados para o Micro-Ondas 	✓	✗	✗
Louça da china ou cerâmica resistente ao calor 	✓	✓	✓
Barro vidrado 	✗	✗	✗
Metal 	✗	✓	✗
Vime, madeira e palha 	✗	✗	✗
Papel filme 	✓	✗	✗
Papel de alumínio 	✓	✓	✓



NÍVEIS DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS

Nível de Potência	Utilização
Potência Máx 1000 W	Aquecer refeições e molhos, cozinhar peixe, vegetais, molhos, e compotas
270 W (*)	Descongelar alimentos
600 W	Assar, molhos à base de ovos, aquecer leite, bolos muito macios
440 W (NN-Q543/NN-Q523/NN-Q553)	Cozedura e descongelação de frango, tartes
250 W	Estufados e guisados, bolos com muita fruta, doce de ovos

Nota: (*) DESCONGELAÇÃO EM CICLOS com tempo de espera automático. (ver pagina 9)



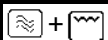
FUNÇÃO GRELHADOR

NÃO PRÉ-AQUEÇA O FORNO. A função Grill proporciona uma cozedura rápida a uma grande variedade de alimentos. O Grelhador fornece 1 definição de Grelhador de 1300 W. Coloque os alimentos sobre a grelha sobre o prato rotativo.

Os alimentos a serem preparados na função Grill devem ser virados a meio do tempo de cozedura. Nunca cubra os alimentos na função Grill. **NA FUNÇÃO GRILL NÃO HÁ POTÊNCIA MICRO-ONDAS.**

TEMPOS APROXIMADOS PARA GRILL

	Primeiro lado	Segundo lado
Bife (bem passado)	aprox. 10 min	aprox. 10 min
Lombo de porco (fatias)	aprox. 12 min	aprox. 10 min
Costeletas de porco	12 - 14 min	aprox. 12 min
Salsichas	aprox. 12 min	aprox. 12 min
Chouriços	6 - 7 min	aprox. 6 min
Pernas de frango	15 - 20 min	15 - 20 min
Tostas	3 - 4 min	3 min



COZEDURA COMBINADA

A cozedura combinada é ideal para muitos alimentos. A potência do Micro-Ondas coze-os rapidamente enquanto a função Grill lhes dá o tostado tradicional tudo isto se passa em simultâneo. Encontram-se disponíveis os três programas combinados seguintes:

NOTA:

- Nunca cubra os alimentos ao utilizar um programa combinado.
- Para pequenas quantidades não utilize este programa combinado, utilize o Grill ou o Micro-Ondas para melhores resultados.
- Não pré-aqueça o forno no programa combinado.

Programma	Mensagem por Palavras	Grelhador	Micro-Ondas	Utilização
1	G1-600 W	1300 W	600 W	Carne branca, borrego, aves inteiras, pratos gratinados. Pré-aquecimento de pizzas.
2	G1-440 W	1300 W	440 W	Salsichas, carne vermelha, pedaços de aves, peixe.
3	G1-250 W	1300 W	250 W	Bolos com coberturas, tartes, costeletas de porco, pratos gratinados com ovos.

ACESSÓRIOS A UTILIZAR

Micro-Ondas	Grelhador	Combinação

AQUECIMENTO

Hoje em dia já existem muitos alimentos pré-cozinhados nos supermercados. Pode haver necessidade de aquecer os alimentos pré-cozinhados e as sobras. Isto pode facilmente ser feito no seu forno micro-ondas. No entanto, deve verificar sempre se os alimentos estão demasiado quentes antes de serem servidos, tal como se faz quando preparados num forno tradicional. Os alimentos congelados para serem aquecidos devem ter estado previamente no frigorífico.

Como escolher o método de aquecimento?

O melhor método é o Micro-Ondas. O método **combinado** depende do tipo de alimentos a serem aquecidos. Para alimentos que não exijam ser tostados, aqueça somente no Micro-Ondas. Para alimentos que exijam ser tostados, aqueça no método **combinado**.

As empadas e tartes congeladas têm ingredientes não cozinhados que exigem cozedura e também aquecimento. Estes alimentos têm que ser somente preparados No Modo de Cozedura Convencional.

Por quanto tempo se devem aquecer os alimentos?

A seguir, estão tabelas de aquecimento para micro-ondas e para o método **combinado** com os respectivos tempos que servem somente de guia, pois o tempo exacto depende do peso dos alimentos, dimensão do recipiente e temperatura inicial.

O que fazer se um alimento que se aquecer não aparecer na tabela?

Não é possível testar todos os alimentos para serem indicados nas tabelas, mas foram seleccionados vários alimentos e seguindo as tabelas, podem ser aquecidos em segurança.

Mexer e Virar

Sempre que possível, os alimentos devem ser virados ou mexidos durante o aquecimento. Isto ajuda a aquecer por igual por fora e no centro.

Tempo de Repouso

Muitos alimentos necessitam de um tempo de repouso após serem aquecidos. O tempo de repouso permite que o calor nos alimentos seja conduzido até ao centro, eliminando as partes frias. Se os alimentos forem cobertos durante o aquecimento, não os destape durante o tempo de repouso. O tempo de repouso é especialmente importante para alimentos muito densos (Lasanhas e alimentos que não podem ser virados durante o aquecimento).

Quando estão os alimentos aquecidos?

Nos alimentos aquecidos devem ser visíveis sinais de vapor. Desde que tenham sido seguidas as normas de higiene na preparação dos alimentos, o aquecimento em Micro-Ondas não apresenta quaisquer riscos.

Aos alimentos que não podem ser virados, deve ser dado um golpe para ver se estão quentes.

Mesmo seguindo as instruções e os tempos das tabelas, é importante ver se os alimentos estão quentes. Em caso de dúvida, leve-os de novo ao forno para mais aquecimento.

AQUECIMENTO EM MICRO-ONDAS

Alimentos	Peso/Quantidade	Fresco	Congelado
ENTRADAS			
- tostas (Ex: croque monsieur, francesinhas)	1 unidade (170 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 seg - 3 min
	2 unidades (320 g)	MAX 2 min	MAX 5 min
- marisco (4)	1 unidade (170 g)	MAX 2 min	MAX 3 min
	2 unidades (220 g)	–	MAX 6 - 7 min
- crepe sem recheio (2)	1 unidade	MAX 30 seg	–
- crepe com recheio (2) (3)	1 unidade (150 g)	–	MAX 3 - 4 min
	2 unidades (300 g)	–	MAX 5 min
- sopa (2)	400 g	MAX 4 min	–
	1 litro	MAX 6 - 7 min	MAX 11 - 12 min
- pizza pequena (1)	1 unidade (160 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 seg - 3 min
- pizza americana	1 unidade (400 g)	MAX 4 - 5 min	MAX 7 - 8 min
- quiche pequena (1)	1 unidade (130 g)	600 W 1 min 10 seg	MAX 3 min
- quiche grande	1 unidade (400 g)	600 W 3 min	600 W 7 - 8 min
- Nem, Samosa (3)	2 unidades (100 g)	MAX 15 - 20 seg	–
REFEIÇÕES PRÉ-COZINHADAS			
- tomates recheados	1 unidade (170 g)	MAX 2 min	MAX 6 - 7 min
- Chili com Carne (2) (3)	400 g	MAX 3 min 40 seg	–
- frango com arroz (2) (3)	350 g	–	MAX 6 min
- almôndegas (2) (3)	6 unidades (240 g)	–	600 W 6 min
- caracóis (2) (3)	12 unidades (100 g)	440 W 2 min	600 W 2 min - 2 min 30 seg
- pratos gratinados (recheados com carne) (4)	300 - 400 g	MAX 3 min	MAX 8 - 10 min
	600 g	MAX 6 - 8 min	MAX 13 - 14 min
	1 kg	MAX 10 - 11 min	MAX 16 - 18 min

AQUECIMENTO EM MICRO-ONDAS

Alimentos	Peso/Quantidade	Fresco	Congelado
REFEIÇÕES PRÉ-COZINHADAS (CONT.)			
- vegetais gratinados (com/sem carne) (4)	300 - 400 g	MAX 6 min	MAX 11 - 13 min
	1 kg	MAX 12 min	MAX 18 min + 600 W 6 min
- peixe gratinado (4)	450 g	–	600 W 12 - 15 min
	1 kg	–	MAX 18 min + 250 W 5 min
- peixe com molho (2) (3)	225 g	–	MAX 6 - 7 min
RECHEIOS			
- densos (2)	300 g	MAX 2 - 3 min	MAX 4 - 5 min
- vegetais (2)	100 g	MAX 1 min - 1 min 30 seg	–
	200 g	MAX 1 min 30 seg - 2 min	–
- purés (2) (3) de batata de vegetais			
	200 g	MAX 1 min 30 seg	MAX 4 min 30 seg
	200 g	MAX 1 - 2 min	MAX 5 min
	400 g	MAX 3 min 30 seg	MAX 8 min
- esparguete com molho (2)	210 g	MAX 2 min	–
	450 g	MAX 4 min	–
- arroz (2)	150 g	MAX 1 min	MAX 2 min 30 seg
	300 g	MAX 2 min 30 seg	MAX 4 min 30 seg
CARNE E PEIXE			
- hambúrguer (cru) (2)	1 unidade (150 g)	–	MAX 1 min 30 seg
- salsichas de cocktail (2) (3)	120 g	250 W 2 - 3 min	–
- porções de carne cozinhada carne picada (2)			
	100 g	600 W 40 - 50 seg	–
2 porções de carne de porco (2)	130 g	600 W 1 min 30 seg	–
2 porções de borrego (2)	160 g	600 W 1 min	–
2 porções de carne de vaca (2)	120 g	600 W 50 seg	–
perna de frango (2)	205 g	MAX 1 min 40 seg	–
panados de frango	10 unidades (200 g)	–	MAX 2 min 30 seg
cordon bleu	1 unidade (100 g)	–	MAX 2 min
DIVERSOS			
- papas de bebés (boião pequeno à temperatura ambiente)	30 g	600 W 15 seg Teste	–
	120 g	600 W 25 seg Teste	–
	200 g	600 W 40 seg Teste	–
- bolos secos diversos (croissants, pães de leite, brioches, etc.) (1)	2 x 50 g	–	MAX 30 - 40 seg ou 3 min
- pão (1)			
- pão de forma para sandes	800 g	–	8 min
- fatia	60 g	–	MAX 40 seg
- baguette	150 g	–	MAX 30 - 40 seg
- 1 pão integral	500 g	–	MAX 2 min 30 seg e 1/2 hora de repouso
- pãozinho de centeio	1 unidade (85 g)	–	MAX 40 seg
	3 x 85 g	–	MAX 1 min 10 seg

(1) Retirar da embalagem e embrulhar em papel absorvente. (2) Cobrir. (3) Mexer a meio do tempo de cozedura. (4) Retirar do recipiente de alumínio e colocar o gratinado num prato resistente ao Micro-Ondas.

ATENÇÃO COM O AQUECIMENTO DE BIBEROES E PAPAS DE BEBÉS


Agitar antes de aquecer e deite umas gotas de leite na mão para se certificar da temperatura.

Retire antes de aquecer as tetinas e as tampas. Aquecer na Potência 900 W durante 10-15 segundos. Verificar cuidadosamente a temperatura antes de servir.

Nota: O líquido na parte de cima estará muito mais quente do que no fundo do biberão, por isso, deve ser agitado antes de verificar a temperatura.

Conselhos para Cozinhar no Forno de Micro-Ondas

Amolecer a manteiga retirada do frigorífico, para barrar melhor

Amoleça durante 35-40 segundos em *Min*  (150g). Antes de o fazer retire qualquer tipo de cobertura.

Demolhar fruta seca

Junte 4 colheres de sopa de água por cada 200g de passas ou ameixas (podem ser demolhados com rum para bolos). Mexa e aqueça a uma potência de 1000 W durante 2 a 3 minutos. Deixe repousar durante 10 minutos.

Devolver o queijo à temperatura ambiente

O queijo retirado do frigorífico deve ser colocado no forno e "aquecido" durante 30 segundos a 1 minuto (dependendo do tamanho do queijo) a uma potência de 250 W.

Pelar amêndoas ou avelãs

Cubra com água quente e cozinhe durante 3 a 6 minutos a uma potência de 1000 W (até ferver de novo). Deixe arrefecer, escorra e depois é fácil retirar a pele.

Secar ervas

Coloque papel absorvente no prato giratório. Espalhe cuidadosamente as ervas frescas cortadas finamente. Repita a operação as vezes necessárias. Aqueça a uma potência de 1000 W durante uns minutos e verifique as ervas cada 30 segundos até começarem a secar. É necessário ter muito cuidado por forma a que as ervas não fiquem no forno demasiado tempo, caso contrário, irão desintegrar-se e possivelmente incendiar-se. Deixe as ervas sobre o papel absorvente durante 2 horas à temperatura ambiente e depois guarde-as em recipientes herméticos.

Fazer caramelo

Cozinhe 100g de açúcar juntamente com 2 colheres de sopa de água numa tigela durante 2 a 3 minutos a uma potência de 1000W, verificando a meio do tempo de cozedura. Retire o caramelo antes de começar a escurecer uma vez que este continuará a cozinhar fora do forno. Pode parar a cozedura juntando-lhe 2 colheres de sopa de água bem quente (cuidado com os salpicos).

Derreter mel endurecido

Retire a tampa do frasco, coloque-o no forno e aqueça a uma potência de 250 W durante 30 a 50 segundos, dependendo da quantidade. Mexa e repita a operação caso seja necessário.

Pão torrado em minutos

Corte duas fatias de pão branco em pequenos cubos. Espalhe os cubos num prato. Aqueça a uma potência de 1000 W durante dois minutos e depois deixe repousar durante 5 minutos. Pode esfregar um dente de alho nas fatias de pão antes de as cortar ou salpicar com umas gotas de azeite.

Como obter mais sumo de uma laranja ou limão

Antes de espremer uma laranja ou um limão, coloque-a(o) no forno de Micro-Ondas durante 30 a 40 segundos a uma potência de 1000 W e depois esprema-a(o) de imediato; desta forma obterá mais sumo.


Derreter manteiga

Para derreter 100g de manteiga coloque-a numa pequena forma coberta com um pires durante 1 minuto a uma potência de 600 W.

Derreter chocolate

Parta 100g de chocolate em pedaços pequenos para uma tigela e aqueça a uma potência de 600W durante 2 a 2¹/₂ minutos (o tempo pode variar dependendo do teor de cacau e açúcar). Mexa pelo menos uma vez durante a cozedura.

Levedar massa

Coloque a massa coberta no forno e aqueça durante aproximadamente 5 minutos em *Min*  (para 500g de massa). Deixe a massa no forno (afastada de correntes de ar) até ter duplicado de volume.

Aquecer vinho

Num copo resistente ao calor (ou caneca) junte 20cl de vinho tinto, raspa de um limão, uma pitada de canela, um cravinho e 2 a 4 colheres de chá de açúcar (a gosto). Aqueça a uma potência de 1000 W durante 1 a 1¹/₂ minutos.

"Desodorizar" o seu forno

Para retirar o cheiro a peixe do seu forno, coloque uma tigela de vinagre de vinho branco ou água com sumo de limão dentro do forno. Aqueça a uma potência de 1000 W durante 5 minutos. Limpe o vapor de água acumulado nas paredes do forno.

Preparar uma compressa quente

Aqueça um pano húmido, limpo e dobrado num prato durante 1 a 2 minutos a uma potência de 1000 W. Verifique a temperatura antes de aplicar o pano.



GUIA DE DESCONGELAÇÃO

Um dos grandes problemas quando se descongelam os alimentos num micro-ondas é conseguir que a parte de dentro fique descongelada antes que a parte exterior comece a ficar cozida.

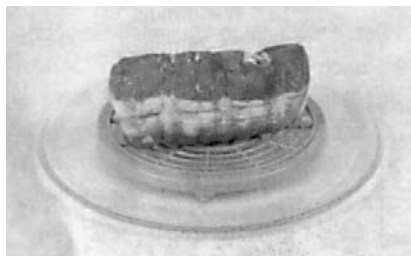
Por isto, a Panasonic criou a **DESCONGELAÇÃO CICLICA**, que significa que basta carregar no botão de 270 W **DESCONGELAÇÃO** Min ***e seleccionar o tempo necessário. O forno micro-ondas divide este tempo em 8 fases, que vão alternando entre a descongelação (num total de 4) e o repouso (num total de 4).

Durante as fases de repouso não há potência micro-ondas no forno, embora a luz esteja acesa e o prato rotativo a rodar. Os tempos de repouso automáticos asseguram uma descongelação mais igual e para peças pequenas pode eliminar-se o tempo de repouso usual.

SUGESTÕES PARA A DESCONGELAÇÃO

Verifique a descongelação periodicamente, mesmo que esteja a utilizar o programa de descongelação automática.

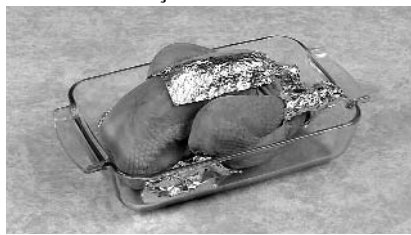
INTERVALOS DE TEMPO



As doses individuais poderão ser cozinhadas quase imediatamente a seguir à descongelação (intervalos de 5 minutos para bifes e de 15 minutos para fruta e doces). É usual que grandes porções de carne permaneçam congeladas no meio.

Nestes casos é aconselhável que, antes de cozinhar, deixe a carne descongelar durante, pelo menos, uma hora. Durante o tempo de espera, a temperatura distribui-se equitativamente pelos alimentos e estes descongelam por condução. Muito importante: Se não prevê consumir os alimentos imediatamente a seguir à descongelação, guarde-os no frigorífico. Nunca volte a congelar alimentos sem os cozinhar primeiro.

CARNE EM PEÇAS E AVES



É aconselhável colocar as porções sobre um prato ou sobre uma travessa em pirex com o fundo virado para cima, para que a carne não fique a repousar no próprio suco. É essencial envolver as partes

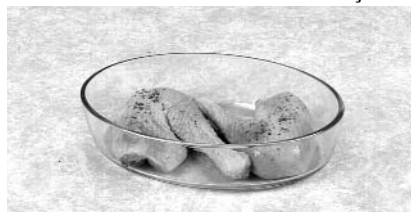
mais delicadas ou salientes destes alimentos em folha de alumínio para que estas não torrem. O alumínio pode ir ao Micro-Ondas sem perigo, desde que se evite que este toque na resistência.

CARNE PICADA OU CORTADA EM CUBOS E MARISCOS



Deve separar-se estes alimentos, cortá-los durante o período de descongelação e, uma vez descongelados, separar os pedaços, pois a parte exterior destes alimentos tende a descongelar rapidamente.

ALIMENTOS EM PEQUENAS PORÇÕES



Deve separar-se as costeletas bem como as partes de frango, para que estas descongelem equitativamente. Lembre-se que as partes gordas e as extremidades descongelam sempre mais rapidamente. Por isso, deverá colocá-las o mais próximo possível do centro do prato rotativo por forma a protegê-las.

DESCONGELAÇÃO AUTO PESO

Esta característica permite que através do peso o forno seleccione o tempo correcto para descongelação. Não utilizar para alimentos porosos (pão, bolos etc).

Ver instruções de funcionamento para selecção de peso. Durante o processo de descongelação ouve-se um sinal sonoro para lembrar que verifique os alimentos. Existem duas categorias de descongelação auto peso:

	Peso Recomendado Min-Max.
1. Peças pequenas ex. Peixe, costeletas, frango em pedaços	100-1200 g
2. Peças Grandes ex. Peças de carne, frango inteiro	400-2000 g

ALIMENTOS GERALMENTE MAIS DESCONGELADOS

Selecione a *Min* **270 W** descongelação e depois o tempo aproximado indicado nas tabelas.

Os tempos abaixo indicados são somente guias de procedimento. Verifique sempre os alimentos, abrindo a porta do forno e recomeçando depois. Para quantidades maiores, regule o tempo de acordo com o peso. Não é essencial cobrir os alimentos durante a descongelação.

Alimentos	Peso/quantidade	Tempo em minutos	Intervalos (min)
CARNE			
- peças com osso#	500 g	18 - 20	60
- carne assada#	500 g	20 - 22	70
- costeletas de porco ou carneiro#	500 g	8 - 12	15
- costeletas#	250 g	6 - 7	10
- rins*	250 g	7 - 8	10
- carne magra*	430 g (2)	11 - 12	10
- entrecosto*	150 g	4 - 6	10
- carne picada; salsichas; carne de porco picada*	500 g	10 - 12	10
- Hambúrgueres*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- carne para guisar ou estufar*	500 g	12 - 14	15
- aves inteiras#	500 g	12 - 13	60
- aves trinchadas#	1 kg (4)	22 - 24	30
- codornizes#	400 g	15	30
- coelho#	500 g	14 - 15	30
- enchidos*	300 g (2)	10 - 11	15
MANTEIGA			
	250 g	2	10
FRUTA ENLATADA			
	200 g	3 - 4	10
QUEIJO*			
	450 g	3	10
FRUTA VERMELHA*			
	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
BOLOS			
- Bolo vitoriano	400 g (1)	7	10
- Floresta negra	550 g (1)	4 - 5	15
- Bavaroise	110 g (1 porção)	8 seg	15
- Tarte de cerejas	470 g (1)	10	15
SUMO DE FRUTAS CONCENTRADO			
	200 ml	4	4
PASTELARIA VARIADA			
- pudim flan ou queques*	370 g (p/unidade)	4 - 5	5
- Pastéis de massa folhada*	300 g (p/unidade)	3 - 4	5
PEIXE			
- inteiro#	400 g (2)	10 - 12	15
- filetes#	500 g (4)	13 - 14	15
- posta com espinha*	380 g (2)	10	15
- posta sem espinha*	200 g (2) (4)	9	15
- camarão/camarão –tigre*	200 g	7	10

NOTAS

Cubra com película nas extremidades.
* Mexa durante a descongelação.

TABELAS DE COZEDURA/AQUECIMENTO (NN-F663/NN-F623/NN-F653)

Alimentos	Peso/quantidade	Tempo de preparação (frescos)	Tempo de preparação (congelados)
APERITIVOS			
- tostas (Ex: croque monsieur, francesinhas) (2) (3)	1 unidade (100 g)	1 min 30 seg Combi 1 + 3 min Grelh.	3 min Combi 1
	2 unidades (300 g)	5 min Combi 2	3 min 30 seg Combi 1
- marisco (1) (retirar croissant na metade do tempo)	1 unidade (150 g)	3 - 4 min Combi 1 + 1 min Grelh.	3 - 4 min Combi 2
	1 unidade (100 g)	–	5 min Combi 2
- croissant de queijo, gnocchi (1)	1 unidade (170 g)	2 min 30 seg Combi 1 + 2 min Grelh.	5 - 7 min Combi 2
	2 unidades (2 x 150 g)	4 - 5 min Combi 1	7 min 30 seg Combi 1
- bolo de queijo (1) (3)	1 unidade (160 g)	3 - 4 min Combi 1	3 min 30 seg Combi 2
	2 unidades (300 g)	4 - 5 min Combi 1	–
- salsichas alemãs (2) (3)	1 unidade (130 g)	1 min 40 seg Combi 3	3 min Combi 1
- crepes recheados (1) (3)	1 unidade (150 g)	–	4 min 30 seg Combi 1
	1 unidade (190 g)	3 min Combi 1	–
- mini-quiches (1)	2 unidades (2 x 130 g)	3 min 30 seg - 4 min Combi 2	7 min Combi 1
- pizza americana (2)	12 unidades (180 g)	MAX 50 seg + 2 min Grelh.	MAX 2 min + 3 min Grelh.
- pizza americana (2) pequena	1 unidade (200 g)	2 min Combi 3 + 2 min Grelh.	MAX 3 min + 3 min Grelh.
	1 unidade (450 g)	–	5 - 6 min Combi 1
- pizza (2) grande	1 unidade (750 g)	–	8 min Combi 1 + 2 min Grelh.
- pizza (2) pequena	1 unidade (200 g)	4 min Combi 2	MAX 2 min 10 seg + 3 - 4 min Grelh.
	1 unidade (300 g)	3 min Combi 1 + 1 min 30 seg Grelh.	–
- pizza (2) grande	1 unidade (400 g)	3 min 30 seg Combi 1 + 1 min 30 seg Grelh.	Autopizza***
	1 unidade (600 g)	5 min Combi 1 + 1 min 30 seg Grelh.	Autopizza***
- pizza (2) de massa fina calzone (3)	1 unidade (500 g)	4 min Combi 1 + 1 min 30 seg Grelh.	–
	1 unidade (420 g)	3 min Combi 1 + 2 min Grelh.	–
- quiche pequena (2)	1 unidade (130 g)	2 min Combi 3	–
	1 unidade (200 g)	4 min Combi 2	–
- quiche grande	2 unidades (300 g)	4 min Combi 3	Autoquiche***
	1 unidade (400 g)	3 min 30 seg Combi 1	–
- quiche grande	1 unidade (500 g)	4 min 30 seg Combi 1 + 1 min 30 seg Grelh.	Autoquiche***
	1 unidade (600 g)	5 min Combi 1	Autoquiche***
- tarte dupla de queijo, fiambre ou bacon (2) (3)	1 unidade (300 g)	4 - 5 min Combi 1	–
- tarte dupla de cogumelos	1 unidade (500 g)	6 - 7 min Combi 1	–
- tarte dupla de cogumelos	1 unidade (450 g)	8 min Combi 1	–
PRATOS COZINHADOS			
- lasanha à bolonhesa (1)	130 g	2 min Combi 1 + 3 min Grelh.	–
	300 g	6 - 8 min Combi 2	AutoGratin***
	1 kg	Combi 1 10 - 12 min	AutoGratin***
- peixe gratinado (1)	450 g	–	AutoGratin***
	800 g	–	AutoGratin***
- vegetais gratinados (1)	450 g	5 - 7 min Combi 1	AutoGratin***
	1 kg	12 - 14 min Combi 1	AutoGratin***
ACOMPANHAMENTOS			
- Batatas "Dauphine" (1) (3)	200 g	–	4 min 30 seg Combi 1
- Batatas "Noisettes" (1) (3)	350 g	–	4 min Combi 1 + 3 min Grelh.
- batatas "Duchesse" (1)	500 g	–	7 min Combi 1 + 7 min Grelh.
- batatas no forno (1) (3)	400 g	–	8 - 10 min Combi 1
CARNE E PEIXE			
- pato recheado (1) (3)	2 unidades (400 g)	4 min Combi 1 + 3 min Grelh.	–
- cordon bleu (1) (3)	1 unidade (120 g)	4 min Combi 1	3 min 30 seg Combi 1
- panados de frango (1) (3)	10 unidades (200 g)	3 min Combi 1 + 2 min Grelh.	6 min Combi 2
DIVERSOS			
- tarte de amêndoa com cobertura dupla, (2) (3)	1 unidade (400 g)	3 min - 3 min 30 seg Combi 3	4 - 5 min Combi 2
- "crumble" de damasco (1)	1 unidade (300 g)	–	5 - 6 min Combi 1
- Croissants e outros bolos (2)(3)	1 unidade (60 g)	Grelh. 2 min	MAX 12 seg + 2 min Grelh. (ou Auto)

(1) Coloque sobre um prato de ir ao forno de Micro-Ondas (ou embrulhar em papel anti-gorduras). (2) Retire da embalagem e coloque diretamente sobre o prato giratório. (3). Rode o botão do tempo de preparação até meio.

TABELA DE COZEDURA PARA A SUA BASE PARA PIZZAS (NN-F663/NN-F623)

Salvo indicações em contrário, a frigideira onde se vai cozinhar a pizza deve ser previamente aquecida durante 4 minutos, para a Combinação 1.

Alimentos	Peso/quantidade	Fresco	Congelado
- aperitivos – folhados	12 unidades (160 g)	–	2 min 30 seg Combi 1
- aperitivos – vol-au-vent (p/cozinhar)	15 unidades (210 g)	–	7 min 30 seg Combi 2**
- massa quebrada	20 unidades (150 g)	–	1 min 30 seg Combi 1**
- crique de queijo e bacon	1 x 170 g	4 min Combi 2	3 min Combi 1 + 2 min Grelh.
- tarte alsaciana	1 x 120 g	4 min Combi 3	3 min 30 seg Combi 1
PIZZA			
- massa tradicional	2 x 140 g	4 min 30 seg Combi 2	–
	200 g	–	3 min Combi 1
	300 g	6 min Combi 1	7 min Combi 1
	500 g	5 min Combi 3	6 min Combi 1
- massa estaladiça	200 g	4 min Combi 3	3 min Combi 1
	250 g	2 min Combi 1 + 2 min Grelh.**	3 min Combi 1
- Americana	500 g	–	6 min Combi 1
- McCain rise and up	500 g	–	10 min 30 seg Combi 1
QUICHES E TARTES			
- quiche lorraine	1 x 100 g	–	2 min 30 seg - 3 min Combi 1
	2 x 150 g	3 min Combi 2	–
	150 g	–	2 min 30 seg - 3 min Combi 1
	400 g	–	5 - 6 min Combi 1
- quiche de alho francês	2 x 120 g	–	5 min Combi 1
	400 g	–	6 min 30 seg Combi 1**
- tarte da Saboia	450 g	4 min 30 seg - 5 min Combi 1**	10 min Combi 1* + **
- tarte fechada de cogumelos	450 g	6 - 7 min Combi 1**	–
- quiche de marisco	350 g	4 min Combi 2**	–
- quiche com recheio de cebola e anchovas	1 x 150 g	–	2 min 40 seg Combi 1
- crepes recheados	4 unidades (200 g)	–	3 min Combi 1
	2 unidades (100 g)	–	1 min 40 seg Combi 1*
- panquecas recheadas	2 unidades (140 g)	3 min Combi 2	5 min Combi 1
- tarte de queijo, salsichas alemãs	130 g	2 min Combi 3	2 min 20 seg - 3 min (tarte) Combi 3
	2 x 130 g	2 min 30 seg Combi 1	3 min Combi 1**
- vol-au-vent de galinha	1 unidade (150 g)	2 min 20 seg Combi 1	4 min Combi 1 (retire a tampa)
	2 x 150 g	3 min Combi 1	6 min 30 seg - 7 min Combi 1 (retire a tampa)
- gnocci	2 x 130 g	–	6 min Combi 1
- tostas (croque monsieur, francesinhas etc)	1 x 100 g	3 min Combi 3*	–
	2 x 100 g	4 min Combi 3 + 1 min Grelh.	–
	1 x 160 g	3 min 30 seg - 4 min Combi 3	3 min Combi 1
	2 x 160 g	5 - 6 min Combi 3	5 min Combi 1
- ostas de bacon e tomate	1 x 140 g	2 min 30 seg Combi 2	3 min 30 seg Combi 1
BATATAS			
- batatas no forno	200 g	–	5 min Combi 1 + 3 - 5 min Grelh.*
	400 g	–	6 min Combi 1 + 5 - 7 min Grelh.*
- batatas às rodelas	300 g	–	4 min Combi 1 + 5 min Grelh.*
- batatas Duchesse	400 g	–	9 min Combi 1 + 4 min Grelh.
- batatas Dauphine	200 g	–	4 - 5 min Combi 1*
- batatas assadas	9 unidades (600 g)	–	10 min Combi 1*
- batatas noisettes	450 g	–	8 min Combi 1 + 3 min Grelh.*
- batatas cortadas aos pedaços/quartos (cruas)	500 g - 1 kg	15 - 20 min Combi 1*	–
SALSICHAS			
	2 unidades (120 g)	2 min Combi 1*	3 min 30 seg Combi 1*
	3 unidades (180 g)	3 min Combi 1*	4 min Combi 1*
- salsicha de Toulouse	1 unidade (150 g)	3 min 30 seg - 4 min Combi 2*	4 min 30 seg Combi 1*
- enchidos*	1 unidade (150 g)	5 min Combi 2*	7 min Combi 1*

(*) Virar ou mexer durante a cozedura. (**) Deixar repousar durante 5 minutos após aquecer.

TABELA DE COZEDURA PARA A SUA BASE PARA PIZZAS (NN-F663/NN-F623)

Salvo indicações em contrário, a frigideira onde se vai cozinhar a pizza deve ser previamente aquecida durante 4 minutos, para a Combinação 1.

Alimentos	Peso/quantidade	Fresco	Congelado
- costeletas de porco*	180 g	3 - 4 min Combi 2*	6 min Combi 1*
- peitos de pato*	1 unidade (350 g)	4 min Combi 3 + 5 min grill*	-
- pernas de frango	2 unidades (670 g)	10 min Combi 1 + 4 min grill*	18 min Combi 1 + 4 min grill*
- Hambúrgueres* padrão	1 unidade (100 g)	1 min 50 seg - 2 min Combi 3*	3 min 30 seg - 4 min Combi 3*
	1 unidade (140 g)	2 min 30 seg - 3 min Combi 3*	-
	2 unidades (200 g)	-	4 min 20 seg Combi 3*
	4 unidades (400 g)	-	3 min 30 seg - 4 min Combi 3
- peixe frito*	2 unidades (200 g)	3 min 40 seg Combi 2*	5 min Combi 1*
- panados de peixe	5 unidades (150 g)	-	4 min Combi 1*
	10 unidades (300 g)	-	5 min Combi 1*
- cordon bleu	1 unidade (100 g)	3 min 30 seg Combi 3*	3 min Combi 1*
	2 unidades (200 g)	3 min 30 seg Combi 2*	5 min Combi 1*
- panados de frango	10 unidades (200 g)	4 min Combi 2*	4 min Combi 1*
	5 unidades (100 g)	3 min Combi 2*	3 min Combi 1*
- omelete	4 ovos mexidos	1 - 2 min Combi 1*	-
	8 ovos mexidos	2 min - 2 min 30 seg Combi 1*	-
- strudel de maçã (pré-cozinhado)*	300 g	-	4 min 30 seg - 5 min Combi 1* + **
- tarte de amêndoa massa dupla (pré-preparada)	400 g	-	2 min 30 seg Combi 1**
- fritos de maçã (cozinhados)	7 unidades (220 g)	-	6 min Combi 3*
- waffles (cozinhados)	1 unidade (70 g)	-	2 min 30 seg Combi 3*
- empadas de maçã (cozinhadas)	400 g	-	5 min Combi 1**
- kouing aman de maçã (cozinhado)	550 g	-	3 min Combi 1**
- tarte tatin	1 unidade (600 g)	-	7 min Combi 1** /lado da maçã para baixo
	1 unidade (150 g)	-	2 min Combi 2** /lado da maçã para baixo
- bolinhos de noz (cozinhado)	2 unidades (150 g)	-	1 min 30 seg Combi 3* + **

(*) Virar ou mexer durante a cozedura.

(**) Deixar repousar durante 5 minutos após aquecer.



CARNE E AVES

Orientações

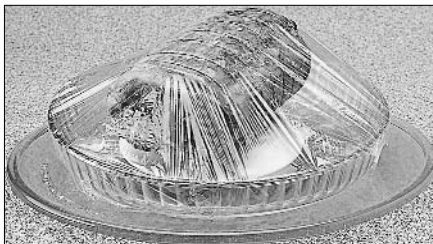
DESCONGELAÇÃO

Se a carne foi previamente congelada, confirme se está bem descongelada antes da cozedura em micro-ondas. A carne descongelada deve REPOUSAR durante um mínimo de 30 minutos, antes de ser cozinhada a fim de que o centro esteja completamente descongelado.

GORDURA

Demasiada gordura absorve a energia das micro-ondas e pode fazer com que a carne junto dela coza em demasia. Escolha pedaços de carne com pouca gordura.

Cozinhar apenas com o Micro-Ondas



Coloque as peças de carne num prato invertido e numa travessa que possa ir ao Micro-Ondas e coloque-os no prato giratório. A peça de carne não deverá mergulhar no seu próprio molho. O prato invertido não é

necessário para peças de carne ou aves se estas forem de fricassé ou cozinhadas com um acompanhamento.

É aconselhável tapar a carne com uma tampa ou com película aderente para aumentar a rapidez de cozedura e evitar salpicos.

TEMPO DE REPOUSO

A carne e as aves necessitam de um mínimo de 15 minutos de TEMPO DE REPOUSO, envolvidas em folha de alumínio após a cozedura por micro-ondas. A carne assada fica mais fácil de trincar após o REPOUSO e a carne continua a cozer durante o TEMPO DE REPOUSO.

OSSOS

Peças com ossos devem ser cobertas quando cozinhadas para evitar excesso de cozedura.

Como cozinhar peças pequenas de carne no Micro-Ondas?

Estas podem ser cozinhadas por micro-ondas embora tenham tempos curtos de cozedura e não fiquem tostadas.

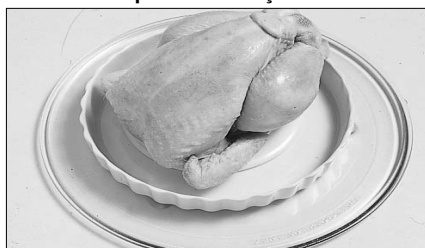
VIRAR

A carne e as aves devem ser sempre viradas a meio da cozedura.

COBERTURA

Após metade do tempo cobrir com papel de alumínio as partes delgadas para evitar que cozam. Nos perús e frangos grandes devem-se cobrir as pernas e as asas. Não deixe que o papel de alumínio toque nas paredes do forno. Prenda-o bem.

Como assar por combinação?



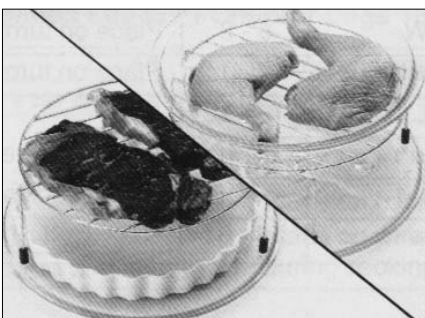
Coloque a peça de carne num recipiente à prova de calor. As peças cozinham mais depressa em Micro-Ondas mas só ficam tostadas se a parte final da cozedura for em combinado. Não tapar.

Conselhos para cozinhar estufados ou guisados

ANTES: Os vegetais que servem de acompanhamento ao prato deverão ser cortados em porções iguais e pré-cozinhados, caso contrário, no final da cozedura estarão bastante secos. Cubra as porções de carne com um pouco de farinha, para ter a certeza de que o molho é cozinhado da melhor forma.

DURANTE a cozedura: Devem manter-se as porções de carne cobertas pelo líquido, utilizando um pires ou um prato invertido (para evitar que a carne seque). Uma vez que cozinhar estufados é um processo demorado e, por vezes, se forma vapor, adicione líquido durante a cozedura, se for necessário. Cubra o recipiente com uma tampa para reduzir a evaporação. Coza à temperatura máxima durante um período de 10 a 12 minutos e, em seguida, prossiga com a cozedura durante o tempo pretendido a uma potência de 250 W.

COZEDURA de pequenas peças de carne por GREL. ou COMBIN.



Coloque os alimentos na grelha do forno. Coloque esta no prato rotativo. Use um pyrex para recolher as gorduras.



Para peças maiores de carne que não caibam no forno coloque os alimentos num prato sobre o prato rotativo. A função grelhador dá coloração aos alimentos, mas pode levar mais algum tempo.

CARNE E AVES

Para 500 g. (tempo em minutos)

Tipo de carne	Apenas Micro-Ondas***	Tempo de cozedura em minutos	Combinação de grill	Tempo de cozedura em minutos
CARNE DE VACA				
- costeleta*	–	–	Grelh.	25 - 30**
- carne assada*	600 W	5	Combi 3	7 - 8
- estufado	MAX + 250 W	10 + 60 - 75**	–	–
BORREGO				
- perna assada*	600 W	6 - 7	Combi 1	7 - 8
- rolo de espádua*	600 W	8	Combi 1	8 - 9
- estufado*	MAX + 250 W	10 + 40 - 50**	–	–
VITELA				
- rolo de espádua*	600 W	14 - 15	Combi 1	10 - 11
- estufado	MAX + 250 W	10 + 50 - 60 **	–	–
PORCO				
- lombo assado*	600 W	15 - 17***	Combi 1	11 - 12
- costeleta assada*	600 W	15 - 17***	Combi 1	12 - 13
- estufado	MAX + 250 W	10 + 50 - 60**	–	–
- costeletas*	–	–	Grelh.	20
GALINHA – GALINHA DA ÍNDIA – PERU				
- galinha assada (inteira)	–	–	Combi 1	8 - 9
- porções*	600 W	7 - 8	Combi 2 ou Grelh.	12 - 14 25**
- peru drumstick*	–	–	Combi 1	8 - 9
- pedaços de peru	600 W	12	Combi 1	10 - 11
PATO				
- pato assado	–	–	Combi 1 + Grelh.	9 - 10 + 4**
- pedaços*	–	–	Combi 1 + Grelh.	7 - 8 + 6**
- estufado	MAX + 250 W	10 + 70**	–	–
COELHO				
	MAX	7 - 8	–	–
CAÇA				
- assada*	MAX	5 - 6***	Combi 3	9 - 11
- estufada	MAX + 250 W	10 + 70**	–	–
CHIPOLATAS, MERGUEZ*				
	MAX	3 - 4	Grelh.	12 - 14**
enchidos (1 peça)*				
	–	–	Combi 2	8**
Salsicha de Toulouse (2 peças)*				
	–	–	Combi 2 ou Grelh.	10 15**

Nota: Caso cozinhe carne com osso ou recheada, aumente o tempo de cozedura em pelo menos 5 minutos (dependendo do peso).

* caso a grossura da carne o permita, o prato deverá ser colocado na grelha ou dever-se-à utilizar a cozedura combinada, caso contrário, coloque-o no prato giratório.

** independentemente do peso.

*** apenas com cozedura de Micro-Ondas, os tempos de cozedura de peças de carne (porco, vitela, borrego, vaca) são indicados para carnes já tostadas uniformemente numa frigideira (durante alguns minutos).

PEIXE

A cozedura do peixe é perfeita em micro-ondas e o cheiro do peixe é evitado.



PREPARAÇÃO

Os peixes delgados (solha), devem ser cobertos antes da cozedura para evitar que cozam demasiado.



COBERTURA

Cubra sempre o peixe com película aderente ou utilize um recipiente com tampa própria.

QUANDO ESTÁ O PEIXE PRONTO?

O peixe está pronto ao ser facilmente lascado e se tiver um aspecto opaco.



LÍQUIDO

O peixe fresco deve ser sempre regado com 30 ml de sumo de limão ou vinho branco. Na cozedura de peixe fresco, adicione líquido para uma cozedura igual (como acima).



FILETES DE PEIXE

Estes devem ser colocados em círculo, com as partes mais grossas viradas para fora, para evitar excesso de cozedura e desintegração das extremidades.



PEIXE INTEIRO

Se cozinhar 2 peixes inteiros juntos estes devem ser dispostos de modo igual para cozedura igual.

Os peixes grandes devem ter a cabeça e a cauda coberta até meio da cozedura com folha de alumínio fina presa com palitos.

SAL

Não deite sal no peixe antes de cozedura pois isso pode secá-lo.



COZEDURA DE PEIXE EM GRELHADOR OU COMBINAÇÃO

Pincele o peixe com margarina derretida para manter a humidade. Coloque na grelha do forno. Não deite sal, mas pode temperar com pimenta ou erva de cheiro. Seleccione a posição GRELHADOR adequada como indicada nas tabelas respectivas. Obtem-se um melhor resultado com o GRELHADOR 2 a fim de evitar que a parte de fora queime antes do interior estar pronto. Para pequenas quantidades, utilize a função MICRO-ONDAS ou GRELHADOR só para melhores resultados.

TEMPO DE REPOUSO

O peixe deve repousar após a cozedura durante 2-3 min. Isto pode ser feito fora do forno pois este pode ser necessário.

Peixes de grandes dimensões (mais de 400 g.)

Após metade do tempo de cozedura, é aconselhável virá-los e proteger a cabeça e o rabo com um pouco de folha de

alumínio, por forma a evitar que fiquem demasiado secos.

(Atenção: a folha de alumínio não deverá tocar nas paredes do forno).

Peixe em papillote

Poderá confeccionar papillotes de peixe substituindo a folha de alumínio por papel anti-gordura (ou papel pergaminho).

Tempo de Cozedura em minutos para 500 g

Alimentos	FRESCO		CONGELADO	
	Potência	Tempo	Potência	Tempo
Filetes de peixe cortados finos	600 W	4 - 5	MAX	10
Filetes de peixe cortados grossos	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Postas de peixe	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Peixe inteiro	600 W	5	MAX	12
Camarão*	600 W	4 - 5		
Mexilhão*	600 W	5 - 6		
Vieira*	600 W	6 - 7		
Lulas*	600 W	5 - 6	MAX	11
Sapateira*	600 W	5 - 6		
Croquetes de peixe (1 porção = 50 g.)*			MAX	3 min 30 (2 unidades) ou 5 min (4 unidades)

* Para estes alimentos, não é recomendada a cozedura com o menu "Auto" (Automático).

VEGETAIS

ADICIONAR ÁGUA

Aos vegetais muito ricos em água, como é o caso de tomates, courgettes, beringelas, vegetais congelados para ratatouille, cogumelos, espinafres, chicórias, alface, cebolas, a maior parte das frutas, etc., deve-se adicionar pouca ou nenhuma água, já que as formas de cozedura do Micro-Ondas aproveitam a água que os alimentos já possuem.

Os vegetais ricos em água, aos quais se deve adicionar 4 a 5 colheres de sopa de água, por forma a criar o vapor que cozinha os vegetais e evitar a desidratação são: couve-flor, alho-porro, brócolos, couves-de-Bruxelas, funcho, cenouras, aipo vermelho, espargos, feijão frade, ervilhas mange tout, batatas, couves, nabos, alcachofras, etc.

Os vegetais que contêm pouca água, aos quais se deve adicionar 8 a 10 colheres de sopa de água por cada 500 g. por forma a auxiliar a hidratação são: ervilhas, feijão de debulhar e feijão-verde.

Em todos os casos: os vegetais devem ser cozinhados a uma potência de 1000 W (à exceção das couves-flor inteiras) e temperados com sal, **não antes da cozedura**, mas sim depois. Tal solução deve-se ao facto do sal absorver a humidade natural do vegetal e provocar a desidratação.

Tabela para Cozedura de Vegetais frescos/congelados.

Utilize a potência Máx (1000 W).
Tempo de Cozedura em minutos para 500 g

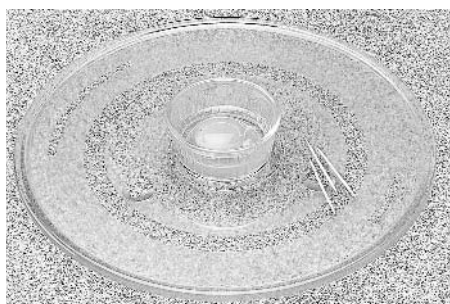
VEGETAIS	FRESCO	CONGELADO	VEGETAIS	FRESCO	CONGELADO
Alcachofras:			Feijão de vagem larga*	16 - 19	18 - 20
- inteira	11 - 12	-	Funcho:		
- coração	10 - 12	13 - 16	- cortado ao meio	12 - 14	-
Espargos*	10 - 12	14 - 15	- corte fino	17 - 20	-
Beringelas	9 - 11	-	Feijão-verde*	12 - 13	12 - 13
Beterraba*	18 - 20	-	Feijão-frade	10 - 13	-
Couve chinesa	8 - 10	14 - 15	Mistura de vegetais Primavera*	-	15 - 16
Brócolos	8 - 10	13 - 15	Maçaroca de milho (2 maçarocas)*	12 - 14	14 - 17
Cogumelos	9 - 10	13 - 15	Nabos	10 - 12	18 - 20
Cenouras:			Cebolas	9 - 12	15 - 18
- rodela	10 - 12	13 - 15	Ervilhas*	20	16 - 18
- ralada	12 - 14	-	Ervilhas mange-tout	10 - 12	-
Couve*	12 - 14	-	Alho-francês cortado fino	12 - 14	15 - 16
Couve-flor	10 - 12	13 - 15	Pé do alho-francês	12 - 14	15 - 16
Couves de Bruxelas	10 - 12	13 - 15	Abóbora	10 - 12	-
Aipo Boule	9 - 11	-	Pimento	12 - 14	14 - 16
Aipo*	15 - 17	-	Batatas inteiras (<220 g)	9 - 12	-
Courgettes	8 - 10	13 - 15	Batatas cortadas	10 - 12	-
Endívias	12 - 14	18 - 20	Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Espinafre:			Barbas-de-bode	12 - 14	14 - 16
- cortado	-	12	Tomates*	4 - 5	-
- folhas	9 - 10	13			

*Para estes vegetais, não é recomendada a cozedura com o menu "Auto" (Automática).



Uma couve-flor inteira deve ser cozinhada virada para baixo, a uma potência de 600 W, durante um período de 12 a 15 min. (de acordo com o tamanho da couve-flor), juntamente com 6 colheres de sopa de água.

Ovos & Queijo



Os ovos são produtos delicados que necessitam de especial atenção. Este cuidado especial é necessário porque, se forem colocados diretamente no forno, explodem devido à pressão criada no interior da casca. Ao

partirem, a gema também explode, caso o papel aderente não esteja furado. Por isso, espete a ponta de um palito no centro da gema; se o ovo for fresco, não se derramará. A gema e a clara reagem de forma diferente aos Micro-Ondas e, infelizmente, a gema coze mais depressa. Quando os ovos são mexidos (omelete), as extremidades deverão ser colocadas no centro a meio do tempo de cozedura.

Ovos escalfados

Aqueça 50 ml. de água com sal e um pouco de vinagre durante 1 min. a uma potência de 1000 W. Parta os ovos para dentro da água a

ferver e, com cuidado, fure a gema e a clara com um palito; cozinhe a uma potência de 600 W durante 30 a 40 segundos (dependendo do tamanho do ovo). Deixe repousar, em seguida, escorra a água e sirva.

Ovos mexidos

Misture dois ovos crus numa tigela com um pouco de natas ou leite, um pouco de manteiga, sal e pimenta. Coza durante 40 segundos a uma potência de 1000 W. Retire do forno e mexa energicamente com um garfo. Volte a cozinhar a uma potência de 1000 W durante mais 30 ou 40 segundos. Os ovos deverão ficar cremosos.

Ovos cocotte

Parta o ovo para dentro de uma ramekin (pequena forma) barrada com manteiga, tempere com sal e pimenta, fure a gema e a clara com um palito. Adicione os ingredientes pretendidos (natas, cogumelos, ovas de peixe, etc.). Cozinhe durante 1 min. e 30 seg. a 2 min. por cada ovo a uma potência de 250 W, dependendo do tamanho do ovo e da quantidade de guarnição.

Os **queijos** reagem de forma diferente dependendo do seu tipo: quanto mais ricos forem, mais depressa derretem. Se forem cozinhados durante muito tempo, ficam rijos. Sempre que possível, é preferível adicionar queijo ralado no fim da cozedura (para massa, gratinados, etc.).

Arroz, Massa, Legumes Secos & Batatas

Os tempos de cozedura do Micro-Ondas para estes legumes são muito semelhantes aos da cozedura tradicional. Por outro lado, estes géneros alimentícios aquecem rapidamente, sem ficar com um sabor requentado, desde que estejam num recipiente fechado, misturados com manteiga ou molho.

Para a cozedura, utilize um recipiente grande (por forma a evitar que saia para fora). Tape completamente com água ou molho. Deixe repousar, pelo menos, durante 5 a 8 minutos após a cozedura.

Arroz

Logo que o líquido atinja o ponto de ebulição, coza durante aproximadamente 20 minutos a uma potência de 250 W, independentemente da quantidade de arroz.

Sêmola

A sêmola coze perfeitamente num forno de Micro-Ondas, sem correr o risco de se queimar. Adicione uma quantidade de água igual à quantidade de sêmola, tape o recipiente e deixe ferver durante 2 min. e 30 seg. (para 200 g. de sêmola em grãos de tamanho médio com 0,2 l de água) a uma potência de 1000 W, em seguida, coza durante cerca de 3 min. a uma potência de 250 W, enquanto a sêmola aumenta de volume.

Massa

Não se esqueça de salgar a água de cozedura e mexer uma vez durante a cozedura. Quando o líquido estiver em ebulição, coza durante 7 a 8 min. a uma potência de 1000 W para 250 g. de massa (para 1 litro de água) e 10 minutos para 250 g. de ravioli.

Legumes Secos

Tape totalmente com água e ponha de molho durante uma noite. No dia seguinte, passe por água e escorra. Cubra com água. Não ponha sal antes de cozer (isto endurece os vegetais secos). Coza durante 10 minutos a uma potência de 1000 W e, em seguida, 15 a 30 minutos a uma potência de 250 W. Vigie a cozedura e adicione água sempre que for necessário: os vegetais secos devem ser sempre cobertos com líquido.

Antes da cozedura. Lave as batatas e fure a pele várias vezes. Espalhe-as no prato rotativo.

As batatas variam no seu modo de cozedura em micro-ondas. O tamanho ideal de batata para ser preparado na função Micro-Ondas ou Combinação é entre 200 g a 250 g. O método de cozedura é mais rápido na função Micro-Ondas do que na de Combinação e as batatas ficam mais macias. Na função Combinado as batatas ficam com uma textura mais encrostada. Se quiser dar um certo tostado, ponha na função Grelhador no final da cozedura (ver tabela). Após a cozedura. Retire do forno e envolva em folha de alumínio para conservar o calor. Deixe repousar 5 minutos.

BATATAS COM CASCA

Quantidade	Pot. Max. (1000 W) (min)	Grelhador 1 (min)
1	4-7	8-10
2	7-10	10-12
4	11-15	11-13

QUESTÕES MAIS COMUNS

Problema	Causa	Solução
Os alimentos arrefecem logo a seguir à utilização em micro-ondas.	Os alimentos não estão completamente cozidos.	Volte a colocar no forno. Os alimentos que estavam no frigorífico exigem mais tempo do que os que têm temperatura ambiente.
Alimentos que entornam por fora.	Recipiente muito pequeno.	Para alimentos líquidos usar recipiente de tamanho a dobrar.
Alimentos cozem muito lentamente.	Forno com potência incorrecta.	O forno deve estar ligado a outra tomada.
	Alimentos saídos do frio demoram mais tempo.	É necessário tempo extra para alimentos mais frios.
A carne fica dura na função Micro Ondas ou combinação.	Eleve a Potência para ALTA.	Usar potência mais baixa para carnes.
	Levou sal antes da cozedura.	Não pôr sal antes. Só depois.
Os bolos estão crus por dentro.	Cozedura e/ou Tempo de Repouso curtos.	Necessita mais tempo de cozedura/ tempo de repouso.
Ovos mexidos e escalfados duros como borracha.	Potência muito alta.	Atenção à cozedura de pouca quantidade de ovos. Não se podem salvar após estragados.
Superfície de ovos e tartes duras na função Combinada.	Demasiada cozedura. Prato mais largo do que indicado na receita.	Verifique sempre os alimentos durante a cozedura.
Molho de queijo duro e granulado.	Queijo misturado com molho.	Junte o queijo no fim da cozedura para não derreter.
Verduras secas.	Cozedura sem terem sido cobertas.	Cubra com tampa ou película.
	Não são frescos.	Junte 2-4 colheres de água.
	Pôs sal antes da cozedura.	Só pôr sal após a cozedura.
Aparece condensação no forno.	É normal. É humidade dos alimentos.	Limpar com um pano.
O prato roda em ambas as direcções.		É normal.
Vem ar quente da porta.	A porta não é estanque.	É normal.
Aparecem faíscas ao usar utensílios de metal.	É incorrecto usar utensílios de metal.	Pare o forno de imediato. Não use metal na função MICRO-ONDAS.
O GRILL desliga de vez em quando durante o GRILL ou COMBINAÇÃO.	Durante a cozedura, o GRILL tem ciclos de desligar e ligar para que os alimentos não queimem antes da cozedura atingir o centro.	É normal.

INVERTER



Technologia Inverter to podstawa

Nad technologią Inverter do kuchenek mikrofalowych pracowano z inicjatywy firmy National/Panasonic przez ponad 10 lat. Jest to technologia o znaczeniu kluczowym do produkcji zupełnie nowego typu kuchenek mikrofalowych charakteryzujących się szeregiem specjalnych właściwości:

- Po raz pierwszy umożliwia ona wytwarzanie na skalę przemysłową kuchenki mikrofalowej, która posiada linearną kontrolę ilości generowanej energii mikrofalowej. Ten nowy system dystrybucji energii umożliwia gotowanie i rozmrażanie żywności bez uszczerbku dla jej walorów smakowych.
- Zapewnia wydajną konwersję energii elektrycznej w energię mikrofalową, dzięki czemu zmniejsza się pobór energii elektrycznej bez zmniejszenia mocy kuchenki mikrofalowej.
- Umożliwia poważne zwiększenie objętości wnętrza kuchenki, nawet w niewielkich obudowach, a to ze względu na niewielkie rozmiary instalacji inwertora, który zastępuje stosowane dotychczas relatywnie duże i ciężkie transformatory.
- W końcu zaś, gdy kuchenka zakończy swój cykl użytkowy, będzie łatwiej poddać ją przerobowi jako surowca wtórnego w sposób przyjazny dla środowiska, gdyż nie posiada ciężkich żelaznych transformatorów.

SPIS TRE CI

Gotowanie za pomocą energii mikrofalowej	2	Rozmrażanie	9
Wslazó ogólne	2-3	Rozmrażanie potraw zwykłych	10
Krótki przewodnik po naczyniach kuchennych	4	Tabele czasu gotowania i odgrzewania	11-13
Poziomy mocy mikrofal	5	Mięso i drób	14-15
Pieczenie na rożnie (grilowanie).	5	Ryby	16
Program kombinowany	5	Jarzyzny	17
Zalecane akcesoria	5	Jaja i ser	18
Odgrzewanie	6	Ryż, makaron, suszone warzywa oraz ziemniaki	18
Odgrzewanie za pomocą mikrofal	6-7	Odpowiedzi na częste pytania	19
Rady jak najlepiej przyrządzać potrawy w kuchenke mikrofalowej	8		

Zawarte w tej książce opisy są jedynie wskazówkami orientacyjnymi. Łączny czas gotowania będzie różny, w zależności od wyjściowej temperatury potrawy i rodzaju użytego pojemnika. Przed spożyciem należy zawsze sprawdzić, aby potrawa była bardzo gorąca.

Gotowanie za pomoc energii mikrofalowej

Mikrofale są postacią fal elektromagnetycznych o wysokiej częstotliwości, podobnych do takich, z jakich korzysta radio. W energię mikrofalową elektryczność przekształca lampa magnetronowa. Mikrofałe przechodzą z lampy magnetronowej do komory kucharki, gdzie są wchłaniane, odbijane bądź też przechodzą przez materiał.

Odbijanie mikrofal

Mikrofale są odbijane przez metal podobnie, jak piłka odbija się od ściany. Przy gotowaniu za pomocą mikrofal nie zaleca się stosować większości naczyń metalowych, ponieważ znajdujące się w nich potrawy gotowałyby się nierówno. Umieszczenie półmiska metalowego w pobliżu ścianki kucharki, która również jest metalowa, może też spowodować powstanie łuku elektrycznego przejawiającego się w postaci błękitnych iskier. Łuk taki może uszkodzić kucharkę a nawet spowodować pożar.

Przechodzenie mikrofal

Przez niektóre materiały – takie, jak papier, szkło i tworzywa sztuczne mikrofałe przechodzą podobnie, jak światło słoneczne przechodzi przez okno. Ponieważ substancje te nie wchłaniają ani nie odbijają energii mikrofalowej, są idealnymi materiałami na pojemniki do gotowania za pomocą mikrofal. Mimo to, podczas gotowania nagrzeją się, ponieważ gotowana potrawa przekazuje ciepło półmiskowi.

Wchłanianie mikrofal

Artykuły żywnościowe wchłaniają mikrofałe. Przenikają one na głębokość ok. 2 – 4 cm. Energia mikrofalowa pobudza molekuly żywności (zwłaszcza wody, tłuszczu i cukru) i sprawia, że zaczynają one szybko drgać. Drgania te wytwarzają tarcie, które przekształca się w ciepło. W dużych porcjach żywności wytwarzane ciepło przenika do środka, dokończając w ten sposób proces gotowania.

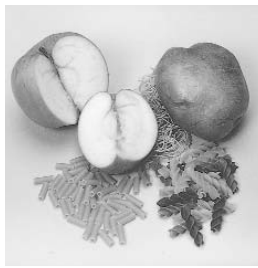
Wskazówki i inne



Przekrwanie

Skórka lub błona na niektórych artykułach spożywczych będzie powodować zbieranie się pod nią pary podczas pracy kucharki. Po

to, aby para ta mogła uciec, przed włożeniem do kucharki należy skórkę taką nakłuć albo pasek jej obrać. Jajka, ziemniaki, jabłka, kiełbasę itp. trzeba przed gotowaniem nakłuć. **W ŻADNYM PRZYPADKU NIE NALEŻY GOTOWAĆ JAJEK W SKORUPKACH.**



Wilgotność

Ilość wody zawarta w wielu świeżych jarzynach czy owocach zmienia się w ciągu sezonu. Szczególnym tego przykładem są ziemniaki w

mundurkach. Dlatego też o różnej porze roku trzeba czas gotowania zmieniać. Suche artykuły żywnościowe, jak np. ryż czy makaron, mogą podczas przechowywania wyschnąć jeszcze bardziej, czas gotowania może zatem różnić się od tego, jaki jest potrzebny do ich ugotowania, gdy są świeże.



Folia przylepna

Folia przylepna pozwala zachować wilgoć w artykułach spożywczych a gromadząca się pod nią para skraca czas gotowania. Po to, aby nadmiar pary mógł uciec,

folię taką należy jednak przed gotowaniem nakłuć. Przy zdejmowaniu folii potrawy należy bardzo uważać, bowiem nagromadzona para będzie bardzo gorąca. Należy zawsze kupować jedynie taką folię przylepną, która na opakowaniu ma napis: "nadaje się do użycia w kuchence mikrofalowej", zaś używać jej można tylko do przykrywania. Nie należy wykladać nią dna naczyń czy pojemników

Gęste artykuły żywnościowe, np. mięso, ziemniaki w mundurkach i ciastka, po gotowaniu muszą dojść – w kuchence lub poza nią. Pozwoli to ciepłu przeniknąć do środka potrawy i dokończyć jej gotowania.



Czasy dochodzenia potraw

Pieczyste – pozostawić przez 15 min. zawinięte w folię aluminiową.
Ziemniaki w łupinach – pozostawić przez 5 min. zawinięte w folię aluminiową.
Lekkie ciasta – pozostawić przez 5 minut przed wyjęciem z naczynia
Ciężkie ciasta – pozostawić przez 15–20 min.
Ryby – pozostawić przez 2–5 min
POTRAWY Z JAJA powinny dochodzić 2 – 3 minuty.
DANIA GOTOWE – 5 minut
DANIA GOTOWE NA TALERZU – 2 do 5 minut

JARZYNY – gotowanym ziemniakom dobrze robi dochodzenie przez 1 – 2 minuty, większość innych warzyw można jednak jeść natychmiast.

ROZMRAŻANIE – dla dokończenia procesu trzeba dać rozmrażanej żywności przez jakiś czas dojść. Potrzebny do tego czas waha się od 5 minut w przypadku malin do 1 godziny dla pieczonego.

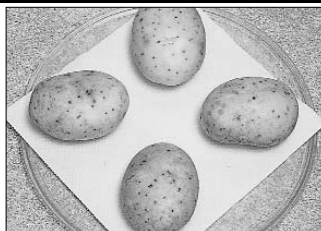
Jeśli po dojściu, potrawa będzie nadal niedogotowana, należy ponownie wstawić ją do kucharki na dodatkowy czas i poddać gotowaniu.

Zasady og Ine



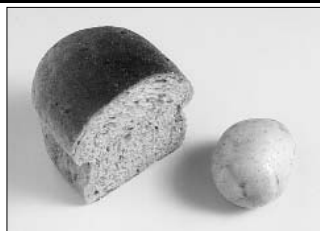
Rozmiary naczyń

Należy stosować naczynia o rozmiarach podanych w przepisach, ponieważ wpływają one na czas gotowania i odgrzewania. Ta sama porcja rozłożona w większym naczyniu odgrzeje się i ugotuje szybciej.



Ilość

Małe porcje odgrzewają się szybciej, niż duże. Mała ilość potrawy gotuje się też szybciej, niż duża.



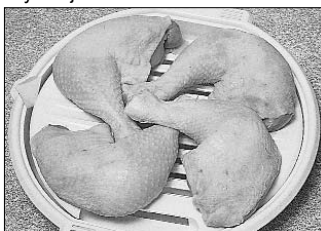
Gęstość

Artykuły porowate i zawierające powietrze ogrzewają się szybciej, niż gęste i ciężkie.



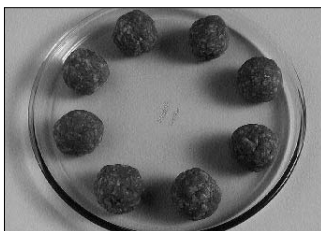
Kształt potrawy

Potrawy o równych kształtach gotują się bardziej równomiernie. Włożone do okrągłych naczyń gotują się lepiej, niż w naczyniach prostokątnych.



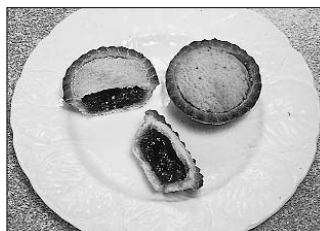
Ułożenie

Poszczególne kawałki potraw – np. porcje kurczaka czy kotlety, należy układać na tacce zwrócone grubszą częścią na zewnątrz.



Odstępy

Żywność ułożona w odstępach gotuje się szybciej. NIGDY nie należy ustawiać jednej potrawy na drugiej.



Składniki

Żywność zawierająca tłuszcze, cukier lub sól zagrzewa się bardzo szybko. Nadzienie może być o wiele gorętsze niż ciasto. Należy więc uważać przy jedzeniu. Nie przegrzewać, nawet jeżeli wydaje się, że ciasto nie jest zbyt gorące.



Temperatura wyjściowa

Im zimniejsza żywność, tym dłużej będzie trwać jej podgrzewanie. Potrawa wyjęta z lodówki będzie odgrzewać się dłużej, niż ta, która w chwili wkładania jej do piecyka ma temperaturę pokojową



Przykrywanie

Gotowaną potrawę należy przykryć nadającą się do użytkowania w kuchence mikrofalowej folią przylepną albo odpowiednią pokrywką. Przykrywać należy ryby, warzywa, zapiekanki i zupy. Nie przykrywa się ciast, sosów, ziemniaków w mundurkach i wyrobów cukierniczych.



Przekręcanie i mieszanie

Niektóre potrawy trzeba podczas gotowania mieszać. Mięso i drób po upływie połowy czasu gotowania należy obrócić.



Płynny


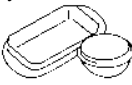
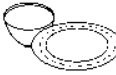





Wszelkie płyny należy zamieszać przed oraz podczas podgrzewania. Odnosi się to zwłaszcza do wody, która, aby uniknąć rozprysku, musi zostać zamieszana przed oraz podczas podgrzewania. Nie podgrzewać płynów, które były poprzednio gotowane. NIE PRZEGRZEWAC.



Czyszczenie

Z uwagi na to, że mikrofae działają na drobiny żywności, kuchenkę mikrofalową należy zawsze utrzymywać w czystości. Silne zabrudzenia od żywności usuwać można przy pomocy markowego preparatu do czyszczenia kucharki, który natryskując należy na miękką ściereczką. Po czyszczeniu wnętrza kucharki należy zawsze wytrzeć do sucha. Unikać części z plastiku oraz okolic drzwiczek.

Kierunki przewodnik po naczyniach kuchennych

Przybory kuchenne	Do kuchenki mikrofalowej	Do rożna	Do kombinacji
Szkło żaroodporne 	✓	✓	✓
Odporne na mikrofałe naczynia z tworzyw sztucznych 	✓	✗	✗
Żaroodporna porcelana i ceramika 	✓	✓	✓
Naczynia gliniane i kamionkowe 	✗	✗	✗
Naczynia z folii i metalu 	✗	✓	✗
Miski drewniane, koszyczki z wikliny lub słomy 	✗	✗	✗
Folia przylepna 	✓	✗	✗
Folia aluminiowa 	✓	✓	✓



Poziomy mocy mikrofal

Poziom mocy	Zastosowanie
Maksimum: 1000 W min** 270 W (*) 600 W 440 W (NN-Q543/NN-Q523/NN-Q553) 250 W	Odgrzewanie potraw i sosów, przyrządzanie ryb, warzyw, sosów i konfitur Rozmrażanie zamrożonych artykułów żywnościowych Pieczenie, sporządzanie sosów jajecznych i ciast biszkoptowych, podgrzewanie mleka Przyrządzanie i podgrzewanie zapiekanek z drobiu i ciast z zapiekany nadzieniem typu quiche Przyrządzanie gulaszu, zapiekanek, puddingu ryżowego, ciężkich keksów i budyniów jajecznych

Uwaga: (*) ROZMRAŻANIE CYKLICZNE z automatycznym dochodzeniem (zob. str.9)



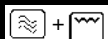
Pieczenie na ro nie (grilowanie)

Rożna nie należy wstępnie podgrzewać
Zainstalowany w kuchence mikrofalowej grill kwarcowy pozwala szybko i równomiernie upiec różnorodne potrawy.
Rożen działa na jednym poziomie mocy – 1300 W.
Potrawę do upieczenia na roźnie należy umieścić na drucianej podstawie, podstawkę zaś – na obrotowej tacy.

Pieczoną na roźnie potrawę z reguły należy po upływie połowy wskazanego czasu odwrócić na drugą stronę.
Pieczonej na roźnie potrawy nigdy nie należy przykrywać.
WŁĄCZAJĄC JEDYNIĘ ROŻEN NIE MOŻNA USTAWIAĆ MOCY MIKROFAL

Orientacyjny czas pieczenia

	Pierwsza strona	Druga strona
Stek (4 kawałki, dobrze wypieczony)	ok. 10 min	ok. 10 min
Polędwica wieprzowa (płaty)	ok. 12 min	ok. 10 min
Kotlety wieprzowe	12 – 14 min	ok. 12 min
Kebab	ok. 12 min	ok. 12 min
Kiełbaski	6 – 7 min	ok. 6 min
Kurze udka	15 – 20 min	15 – 20 min
Grzanki	3 – 4 min	3 min



Program kombinowany

Korzystanie z programu kombinowanego – łączącego grill i mikrofałe – jest idealnym sposobem przyrządzania wielu potraw. Mikrofałe umożliwiają ich szybkie ugotowanie, zaś kwarcowy grill przypieka i nadaje tradycyjną skórę – zarumienioną i chrupką. Wszystko to dzieje się równocześnie.

Do wyboru są następujące 3 rodzaje programu kombinowanego:

UWAGA:

- Potraw przyrządzanych za pomocą programu kombinowanego nie należy nigdy przykrywać.
- Programu kombinowanego nie należy stosować do małych ilości pożywienia, najlepsze wyniki daje użycie wyłącznie grilla kwarcowego lub mikrofał
- Przy korzystaniu z programu kombinowanego nie należy kuchenki wstępnie podgrzewać

Regulacja Combi	Funkcja podpowiedzi	Ro no	Mikrofałe	Zastosowanie
1	G1-600 W	1300 W	600 W	Białe mięso, jagnię, drób w całości, zapiekanki. Podgrzewanie wstępne talerza do pizzy.
2	G1-440 W	1300 W	440 W	Kiełbaski, mięso czerwone, drób w kawałkach, ryby.
3	G1-250 W	1300 W	250 W	Ciasta z nadzieniem typu quiche, kotlety schabowe, zapiekanki z jajami

Zalecane akcesoria

Mikrofałe	Grill	Program kombinowany

PL-5

Odgrzewanie

W sklepach można obecnie nabyć wiele dań gotowych. Mogą też Państwo zapragnąć odgrzać danie przyrządzone w domu. Wszystko to można uczynić bezpiecznie za pomocą kuchenki mikrofalowej, odgrzane danie trzeba jednak przed podaniem sprawdzić, czy jest równie gorące, jak gdyby było podgrzewane w zwykłej kuchence. Schładzane dania, jakie zamierza się odgrzać, wymagają też właściwego przechowania.

Jak wybierać sposób odgrzewania?

Wybór sposobu odgrzewania – tzn. za pomocą samych tylko mikrofal albo programu kombinowanego, zależy od rodzaju odgrzewanego dania. Wszelkie potrawy, które nie wymagają przypieczenia, odgrzewamy wyłącznie za pomocą mikrofal. Potrawy które wymagają przypieczenia odgrzewamy włączając kuchenkę na program kombinowany – Combination

W mrożonych ciastach lub ciastach typu quiche znajduje się ciasto surowe, które wymaga nie tylko odgrzania ale również podstawowej obróbki cieplnej. Jeśli by użyć do tego celu mikrofal albo programu kombinowanego, ich spód stałby się miękki, trzeba je zatem przyrządzać metodą konwencjonalną.

Jak długo odgrzewać potrawy?

Zalecany czas odgrzewania potraw – w mikrofalach i za pomocą programu kombinowanego wskazuje poniższa tabela. Trzeba jednak pamiętać, że wskazówki te mają jedynie charakter orientacyjny, ponieważ dokładny czas odgrzewania zależy od wagi odgrzewanego artykułu i jego temperatury wyjściowej oraz rozmiaru użytego półmiska. Co zrobić, jeśli potrawa, jaką chcę odgrzać nie jest wymieniona w tabeli?

Sprawdzenie każdej potrawy jest niemożliwe, wybraliśmy ich jednak bardzo wiele, zatem stosując się do podanych tu wskazówek mogą Państwo odgrzewać je bezpiecznie i z dobrym skutkiem.

Mieszanie i obracanie

Gdy tylko to możliwe, odgrzewane potrawy należy podczas tego procesu mieszać lub odwracać. Pomaga to uzyskać równomierne rozprzowanie ciepła na powierzchni potrawy i w jej środku.

Czas dochodzenia

Wiele potraw musi po ugotowaniu jakiś czas dochodzić. Przez ten czas ciepło nadal przechodzi z powierzchni do środka, eliminując w ten sposób miejsca niedogrzone. Jeśli podczas odgrzewania danie było przykryte, to na czas dochodzenia należy zostawić je pod przykryciem. Dochodzenie potrawy przez jakiś czas po odgrzaniu jest szczególnie ważne w przypadku dań gęstych, jak np. lasagne, zapiekanka mięsno-ziemniaczana itp., jak też tych, których podczas odgrzewania nie można mieszać.

Kiedy potrawy są należycie odgrzane?

Odgrzewane potrawy należy podawać gdy są "gotujące", tzn., gdy całe parują. Jeśli tylko podczas przygotowania i przechowania potrawy przestrzegano podstawowych zasad higieny, to jej odgrzewanie – czy to za pomocą mikrofal czy programu kombinowanego – nie stanowi dodatkowego ryzyka zdrowotnego.

Danie, którego podczas odgrzewania nie można mieszać, dla sprawdzenia, czy zostało dobrze ogrzane w całej swej masie, należy przeciąć nożem. Nawet jeśli dokładnie przestrzegano zaleceń producenta lub też tabel wskazujących czas ogrzewania, sprawdzenie czy potrawa jest "gotująca" jest nadal bardzo ważne. W razie wątpliwości, należy zawsze włożyć ponownie danie do kuchenki i jeszcze raz je podgrzać.

Odgrzewanie za pomoc mikrofal

Rodzaj potrawy	Waga/iłość	Świeże	Mrożone
PRZYSTAWKI			
- skorupiaki	1 szt. (170 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sekund - 3 min
	2 szt. (320 g)	MAX 2 min	MAX 5 min
- naleśnik bez nadzienia (4)	1 szt. (170 g)	MAX 2 min	MAX 3 min
	2 szt. (220 g)	–	MAX 6 - 7 min
- naleśnik z nadzieniem (2)	1 szt.	MAX 30 sekund	–
- stuffed pancake (2) (3)	1 szt. (150 g)	–	MAX 3 - 4 min
	2 szt. (300 g)	–	MAX 5 min
- zupa (2)	400 g	MAX 4 min	–
	1 litre	MAX 6 - 7 min	MAX 11 - 12 min
- mała pizza (1)	1 szt. (160 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sekund - 3 min
- pizza amerykańska	1 szt. (400 g)	MAX 4 - 5 min	MAX 7 - 8 min
- małe ciasto quiche (1)	1 szt. (130 g)	600 W 1 min 10 sekund	MAX 3 min
- duże ciasto quiche	1 szt. (400 g)	600 W 3 min	600 W 7 - 8 min
DANIA GOTOWANE			
- pomidory faszerowane	1 szt. (170 g)	MAX 2 min	MAX 6 - 7 min
- Chili con Carne (2) (3)	400 g	MAX 3 min 40 sekund	–
- Pulpety (2) (3)	6 szt. (240 g)	–	600 W 6 min
- Sliimaki (2) (3)	12 szt. (100 g)	440 W 2 min	600 W 2 min - 2 min 30 sekund
- Zapiekanki (skrobiowe z mięsem) (4)	300 - 400 g	MAX 3 min	MAX 8 - 10 min
	600 g	MAX 6 - 8 min	MAX 13 - 14 min
	1 kg	MAX 10 - 11 min	MAX 16 - 18 min

PL-6

Odgrzewanie za pomoc mikrofal

Rodzaj potrawy	Waga/iłość	Świeże	Mrożone
DANIA GOTOWANE (c.d.)			
- zapiekanka warzywna (z lub bez mięsa) (4)	300 - 400 g	MAX 6 min	MAX 11 - 13 min
	1 kg	MAX 12 min	MAX 18 min + 600 W 6 min
- zapiekanka rybna (4)	450 g	–	600 W 12 - 15 min
	1 kg	–	MAX 18 min + 250 W 5 min
- ryba w sosie (2) (3)	225 g	–	MAX 6 - 7 min
NADZIENIA			
- skrobiowe (2)	300 g	MAX 2 - 3 min	MAX 4 - 5 min
- warzywne (2)	100 g	MAX 1 min - 1 min 30 sekund	–
	200 g	MAX 1 min 30 sekund - 2 min	–
- purée (2) (3)			
ziemniaczane	200 g	MAX 1 min 30 sekund	MAX 4 min 30 sekund
jarzynowe	200 g	MAX 1 - 2 min	MAX 5 min
	400 g	MAX 3 min 30 sekund	MAX 8 min
- spaghetti w sosie (2)	210 g	MAX 2 min	–
	450 g	MAX 4 min	–
-ryż (2)	150 g	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sekund
	300 g	MAX 2 min 30 sekund	MAX 4 min 30 sekund
MIĘSO I RYBY			
- hamburger (surowy) (2)	1 szt. (150 g)	–	MAX 1 min 30 sekund
- kiełbaski cocktailowe (2) (3)	120 g	250 W 2 - 3 min	–
- kawałki gotowanego mięsa			
stek mielony (2)	100 g	600 W 40 - 50 sekund	–
wieprzowe 2 kawałki (2)	130 g	600 W 1 min 30 sekund	–
jagnię 2 kawałki (2)	160 g	600 W 1 min	–
wołowe 2 kawałki (2)	120 g	600 W 50 sekund	–
nóżka kurza (2)	205 g	MAX 1 min 40 sekund	–
kawałki kurczaka typu "nuggets"	10 szt. (200 g)	–	MAX 2 min 30 sekund
Cordon bleu	1 szt. (100 g)	–	MAX 2 min
ROŻNE			
- odżywki dla dzieci	30 g	600 W 15 sekund Test	–
(mały słoiczek w temperaturze pokojowej)	120 g	600 W 25 sekund Test	–
	200 g	600 W 40 sekund Test	–
- drożdżówki śniadaniowe (1)	2 x 50 g	–	MAX 30 - 40 sekund lub ^{min**} 3 min
- chleb (1)			
- krojony chleb	800 g	–	^{min**} 8 min
- kromka	60 g	–	MAX 40 sekund
- bagietki	150 g	–	MAX 30 - 40 sekund
- 1 bochenek chleba gruboziarnistego	500 g	–	MAX 2 min 30 sek a potem 1/2 godz. odczekać
- bułka żytnia	1 szt. (85 g)	–	MAX 40 sekund
	3 x 85 g	–	MAX 1 min 10 sekund

(1) Zdjąć opakowanie i zawinąć w papier wchłaniający wilgoć. (2) Przykryć. (3) Zamieszać w połowie czasu gotowania. Wyjąć z tacki aluminiowej i włożyć zapiekankę do żaroodpornego naczynia do używania w kuchence mikrofalowej. (4) Przewrócić na drugą stronę lub zamieszać w połowie podgrzewania.

Butelki dla niemowląt i słoiczki z odżywkami – UWAGA
Mleko lub odżywki dla niemowląt NALEŻY przed i po podgrzaniu potrząsnąć lub zamieszać. Przed podaniem ich dziecku, temperaturę ich trzeba starannie sprawdzić.

Butelkę z 210 – 240 ml mleka mającego temperaturę, jaka panuje w lodówce, należy odgrzewać po otwarciu, przez 25 – 30 sekund (1000 W).
STARANNIE SPRAWDZIĆ

Butelkę z 90 ml mleka mającego temperaturę, jaka panuje w lodówce należy odgrzewać po otwarciu przez 10 – 15 sekund (1000 W).
STARANNIE SPRAWDZIĆ

UWAGA: płyn u góry butelki będzie o wiele gorętszy, niż u spodu. Przed sprawdzeniem temperatury musi zostać dokładnie wymieszany przez potrząsanie.

Rady jak najlepiej przyrządzać potrawy w kuchence mikrofalowej

Aby zmiękczyć masło po wyjęciu z lodówki celem łatwiejszego smarowania

Zmiękczać przez 35-40 sekund na min^{**} (150g). Przedtem zdjąć ewentualną folię.

Pęcznienie suszonych owoców

Do 200 g rodzynek lub śliwek dodać 4 łyżki stołowe wody (do owoców do ciast można używać rumu). Zamieszać i podgrzewać w temperaturze 1000 W przez 2-3 min. Odczekać następnie 10 min.

Doprowadzanie sera do temperatury pokojowej

Wyjęty z lodówki ser musi zostać umieszczony w kuchence i "ogrzewany" przez 30 sek. do 1 min. (w zależności od wielkości sera) na 250 W.

Łuskanie migdałów lub orzechów laskowych

Zalać gorącą wodą i podgrzewać przez 3-6 min. na 1000 W (ponownie zagotować). Ostudzić i odcedzić - skórka będzie teraz łatwo schodzić.

Suszenie ziół

Położyć na talerzu papier wchłaniający wodę (absorpcyjny). Starannie rozłożyć na papierze drobno posiekane świeże zioła. W razie potrzeby powtórzyć kilka razy. Podgrzewać na 1000 W przez kilka minut sprawdzając je co 30 sek., aż zaczną schnąć. Jest bardzo ważne, aby zioła nie pozostawały w kuchence zbyt długo; w przeciwnym wypadku rozpadną się, a nawet mogą się zapalić. Wysuszone zioła pozostawić jeszcze należy na papierze absorpcyjnym przez 2 godz. w temperaturze pokojowej, a następnie zamknąć w szczelnym pojemniku.

Robienie karmelu

Gotować w misce 100 g cukru z dodatkiem 2 łyżek stołowych wody przez 2-3 min. na 1000 W, sprawdzając w połowie gotowania. Wyjąć karmel zanim ściemnieje, gdyż gotować się będzie jeszcze na zewnątrz. Gotowanie można zatrzymać dwoma łyżkami stołowymi bardzo gorącej wody.

Uzyskiwanie płynności stwardniałego miodu

Zdjąć wieczko ze słoika, umieścić słoik w kuchence i podgrzewać na 250 W przez 30-50 sek., zależnie od ilości miodu. Zamieszać i w razie potrzeby powtórzyć.

Grzanki błyskawiczne

Pokroić dwie kromki białego chleba w drobne kostki. Rozłożyć je na talerzu. Podgrzewać przez 2 min. na 1000 W, po czym pozostawić do dojścia przez 5 min. Kromki przed pokrojeniem można natrzeć ząbkem czosnku lub skropić paroma kroplami oliwy z oliwek. Jak uzyskać więcej soku z pomarańczy lub cytryny Przed wyciśnięciem umieścić w kuchence pomarańczę lub cytrynę i podgrzewać przez 30-40 sek. na 1000 W, a następnie natychmiast wycisnąć; uzyskamy wówczas więcej soku.

Roztapianie masła

100g masła w naczyniu do sernika przykrytym spodkiem rozpuści się po podgrzaniu przez ok. 1 min. na 600 W.

Roztapianie czekolady

Połamać 100g czekolady na drobne kawałki i podgrzewać w naczyniu na 600 W przez 2-2 1/2 min. (czas może wahać się w zależności od zawartości kakao i cukru). W czasie gotowania należy co najmniej raz zamieszać.

Pozostawić ciasto do wyrośnięcia

Umieścić w kuchence przykryte ciasto i podgrzewać przez około 5 min. na min^{**} (dla 500g ciasta). Pozostawić ciasto w kuchence (z dala od przeciągów), aż podwoi swą objętość.

Przygotowanie wina korzennego

W naczyniu żaroodpornym (lub kubku) zmieszać razem 30cl czerwonego wina, wiórki ze skórki cytrynowej, szczyptę cynamonu, jeden goździk oraz cukier do smaku. Podgrzewać przez 1-1.5 min. na 1000 W.

Odświeżanie kuchenki

Aby pozbyć się "rybiego" zapachu należy w kuchence umieścić miskę z białym octem winnym lub wodą z dodatkiem soku z cytryny. Podgrzewać przez 5 min. na 1000 W. Wyrzec do sucha parę, jaka zgromadziła się na ścianach kuchenki.

Przygotowanie gorącego kompresu

Podgrzewać na talerzu czystą, wilgotną i złożoną ściereczkę przez 1-2 min. na 1000 W. Przed przyłożeniem, sprawdzić temperaturę kompresu.



Rozmra anie

Największym problemem przy odgrzewaniu potraw w kuchenke mikrofalowej jest rozmrożenie środka potrawy, zanim warstwa zewnętrzna zacznie się gotować.

Dlatego też, program rozmrażania w kuchenkach PANASONIC włącza kuchenkę w sposób przerywany. Dla uruchomienia go nastawiamy kuchenkę na ROZMRAŻANIE ^{min} (270 W) i określamy czas, przez jaki ma ona pracować. Program dzieli następnie ten czas na 8 części – na

przemian 4 cykle rozmrażania i 4 cykle neutralne.

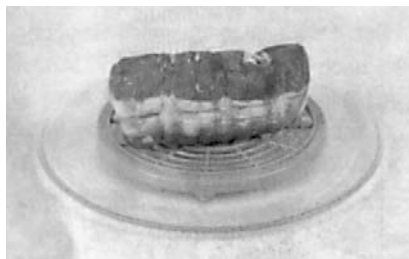
Podczas cyklu neutralnego kuchenka nie generuje mikrofal, chociaż światelko kontrolne jest włączone a obrotowa taca kręci się.

Automatycznie wprowadzany cykl neutralny pozwala na bardziej równomierne rozmrożenie potrawy. W przypadku porcji małych można go wyeliminować całkowicie.

Jak rozmra a ?

Postęp rozmrażania należy sprawdzać kilkakrotnie, nawet jeżeli korzysta się z funkcji automatycznych. Pamiętać o konieczności zachowania czasu dochodzenia.

CZASY DOCHODZENIA



Pojedyncze porcje jedzenia można gotować (piec) niemal natychmiast po rozmrożeniu (czas dochodzenia wynosi 5 min. dla steków, 15 min. dla owoców i ciast). Normalną rzeczą jest, że duże porcje żywności będą w środku zamrożone.

Przed pieczeniem należy pozostawić je na dochodzenie przez okres **co najmniej 1 godziny**. W czasie dochodzenia temperatura zostaje rozprowadzana równomiernie i jedzenie rozmraża się w wyniku przewodnictwa. Uwaga: Jeżeli jedzenie nie ma być natychmiast przyrządzone (pieczone), należy włożyć je do lodówki. W żadnym przypadku nie należy ponownie zamrażać jedzenia jeżeli nie zostało ono przedtem ugotowane.

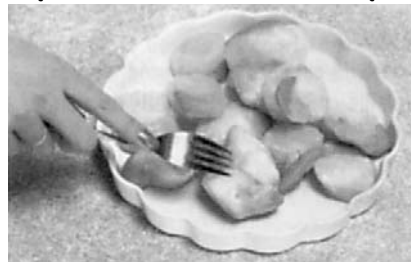
Pieczeń z kością i drób



Zaleca się położenie pieczeni na odwróconym talerzu lub plastikowej kratce, aby nie leżała w soku z mięsa. Ważne jest, aby zapewnić ochronę delikatnym lub wystającym częściom

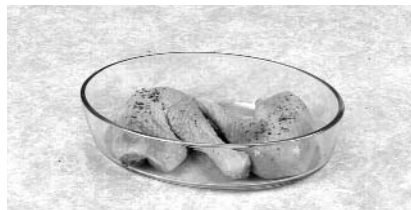
tej potrawy używając do tego celu kawałków folii aluminiowej co zapobiegnie nadmiernemu spieczeniu tych części. Używanie małych kawałków folii aluminiowej w kuchenke nie jest niebezpieczne pod warunkiem, że **nie dotykają one ścianek kuchenki**.

MIĘSO MIELONE LUB KAWAŁKI MIĘSA ORAZ OWOCE MORZA



Z uwagi na to, że tego rodzaju żywność szybciej rozmraża się po stronie zewnętrznej, pamiętać należy, aby je rozdzielać, rozbijając bloki na mniejsze kawałki przez cały czas rozmrażania i wyjmować pojedynczo, gdy się rozmroziły.

MAŁE PORCJE ŻYWNOCI



Kotlety schabowe i porcje kurczaka należy możliwie najszybciej porozdzielać, aby rozmrażanie mogło postępować równomiernie. Części tłuste oraz wystające rozmrażają się szybciej. Umieścić je należy w środku talerza lub osłonić je.

Rozmra anie wed ug wagi produktu

Funkcja ta umożliwia wprowadzenie do programu kuchenki wagi odgrzewanej potrawy. Program wówczas sam wybierze dla danej potrawy odpowiedni czas rozmrażania. Nie należy jej używać w przypadku artykułów porowatych (np. chleba, ciast, dań gotowych itd.)

W toku procesu rozmrażania pojawi się sygnał dźwiękowy przypominający o tym, że trzeba sprawdzić potrawę – tj. obrócić, osłonić lub podzielić, zgodnie z poniższymi wskazówkami. Program rozmrażanie według wagi produktu ma dwa warianty:

	Zalecona waga (min – maks.)
1. Porcje małe: np. ryba, ziemniaki, kiełbaski, porcje kurczaka	100 – 1200 g
2. Porcje duże: np. udziec, cały kurczak	400 – 2000 g

Rozmrażanie potraw zwykłych

Wybraj program ROZMRA ANIE ^{min} (270 W) a następnie nastawić czas zblizony do poniższego**

Podane niżej czasy mają jedynie charakter orientacyjny. Zawsze należy sprawdzać stan przyrządzanego jedzenia przez otwarcie drzwiczek i ponowne uruchomienie kuchenki. Do większych potraw czas przyrządzania należy odpowiednio zwiększyć. Przy rozmrażaniu nie ma potrzeby przykrywania żywności.

Rodzaj potrawy	Waga/ilość	Czas (min.)	Czas na dochodzenie (minimum)
MIĘSO			
- pieczeń z kością#	500 g	18 - 20	60
- pieczeń filetowana#	500 g	20 - 22	70
- kotlety schabowe#	500 g	8 - 12	15
- kotleciki#	250 g	6 - 7	10
- cynamidki*	250 g	7 - 8	10
- chuda wołowina*	430 g (2)	11 - 12	10
- antrykot*	150 g	4 - 6	10
- mielona wołowina, mięso na kielbaski, wieprzowina mielona*	500 g	10 - 12	10
- hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- mięso na gotowanie/duszenie*	500 g	12 - 14	15
- drób w całości#	500 g	12 - 13	60
- drób w kawałkach#	1 kg (4)	22 - 24	30
- kurczak#	400 g	15	30
- królik#	500 g	14 - 15	30
- kielbaski wieprzowe*	300 g (2)	10 - 11	15
MASŁO	250 g	2	10
SOS OWOCOWY	200 g	3 - 4	10
SER*	450 g	3	10
CZERWONE OWOCE*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
KONCENTRAT SOKU OWOCOWEGO	200 ml	4	4
CIĄSTO NA CIASECZKA			
- słodkie z nadzieniem lub na kruche ciasteczka*	370 g (blok)	4 - 5	5
- lekkie*	300 g (blok)	3 - 4	5
RYBY			
- całe#	400 g (2)	10 - 12	15
- filety#	500 g (4)	13 - 14	15
- steki rybne z ością*	380 g (2)	10	15
- grube steki bez ości*	200 g (2) (4)	9	15
- krewetki duże/małe*	200 g	7	10

UWAGI

Potrawy te należy przestonić na skrajach

* Potrawy te należy podczas rozmrażania mieszać lub rozdzielić, gdy tylko jest to możliwe

Tabele czasu gotowania i odgrzewania (NN-F663/NN-F623/NN-F653)

Rodzaj potrawy	Waga/ilość	Czas wymagany - świeże	Czas wymagany - mrożone
PRZYSTAWKI			
- skorupiaki (1)	1 szt. (100 g)	-	5 min Combi 2
(W połowie czasu pieczenia rogalik wyjąć)	1 szt. (170 g)	2 min 30 sek Combi 1 potem 2 min grill	5 - 7 min Combi 2
	2 szt. (2 x150 g)	4 - 5 min Combi 1	7 min 30 sek Combi 1
- rogalik serowy (1)	1 szt. (160 g)	3 - 4 min Combi 1	3 min 30 sek Combi 2
	2 szt. (300 g)	4 - 5 min Combi 1	-
- rolada serowa (1) (3)	1 szt. (130 g)	3 min Combi 1	3 min Combi 2
- duża kielbasa (2) (3)	1 szt. (130 g)	1 min 40 sek Combi 3	3 min Combi 1
- naleśniki nadziewane (1) (3)	1 szt. (150 g)	-	4 min 30 sek Combi 1
	1 szt. (190 g)	3 min Combi 1	-
	2 szt. (2 x 130 g)	3 min 30 sek - 4 min Combi 2	7 min Combi 1
- pizza amerykańska (2)			
Mała	1 szt. (200 g)	2 min Combi 3 potem 2 min grill	MAX 3 min potem 3 min grill
Duża	1 szt. (450 g)	-	5 - 6 min Combi 1
	1 szt. (750 g)	-	8 min Combi 1 potem 2 min grill
- pizza (2)			
Mała	1 szt. (200 g)	4 min Combi 2	MAX 2 min 10 sek potem 3 - 4 min grill
	1 szt. (300 g)	3 min Combi 1 potem 1 min 30 sek grill	-
Duża	1 szt. (400 g)	3 min 30 sek Combi 1 potem 1 min 30 sek grill	Autopizza***
	1 szt. (600 g)	5 min Combi 1 potem 1 min 30 sek grill	Autopizza***
z cienkim spodem	1 szt. (500 g)	4 min Combi 1 potem 1 min 30 sek grill	-
- podwójne ciasto z nadzieniem serowym, szynką lub bekonem (2) (3)	1 szt. (300 g)	4 - 5 min Combi 1	-
	1 szt. (500 g)	6 - 7 min Combi 1	-
- podwójne ciasto nadziewane grzybami	1 szt. (450 g)	8 min Combi 1	-
DANIA GOTOWANE			
- Lasagne Bolognaise (1)	130 g	2 min Combi 1 potem 3 min grill	-
	300 g	6 - 8 min Combi 2	AutoGratin***
	1 kg	Combi 1 10 - 12 min	AutoGratin***
- zapiekanka rybna (1)	450 g	-	AutoGratin***
	800 g	-	AutoGratin***
- zapiekanka jarzynowa (1)	450 g	5 - 7 min Combi 1	AutoGratin***
	1 kg	10 - 12 min Combi 1	AutoGratin***
DODATKI DO DAŃ GŁÓWNYCH			
- frytki (1) (3)	400 g	-	8 - 10 min Combi 1
MIEŚO I RYBY			
- Cordon bleu (1) (3)	1 szt. (120 g)	4 min Combi 1	3 min 30 sek Combi 1
- kawałki kurczaka typu "nuggets" (1) (3)	10 szt. (200 g)	3 min Combi 1 potem 2 min grill	6 min Combi 2
ROŻNE			
- gotowe ciasto z nadzieniem migdałowym typu "pie" (2)(3)	1 szt. (400 g)	3 min - 3 min 30 sek Combi 3	4 - 5 min Combi 2
- kruszone ciasto z morelami (1)	1 szt. (300 g)	-	5 - 6 min Combi 1
- rogaliki słodkie bułeczki (2) (3)	1 szt. (60 g)	Grill 2 min	MAX 12 sek potem 2 min grill (lub Auto)

(1) Na kratce drucianej położyć żaroodporne naczynie mikrofalowe (lub kawałek papieru nie przepuszczającego tłuszczu). (2) Zdjąć opakowanie i umieścić bezpośrednio na drucianej kratce. (3) Przewrócić na drugą stronę lub zamieszać w połowie podgrzewania.

TABELA – PIECZENIA W SPECJALNYM TALERZU DO PIZZY (NN-F663 / NN-F623)

Jeżeli nie zaznaczono inaczej, talerz do pizzy należy zawsze podgrzewać przez 4 minuty w pozycji Combination Nr 1.

Rodzaj potrawy	Waga/iłość	Czas wymagany- świeże	Czas wymagany - mrożone
PIZZA			
- spód standardowy	2 x 140 g	4 min 30 sek Combi 2	–
	200 g	–	3 min Combi 1
	300 g	6 min Combi 1	7 min Combi 1
	500 g	5 min Combi 3	6 min Combi 1
	- spód cienki	200 g	4 min Combi 3
- pizza w stylu amerykańskim	250 g	2 min Combi 1 + 2 min grill**	3 min Combi 1
	500 g	–	6 min Combi 1
QUICHES & PIES			
- quiche lorraine	1 x 100 g	–	2 min 30 sek - 3 min Combi 1
	2 x 150 g	3 min Combi 2	–
	150 g	–	2 min 30 sek - 3 min Combi 1
- quiche z porami	400 g	–	5 - 6 min Combi 1
	2 x 120 g	–	5 min Combi 1
	400 g	–	6 min 30 sek Combi 1**
- quiche nadzieniem cebulowo-sardelowym	1 x 150 g	–	2 min 40 sek Combi 1
- naleśniki francuskie typu "crepe" z nadzieniem	4 szt. (200 g)	–	3 min Combi 1
	2 szt. (100 g)	–	1 min 40 sek Combi 1*
- naleśniki z nadzieniem	2 szt. (140 g)	3 min Combi 2	5 min Combi 1
- rolada serowa, gruba kielbasa	130 g	2 min Combi 3	2 min 20 sek - 3 mins (rolada) Combi 3
	2 x 130 g	2 min 30 sek Combi 1	3 min Combi 1**
ZIEMNIAKI			
- frytki	200 g	–	5 min Combi 1 + 3 - 5 min grill*
	400 g	–	6 min Combi 1 + 5 - 7 min grill*
- ziemniaki w kawałkach	300 g	–	4 min Combi 1 + 5 min grill*
- kawałki/czwartki (surowe)	500 g - 1 kg	15 - 20 min Combi 1*	–
KIEŁBASKI			
- pork sausages*	2 szt. (120 g)	2 min Combi 1*	3 min 30 sek Combi 1*
	3 szt. (180 g)	3 min Combi 1*	4 min Combi 1*
	1 szt. (150 g)	5 min Combi 2*	7 min Combi 1*

(*) Przewrócić na drugą stronę lub zamieszać w połowie gotowania.

(**) Pozostawić do dojścia przez 5 minut po zakończeniu podgrzewania.

TABELA – PIECZENIA W SPECJALNYM TALERZU DO PIZZY (NN-F663 / NN-F623)

Jeżeli nie zaznaczono inaczej, talerz do pizzy należy zawsze podgrzewać przez 4 minuty w pozycji Combination Nr 1.

Rodzaj potrawy	Waga/iłość	Czas wymagany- świeże	Czas wymagany - mrożone
- kotlet schabowy*	180 g	3 - 4 min Combi 2*	6 min Combi 1*
- filet z kaczki*	1 szt. (350 g)	4 min Combi 3 + 5 min grill*	–
- nóżki z kurczaka	2 szt. (670 g)	10 min Combi 1 + 4 min grill*	18 min Combi 1 + 4 min grill*
- Hamburgery* standard	1 szt. (100 g)	1 min 50 sek - 2 min Combi 3*	3 min 30 sek - 4 min Combi 3*
	1 szt. (140 g)	2 min 30 sek - 3 min Combi 3*	–
	2 szt. (200 g)	–	4 min 20 sek Combi 3*
	4 szt. (400 g)	–	3 min 30 sek - 4 min Combi 3
- ryby panierowane*	2 szt. (200 g)	3 min 40 sek Combi 2*	5 min Combi 1*
- paluszki rybne	5 szt. (150 g)	–	4 min Combi 1*
	10 szt. (300 g)	–	5 min Combi 1*
- cordon bleu	1 szt. (100 g)	3 min 30 sek Combi 3*	3 min Combi 1*
	2 szt. (200 g)	3 min 30 sek Combi 2*	5 min Combi 1*
- kawałki kurczaka typu "nuggets"	10 szt. (200 g)	4 min Combi 2*	4 min Combi 1*
	5 szt. (100 g)	3 min Combi 2*	3 min Combi 1*
- omlet	4 ubite jaja	1 - 2 min Combi 1*	–
	8 ubite jaja	2 min - 2 min 30 sek Combi 1*	–
- strucla jabłkowa (upieczona)*	300 g	–	4 min 30 sek - 5 min Combi 1* oraz **
- podwójne ciasto migdałowe (upieczone)	400 g	–	2 min 30 sek Combi 1**
- frytki jabłkowe (upieczone)	7 szt. (220 g)	–	6 min Combi 3*
- wafle (upieczone)	1 szt. (70 g)	–	2 min 30 sek Combi 3*
- Tarte Tatin (mrożone : Postawić tak, aby jabłka znajdowały się u spodu)	1 szt. (600 g)	–	7 min Combi 1**
	1 szt. (150 g)	–	2 min Combi 2**
- kruche ciasteczka orzechowe (upieczone)	2 szt. (150 g)	–	1 min 30 sek Combi 3* oraz **

(*) Przewrócić na drugą stronę lub zamieszać w połowie gotowania.

(**) Pozostawić do dojścia przez 5 minut po zakończeniu podgrzewania.



Mięso i drób

Wskazówki

ODMROŻONE PIECZYSTE

Jeśli mięso było uprzednio zamrożone, przed obróbką cieplną za pomocą mikrofal należy upewnić się, że zostało właściwie odmrożone. Dla zapewnienia, że odmroziło się ono na wskroś, przed włączeniem kuchenki należy dać mu dojść co najmniej pół godziny.

TŁUSZCZ

Duże kawałki tłuszczu wchłaniają mikrofałe i mogą spowodować nadmierne przegrzanie mięsa. Należy zawsze wybierać mięso, które nie będzie nadmiernie tłuste.

Pieczenie przy użyciu samych mikrofal



Umieścić pieczeń na odwróconym talerzyku w naczyniu żaroodpornym, a następnie na talerzu obrotowym. Ważne, aby mięso nie moczyło się we własnym sosie. Odwrócony talerzyk nie jest potrzebny dla porcji mięsa lub drobiu, jeżeli

przeznaczone są one do duszenia lub pieczone z dodatkami. Dobrze jest przykryć mięso pokrywką lub folią plastikową, co przyspieszy pieczenie i zapobiegnie rozpryskom

CZAS NA DOCHODZENIE

Mięso i drób, po ugotowaniu za pomocą mikrofal, muszą DOCHODZIĆ CO NAJMNIEJ KWADRANS, owinięte w folię. Jeśli dany pieczeni dojść, będzie ją łatwiej kroić. Przez ten czas będzie ona nadal dochodzić.

KOŚCI

Dla zabezpieczenia czubków kości w udźcu baranin i pieczeni z żeberkami przed przegrzaniem mikrofalami, może zająć potrzeba ostrożności ich folią.

Jak przyrządzić małe porcje mięsa za pomocą mikrofal?

Niektóre kawałki mięsa można przyrządzać za pomocą mikrofal ale ponieważ trwa to krótko i brak też źródła ciepła, nie będą one przypieczone ani nie będą mieć kruszej skórki.

Po to, aby nie topiły się one w tłuszczu, trzeba je zawsze przyrządzać na drucianej podstawie.

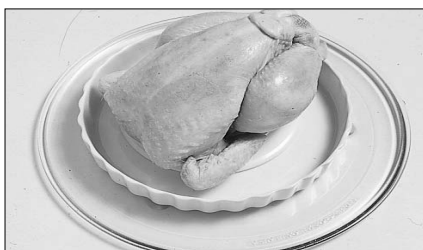
OBACZANIE

Porcje mięsa i drób należy zawsze w połowie obróbki cieplnej odwrócić na drugą stronę.

PRZESŁANIANIE

W przypadku dużych sztuk mięsa, dla uniknięcia przegrzania ich brzegów, może zająć potrzeba przykrycia ich gładką folią aluminiową po upływie połowy wskazanego czasu obróbki cieplnej. Folię należy przytwierdzić do mięsa wykałaczkami i nie dopuścić, żeby dotykała ścian kuchenki

Jak upiec mięso za pomocą programu kombinowanego?



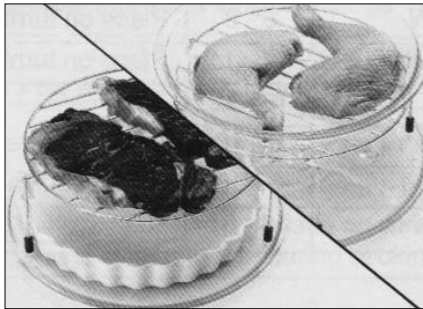
Umieścić mięso na odwróconym spodku w żaroodpornym półmisku. Najlepiej jest ugotować je za pomocą mikrofal a następnie przypiec i wytworzyć kruszą skórę włączając na koniec program kombinowany. **NIE PRZYKRYWAĆ**

Wskazówki do przygotowywania gulaszu oraz ragout

PRZED: jarzyny do dania muszą być pocięte w regularne kawałki i wstępnie zagotowane, w przeciwnym wypadku będą chrupiące po zakończeniu duszenia. Kawałki mięsa przyprószyć lekko mąką, co zapewni dobry sos.

PODCZAS gotowania mięso musi być pokryte sosem, co można uzyskać kładąc na wierzchu odwrócony talerzyk (aby mięso nie wyschło). Gulasz z jarzynami gotuje się długo i parowanie jest obfite. W razie potrzeby można więc śmiało dolać płynu w czasie gotowania. Parowanie można ograniczyć przykrywając naczynie pokrywką. Doprowadzić do wrzenia na Max przez 10 do 12 min., a następnie gotować do skutku na 250 W.

Pieczenie małych porcji mięsa na rożnie lub za pomocą programu kombinowanego



Umieścić mięso na drucianej podstawie. Drucianą podstawkę ustawić na obrotowej tacy. Do zebrania ściekającego tłuszczu użyć naczynia żaroodpornego.



W przypadku dużych porcji mięsa, bądź też takich, które wewnątrz mogą dotknąć powierzchni górnej albo rożna, należy je umieścić w żaroodpornym półmisku na obrotowej tacy. Rożen przypieczone mięso ale może to potrwać nieco dłużej.

Mi ̄so i dr b

Dla 500g (czas w minutach)

Rodzaj mi ̄sa	Tylko mikrofa le***	Czas podgrzewania w minutach	Program kombinowany	Czas podgrzewania w minutach
WOŁOWINA				
- ̄eberko*			Grill	25 - 30**
- piecze ̄*	600 W	5	Combi 3	7 - 8
- gulasz	MAX potem 250 W	10 potem 60 - 75**	-	-
JAGNI ̄				
- piecze ̄ z ko ̄ci ̄*	600 W	6 - 7	Combi 1	7 - 8
- rolada z łopatki*	600 W	8	Combi 1	8 - 9
- gulasz*	MAX potem 250 W	10 potem 40 - 50**	-	-
CIEŁĘCINA				
- łopatka na piecze ̄*	600 W	14 - 15	Combi 1	10 - 11
- gulasz	MAX potem 250 W	10 potem 50 - 60**	-	-
WIEPRZOWINA				
- piecze ̄ z poł ̄dwy*	600 W	15 - 17***	Combi 1	11 - 12
- piecze ̄ wieprzowa z ko ̄ci ̄*	600 W	15 - 17***	Combi 1	12 - 13
- gulasz	MAX potem 250 W	10 potem 50 - 60**	-	-
- ̄eberka*	-	-	Grill	20
KURCZAK - PERLICZKA I ̄ INDIK				
- pieczenie w całości	-	-	Combi 1	8 - 9
- kawałki*	600 W	7 - 8	Combi 2 lub Grill	12 - 14 25**
- nogi indycze*	-	-	Combi 1	8 - 9
- kawałki indyka	600 W	12	Combi 1	10 - 11
KACZKA				
- pieczenie w całości	-	-	Combi 1 potem grill	9 - 10 potem 4**
- kawałki*	-	-	Combi 1 potem grill	7 - 8 potem 6**
- gulasz	MAX potem 250 W	10 potem 70**	-	-
KRÓLIK	MAX	7 - 8	-	-
DZICZYNA				
- pieczenie*	MAX	5 - 6***	Combi 3	9 - 11
- duszenie	MAX potem 250 W	10 potem 70**	-	-
CIENKIE KIEŁBASKI "CHIPOLATAS", MERGUEZ*	MAX	3 - 4	Grill	12 - 14**
KIEŁBASKA WIEPRZOWA (1szt.)*	-	-	Combi 2	8**

Uwaga: W przypadku mi ̄sa bez ko ̄ci lub nadziewanego czas pieczenia zwi ̄kszy ̄ nale ̄y o co najmniej 5 min. (w zale ̄no ̄ci od wagi).

* Potrawa umieszczona na podstawie drucianej do pieczenia na ro ̄nie lub metod ̄ kombinowan ̄, je ̄eli grubo ̄c mi ̄sa na to pozwala; w innym przypadku na talerzu obrotowym.

** Niezale ̄nie od wagi.

*** W razie pieczenia tylko przy u ̄yciu mikrofa le, czas odnosz ̄cy si ̄ do pieczeni (wieprzowej, ci ̄le ̄cej, z jagnięcia lub wołowej) odnosi si ̄ do mi ̄sa, które uprzednio zostało (przez kilka minut) obrumienione ze wszystkich stron na patelni.

Ryby

Ryba gotuje się bardzo dobrze za pomocą mikrofal, ponieważ jest wilgotna, unika się też długiego utrzymywania się zapachu ryby – co ma miejsce przy pieczeniu jej w zwykłym piecyku.

KIEDY RYBA JEST GOTOWA?

Ryba jest gotowa, gdy staje się nieprzejrzysta i łatwo dzieli się na płaty.



Dla uniknięcia przegrzania cienkich brzegów i ogona, cienkie filety z ryby (np. płastugę) należy przed włączeniem kuchenki zwinąć.



PRZYKRYWANIE
Zawsze przykrywać rybę albo folią przylepną albo używać półmiska z dopasowaną przykrywką.



PŁYNY
Świeżą rybę należy zawsze spryskać 30 ml (2 łyżeczki) soku cytrynowego lub białego wina. Gotując rybę mrożoną należy dodać taką samą ilość płynu, by grzała się równomiernie.



Dla uniknięcia przegrzania ryby i rozpadnięcia się kawałków z ogona, kotlety z ryby należy ułożyć w koło, grubszą częścią na zewnątrz.



CAŁA RYBA
Przyrządzając jednocześnie dwie całe ryby należy ułożyć je głową do ogona. Ułatwi to równomierne dogrzanie.

Przyrządzając całą, dużą rybę należy w drugiej połowie wskazanego czasu pracy kuchenki ostroić ogon i łeb płatkami gładkiej folii aluminiowej, przymocowanej wykałaczkami

SÓL
NIE SOLIĆ ryby przed umieszczeniem w kuchenke, bo może się wysuszyć.



PRZYRZĄDZANIE RYBY NA ROŻNIE LUB ZA POMOCĄ PROGRAMU KOMBINOWANEGO
Dla zachowania soczystości ryby rozetrzeć na niej pędzelkiem stopione masło lub oliwę. Umieścić na drucianej podstawce w kuchenke. NIE SOLIĆ ale w razie potrzeby posypać pieprzem i ziołami. Małe porcje będą najsmaczniejsze jeśli użyjemy wyłącznie mikrofal lub ROŻNA.

Po ugotowaniu ryba powinna DOCHODZIĆ przez 2 – 3 minuty. Można ją wyjąć z kuchenki i używać urządzenie do przygotowania następnych porcji.

Duże ryby (ponad 400g)
Zaleca się obrócić je w połowie pieczenia oraz osłonić przez nadmierną temperaturą głowę i

ogon używając do tego celu kawałka folii aluminiowej (uwaga: aluminium nie może dotykać ścianek kuchenki).

Ryby w papilotach
Można z ryby zrobić papiloty zastępując folię aluminiową nadającym się do użycia w kuchenke mikrofalowej papierem odpornym na tłuszcz (lub papierem pergaminowym).

Czas pieczenia dla porcji 500g

Rodzaj potrawy	ŚWIEŻA		MROŻONA	
	Moc	Czas	Moc	Czas
Cienkie filety rybne	600 W	4 - 5	MAX	10
Grube filety rybne	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Steki rybne	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Ryby w całości	600 W	5	MAX	12
Krewetki*	600 W	4 - 5		
Małże*	600 W	5 - 6		
Scallops*	600 W	6 - 7		
Krab*	600 W	5 - 6		
Krokiety rybne (1szt. = 50g)*			MAX	3 min 30 (2 szt) lub 5 min (4 szt)

*Dla tych potraw nie zalecamy stosowania menu Auto.

Jarzyny

DODAWANIE WODY

Bogate w wodę jarzyny takie jak pomidory, cukinie, bakłażany (oberżyny), mrożone jarzyny, grzyby, szpinak, endywia (cykoria), sałata, cebula, większość owoców etc. nie wymagają dodawania wody (lub tylko jej niewielką ilość) ponieważ mikrofałe używają wodę zawartą naturalnie w jarzynach.

Warzywa zawierające średnią ilość wody i wymagające dodania 4-5 łyżek stołowych wody na 500g, aby wytworzyć parę niezbędną do gotowania i zapobieżenia odwodnieniu, to: kalafior, pory, brokuły, brukselka, koper włoski, marchew, seler, szparagi, fasolka szparagowa, młody groszek, ziemniaki, kapusta, rzepa, karczochy.

Warzywa zawierające względnie mało wody, wymagające dodania 8 do 10 łyżek stołowych wody na 500g, to: groch, bób, fasolka, fasolka francuska.

We wszystkich przypadkach: jarzyny muszą być gotowane na 1000 W (z wyjątkiem całych kalafiorów) i nie należy ich solić przed gotowaniem, lecz po ugotowaniu. Należy postępować tak dlatego, że sól pochłania naturalną wilgoć zawartą w warzywach i powoduje ich odwodnienie.

Tabela czasu gotowania jarzyn świeżych i mrożonych – nastawiać na największą moc (1000 W)
Dla 500g (czas w minutach)

JARZINY	ŚWIEŻE	MROŻONE	JARZINY	ŚWIEŻE	MROŻONE
Karczochy:			Bób*	16 - 19	18 - 20
- całe	11 - 12	-	Koper włoski:		
- środki	10 - 12	13 - 16	- przecięty na pół	12 - 14	-
Szparagi*	10 - 12	14 - 15	- drobno pocięty	17 - 20	-
Bakłażany	9 - 11	-	Fasolka szparagowa*	12 - 13	12 - 13
Buraki*	18 - 20	-	Drobna fasolka	10 - 13	-
Brokuły	8 - 10	13 - 15	Mieszanka warzywna wiosenna*	-	15 - 16
Grzyby	9 - 10	13 - 15	Kukurydza w kolbach (2 kolby)*	12 - 14	14 - 17
Marchewka:			Rzepa	10 - 12	18 - 20
- okrągłe plasterki	10 - 12	13 - 15	Cebula	9 - 12	15 - 18
- pasemka	12 - 14	-	Groszek*	20	16 - 18
Kapusta*	12 - 14	-	Strączki groszku	10 - 12	-
Kalafior	10 - 12	13 - 15	Cienko plasterkowane pory	12 - 14	15 - 16
Brukselka	10 - 12	13 - 15	Łodygi porów	12 - 14	15 - 16
Seler*	15 - 17	-	Kabaczki	10 - 12	-
Cukinia	8 - 10	13 - 15	Całe ziemniaki (<220 g)	9 - 12	-
Endywia	12 - 14	18 - 20	Ziemniaki krojone	10 - 12	-
Szpinak:			Pomidory*	4 - 5	-
- siekany	-	12			
- liście	9 - 10	13			

*Dla tych jarzyn nie zalecamy stosowania menu Auto.



Cały kalafior należy gotować przy mocy 600 W tak, aby główka zwrócona do dołu przez 12 – 15 minut (odpowiednio do wielkości kalafiora) dodając 6 łyżek stołowych wody.

Jaja i ser



Jaja to produkty delikatne wymagające specjalnej uwagi. Jest tak dlatego, że jaja włożone prosto do kuchenki mikrofalowej wybuchają. Powodem jest gwałtowny wzrost ciśnienia wewnątrz skorupki. Nawet po

rozbiciu skorupki żółtko nadal wybuchnie jeżeli otaczająca żółtko błonka nie zostanie przekłuta. Środek żółtka należy więc przekłuć wykałaczką; jeżeli jajko jest świeże to żółtko się nie rozleje. Żółtko i białko reagują w odmienny sposób na mikrofałe i niestety żółtko gotuje się szybciej. Gdy jaja są ubite (omlet), należy w połowie gotowania przerzucić brzegi na środek.

Jaja w koszulkach

Podgrzewać 50ml wody z dodatkiem soli i odrobiną octu przez 1 min. na 1000 W. Wbić jajko do gotującej wody i ostrożnie przekłuć wykałaczką żółtko i białko. Gotować na 600 W przez 30-40 sekund (zależnie od wielkości jaja). Następnie pozostawić na 1 min. na dojście, poczym odcedzić i podać na stół.

Jajecznica

Wymieszać dwa surowe jaja w misce z dodatkiem niewielkiej ilości śmietany lub mleka, odrobiny masła oraz soli i pieprzu do smaku. Gotować przez 40 sekund na 1000 W. Wyjąć i szybko rozmieszać widelcem. Kontynuować gotowanie na 1000 W przez dalsze 30-40 sekund. Jajka powinny mieć konsystencję kremową.

Sery reagują różnie, zależnie od gatunku: im są bardziej tłuste, tym topią się szybciej. Twardnieją natomiast jeżeli podgrzewane są zbyt długo. Zaleca się, o ile to możliwe, dodawanie serów utartych w ostatniej chwili (do makaronów, zapiekanek etc.).

Ryż, makaron, suszone warzywa oraz ziemniaki

Czas gotowania suszonych warzyw w kuchenke mikrofalowej jest zasadniczo taki sam jak przy gotowaniu tradycyjnym. Z drugiej strony, potrawy te podgrzewają się bardzo szybko bez uszczerbku dla walorów smakowych o ile umieszczone zostały w zamkniętym naczyniu z domieszką masła lub sosu.

Do gotowania używać dużego naczynia (aby zapobiec przelaniu). Zalać całkowicie wodą lub wywarem. Pozostawić do dojścia przez co najmniej 5-8 min. po ugotowaniu.

Ryż

Po zagotowaniu płynu gotować następnie przez około 20 min. na 250 W niezależnie od ilości ryżu.

Kasza manna

Kaszę mannę doskonale gotuje się w kuchenke mikrofalowej bez obawy przypalenia. Wystarczy do kaszy manny dodać taką samą ilość wody, gotować pod przykryciem na 1000 W przez 2 min.

Makaron

Pamiętać o osoleniu wody i zamieszaniu raz w czasie gotowania. Gdy woda wrze, gotować przez 7-8 min. na 1000 W dla 250g makaronu (na 1 litr wody) oraz 10 min. dla 250g pierożków.

Suszone warzywa

Zalać całkowicie wodą i namoczyć na noc. Następnego dnia spłukać i

odsączyć. Zalać wodą. Nie solić przed gotowaniem (gdyż powoduje to, że warzywa suszone twardnieją). Gotować przez 10 minut na 1000 W, a następnie przez 15-30 min. na 250 W. Pilnować gotowania i w razie potrzeby dolewać wody: suszone warzywa muszą być cały czas przykryte wodą.

Ziemniaki w mundurkach

Przed gotowaniem. Obmyć ziemniaki i kilkakrotnie przebić ich łupinę.

Rozłożyć przy brzegu obrotowej tacy

Poszczególne odmiany ziemniaków nadają się do gotowania za pomocą mikrofał w różnym stopniu. Idealna porcja ziemniaków do gotowania za pomocą mikrofał lub programu kombinowanego wynosi 200 g – 250 g. Ziemniaki w mundurkach szybciej ugotuje się za pomocą mikrofał, niż stosując program kombinowany ale będą rozmiękczone. Użycie programu kombinowanego da ziemniaki suchsze i bardziej kruche. Chcąc, aby zostały one przypieczone, pod koniec gotowania należy użyć ROŻNA (patrz poniższa tabela) Po gotowaniu wyjąć z kuchenki. Dla utrzymania ciepła owinać w folię aluminiową.

Zostawić na 5 minut aby doszły.

Ziemniaki w mundurkach

Ilość	Minuty pracy kuchenki mikrofalowej na maksymalnej mocy (1000 W)	Minuty pracy różna dla kruchej skórki
1	4-7	8-10
2	7-10	10-12
4	11-15	11-13

Odpowiedzi na czyste pytania

Problem	Przyczyna	Przyczyna
Po gotowaniu w mikrofalach potrawa szybko stygnie	Niedogotowana	Wstawić ponownie do kuchenki. Trzeba pamiętać, że potrawa włożona do kuchenki prosto z lodówki musi gotować się dłużej, niż mająca temperaturę pokojową
Pudding ryżowy albo potrawka przy gotowaniu w mikrofalach kipią i wylewają się z naczynia	Za małe naczynie	Naczynia do potraw płynnych powinny być dwukrotnie większe od objętości potrawy
Potrawa przyrządzana w mikrofalach gotuje się powoli	Zasilanie kuchenki za słabe	Kuchenka powinna być podłączona do własnego gniazdka
Mięso gotowanie w mikrofalach jest twarde	Zbyt duża moc kuchenki	Do mięs zmniejszyć moc
	Mięso posolono przed gotowaniem	Nie solić przed gotowaniem. Jeśli trzeba, solić po gotowaniu
Środek ciasta pieczonego w mikrofalach jest surowy	Zbyt krótki czas gotowania i dochodzenia ciasta	Wydłużyć jedno i drugie
Jajecznica i jajka gotowane bez skorupki w mikrofalach twarde i "gumowe"	Za długo gotowane	Przy gotowaniu małej liczby jajek trzeba uważać. Gdy się je popsuje, nie da się ich uratować
Quiche/krem mleczno-jajeczny przy gotowaniu z programem kombinowanym są twarde i "gumowe"	Zbyt duża moc kuchenki	Zmniejszyć moc
Sos serowy ciągnie się i jest twardy	Ser gotowano wraz z sosem	Ser trzeba dodać na koniec gotowania. Ciepło sosu go stopi
Jarzyny gotowane w mikrofalach są wysuszone	Gotowano bez przykrytki	Przykryć pokrywką albo folią przylepną
	Były mało wilgotne – np. stare okopowe	Dodać jeszcze 2–4 łyżeczki wody
	Posolono przed gotowaniem	W razie potrzeby posolić po ugotowaniu
W kuchence pojawia się kondensacja	Zjawisko normalne. Znaczy to, że potrawa gotuje się szybciej, niż wentylator usuwa wilgoć z kuchenki	Wytrzeć miękką ściereczką
Obrotowa taca kręci się w obu kierunkach		Jest to normalne
Z rejonu uszczelki drzwiczek wydostaje się ciepłe powietrze	Uszczelka drzwiczek nie jest hermetyczna	Jest to normalne i nie oznacza przecieku mikrofal
Przy używaniu naczyń metalowych widać błękitne iskry i łuk elektryczny	Gdy kuchenka pracuje generując wyłącznie mikrofałe, nie należy używać metalowych naczyń. Jeśli następuje to przy programie kombinowanym, należy sprawdzić, czy nie doznały one uszkodzenia	NATYCHMIAST wyłączyć kuchenkę. Nie używać naczyń metalowych, gdy kuchenka jest nastawiona wyłącznie na mikrofałe. Sprawdzić minimalną wagę potrawy według programu samoważenia.
Podczas pieczenia przy użyciu rożna lub pracy kuchenki według programu kombinowanego, rożen okresowo wyłącza się	Rożen okresowo włącza się i wyłącza, aby potrawa nie przypaliła się z zewnątrz, zanim dogotuje się w środku	Jest to normalne

INVERTER

Η τεχνολογία Inverter κάνει τη διαφορά

Η τεχνολογία Inverter για τους φούρνους μικροκυμάτων δημιουργήθηκε από την Panasonic πριν από περισσότερο από 10 χρόνια. Είναι η τεχνολογία που εφαρμόζεται σε ένα διαφορετικού τύπου φούρνο μικροκυμάτων, η οποία έχει μια σειρά ειδικών δυνατοτήτων:

- Είναι ο πρώτος φούρνος στην αγορά που ελέγχει γραμμικά την ενέργεια των μικροκυμάτων. Αυτό το νέο σύστημα διανομής επιτρέπει το μαγείρεμα και το ξεπάγωμα των τροφίμων χωρίς να χάνουν τη γεύση τους.
- Παρέχει αποτελεσματική μετατροπή της ηλεκτρικής ενέργειας σε ενέργεια μικροκυμάτων, με αποτέλεσμα την ελαχιστοποίηση των απαιτήσεων ενέργειας χωρίς να μειώνεται η ενέργεια των μικροκυμάτων.
- Επιτρέπει μια σημαντική αύξηση του χώρου του θαλάμου του φούρνου ακόμη και σε έναν συμπαγή φούρνο, λόγω του μικρού μεγέθους του κυκλώματος inverter, το οποίο αντικαθιστά τον τωρινό ογκώδη μετασχηματιστή.
- Τέλος, όταν παρέλθει η διάρκεια ζωής του προϊόντος, το γεγονός ότι δεν χρησιμοποιείται ο ογκώδης σιδερένιος μετασχηματιστής κάνει τη διαδικασία ανακύκλωσης των φούρνων που δεν χρησιμοποιούνται πλέον, φιλική προς το περιβάλλον.

Περιεχόμενα

Μαγείρεμα με μικροκύματα	2	Γενικές οδηγίες απόψυξης	9
Γενικές οδηγίες	2-3	Απόψυξη φαγητών	10
Σύντομος οδηγός για τη χρήση μαγειρικών σκευών	4	Πίνακες μαγειρέματος και ζεστάματος	11-13
Ισχύς των μικροκυμάτων	5	Κρέατα και πουλερικά	14-15
Μαγείρεμα στο Γκριλ	5	Ψάρια	16
Μικτό ψήσιμο	5	Λαχανικά	17
Εξαρτήματα	5	Αυγά & Τυρί	18
Ζέσταμα φαγητών	6	Ρύζι, Ζυμαρικά, Ξερά λαχανικά & Μη αποφλοιωμένες πατάτες	18
Ζέσταμα με μικροκύματα	6-7	Απαντήσεις σε απλές ερωτήσεις	19
Μυστικά για μαγείρεμα με μικροκύματα	8		

Οι χρόνοι που αναφέρονται σ' αυτόν τον οδηγό είναι μόνον ενδεικτικοί. Ο συνολικός χρόνος εξαρτάται από την αρχική θερμοκρασία του φαγητού και του σκεύους που χρησιμοποιείται. Ελέγχετε πάντα, πριν το σερβίρισμα, εάν το φαγητό είναι αρκετά ζεστό (καυτό).

Μαγείρεμα με Μικροκύματα

Τα μικροκύματα είναι μια μορφή ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων υψηλής συχνότητας, παρόμοια με αυτά που χρησιμοποιούνται στην ραδιοφωνία. Ο ηλεκτρισμός μετατρέπεται σε ενέργεια μικροκυμάτων μέσω της λυχνίας MAGNETRON. Τα μικροκύματα διοχετεύονται από τη λυχνία MAGNETRON στο εσωτερικό του φούρνου όπου ανακλώνται, μεταδίδονται ή απορροφώνται.

Ανάκλαση

Τα μικροκύματα ανακλώνται από τις μεταλλικές επιφάνειες, όπως όταν μια μπάλα κτυπήσει σε ένα τοίχο. Τα περισσότερα μεταλλικά αντικείμενα και σκεύη δεν είναι κατάλληλα για μαγείρεμα με μικροκύματα, γιατί προκαλούν ανομοιογενές ψήσιμο. Επίσης, εάν ένα μεταλλικό πιάτο τοποθετηθεί κοντά στα τοιχώματα του φούρνου (τα οποία είναι επίσης μεταλλικά), μπορεί να προκληθούν σπινθηρισμοί (σπινθήρες γαλάζιου χρώματος). Οι σπινθηρισμοί αυτοί μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στον φούρνο ή και να γίνουν αιτία ανάφλεξης.

Μετάδοση

Τα μικροκύματα μπορούν να διαπεράσουν μερικά υλικά όπως το χαρτί, το γυαλί και τα πλαστικάσχεδόν όπως οι ακτίνες του ήλιου διαπερνούν το τζάμι του παράθυρου. Επειδή τα υλικά αυτά δεν απορροφούν ούτε ανακλούν την ενέργεια των μικροκυμάτων, είναι ιδανικά για χρήση στους φούρνους μικροκυμάτων. Τα σκεύη που χρησιμοποιούνται για μαγείρεμα στα μικροκύματα θα ζεσταθούν γιατί η θερμότητα μεταδίδεται από την τροφή στο σκεύος.

Απορρόφηση

Τα μικροκύματα απορροφώνται από τα φαγητά. Εισχωρούν στις τροφές κατά 2 έως 4 περίπου εκατοστά. Η ενέργεια των μικροκυμάτων διεγείρει τα μόρια των τροφών (ειδικά τα μόρια του νερού, του λίπους και της ζάχαρης), και προξενεί γρήγορη ταλάντωσή τους. Η ταλάντωση προκαλεί τριβή των μορίων και έτσι παράγεται θερμότητα. Στα μεγάλα κομμάτια φαγητού η θερμότητα που προκαλεί η τριβή, διαχέεται προς το κέντρο για να ολοκληρωθεί το ψήσιμο.

Γενικές Οδηγίες



ΤΡΥΠΗΜΑ

Η φλούδα ή η μεμβράνη ορισμένων τροφίμων προκαλεί συγκέντρωση του ατμού κατά το μαγείρεμα. Τα τρόφιμα αυτά πρέπει να τρυπιούνται ή να αφαιρείται μια λωρίδα της φλούδας πριν

από το μαγείρεμα έτσι ώστε να διαφεύγει ο ατμός. Τα αυγά, οι πατάτες, τα μήλα, τα λουκάνικα, κλπ. χρειάζονται τρύπημα πριν το μαγείρεμα.

ΜΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΤΕ ΝΑ ΒΡΑΣΕΤΕ ΑΥΓΑ ΜΕ ΤΟ ΚΕΛΥΦΟΣ ΤΟΥΣ.

Τα φαγητά με μεγάλη μοριακή πυκνότητα π.χ. το κρέας, μη αποφλοιωμένες πατάτες και τα κέικ, απαιτούν **ΧΡΟΝΟ ΑΝΑΜΟΝΗΣ** (μέσα ή έξω από τον φούρνο) μετά το μαγείρεμα, έτσι ώστε να περάσει η θερμότητα και στο κέντρο του φαγητού κάνοντας το ψήσιμο τέλειο.



Gr-2



ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΥΓΡΑΣΙΑ

Πολλά φρέσκα τρόφιμα, π.χ. τα λαχανικά και τα φρούτα, ποικίλουν όσον αφορά την περιεκτικότητά τους σε υγρασία ανάλογα με την εποχή – οι μη αποφλοιωμένες πατάτες

είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα. Για το λόγο αυτόν, ο χρόνος μαγειρέματος ίσως χρειαστεί αναπροσαρμογή κατά την διάρκεια του έτους. Στεγνά τρόφιμα όπως π.χ. το ρύζι, τα ζυμαρικά, μπορεί να χάσουν την υγρασία τους κατά την αποθήκευση και έτσι ο χρόνος μαγειρέματος να διαφέρει από εκείνον που χρειάζεται για τα ίδια τρόφιμα που έχουν αγοραστεί πρόσφατα.

ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΜΟΝΗΣ

ΜΕΓΑΛΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΚΡΕΑΣ -

Αναμονή 8 - 10 λεπτά τυλιγμένο σε αλουμινοχαρτό.

ΜΗ ΑΠΟΦΛΟΙΩΜΕΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ -

Αναμονή 5 λεπτά τυλιγμένες σε αλουμινοχαρτό.

ΕΛΑΦΡΙΑ ΚΕΪΚ - Αναμονή 5 λεπτά πριν τα βγάλετε από το δίσκο.

ΚΕΪΚ ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ - Αναμονή 15-20 λεπτά.

ΨΑΡΙ - Αναμονή 2-5 λεπτά.

ΠΙΑΤΑ ΜΕ ΑΥΓΟ - Αναμονή 2-3 λεπτά.

ΠΡΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ - Αναμονή 5 λεπτά.

ΠΡΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΤΗ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ ΤΟΥΣ - Αναμονή 2-5 λεπτά.



ΔΙΑΦΑΝΗΣ ΜΕΜΒΡΑΝΗ

Η διαφανής μεμβράνη βοηθά τη διατήρηση της υγρασίας του φαγητού και ο παγιδευμένος ατμός συντομεύει το χρόνο μαγειρέματος. Ωστόσο πρέπει να τρυπιέται

πριν από το μαγείρεμα έτσι ώστε να διαφεύγει ο υπερβολικός ατμός. Προσέχετε πάντα όταν αφαιρείτε τη μεμβράνη από ένα σκεύος. Ο συγκεντρωμένος ατμός θα είναι πολύ ζεστός. Αγοράζετε πάντοτε διαφανή μεμβράνη με την ένδειξη "κατάλληλη για το φούρνο μικροκυμάτων" και χρησιμοποιήστε την μόνο σαν κάλυμμα. Μην στρώνετε τα σκεύη με διαφανή μεμβράνη.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ - Οι βραστες πατάτες θα γίνουν καλύτερες αν παραμείνουν για 1-2 λεπτά. Τα περισσότερα από τα άλλα είδη λαχανικών μπορούν να σερβίρονται αμέσως.

ΑΠΩΨΕΗ - Θα είναι καλό να αφήνετε κάποιο διάστημα αναμονής ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία. Η ώρα αναμονής διαφέρει από 5 λεπτά, π.χ. για τα βατόμουρα μέχρι και 1 ώρα για τα μεγάλα κομμάτια κρέατος.

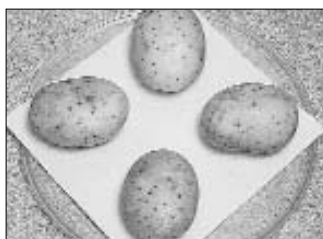
Εάν το μαγείρεμα του φαγητού δεν έχει ολοκληρωθεί και μετά τον **ΧΡΟΝΟ ΑΝΑΜΟΝΗΣ**, ξαναβάλτε το στον φούρνο και ψήστε το κι άλλο.

Γενικές Οδηγίες



ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΟΥ ΣΚΕΥΟΥΣ

Ακολουθείτε τις οδηγίες για το μέγεθος των σκευών που δίνονται σε κάθε συνταγή, καθώς η επιλογή του σωστού μεγέθους επηρεάζει το χρόνο μαγειρέματος και ζεσταμάτος. Εάν το φαγητό απλωθεί σε μεγαλύτερο σκεύος ψήνεται ή ζεσταίνεται πιο γρήγορα.



ΠΟΣΟΤΗΤΑ

Οι μικρές ποσότητες μαγειρεύονται γρηγορότερα από τις μεγάλες. Επίσης τα μικρά γεύματα ξαναζεσταίνονται γρηγορότερα από τις μεγάλες μερίδες.



ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ

Τα πορώδη αφράτα τρόφιμα θερμαίνονται γρηγορότερα από τα υψηλής πυκνότητας και βαριά τρόφιμα.



ΜΟΡΦΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τα ομοιόμορφα κομμάτια μαγειρεύονται ομοιόμορφα. Στον φούρνο μικροκυμάτων έχετε καλύτερα αποτελέσματα εάν χρησιμοποιείτε στρογγυλά σκεύη αντί για τετράγωνα.



ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ

Μεμονωμένα τεμάχια φαγητού, π.χ. κομμάτια κοτόπουλου ή παιδάκια, πρέπει να τοποθετούνται σε έναν δίσκο με τέτοιο τρόπο ώστε το παχύτερο μέρος να βρίσκεται προς τα έξω.



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ

Το φαγητό μαγειρεύεται ταχύτερα και πιο ομοιόμορφα εάν υπάρχει κενός χώρος ανάμεσα στα διάφορα τεμάχια. ΠΟΤΕ μην στοιβάζετε κομμάτια το ένα πάνω στο άλλο.



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Τα φαγητά που περιέχουν λίπος, ζάχαρη ή αλάτι ζεσταίνονται πολύ γρήγορα. Η γέμιση μπορεί να είναι πολύ πιο ζεστή από τη ζύμη. Προσέξτε όταν τα τρώτε. Μην υπερθερμαίνετε ακόμη και αν η ζύμη δεν φαίνεται να είναι καυτή.



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Όσο πιο κρύο είναι το τρόφιμο τόσο περισσότερο χρόνο χρειάζεται για να θερμανθεί. Τρόφιμα από το ψυγείο χρειάζονται περισσότερο χρόνο να ξαναζεσταθούν από τρόφιμα που βρίσκονται σε θερμοκρασία δωματίου.



ΣΚΕΠΑΣΜΑ

Σκεπάζετε τα τρόφιμα με διαφανή μεμβράνη κατάλληλη για τον φούρνο μικροκυμάτων ή με το ίδιο το καπάκι του σκεύους που χρησιμοποιείτε. Σκεπάζετε τοψάρι, τα λαχανικά, τα φαγητά κατσαρόλας και τις σούπες. Μην σκεπάζετε τα κέικ, τις σάλτσες, τις μη αποφλοιωμένες πατάτες και ειδή ζαχαροπλαστικής.



ΓΥΡΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΤΕΜΑ

Ορισμένα φαγητά απαιτούν ανακάτεμα κατά την διάρκεια του μαγειρέματος. Πρέπει να γυρίζετε το κρέας και τα πουλερικά μόλις συμπληρωθεί ο μισός χρόνος μαγειρέματος.



ΥΓΡΑ

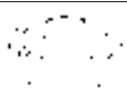
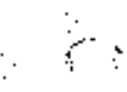

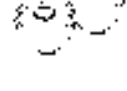
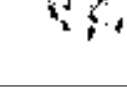


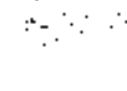
Όλα τα υγρά πρέπει να ανακατεύονται **πριν** και **κατά** το ζέσταμα. Ειδικά το νερό πρέπει να ανακατεύεται πριν και κατά το ζέσταμα για να αποφευχθεί η εκτίναξη. Μην ζεσταίνετε τα υγρά που έχουν ήδη βράσει. ΜΗΝ ΥΠΕΡΘΕΡΜΕΝΕΤΕ.



ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ

Επειδή ο φούρνος μικροκυμάτων επιδρά στα μόρια των τροφών, διατηρείτε πάντοτε καθαρό το φούρνο. Οι επίμονοι λεκέδες από τα φαγητά αφαιρούνται με ένα ειδικό καθαριστικό φούρνου, το οποίο θα ψεκάσετε σε ένα μαλακό πανί. Μετά το καθαρίσμο, πάντα να σκουπίζετε καλά το φούρνο. Μην καθαρίζετε τα πλαστικά μέρη και την πόρτα με το ίδιο καθαριστικό.

Σύντομος οδηγός για τη χρήση μαγειρικών σκευών

Μαγειρικά Σκεύη	Μαγείρεμα με Μικροκύματα	Μαγείρεμα με Γκριλ	Μικτό Ψήσιμο
Πυρίμαχα Σκεύη από γυαλί 	✓	✓	✓
Ειδικά πλαστικά Σκεύη για μαγείρεμα με Μικροκύματα 	✓	✗	✗
Πυρίμαχα σκεύη από κεραμικό ή πορσελάνη 	✓	✓	✓
Απλά πήλινα σκεύη 	✗	✗	✗
Μεταλλικά σκεύη, φόρμες από αλουμινόχαρτο 	✗	✓	✗
Καλάθια από ψάθα ή ξύλο 	✗	✗	✗
Διαφανής πλαστική μεμβράνη 	✓	✗	✗
Αλουμινόχαρτο 	✓	✓	✓



Ισχύς των μικροκυμάτων

Επίπεδο ισχύος	Χρήση
Μέγιστη ισχύς: 1000 W 270 W (*) 600 W 440 W (NN-Q543/NN-Q523/NN-Q553) 250 W	Ζέσταμα φαγητών με σάλτσες, ψημένο ψάρι, λαχανικά, σάλτσες, φαγητά σε κονσέρβα Απόψυξη κατεψυγμένων τροφίμων Ψήνει: Σάλτσες με αυγά, αφράτα κέικ, ζεσταίνει γάλα Μαγειρεύει ή ζεσταίνει κοτόπουλο κατσαρόλας και κίς Μαγειρεύει φαγητά με κρέας, φαγητά κατσαρόλας, πουτίγκες με ρύζι, κέικ φρούτων (πλούσια σε λιπαρά) και Wκρέμες με αυγά.

Σημείωση: (*) ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΠΟΨΥΞΗ με αυτόματη ρύθμιση χρόνου αναμονής (δείτε σελίδα 9).



Μαγείρεμα στο Γκριλ

ΜΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΕΤΕ ΤΟ ΓΚΡΙΛ.

Η ακτινοβολία του γκριλ δίνει γρήγορο και ομοιόμορφο ψήσιμο σε μεγάλη ποικιλία φαγητών.

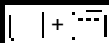
Υπάρχει μόνο μία ρύθμιση ισχύος του Γκριλ στα 1300 W.

Τοποθετήστε το φαγητό στην συρμάτινη σχάρα, ή σε ένα ρηχό πιάτο επάνω στη συρμάτινη σχάρα και στον περιστρεφόμενο δίσκο. Για φαγητά μεγάλου

βάρους, τοποθετήστε το πιάτο απευθείας επάνω στο δίσκο περιστροφής. Καλό είναι να «γυρίζετε» τα φαγητά που ψήνονται στο γκριλ, στο μισό χρόνο ψησίματος. Μην σκεπάζετε ποτέ τα φαγητά όταν ψήνετε στο γκριλ. Στο πρόγραμμα ψησίματος ΜΟΝΟΝ ΓΚΡΙΛ, ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΤΑ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ.

Ενδεικτικοί χρόνοι ψησίματος με γκριλ

	Πρώτη πλευρά	Δεύτερη πλευρά
Φιλέτο (4 τεμ. καλοψημένα)	10 λεπτά περ.	10 λεπτά περ.
Ψαρονέφρι χοιρινό σε φέτες	12 λεπτά περ.	10 λεπτά περ.
Παιδάκια χοιρινά	12-14 λεπτά	12 λεπτά περ.
Σουβλάκια	12 λεπτά περ.	12 λεπτά περ.
Λουκάνικα	6-7 λεπτά	6 λεπτά περ.
Κοτόπουλο (μπούτι)	15-20 λεπτά	15-20 λεπτά
Τοστ	3-4 λεπτά	3 λεπτά



Μικτό ψήσιμο

Το μικτό ψήσιμο είναι το καλύτερο, για τα περισσότερα φαγητά. Τα μικροκύματα ψήνουν γρήγορα, ενώ το γκριλ προσθέτει το παραδοσιακό ρόδισμα και τα κάνει τραγανά· όλα αυτά γίνονται ταυτόχρονα. Έχετε στη διάθεσή σας τις εξής τρεις επιλογές:

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ:

- Ποτέ μην σκεπάζετε τα φαγητά όταν ψήνετε με το μικτό σύστημα.
- Όταν έχετε μικρές ποσότητες φαγητού μην χρησιμοποιείτε το μικτό ψήσιμο. Θα έχετε καλύτερο αποτέλεσμα εάν ψήσετε με το Γκριλ μόνο ή με τα Μικροκύματα μόνο.
- Μην προθερμαίνετε τον φούρνο όταν χρησιμοποιείτε μικτό ψήσιμο.

Μικτό ψήσιμο	Ένδειξη	Γκριλ	Μικροκύματα	Χρήσεις
1	G1-600	1300 W	600 W	Λευκό κρέας, αρνί, ολόκληρα πουλερικά, πιάτα ογκρατέν. Προθέρμανση πίτσας.
2	G1-440	1300 W	440 W	Λουκάνικα, κόκκινο κρέας, κομμάτια πουλερικών, ψάρι.
3	G1-250	1300 W	250 W	κέικ 4/4, κίς, χοιρινά παιδάκια, πιάτα ογκρατέν με αυγά.

Εξαρτήματα

Μαγείρεμα με μικροκύματα	Γκριλ	Μικτά προγράμματα

Gr-5

Ζέσταμα φαγητών

Πολλές τροφές διατίθενται στα σούπερ μάρκετ προμαγειρεμένες. Επίσης μπορεί να θέλετε να ζεσταντε σπιτικό φαγητό ή ό,τι απέμεινε από κάποιο προηγούμενο γεύμα. Το ζέσταμα μπορεί να γίνει με ασφάλεια με τους φούρνους μικροκυμάτων. Πριν το σερβίρισμα θα πρέπει να ελέγχετε την θερμοκρασία της τροφής, ακριβώς όπως θα κάνατε και με ένα συμβατικό φούρνο.

Τα κατεψυγμένα φαγητά που πρόκειται να ζεσταντε θα πρέπει φυσικά να έχουν συντηρηθεί σωστά στο ψυγείο.

Πώς να διαλέξετε τη μέθοδο ξαναζεστάματος;

Η επιλογή ανάμεσα στην χρησιμοποίηση των μικροκυμάτων μόνο των **μικτών προγραμμάτων**, εξαρτάται από τον τύπο του φαγητού που πρόκειται να ξαναζεστάνετε. Για τα φαγητά που δεν χρειάζονται ρόδισμα, ζεσταντε μόνον με μικροκύματα, ενώ για εκείνα που χρειάζονται ζεσταντε με **μικτό πρόγραμμα**.

Για πόσο χρονικό διάστημα πρέπει να ζεσταίνω τα φαγητά;

Ακολουθούν πίνακες για το ζέσταμα με μικροκύματα και **μικτά προγράμματα**. Οι πίνακες αυτοί προσδιορίζουν ΜΟΝΟ ενδεικτικούς χρόνους, επειδή ο ακριβής χρόνος εξαρτάται από το βάρος του φαγητού, το μέγεθος του σκεύους που χρησιμοποιείται και την αρχική θερμοκρασία του φαγητού.

Τι πρέπει να κάνω εάν το τρόφιμο που ζεσταίνω δεν υπάρχει στον πίνακα;

Είναι αδύνατον να συμπεριλάβουμε στους παρακάτω πίνακες όλες τα διαθέσιμα τρόφιμα, ωστόσο επιλέξαμε μεγάλη ποικιλία τροφών. Σας συνιστούμε να ακολουθήσετε τις οδηγίες που σας δίνονται για να ξαναζεστάνετε τα φαγητά σας με ασφάλεια και με επιτυχία.

Γύρισμα και ανακάτεμα

Καλό είναι στο ζέσταμα να γυρίζετε ή να ανακατεύετε τις τροφές. Αυτό βοηθά στο ομοιογενές ζέσταμα του φαγητού από έξω και στο κέντρο.

Χρόνος αναμονής

Πολλά φαγητά χρειάζονται ΧΡΟΝΟ ΑΝΑΜΟΝΗΣ μετά το ξαναζέσταμα. Ο χρόνος αναμονής είναι ο πρόσθετος χρόνος που επιτρέπει τη μετάδοση της θερμότητας προς το κέντρο, ζεσταίνοντας τα μέρη με χαμηλή θερμοκρασία. Αν είχατε καλυμμένη την τροφή αφήστε την έτσι και κατά τον χρόνο αναμονής. Ο χρόνος αναμονής είναι ιδιαίτερα απαραίτητος για τα φαγητά με μεγάλη πυκνότητα όπως π.χ. τα λαζάνια, οι χωριάτικες πίτες, κλπ., καθώς επίσης και για τα φαγητά που δεν μπορείτε να ανακατέψετε κατά την διάρκεια του ζεστάματος.

Πότε έχει ζεσταθεί σωστά το φαγητό;

Το φαγητό πρέπει να σερβίρεται αρκετά ζεστό λ.χ. να βγαίνει ατμός από παντού. Εφόσον έχουν ακολουθηθεί οι σωστές πρακτικές υγιεινής κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας και της διατήρησης του φαγητού τότε, μετά το ζέσταμα με τα μικροκύματα ή τα **μικτά προγράμματα**, δεν χρειάζονται πρόσθετες προφυλάξεις.

Θα πρέπει να κόψετε με ένα μαχαίρι τις τροφές που δεν μπορείτε να ανακατέψετε, για να ελέγξετε αν έχει ζεσταθεί το εσωτερικό τους.

Ακόμα και αν έχετε ακολουθήσει όλες τις οδηγίες του κατασκευαστή ή τους πίνακες για το ζέσταμα θα πρέπει να ελέγξετε αν η τροφή έχει ζεσταθεί αρκετά. Αν έχετε αμφιβολίες, ξαναβάλτε την τροφή στο φούρνο για πρόσθετο ζέσταμα.

Ζέσταμα με μικροκύματα

Φαγητό	Βάρος/Ποσότητα	Φρέσκο	Κατεψυγμένο
ΟΡΕΚΤΙΚΑ DELICATESSEN			
- κροκ μεσιέ	1 τεμάχιο (170 γρ.)	ΜΕΓ. 1 λεπτό	ΜΕΓ. 2 λεπτά 30 δευτ. έως 3 λεπτά
	2 τεμάχια (320 γρ.)	ΜΕΓ. 2 λεπτά	ΜΕΓ. 5 λεπτά
- όστρακα (4)	1 τεμάχιο (170 g)	ΜΕΓ. 2 λεπτά	ΜΕΓ. 3 λεπτά
	2 τεμάχια (220 γρ.)	–	ΜΕΓ. 6 έως 7 λεπτά
- σκέτη κρέπα (2)	1 τεμάχιο	ΜΕΓ. 30 δευτ.	–
- γεμιστή κρέπα (2) (3)	2 τεμάχια (150 γρ.)	–	ΜΕΓ. 3 έως 4 λεπτά
	2 τεμάχια (300 γρ.)	–	ΜΕΓ. 5 λεπτά
- σούπα (2)	400 γρ.	ΜΕΓ. 4 λεπτά	–
	1 λίτρο	ΜΕΓ. 6 έως 7 λεπτά	ΜΕΓ. 11 έως 12 λεπτά
- μικρή πίτσα (1)	1 τεμάχιο (160 γρ.)	ΜΕΓ. 1 λεπτό	ΜΕΓ. 2 λεπτά 30 δευτ. έως 3 λεπτά
- Αμερικάνικη πίτσα	1 τεμάχιο (400 γρ.)	ΜΕΓ. 4 έως 5 λεπτά	ΜΕΓ. 7 έως 8 λεπτά
- μικρό κίς (1)	1 τεμάχιο (130 γρ.)	600 W 1 λεπτό 10 δευτ.	ΜΕΓ. 3 λεπτά
- μεγάλο κίς	1 τεμάχιο (400 γρ.)	600 W 3 λεπτά	600 W 7 έως 8 λεπτά
- Nem, Samosa (3)	2 τεμάχια (100 γρ.)	ΜΕΓ. 15 έως 20 δευτ.	–
ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ			
- ντομάτες γεμιστές	1 τεμάχιο (170 γρ.)	ΜΕΓ. 2 λεπτά	ΜΕΓ. 6 έως 7 λεπτά
- Τσίλι κον κάρνε (2) (3)	400 γρ.	ΜΕΓ. 3 λεπτά 40 δευτ.	–
- Κοτόπουλο Κορμα με ρύζι (2) (3)	350 γρ.	–	ΜΕΓ. 6 λεπτά
- Κενέλλια (2) (3)	6 τεμάχια (240 γρ.)	–	600 W 6 λεπτά
- Σαλιγκάρια (2) (3)	12 τεμάχια (100 γρ.)	440 W 2 λεπτά	600 W 2 λεπτά - 2 λεπτά 30 δευτ.
- Πιάτα ογκρατέν (με άμυλο και κρέας) (4)	300 - 400 γρ.	ΜΕΓ. 3 λεπτά	ΜΕΓ. 8 έως 10 λεπτά
	600 γρ.	ΜΕΓ. 6 έως 8 λεπτά	ΜΕΓ. 13 έως 14 λεπτά
	1 κιλό	ΜΕΓ. 10 έως 11 λεπτά	ΜΕΓ. 16 έως 18 λεπτά

Gr-6

Ζέσταμα με μικροκύματα

Φαγητό	Βάρος/Ποσότητα	Φρέσκο	Κατεψυγμένο
ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ (συν.)			
- γκρατέν λαχανικών (με/χωρίς κρέας) (4)	300 - 400 γρ. 1 κιλό	ΜΕΓ. 6 λεπτά ΜΕΓ. 12 λεπτά	ΜΕΓ. 11 έως 13 λεπτά ΜΕΓ. 18 λεπτά, μετά 600 W 6 λεπτά
- γκρατέν με ψάρι (4)	450 γρ. 1 κιλό	- -	600 W 12 έως 15 λεπτά ΜΕΓ. 18 λεπτά, μετά 250 W 5 λεπτά
- ψάρι με σάλτσα (2) (3)	225 γρ.	-	ΜΕΓ. 6 έως 7 λεπτά
ΓΕΜΙΣΕΙΣ			
- με άμυλο (2)	300 γρ.	ΜΕΓ. 2 έως 3 λεπτά	ΜΕΓ. 4 έως 5 λεπτά
- λαχανικά (2)	100 γρ. 200 γρ.	ΜΕΓ. 1 λεπτό έως 1 λεπτό 30 δευτ. ΜΕΓ. 1 λεπτό 30 δευτ. έως 2 λεπτά	- -
- πουρές (2) (3) πατάτας λαχανικών	200 γρ. 200 γρ. 400 γρ.	ΜΕΓ. 1 λεπτό 30 δευτ. ΜΕΓ. 1 έως 2 λεπτά ΜΕΓ. 3 λεπτά 30 δευτ.	ΜΕΓ. 4 λεπτά 30 δευτ. ΜΕΓ. 5 λεπτά ΜΕΓ. 8 λεπτά
- σπαγγέτι με σάλτσα (2)	210 γρ. 450 γρ.	ΜΕΓ. 2 λεπτά ΜΕΓ. 4 λεπτά	- -
- ρύζι (2)	150 γρ. 300 γρ.	ΜΕΓ. 1 λεπτό ΜΕΓ. 2 λεπτά 30 δευτ.	ΜΕΓ. 2 λεπτά 30 δευτ. ΜΕΓ. 4 λεπτά 30 δευτ.
ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΨΑΡΙ			
- χάμπουργκερ (ωμό) (2)	1 τεμάχιο (150 γρ.)	-	ΜΕΓ. 1 λεπτό 30 δευτ.
- λουκανικάκια (2) (3)	120 γρ.	250 W 2 έως 3 λεπτά	-
- κομμάτια μαγειρεμένου κρέατος μπιφτέκι (2) χοιρινό 2 κομμάτια (2) αρνί 2 κομμάτια (2) μοσχάρι 2 κομμάτια (2) μπούτι κοτόπουλου (2) κροκέτες κοτόπουλου cordon bleu	100 γρ. 130 γρ. 160 γρ. 120 γρ. 205 γρ. 10 τεμάχια (200 γρ.) 1 τεμάχιο (100 γρ.)	600 W 40 έως 50 δευτ. 600 W 1 λεπτό 30 δευτ. 600 W 1 λεπτό 600 W 50 δευτ. ΜΕΓ. 1 λεπτό 40 δευτ. - -	- - - - - ΜΕΓ. 2 λεπτά 30 δευτ. ΜΕΓ. 2 λεπτά
ΔΙΑΦΟΡΑ			
- παιδική τροφή (μικρό σκεύος σε θερμοκρασία δωματίου)	30 γρ. 120 γρ. 200 γρ.	600 W 15 δευτ. Δοκιμή 600 W 25 δευτ. Δοκιμή 600 W 40 δευτ. Δοκιμή	- - -
- ψωμάκια για πρωινό (1) - ψωμί (1)	2 x 50 γρ.	-	ΜΕΓ. 30 έως 40 δευτ. ή 3 λεπτά
- ψωμί για τoστ σε φέτες - φρέτα ψωμιού - μπαγκέτα	800 γρ. 60 γρ. 150 γρ.	- - -	8 λεπτά ΜΕΓ. 40 δευτ. ΜΕΓ. 30 ως 40 δευτ.
- 1 καρβέλι μαύρο ψωμί - ψωμάκι σίκαλης	500 γρ. 1 τεμ. (85 γρ.) 3 x 85 γρ.	- - -	ΜΕΓ. 2 λεπτά 30 δευτ., μετά μισή ώρα ΜΕΓ. 40 δευτ. ΜΕΓ. 1 λεπτό 10 δευτ.

(1) Αφαιρέστε τη συσκευασία και τυλίξτε με απορροφητικό χαρτί. (2) Σκεπάστε. (3) Ανακατέψτε στο μισό χρόνο μαγειρέματος. (4) Αφαιρέστε τον αλουμινένιο δίσκο και τοποθετήστε το ογκρατέν σε ένα πυρίμαχο σκεύος για χρήση σε φούρνο μικροκυμάτων.

ΜΠΙΜΠΕΡΟ και ΒΑΖΑΚΙΑ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ - ΠΡΟΣΟΧΗ

Το γάλα ή η παιδική τροφή ΠΡΕΠΕΙ να ανακινούνται καλά πριν και μετά το ζέσταμα και να **δοκιμάζονται προσεκτικά** πριν ταΐσετε το μωρό.

Για 210-240 γρ. γάλα θερμοκρασίας ψυγείου αφαιρέστε το κάλυμμα και τη θηλή και ελέγξτε. Ζεσταίνετε στα 1000 W για 25-30 δευτ. **ΕΛΕΓΞΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ.**

Για 90 ml γάλα θερμοκρασίας ψυγείου αφαιρέστε το κάλυμμα και τη θηλή. Θερμαίνετε στα 1000 W για 10-15 δευτ. **ΕΛΕΓΞΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ.**
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το υγρό που βρίσκεται στο πάνω μέρος του μπουκαλιού θα είναι πολύ πιο ζεστό από ότι στο κάτω μέρος και πρέπει να ανακινήσετε το μπουκάλι καλά πριν ελέγξετε τη θερμοκρασία.

Μυστικά για μαγειρική με μικροκύματα

Για να μαλακώσετε το βούτυρο μετά την αφαίρεση από το ψυγείο έτσι ώστε να αλείφεται εύκολα.

Μαλακώστε για 35-40 δευτ. ^{min}   (για 150 γρ.). Αφαιρέστε από πριν το αλουμινόχαρτο.

Φούσκωμα Ξερών φρούτων

Προσθέστε 4 κουταλιές σούπας νερό σε 200 γρ. σταφίδες ή δαμάσκηνα (μπορούν να φουσκώσουν με ρούμι για κέικ). Ανακατέψτε και ζεστανέτε στα 1000 W για 2 ως 3 λεπτά. Αφήστε να μείνουν για 10 λεπτά.

Επαναφορά του τυριού στη θερμοκρασία δωματίου

Το τυρί που βγαίνει από το ψυγείο πρέπει να τοποθετείται στο φούρνο και να «ζεσταθεί» για 30 δευτερόλεπτα -1 λεπτό (ανάλογα με το μέγεθος του τυριού) στα 250 W.

Άσπρισμα αμυγδάλων ή φουντουκιών

Σκεπάστε τα με ζεστό νερό και μαγειρέψτε για 3-6 λεπτά στα 1000 W (αφήστε να βράσουν). Αφήστε τα να κρυώσουν, στραγγίξτε τα και τότε μπορείτε να τα ξεφλουδίσετε εύκολα.

Αποξήρανση βοτάνων

Απλώστε απορροφητικό χαρτί στον περιστρεφόμενο δίσκο. Με προσοχή απλώστε τα ψιλοκομμένα φρέσκα βότανα στο χαρτί. Επαναλάβετε αρκετές φορές, εάν είναι απαραίτητο. Ζεστανέτε στα 1000 W για μερικά λεπτά, ελέγχοντας τα βότανα κάθε 30 δευτερόλεπτα, έως ότου αρχίσουν να ξεραίνονται. Πρέπει να προσέξετε να μην αφήσετε τα βότανα στο φούρνο για πολλή ώρα, διότι θα χαλάσουν και μπορεί να πιάσουν φωτιά. Αφήστε τα πάνω στο απορροφητικό χαρτί σε θερμοκρασία δωματίου για 2 ακόμη ώρες, και μετά αποθηκεύστε τα σε αεροστεγή δοχεία.

Παρασκευή καραμέλας

Ζεστανέτε σε ένα μπολ 100 γρ. ζάχαρη με 2 κουταλιές νερό για 2-3 λεπτά στα 1000 W, ελέγχοντας στη μέση του μαγειρέματος. Αφαιρέστε την καραμέλα πριν σκουρήνει, αφού θα συνεχίσει να μαγειρεύεται εξωτερικά. Μπορείτε να σταματήσετε το μαγείρεμα αν ρίξετε 2 κουταλιές καυτό νερό (προσέξτε τις κοφτερές άκρες).

Ρευστοποίηση πηγμένου μελιού

Αφαιρέστε το καπάκι του βάζου, τοποθετήστε το στο φούρνο και ζεστανέτε το στα 250 W για 30-50 δευτερόλεπτα, ανάλογα με την ποσότητα. Ανακατέψτε και επαναλάβετε εάν χρειάζεται.

Παρασκευή κρουτών σε λίγο χρόνο

Κόψτε δυο φέτες άσπρο ψωμί σε μικρούς κύβους. Απλώστε τους σε ένα πιάτο. Ζεστανέτε στα 1000 W για 2 λεπτά και μετά αφήστε να μείνουν για 5 λεπτά. Μπορείτε να τρίψετε μια σκελίδα σκόρδο πάνω στις φέτες ψωμιού προτού τις κόψετε ή να τις ραντίσετε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδου.

Πώς να πάρετε περισσότερο χυμό από ένα λεμόνι ή πορτοκάλι

Προτού το στίψετε, τοποθετήστε το λεμόνι ή το πορτοκάλι στο φούρνο μικροκυμάτων για 30-40 δευτερόλεπτα στα 1000 W, μετά στίψτε τα αμέσως. Με τον τρόπο αυτό θα έχετε περισσότερο χυμό.



Λιώσιμο βούτυρου

Τοποθετήστε 100 γρ. βούτυρο σε ένα πιάτο, σκεπάστε το με ένα πιατάκι και βάλτε το στο φούρνο για να λιώσει για 1 λεπτό, στα 600 W.

Λιώσιμο σοκολάτας

Κόψτε σε μικρά κομμάτια 100 γρ. σοκολάτα, βάλτε τα σε ένα μπολ και ζεστανέτε στα 600 W για 2-2¹/₂ λεπτά (ο χρόνος διαφέρει ανάλογα με την περιεκτικότητα σε κακάο και ζάχαρη). Ανακατέψτε τουλάχιστον μια φορά κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

Φούσκωμα ζύμης

Τοποθετήστε τη σκεπασμένη ζύμη στο φούρνο και ζεστανέτε για περίπου 5 λεπτά στο ^{min}   (για 500 γρ. ζύμης). Αφήστε τη ζύμη στο φούρνο (μακριά από τα ρεύματα του αέρα) έως ότου διπλασιαστεί σε όγκο.

Παρασκευή ζεστού κρασιού με καρυκεύματα

Σε ένα πυρίμαχο ποτήρι (ή φλιτζάνι), ανακατέψτε 20 CL κόκκινο κρασί, το χυμό ενός λεμονιού, μια πρέζα κανέλα, ένα γαρύφαλο και 2-4 κουταλιές ζάχαρη ανάλογα με τις προτιμήσεις σας. Ζεστανέτε στα 1000 W για 1-1¹/₂ λεπτό.

«Αρωμάτισμα» του φούρνου σας

Για να απαλλάξετε το φούρνο σας από τις άσχημες μυρωδιές, τοποθετήστε μέσα σε αυτόν ένα μπολ με ξύδι από λευκό κρασί ή με νερό και το χυμό ενός λεμονιού. Ζεστανέτε στα 1000 W για 5 λεπτά. Σκουπίστε τον ατμό που συγκεντρώνεται στα τοιχώματα του φούρνου.

Προετοιμασία ζεστής κομπρέσας

Ζεστανέτε ένα καθαρό, υγρό, διπλωμένο πανί επάνω σε ένα πιάτο για 1-2 λεπτά στα 1000 W. Ελέγξτε την θερμοκρασία του πανιού προτού το χρησιμοποιήσετε.



Γενικές οδηγίες απόψυξης

Το μεγαλύτερο πρόβλημα όταν ξεπαγώνετε ένα φαγητό στο φούρνο μικροκυμάτων είναι να ξεπαγώσει το εσωτερικό του φαγητού πριν το εξωτερικό του αρχίσει να ψήνεται.

Για το λόγο αυτό η Panasonic φρόνισε η απόψυξη στον φούρνο σας να γίνεται ΚΥΚΛΙΚΑ, πράγμα που σημαίνει ότι εσείς απλώς πατάτε το πλήκτρο ΑΠΟΨΥΞΗΣ 270 W και καθορίζετε τον απαιτούμενο χρόνο. Ο φούρνος μοιράζει τον χρόνο αυτό σε 8 στάδια, 4 για την απόψυξη και 4 για την αναμονή.

Συμβουλές για την απόψυξη

Ελέγξτε αρκετές φορές τη διαδικασία απόψυξης ακόμα και εάν χρησιμοποιείτε τα αυτόματα κουμπιά. Τηρήστε τους χρόνους αναμονής.

ΧΡΟΝΟΙ ΑΝΑΜΟΝΗΣ



Οι μερίδες των φαγητών μπορούν να μαγειρευτούν σχεδόν αμέσως μετά την απόψυξη (5 λεπτά χρόνος αναμονής για φιλέτα, 15 λεπτά για φρούτα και ζύμη). Συνήθως οι μεγάλες μερίδες είναι παγωμένες στο κέντρο. Προτού τις μαγειρέψετε, αφήστε να μείνουν για **μια ώρα**

τουλάχιστον. Κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου αναμονής η θερμοκρασία κατανέμεται ομοιόμορφα και το φαγητό ξεπαγώνει με τη μετάδοση της θερμότητας. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν το φαγητό δεν πρόκειται να μαγειρευτεί αμέσως, βάλτε το στο ψυγείο. Μην ξεναπαγώνετε το αποψυγμένο φαγητό χωρίς να το μαγειρέψετε πρώτα.

ΚΡΕΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ



Είναι προτιμότερο να βάλετε τα κομμάτια σε αναποδογυρισμένο πιάτο ή σε πλαστική σχάρα για να φεύγουν τα ζουμιά. Είναι απαραίτητο να προστατεύετε τα μαλακά κομμάτια ή αυτά που προεξέχουν με αλουμινοχαρτό για να μην

Κατά τη διάρκεια των σταδίων αναμονής δεν λειτουργούν τα μικροκύματα παρόλο που το φως παραμένει αναμμένο και ο δίσκος περιστρέφεται. Τα αυτόματα στάδια αναμονής εξασφαλίζουν ομοιόμορφη απόψυξη ενώ, για μικρά τεμάχια, ο συνήθης χρόνος αναμονής μπορεί να παραληφθεί.

μαγειρευτούν. Δεν είναι επικίνδυνο να βάζετε μικρά κομμάτια αλουμινοχαρτό στο φούρνο, **εφόσον δεν έρχονται σε επαφή με τα τοιχώματα του φούρνου.**

ΚΙΜΑΣ Ή ΚΥΒΟΙ ΚΡΕΑΤΟΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ



Επειδή το εξωτερικό αυτών των φαγητών ξεπαγώνει γρήγορα, πρέπει να τα ξεχωρίζετε, να τα σπάτε συχνά σε κομμάτια ενώ ξεπαγώνουν και να τα αφαιρείτε μόλις ξεπαγώσουν.

ΜΙΚΡΕΣ ΜΕΡΙΔΕΣ



Τα παιδάκια και τα κομμάτια κοτόπουλο πρέπει να χωρίζονται όσον το δυνατόν γρηγορότερα για να ξεπαγώσουν εξ' ολοκλήρου και ομοιόμορφα. Τα σημεία που έχουν λίπος και οι άκρες ξεπαγώνουν πιο γρήγορα. Τοποθετήστε τα στο κέντρο του περιστρεφόμενου δίσκου ή προστατέψτε τα.

Αυτόματη απόψυξη με βάση το βάρος

Η ιδιότητα αυτή σας επιτρέπει να καθορίσετε το βάρος σε γραμμάρια και ο φούρνος θα επιλέξει το σωστό χρόνο απόψυξης για τα φαγητά που περιγράφονται. Ωστόσο μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία αυτή για αφράτα τρόφιμα π.χ. για το ψωμί, τα κέικ, τα προμαγειρεμένα κατεψυγμένα φαγητά, κ.λ.π.

Συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσεως για τον καθορισμό του βάρους. Κατά τη διάρκεια της απόψυξης, ο φούρνος θα εκπέμψει ένα χαρακτηριστικό ηχητικό σήμα για να σας υπενθυμίσει να ελέγξετε το φαγητό, δηλαδή να το γυρίσετε ή να το χωρίσετε σε τεμάχια, όπως φαίνεται παραπάνω. Υπάρχουν δυο κατηγορίες αυτόματης απόψυξης ανάλογα με το βάρος:

	Προτεινόμενο Βάρος (Ελάχ.-Μέγ.)
1. Μικρά τεμάχια π.χ Ψάρια/Μπριζόλες, Λουκάνικα, Τεμαχ/νο κοτόπουλο	100 - 1200 γρ.
2. Μεγάλα τεμάχια π.χ. Χοντρό κρέας, Ολόκληρο Κοτόπουλο	400 - 2000 γρ.

Απόψυξη φαγητών

Επιλέξτε την ισχύ των μικροκυμάτων ^{min}  270 W και μετά καθορίστε τους χρόνους που δίνονται.

Οι χρόνοι που αναφέρονται παρακάτω είναι μόνο ενδεικτικοί. Πάντα ελέγχετε την πορεία του φαγητού ανοίγοντας την πόρτα του φούρνου και μετά συνεχίζοντας την απόψυξη. Για μεγαλύτερες ποσότητες, ρυθμίστε τον χρόνο ανάλογα. Δεν

Φαγητό	Βάρος/Ποσότητα	Χρόνος σε λεπτά	Χρόνοι αναμονής (στο ελάχιστο)
ΚΡΕΑΣ			
- κομμάτια κρέας με κόκκαλο#	500 γρ.	18 - 20	60
- φιλέτο#	500 γρ.	20 - 22	70
- μπριζόλες#	500 γρ.	8 - 12	15
- κοτολέτες#	250 γρ.	6 - 7	10
- νεφρά*	250 γρ.	7 - 8	10
- άπαχο μοσχάρι*	430 γρ. (2)	11 - 12	10
- εντρεκότ*	150 γρ.	4 - 6	10
- κιμάς, λουκάνικα, χοιρινός κιμάς*	500 γρ.	10 - 12	10
- χάμπουργκερ*	200 γρ. (2)	6 - 7	10
	400 γρ. (4)	10 - 12	10
- κρέας για βραστό/κατσαρόλας*	500 γρ.	12 - 14	15
- ολόκληρο κοτόπουλο#	500 γρ.	12 - 13	60
- κομμάτια κοτόπουλο#	1 κιλό (4)	22 - 24	30
- κοτοπουλάκι#	400 γρ.	15	30
- κουνέλι#	500 γρ.	14 - 15	30
- χοιρινά λουκάνικα*	300 γρ. (2)	10 - 11	15
ΒΟΥΤΥΡΟ	250 γρ.	2	10
ΦΡΟΥΤΑ ΜΑΛΑΚΑ	200 γρ.	3 - 4	10
ΤΥΡΙ*	450 γρ.	3	10
ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ*	200 γρ.	5 - 6	10
	300 γρ.	9	10
	500 γρ.	12	10
ΚΕΪΚ ΚΑΙ ΠΟΥΤΙΓΚΕΣ			
- Κέικ Victoria Sandwich	400 γρ. (1)	7	10
- Μπλακ φόρεστ	550 γρ. (1)	4 - 5	15
- Μπαβαρούα	110 γρ. (1 μερίδα)	8 δευτερόλεπτα	15
- τάρτα με βατόμουρα	470 γρ. (1)	10	15
ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟΣ ΧΥΜΟΣ ΦΡΟΥΤΩΝ	200 ml	4	4
ΖΥΜΗ			
- παντεσπάνι ή φύλλο κρούστας*	370 γρ. (τεμάχιο)	4 - 5	5
- σφολιάτα*	300 γρ. (τεμάχιο)	3 - 4	5
ΨΑΡΙ			
- ολόκληρο#	400 γρ. (2)	10 - 12	15
- φιλέτα#	500 γρ. (4)	13 - 14	15
- φέτα ψαριού με κόκκαλο*	380 γρ. (2)	10	15
- χοντρές φέτες χωρίς κόκκαλο*	200 γρ. (2) (4)	9	15
- γαρίδες/καραβίδες*	200 γρ.	7	10

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

γυρίστε το φαγητό στο μισό χρόνο της απόψυξης και προστατέψτε τις άκρες με αλουμινόχαρτο.

* ανακατεύετε ή ξεχωρίζετε σε κομμάτια τις τροφές αυτές αρκετά συχνά κατά τη διάρκεια της απόψυξης.

Πίνακες μαγειρέματος και ζεστάματος (NN-F663/NN-F623/NN-F653)

Φαγητό	Βάρος/Ποσότητα	Χρόνος μαγειρέματος- φρέσκο	Χρόνος μαγειρέματος - κατεψυγμένο
ΟΡΕΚΤΙΚΑ			
- κροκ μεσιέ (2) (3)	1 τεμάχιο (100 γρ.)	1 λεπτό 30 δευτ. μικτό 1, μετά 3 λεπτά γκριλ	3 λεπτά μικτό 1
	2 τεμάχια (300 γρ.)	5 λεπτά μικτό 2	30 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1
	1 τεμάχιο (150 γρ.)	3 έως 4 λεπτά μικτό 1, μετά 1 λεπτό γκριλ	3 έως 4 λεπτά μικτό 2
- όστρακα (1) (αφαιρέστε το κρουασάν στη μέση)	1 τεμάχιο (100 γρ.)	–	5 λεπτά μικτό 2
	1 τεμάχιο (170 γρ.)	2 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1, μετά 2 λεπτά γκριλ	5 έως 7 λεπτά μικτό 2
- κρουασάν τυριού, νιόκι (1)	2 τεμάχια (2 x 150 γρ.)	4 έως 5 λεπτά μικτό 1	7 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1
	1 τεμάχιο (160 γρ.)	3 έως 4 λεπτά μικτό 1	3 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1
- ρουλέ ο φρομάζ (1) (3)	2 τεμάχια (300 γρ.)	4 έως 5 λεπτά μικτό 1	–
	1 τεμάχιο (130 γρ.)	3 λεπτά μικτό 1	3 λεπτά μικτό 2
- μεγάλο ψωμάκι με λουκάνικο (2) (3)	1 τεμάχιο (130 γρ.)	1 λεπτό 40 δευτ. μικτό 3	3 λεπτά μικτό 1
- γεμιστά πανκέικς (1) (3)	1 τεμάχιο (150 γρ.)	–	4 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1
	1 τεμάχιο (190 γρ.)	3 λεπτά μικτό 1	–
	2 τεμάχια (2 x 130 γρ.)	3 λεπτά 30 δευτ. έως 4 λεπτά μικτό 2	7 λεπτά μικτό 1
- μίνι κικς (1)	12 τεμάχια (180 γρ.)	MEF. 50 δευτ., μετά 2 λεπτά γκριλ	MEF. 2 λεπτά, μετά 3 λεπτά γκριλ
- Αμερικάνικη πίτσα (2) μικρή μεγάλη	1 τεμάχιο (200 γρ.)	2 λεπτά μικτό 3, μετά 2 λεπτά γκριλ	MEF. 3 λεπτά, μετά 3 λεπτά γκριλ
	1 τεμάχιο (450 γρ.)	–	5 έως 6 λεπτά μικτό 1
	1 τεμάχιο (750 γρ.)	–	8 λεπτά μικτό 1, μετά 2 λεπτά γκριλ
- πίτσα (2) μικρή μεγάλη λεπτή βάση καλτσόνε (3)	1 τεμάχιο (200 γρ.)	4 λεπτά μικτό 2	MEF. 2 λεπτά 10 δευτ., μετά 3 έως 4 λεπτά γκριλ
	1 τεμάχιο (300 γρ.)	3 λεπτά μικτό 1, μετά 1 λεπτό 30 δευτ. γκριλ	–
	1 τεμάχιο (400 γρ.)	3 λεπ. 30 δευτ. μικτό 1, μετά 1 λεπ. 30 δευτ. γκριλ	Autopizza***
	1 τεμάχιο (600 γρ.)	5 λεπτά μικτό 1, μετά 1 λεπτό 30 δευτ. γκριλ	Autopizza***
	1 τεμάχιο (500 γρ.)	4 λεπτά μικτό 1, μετά 1 λεπτό 30 δευτ. γκριλ	–
	1 τεμάχιο (420 γρ.)	3 λεπτά μικτό 1, μετά 2 λεπτά γκριλ	–
- μικρό κικς (2)	1 τεμάχιο (130 γρ.)	2 λεπτά μικτό 3	–
	1 τεμάχιο (200 γρ.)	4 λεπτά μικτό 2	–
	2 τεμάχια (300 γρ.)	4 λεπτά μικτό 3	Autoquiche***
- μεγάλο κικς	1 τεμάχιο (400 γρ.)	3 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1	–
	2 τεμάχια (500 γρ.)	4 λεπ. 30 δευτ. μικτό 1, μετά 1 λεπ. 30 δευτ. γκριλ	Autoquiche***
	1 τεμάχιο (600 γρ.)	5 λεπτά μικτό 1	Autoquiche***
- πίτα με διπλή κρούστα, με γέμιση τυρί, - ζαμπόν ή μπέικον (2) (3)	1 τεμάχιο (300 γρ.)	4 έως 5 λεπτά μικτό 1	–
	1 τεμάχιο (500 γρ.)	6 έως 7 λεπτά μικτό 1	–
	1 τεμάχιο (450 γρ.)	8 λεπτά μικτό 1	–
ΕΤΟΙΜΑ ΠΙΑΤΑ			
- Λαζάνια μπολονέζ (1)	130 γρ.	2 λεπτά μικτό 1, μετά 3 λεπτά γκριλ	–
	300 γρ.	6 έως 8 λεπτά μικτό 2	AutoGratin***
	1 κιλό	μικτό 1, 10 έως 12 λεπτά	AutoGratin***
- ψάρι ο γκρατέν (1)	450 γρ.	–	AutoGratin***
	800 γρ.	–	AutoGratin***
- λαχανικά ο γκρατέν (1)	450 γρ.	5 έως 7 λεπτά μικτό 1	AutoGratin***
	1 κιλό	12 έως 14 λεπτά μικτό 1	AutoGratin***
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ ΠΙΑΤΑ			
- Πατάτες Dauphine (1) (3)	200 γρ.	–	4 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1
- Πατάτες στρογγυλές (1) (3)	350 γρ.	–	4 λεπτά μικτό 1, μετά 3 λεπτά γκριλ
- Πατάτες Duchesse (1)	500 γρ.	–	7 λεπτά μικτό 1, μετά 7 λεπτά γκριλ
- πατάκια φούρνου (1) (3)	400 γρ.	–	8 έως 10 λεπτά μικτό 1
ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΨΑΡΙ			
- καβουρμάς πάπιας (1) (3)	2 τεμάχια (400 γρ.)	4 λεπτά μικτό 1, μετά 3 λεπτά γκριλ	–
- Cordon bleu (1) (3)	1 τεμάχιο (120 γρ.)	4 λεπτά μικτό 1	3 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1
- Κροκέτες κοτόπουλο (1) (3)	10 τεμάχια (200 γρ.)	3 λεπτά μικτό 1, μετά 2 λεπτά γκριλ	6 λεπτά μικτό 2
ΔΙΑΦΟΡΑ			
- έτοιμη πίτα αμυγδαλού με διπλή κρούστα (2) (3)	1 τεμάχιο (400 γρ.)	3 λεπτά έως 3 λεπτά 30 δευτ. μικτό 3	4 έως 5 λεπτά μικτό 2
- πουτίγκα βερούκοκο (1)	1 τεμάχιο (300 γρ.)	–	5 έως 6 λεπτά μικτό 1
- κρουασάν & άλλα γλυκά ψωμάκια (2) (3)	1 τεμάχιο (60 γρ.)	2 λεπτά γκριλ	MEF. 12 δευτ., μετά 2 λεπτά γκριλ (ή Auto)

(1) Τοποθετήστε σε πυρίμαχο σκεύος για φούρνο μικροκυμάτων (ή σε χαρτί που απορροφά το λίπος) πάνω στη σχάρα. (2) Αφαιρέστε τη συσκευασία και τοποθετήστε κατευθείαν πάνω στη σχάρα. (3) Γυρίστε ή ανακατέψτε στο μισό του χρόνου μαγειρέματος.

Gr-11

Πίνακας μαγειρικής για το ειδικό σκεύος ψησίματος πίτσας (NN-F663/NN-F623)

Εκτός εάν υποδεικνύεται διαφορετικά, το τηγάνι της πίτσας προθερμαίνεται πάντοτε για 4 λεπτά στο Μικτό πρόγραμμα Νο 1.

Φαγητό	Βάρος/ποσότητα	Φρέσκο	Κατεψυγμένο
- ορεκτικά - μικρές τάρτες	12 τεμάχια (160 γρ.)	-	2 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1
- ορεκτικά - βολ-ο-βαν (για μαγείρεμα)	15 τεμάχια (210 γρ.)	-	7 λεπτά 30 δευτ. μικτό 2**
- σου	20 τεμάχια (150 γρ.)	-	1 λεπτό 30 δευτ. μικτό 1**
- crêpe με λαρδί-τυρί	1 x 170 γρ.	4 λεπτά μικτό 2	3 λεπτά μικτό 1, μετά 2 λεπτά γκριλ
- τάρτα alsacienne	1 x 120 γρ.	4 λεπτά μικτό 3	3 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1
ΠΙΤΣΑ			
- συνήθης βάση	2 x 140 γρ. 200 γρ. 300 γρ. 500 γρ.	4 λεπτά 30 δευτ. μικτό 2 - 6 λεπτά μικτό 1 5 λεπτά μικτό 3	- 3 λεπτά μικτό 1 7 λεπτά μικτό 1 6 λεπτά μικτό 1
- λεπτή βάση	200 γρ. 250 γρ.	4 λεπτά μικτό 3 2 λεπτά μικτό 1, μετά 2 λεπτά γκριλ**	3 λεπτά μικτό 1 3 λεπτά μικτό 1
- Αμερικάνικη	500 γρ.	-	6 λεπτά μικτό 1
- βάση McCain που φουσκώνει	500 γρ.	-	10 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1
ΚΙΣ & ΠΙΤΕΣ			
- κίς λορέιν	1 x 100 γρ. 2 x 150 γρ.	- 3 λεπτά μικτό 2	2 λεπτά 30 δευτ. έως 3 λεπτά, μικτό 1 -
- κίς με πράσο	150 γρ. 400 γρ. 2 x 120 γρ.	- - -	2 λεπτά 30 δευτ. έως 3 λεπτά, μικτό 1 5 έως 6 λεπτά μικτό 1 5 λεπτά μικτό 1
- πίτα Savoie	400 γρ.	-	6 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1**
- μανιταρόπιτα με διπλή κρούστα	450 γρ.	4 λεπτά 30 δευτ. έως 5 λεπτά μικτό 1**	10 λεπτά μικτό 1* + **
- κίς με θαλασσινά	350 γρ.	6 έως 7 λεπτά μικτό 1**	-
- κίς με γέμιση κρεμμύδι και αντσούγια	1 x 150 γρ.	4 λεπτά μικτό 2**	-
- γεμιστές κρέπες	4 τεμάχια (200 γρ.) 2 τεμάχια (100 γρ.)	- -	2 λεπτά 40 δευτ. μικτό 1 3 λεπτά μικτό 1
- γεμιστά πανκέικ	2 τεμάχια (140 γρ.)	3 λεπτά μικτό 2	1 λεπτό 40 δευτ. μικτό 1*
- ρουλέ ο φρομάζ, μεγάλο ψωμάκι με λουκάνικο	130 γρ. 2 x 130 γρ.	2 λεπτά μικτό 3 2 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1	5 λεπτά μικτό 1 2 λεπτά 20 δευτ. έως 3 λεπτά (ρουλέ) μικτό 3 3 λεπτά μικτό 1**
- βολ-ο-βαν με κοτόπουλο	1 τεμάχιο (150 γρ.) 2 x 150 γρ.	2 λεπτά 20 δευτ. μικτό 1 3 λεπτά μικτό 1	4 λεπτά μικτό 1 (αφαιρέστε το καπάκι) 6 λεπτά 30 δευτ. έως 7 λεπτά μικτό 1 (αφαιρέστε το καπάκι)
- νιόκι	2 x 130 γρ.	-	6 λεπτά μικτό 1
- κροκ μεσιέ	1 x 100 γρ. 2 x 100 γρ. 1 x 160 γρ.	3 λεπτά μικτό 3* 4 λεπτά μικτό 3, μετά 1 λεπτό γκριλ 3 λεπτά 30 δευτ. έως 4 λεπτά μικτό 3	- - 3 λεπτά μικτό 1
- κροκ με μπέικον/ντομάτα	2 x 160 γρ. 1 x 140 γρ.	5 έως 6 λεπτά μικτό 3 2 λεπτά 30 δευτ. μικτό 2	5 λεπτά μικτό 1 3 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1
ΠΑΤΑΤΕΣ			
- πατατάκια φούρνου	200 γρ. 400 γρ.	- -	5 λεπτά μικτό 1, μετά 3 έως 5 λεπτά γκριλ* 6 λεπτά μικτό 1, μετά 5 έως 7 λεπτά γκριλ*
- πατάτες φέτες	300 γρ.	-	4 λεπτά μικτό 1, μετά 5 λεπτά γκριλ*
- πατάτες Duchesse	400 γρ.	-	9 λεπτά μικτό 1, μετά 4 λεπτά γκριλ
- πατάτες Dauphine	200 γρ.	-	4 έως 5 λεπτά μικτό 1*
- πατάτες ψητές	9 τεμάχια (600 γρ.)	-	10 λεπτά μικτό 1*
- πατάτες στρογγυλές	450 γρ.	-	8 λεπτά μικτό 1, μετά 3 λεπτά γκριλ
- τεμάχια/τέταρτα (ωμές)	500 γρ. έως 1 κιλό	15 έως 20 λεπτά μικτό 1*	-
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ			
- λουκάνικο Τουλούζης	2 τεμάχια (120 γρ.) 3 τεμάχια (180 γρ.)	2 λεπτά μικτό 1* 3 λεπτά μικτό 1*	3 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1* 4 λεπτά μικτό 1*
- χοιρινά λουκάνικα *	1 τεμάχιο (150 γρ.) 1 τεμάχιο (150 γρ.)	3 λεπτά 30 δευτ. έως 4 λεπτά μικτό 2* 5 λεπτά μικτό 2*	4 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1* 7 λεπτά μικτό 1*

(* Γυρίστε ή ανακατέψτε στο μισό του χρόνου μαγειρέματος. (**) Αφήστε να παραμείνει για 5 λεπτά μετά το ζέσταμα.

Gr-12

Πίνακας μαγειρικής για το ειδικό σκεύος ψησίματος πίτσας (NN-F663/NN-F623)

Εκτός εάν υποδεικνύεται διαφορετικά, το ειδικό σκεύος για το ψήσιμο της πίτσας προθερμαίνεται πάντοτε για 4 λεπτά στο Μικτό πρόγραμμα Νο 1.

Φαγητό	Βάρος/ποσότητα	Φρέσκο	Κατεψυγμένο
- μπριζόλα χοιρινή*	180 γρ.	3 έως 4 λεπτά μικτό 2*	6 λεπτά μικτό 1*
- φιλέτο πάπιας*	1 τεμάχιο (350 γρ.)	4 λεπτά μικτό 3, μετά 5 λεπτά γκριλ	-
- μπούτσια κοτόπουλου	2 τεμάχια (670 γρ.)	10 λεπτά μικτό 1, μετά 4 λεπτά γκριλ	18 λεπτά μικτό 1, μετά 4 λεπτά γκριλ*
- χάμπουργκερ* συνήθη	1 τεμάχιο (100 γρ.)	1 λεπτό 50 δευτ. έως 2 λεπτά μικτό 3*	3 λεπτά 30 δευτ. έως 4 λεπτά μικτό 3*
	1 τεμάχιο (140 γρ.)	2 λεπτά 30 δευτ. έως 3 λεπτά μικτό 3*	-
	2 τεμάχια (200 γρ.)	-	4 λεπτά 20 δευτ. μικτό 3*
	4 τεμάχια (400 γρ.)	-	3 λεπτά 30 δευτ. έως 4 λεπτά μικτό 3*
- παναρισμένο ψάρι*	2 τεμάχια (200 γρ.)	3 λεπτά 40 δευτ. μικτό 2*	5 λεπτά μικτό 1*
- κροκέτες ψαριού	5 τεμάχια (150 γρ.)	-	4 λεπτά μικτό 1*
	10 τεμάχια (300 γρ.)	-	5 λεπτά μικτό 1*
- cordon bleu	1 τεμάχιο (100 γρ.)	3 λεπτά 30 δευτ. μικτό 3*	3 λεπτά μικτό 1*
	2 τεμάχια (200 γρ.)	3 λεπτά 30 δευτ. μικτό 2*	5 λεπτά μικτό 1*
- κροκέτες κοτόπουλο	10 τεμάχια (200 γρ.)	4 λεπτά μικτό 2*	4 λεπτά μικτό 1*
	5 τεμάχια (100 γρ.)	3 λεπτά μικτό 2*	3 λεπτά μικτό 1*
- ομελέτα	4 χτυπημένα αυγά	1 έως 2 λεπτά μικτό 1*	-
	8 χτυπημένα αυγά	2 λεπτά έως 2 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1*	-
- στρούντελ μήλου (προμαγειρεμένο)*	300 γρ.	-	4 λεπτά 30 δευτ. έως 5 λεπτά μικτό 1* και **
- πίτα αμυγδάλου με διπλή κρούστα (προμαγειρεμένη)	400 γρ.	-	2 λεπτά 30 δευτ. μικτό 1**
- λουκουμάδες μήλου (προμαγειρεμένοι)	7 τεμάχια (220 γρ.)	-	6 λεπτά μικτό 3*
- βάφλες (προμαγειρεμένες)	1 τεμάχιο (70 γρ.)	-	2 λεπτά 30 δευτ. μικτό 3*
- croustade με μήλα (προμαγειρεμένο)	400 γρ.	-	5 λεπτά μικτό 1**
- kouing aman με μήλα (προμαγειρεμένο)	550 γρ.	-	3 λεπτά μικτό 1**
- Τάρτα Tatin	1 τεμάχιο (600 γρ.)	-	7 λεπτά μικτό 1**/τοποθετήστε το μήλο κάτω
	1 τεμάχιο (150 γρ.)	-	2 λεπτά μικτό 2**/τοποθετήστε το μήλο κάτω
- μπράουνις με καρύδι (προμαγειρεμένο)	2 τεμάχια (150 γρ.)	-	1 λεπτό 30 δευτ. μικτό 3* και **

(*) Γυρίστε ή ανακατέψτε στο μισό χρόνο μαγειρέματος.

(**) Αφήστε να παραμείνει για 5 λεπτά μετά το ζέσταμα.



Κρέας και πουλερικά

Γενικές οδηγίες

ΜΕΓΑΛΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΚΡΕΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΠΟΨΥΧΘΕΙ

Εάν το κρέας έχει προηγουμένως καταψυχθεί, βεβαιωθείτε ότι έχει ξεπαγώσει καλά πριν το μαγειρέψετε στο φούρνο μικροκυμάτων. Τα αποψυγμένα κομμάτια κρέατος πρέπει να έχουν **ΧΡΟΝΟ ΑΝΑΜΟΝΗΣ τουλάχιστον 1 ώρα** πριν μαγειρευτούν, για να βεβαιωθείτε ότι το εσωτερικό τους έχει ξεπαγώσει τελείως.

ΛΙΠΟΣ

Τα μεγάλα τεμάχια λίπους απορροφούν την ενέργεια των μικροκυμάτων και μπορεί το κρέας γύρω από αυτά να ψηθεί περισσότερο από ότι χρειάζεται. Διαλέγετε πάντα κρέας χωρίς πολύ λίπος.

Μαγείρεμα μόνο με μικροκύματα



Τοποθετήστε τα κομμάτια του κρέατος σε ένα ανεστραμμένο πιάτο πάνω σε ένα δίσκο των μικροκυμάτων και πάνω στον περιστρεφόμενο δίσκο. Είναι σημαντικό να μην μουλιάζει το κρέας μέσα στα υγρά του. Το ανεστραμμένο πιάτο δεν χρειάζεται για τα κομμάτια κρέατος ή

πουλερικών εάν μαγειρεύεται φρικασέ ή με κάποιο συνοδευτικό.

Συνιστάται να σκεπάσετε το κρέας με ένα καπάκι ή με διαφανή μεμβράνη, για να συντομεύσετε το μαγείρεμα και να αποφύγετε το λέρωμα από τα ζουμιά.

ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΜΟΝΗΣ

Το κρέας και τα πουλερικά απαιτούν **τουλάχιστον 15 λεπτά ΧΡΟΝΟ ΑΝΑΜΟΝΗΣ**, τυλιγμένα σε αλουμινοχαρτο, μετά το ψήσιμο. Το ψημένο κρέας τεμαχίζεται πάντα ευκολότερα μετά την ΑΝΑΜΟΝΗ, ενώ το ψήσιμο συνεχίζεται κατά το ΧΡΟΝΟ ΑΝΑΜΟΝΗΣ.

ΚΟΚΚΑΛΑ

Όταν ψήνετε αρνί/κατσίκι, οι άκρες των οστών θα πρέπει να καλύπτονται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος στο φούρνο μικροκυμάτων για να αποφύγετε το υπερβολικό ψήσιμο.

Μαγείρεμα μικρών κομματιών κρέατος στα μικροκύματα

Μερικά μικρά κομμάτια κρέατος μπορούν να μαγειρευτούν με επιτυχία στα μικροκύματα, αν και λόγω του σύντομου χρονικού διαστήματος που απαιτείται για το μαγείρεμά τους και λόγω της απουσίας πηγής θερμότητας δεν ροδίζουν και δεν γίνονται τραγανά. Θα πρέπει πάντα να μαγειρεύονται τοποθετημένα σε ειδική σχάρα για τον φούρνο μικροκυμάτων, έτσι ώστε να μην έρχονται σε επαφή με τα υγρά τους που θα στάξουν κατά το μαγείρεμα.

ΓΥΡΙΣΜΑ

Τα κομμάτια κρέατος και τα πουλερικά **χρειάζονται γύρισμα** στα μέσα του χρόνου μαγειρέματος.

ΚΑΛΥΨΗ

Τα μεγάλα κομμάτια κρέατος μπορεί να χρειαστούν κάλυμμα με αλουμινοχαρτο στο μισό χρόνο μαγειρέματος για να αποφευχθεί το υπερβολικό ψήσιμο των έξω άκρων. Στις γαλοπούλες και τα μεγάλα κοτόπουλα προστετέτε το κρέας του στήθους, τα πόδια και τις φτερούγες. Στερεώστε το αλουμινοχαρτο με οδοντογλυφίδες και φροντίστε να μην ακουμπά στα τοιχώματα του φούρνου μικροκυμάτων.

Μαγείρεμα κρέατος με Μικτό Πρόγραμμα



Τοποθετήστε το κρέας σε ανεστραμμένο βαθύ πιάτο και μετά σε πυράντοχη πιατέλα. Το κρέας ψήνεται καλύτερα αρχίζοντας μόνο με μικροκύματα και μετά για το ρόδισμα και τραγάνισμα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα τελικό Μικτό πρόγραμμα. ΜΗΝ ΣΚΕΠΑΖΕΤΕ ΤΟ ΚΡΕΑΣ.

Συμβουλές για θραστά και ραγού

ΠΡΙΝ: τα συνοδευτικά λαχανικά πρέπει να κόβονται σε κανονικά κομμάτια και να προμαγειρεύονται, διαφορετικά θα είναι σκληρά όταν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα. Σκεπάστε ελαφρά με αλεύρι τα τεμάχια του κρέατος, για να εξασφαλίσετε το σωστό μαγείρεμα της σάλτσας.

ΚΑΤΑ το μαγείρεμα, είναι απαραίτητο να διατηρείτε τα τεμάχια του κρέατος σκεπασμένα με υγρό, χρησιμοποιώντας ένα ανεστραμμένο πιάτο για να μην ξεραθεί το κρέας). Επειδή τα θραστά χρειάζονται πολύ χρόνο για να μαγειρευτούν και μερικές φορές γίνεται εκτεταμένη εξάτμιση μην διατάζετε να ρίχνετε υγρά κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος εάν χρειάζεται. Σκεπάστε το σκεύος με καπάκι για να μειωθεί ο ατμός. Αφήστε να βράσει στα 1000 W για 10 ως 12 λεπτά. Μετά συνεχίστε το μαγείρεμα για όσο χρόνο απαιτείται στα 250 W.

Μαγείρεμα μικρών κομματιών κρέατος με το Γκριλ ή Μικτό πρόγραμμα.



Τοποθετήστε το κρέας στη συρμάτινη σχάρα του φούρνου. Τοποθετήστε τη συρμάτινη σχάρα στον περιστρεφόμενο δίσκο. Χρησιμοποιήστε και ένα πυρίμαχο πιάτο για τη συλλογή του λίκου που θα στάξει κατά το ψήσιμο.



Τα μεγαλύτερα κομμάτια που ακουμπούν στο επάνω μέρος του φούρνου ή στις αντιστάσεις του γκριλ, τοποθετήστε τα στην πυρίμαχη πιατέλα και στον περιστρεφόμενο δίσκο. Το γκριλ ροδίζει το κρέας αλλά μπορεί να χρειαστεί λίγο περισσότερος χρόνος.

Κρέας & Πουλερικά

Για 500 γρ. (χρόνος σε λεπτά)

Είδος κρέατος	Μόνο μικροκύματα***	Χρόνος μαγειρέματος σε λεπτά	Μικτό ή γκριλ	Χρόνος μαγειρέματος σε λεπτά
ΜΟΣΧΑΡΙ				
- παιδάκια*			Γκριλ	25 έως 30**
- ψητό*	600 W	5	Μικτό 3	7 έως 8
- βραστό	ΜΕΓ. μετά 250 W	10, μετά 60 έως 75**	–	–
ΑΡΝΙ				
- ψητό με κόκαλο*	600 W	6 έως 7	Μικτό 1	7 έως 8
- σπάλα ρολό*	600 W	8	Μικτό 1	8 έως 9
- βραστό*	ΜΕΓ. μετά 250 W	10, μετά 40 έως 50**	–	–
ΒΟΔΙΝΟ				
- ψητή σπάλα*	600 W	14 έως 15	Μικτό 1	10 έως 11
- βραστό	ΜΕΓ. μετά 250 W	10, μετά 50 έως 60**	–	–
ΧΟΙΡΙΝΟ				
- ψητό φιλέτο*	600 W	15 έως 17***	Μικτό 1	11 έως 12
- ψητό παιδάκι*	600 W	15 έως 17***	Μικτό 1	12 έως 13
- βραστό	ΜΕΓ. μετά 250 W	10, μετά 50 έως 60**	–	–
- παιδάκια*	–	–	Γκριλ	20
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ - ΦΡΑΓΚΟΚΟΤΑ - ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ				
- ολόκληρο ψητό	–	–	Μικτό 1	8 έως 9
- κομμάτια*	600 W	7 έως 8	Μικτό 2 ή Γκριλ	12 έως 14 25**
- μπουτί γαλοπούλας*	–	–	Μικτό 1	8 έως 9
- κομμάτια γαλοπούλας	600 W	12	Μικτό 1	10 έως 11
ΠΑΠΙΑ				
- ολόκληρη ψητή	–	–	Μικτό 1, μετά γκριλ	9 έως 10, μετά 4**
- κομμάτια*	–	–	Μικτό 1, μετά γκριλ	7 έως 8, μετά 6**
- βραστή	ΜΕΓ. μετά 250 W	10, μετά 70**	–	–
ΚΟΥΝΕΛΙ	ΜΕΓ.	7 έως 8	–	–
ΚΥΝΗΓΙ				
- ψητό*	ΜΕΓ.	5 - 6***	Μικτό 3	9 έως 11
- βραστό	ΜΕΓ. μετά 250 W	10, μετά 70**	–	–
ΧΙΠΟΛΑΤΑΣ, MERGUEZ*	ΜΕΓ.	3 έως 4	Γκριλ	12 έως 14**
ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ (1 τεμάχιο)*	–	–	Μικτό 2	8**
Λουκάνικο Τουλούζης (2 τεμάχια)*	–	–	Μικτό 2 ή Γκριλ	10 15**

Σημείωση: Για το κρέας με κόκαλο ή το γεμιστό κρέας, αυξήστε το χρόνο μαγειρέματος κατά 5 λεπτά τουλάχιστον (ανάλογα με το βάρος).

* πιάτο τοποθετημένο στη συμπίετηνη σχάρα του γκριλ ή μικτό πρόγραμμα μαγειρέματος, εάν το επιτρέπει το πάχος του κρέατος. Διαφορετικά, πάνω στον περιστρεφόμενο δίσκο.

** Άσχετα από το βάρος.

*** μόνο για μαγείρεμα σε μικροκύματα, οι χρόνοι μαγειρέματος για μεγάλα τεμάχια (χοιρινό, βοδινό, αρνί, μοσχάρι) αφορούν τα τεμάχια που έχουν ήδη ροδίσει από όλες τις πλευρές σε τηγάνι (για λίγα λεπτά).

Ψάρια

Το ψάρι μαγειρεύεται πολύ καλά στα μικροκύματα γιατί δεν στεγνώνει, ενώ ταυτόχρονα περιορίζονται οι επίμονες μυρωδιές που δημιουργούνται στους συμβατικούς φούρνους.

ΠΟΤΕ ΤΟ ΨΑΡΙ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΟ;

Το ψάρι είναι έτοιμο όταν η πέτσα του αφαιρείται εύκολα και είναι θαμπή.



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

Τα λεπτά φιλέτα ψαριού πρέπει να τυλίγονται σε ρολό πριν από το μαγείρεμα για να αποφύγετε το υπερβολικό ψήσιμο των άκρων και της ουράς.



ΚΑΛΥΨΗ

Πάντα θα πρέπει να σκεπάζετε τα ψάρια με διαφανή μεμβράνη κατάλληλη για τον φούρνο μικροκυμάτων ή χρησιμοποιήστε ένα σκεύος με καπάκι.



ΡΑΝΤΙΣΜΑ

Ραντίζετε πάντα το φρέσκο ψάρι με 30 ml (2 κουταλιές της σούπας) χυμό λεμονιού ή άσπρο κρασί. Το ίδιο κάνετε και όταν μαγειρεύετε κατεψυγμένο ψάρι για ομοιόμορφο μαγείρεμα.



ΦΕΤΕΣ ΨΑΡΙΟΥ

Οι φέτες του ψαριού πρέπει να τοποθετούνται κυκλικά, τα παχύτερα μέρη προς τα έξω, για να αποφύγετε το υπέρμετρο ψήσιμο και την αποκοπή των άκρων της ουράς.



ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΨΑΡΙ

Εάν μαγειρεύετε 2 ολόκληρα ψάρια μαζί, πρέπει να τοποθετηθούν κεφάλι-ουρά, για ομοιόμορφο μαγείρεμα. Σε ένα μεγάλο ολόκληρο ψάρι πρέπει να καλύψετε το κεφάλι και την ουρά στα μέσα του χρόνου μαγειρέματος με κομμάτια αλουμινόχαρτο που θα στερώσετε με οδοντογλυφίδες.

ΑΛΑΤΙ

ΜΗΝ αλατίζετε το ψάρι πριν το μαγείρεμα γιατί μπορεί να γίνει στεγνό.



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΨΑΡΙΟΥ ΣΤΟ ΓΚΡΙΛ Ή ΣΕ ΜΙΚΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Περάστε το ψάρι με λιωμένο βούτυρο ή λάδι για να το κρατήσετε ζουμερό. Τοποθετήστε το στη σχάρα του φούρνου. ΜΗΝ του προσθέσετε αλάτι, αλλά μπορείτε να το ραντίσετε με πιπέρι ή μυρωδικά.

Μεγάλο ψάρι (μεγαλύτερο από 400 γρ.)

Συνιστάται να το γυρίζετε στο μέσο του χρόνου μαγειρέματος και πρέπει να προστατεύετε το κεφάλι και την ουρά με ένα μικρό κομμάτι αλουμινόχαρτο για να αποφύγετε το υπερβολικό ψήσιμο. (Προσοχή: το αλουμινόχαρτο δεν πρέπει να αγγίζει τα τοιχώματα του φούρνου).

Χρόνος Αναμονής

Το ψάρι θα πρέπει να μείνει σε ΧΡΟΝΟ ΑΝΑΜΟΝΗΣ μετά το

μαγείρεμα για 2-3 λεπτά. Αυτό μπορεί να γίνει και έξω από το φούρνο για να μπορέσετε να τον χρησιμοποιήσετε για να μαγειρέψετε κάτι άλλο.

Ψάρι σε πακετάκια

Μπορείτε να φτιάξετε πακετάκια ψαριού αντικαθιστώντας το αλουμινόχαρτο με λαδόκολλα για φούρνο μικροκυμάτων (ή ειδικό χαρτί ψησίματος).

Χρόνοι Μαγειρέματος σε λεπτά για 500 γρ.

Φαγητό	ΦΡΕΣΚΟ		ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	
	Ισχύς	Χρόνος	Ισχύς	Χρόνος
Λεπτά φιλέτα ψαριού	600 W	4 - 5	ΜΕΓ.	10
Χοντρά φιλέτα ψαριού	600 W	5 - 6	ΜΕΓ.	11 - 12
Φέτες ψαριού	600 W	5 - 7	ΜΕΓ.	11 - 13
Ολόκληρο ψάρι	600 W	5	ΜΕΓ.	12
Γαρίδες*	600 W	4 - 5		
Μύδια*	600 W	5 - 6		
Χτένια*	600 W	6 - 7		
Καλαμάρια*	600 W	5 - 6	ΜΕΓ.	11
Καβούρι*	600 W	5 - 6		
Ψαροκροκέτες (1 τεμ. = 50 γρ.)*			ΜΕΓ.	3 λεπτά 30 (2 τεμ.) ή 5 λεπτά (4 τεμ.)

*Δεν συνιστάται το μαγείρεμα με πρόγραμμα Αυτό για αυτά τα ψάρια.

Λαχανικά

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΝΕΡΟ

Στα λαχανικά με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, όπως οι ντομάτες, τα κολοκύθια, οι μελιτζάνες, τα κατεψυγμένα λαχανικά για ραγού, τα μανιτάρια, το σπανάκι, τα αντίδια, το μαρούλι, τα κρεμμύδια, τα περισσότερα φρούτα, κλπ., θα πρέπει να προσθέτετε λίγο νερό ή καθόλου, επειδή στο μαγείρεμα με μικροκύματα χρησιμοποιείται το νερό που περιέχουν από τη φύση τους τα τρόφιμα.

Στα λαχανικά που περιέχουν αρκετό νερό θα πρέπει να προστίθενται 4 ως 5 κουταλιές της σούπας νερό για 500 γρ., ώστε να δημιουργείται ατμός για να μαγειρεύονται τα λαχανικά και να αποφεύγεται η αφυδάτωσή τους. Αυτά είναι: το κουνουπίδι, τα πράσα, το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το μάραθο, τα καρότα, η σελινόριζα, τα σπαράγγια, τα φασολάκια, οι πατάτες, το λάχανο, οι ρέβες, οι αγγινάρες, κλπ.

Στα λαχανικά που περιέχουν λίγο σχετικά νερό, θα πρέπει να προστίθενται 8 ως 10 κουταλιές σούπας νερό για 500 γρ. για να δημιουργείται υγρασία. Αυτά είναι: ο αρακάς, τα πλατιά φασόλια, τα φασόλια Ισπανίας, τα πράσινα φασολάκια.

Σε όλες τις περιπτώσεις: τα λαχανικά πρέπει να μαγειρεύονται στα 1000 W (εκτός από τα ολόκληρα κουνουπίδια) και **δεν πρέπει να αλατίζονται πριν από το μαγείρεμα, αλλά μετά.** Αυτό συνιστάται γιατί το αλάτι απορροφά τη φυσική υγρασία των λαχανικών και τα αφυδατώνει.

Πίνακες Μαγειρέματος Φρέσκων/Κατεψυγμένων Λαχανικών - Χρήση Μέγιστης Ισχύος (1000 W) Για 500 γρ. (χρόνος σε λεπτά)

ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΦΡΕΣΚΑ	ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΦΡΕΣΚΑ	ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ
Αγγινάρες:			Πλατιά φασόλια*	16 - 19	18 - 20
- ολόκληρες	11 - 12	-	Μάραθο:		
- καρδιές	10 - 12	13 - 16	- ολόκληρο κομμένο στη μέση	12 - 14	-
Σπαράγγια*	10 - 12	14 - 15	- ψιλοκομμένο	17 - 20	-
Μελιτζάνες	9 - 11	-	Πράσινα φασόλια*	12 - 13	12 - 13
Παντζάρια*	18 - 20	-	Φασολάκια	10 - 13	-
Κινέζικα φύλλα	8 - 10	14 - 15	Ανάμικτα ανοιξιότικα λαχανικά*	-	15 - 16
Μπρόκολο	8 - 10	13 - 15	Καλαμπόκι (2 ολόκληρα)*	12 - 14	14 - 17
Μανιτάρια	9 - 10	13 - 15	Ρέβες	10 - 12	18 - 20
Καρότα			Κρεμμύδια	9 - 12	15 - 18
- στρογγυλές φέτες	10 - 12	13 - 15	Αρακάς*	20	16 - 18
- λωρίδες	12 - 14	-	Αμπελοφάσουλα	10 - 12	-
Λάχανο*	12 - 14	-	Πράσα σε λεπτές φέτες	12 - 14	15 - 16
Κουνουπίδι	10 - 12	13 - 15	Στελέχη πράσου	12 - 14	15 - 16
Λαχανάκια Βρυξελλών	10 - 12	13 - 15	Κολοκύθα	10 - 12	-
Σελινόριζα	9 - 11	-	Κοκκινοπίπερο	12 - 14	14 - 16
Σέλινο*	15 - 17	-	Ολόκληρες πατάτες (<220 γρ.)	9 - 12	-
Κολοκύθια	8 - 10	13 - 15	Πατάτες σε κομμάτια	10 - 12	-
Αντίδια	12 - 14	18 - 20	Διάφορα λαχανικά ραγού	16 - 18	14 - 16
Σπανάκι			Λαγόχορτο	12 - 14	14 - 16
- ψιλοκομμένο	-	12	Ντομάτες*	4 - 5	-
- φύλλα	9 - 10	13			

*Δεν συνιστάται το μαγείρεμα με το πρόγραμμα Auto για αυτά τα λαχανικά.



Το ολόκληρο κουνουπίδι πρέπει να μαγειρεύεται με την κορυφή του προς τα κάτω στα 600 W, για 12 ως 15 λεπτά, (ανάλογα με το μέγεθος του κουνουπιδίου) με 6 κουταλιές σούπας νερό.

Αυγά & Τυρί



Τα αυγά είναι ευαίσθητα προϊόντα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Αυτό συμβαίνει γιατί εάν τοποθετηθούν κατευθείαν στο φούρνο, θα εκραγούν λόγω της πίεσης που δημιουργείται μέσα στο κέλυφος. Όταν είναι σπασμένα, ο κρόκος μπορεί να

εκραγεί αν δεν τρυπηθεί η μεμβράνη του. Γι' αυτό τρυπήστε με οδοντογλυφίδα το κέντρο του κρόκου. Εάν το αυγό είναι φρέσκο ο κρόκος δεν θα χυθεί. Ο κρόκος και το ασπράδι αντιδρούν διαφορετικά στα μικροκύματα και δυστυχώς ο κρόκος ψήνεται πιο γρήγορα. Όταν τα αυγά είναι χτυπημένα (ομελέτα), οι άκρες θα πρέπει να γυρίζονται προς το κέντρο στο μισό του χρόνου μαγειρέματος.

Αυγά Ποσέ

Ζεστάνετε 50 ml νερό με αλάτι και λίγο ξύδι για 1 λεπτό στα 1000 W. Σπάστε το αυγό μέσα στο βραστό νερό και τρυπήστε προσεκτικά τον κρόκο και το

ασπράδι με μια οδοντογλυφίδα. Μαγειρέψτε στα 600 W για 30 ως 40 δευτερόλεπτα (ανάλογα με το μέγεθος του αυγού). Αφήστε να παραμείνει για 1 λεπτό, στραγγίξτε και σερβίρετε.

Αυγά χτυπητά

Μέσα σε ένα μπωλ ανακατέψτε 2 ωμά αυγά με λίγη κρέμα ή γάλα, λίγο βούτυρο, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρέψτε για 40 δευτερόλεπτα στα 1000 W. Βγάλετε τα από το φούρνο και χτυπήστε τα δυνατά με ένα πηρούνι. Συνεχίστε το μαγείρεμα στα 1000 W για ακόμη 30 ως 40 δευτερόλεπτα. Τα αυγά θα πρέπει να είναι κρεμώδη.

Αυγά cocotte

Σπάστε το αυγό σε βουτυρωμένο ταψί, ρίξτε αλάτι και πιπέρι, τρυπήστε τον κρόκο και το ασπράδι με οδοντογλυφίδα. Προσθέστε τα επιθυμητά υλικά (κρέμα, μανιτάρια, χαβιάρι κλπ.). Μαγειρέψτε για 1 λεπτό και 30 δευτερόλεπτα έως 2 λεπτά για κάθε αυγό στα 250 W, ανάλογα με το μέγεθος του αυγού και την ποσότητα της γαρνιτούρας.

Τα τυριά αντιδρούν διαφορετικά ανάλογα με το είδος τους: όσο παχύτερα είναι, τόσο πιο γρήγορα λιώνουν. Αν μαγειρευτούν για πολλή ώρα, σκληραίνουν. Όταν είναι δυνατόν, είναι καλύτερα να προσθέσετε τριμμένο τυρί την τελευταία στιγμή (για τα ζυμαρικά, τα ογκρατέν, κλπ.).

Ρύζι, Ζυμαρικά, Ξηρά Λαχανικά & Μη Αποφλοιωμένες Πατάτες

Οι χρόνοι μαγειρέματος για τα ξηρά λαχανικά στο φούρνο μικροκυμάτων είναι σχεδόν ίδιοι με αυτούς του συμβατικού τρόπου μαγειρέματος. Από την άλλη πλευρά, αυτά τα τρόφιμα θερμαίνονται πολύ γρήγορα, χωρίς να παίρνουν γεύση, όσο είναι μέσα σε κλειστό σκεύος, με βούτυρο ή σάλτσα.

Για να μαγειρευτούν, χρησιμοποιήστε ένα μεγάλο σκεύος (για να αποφευχθεί το χύσιμο υγρών). Σκεπάστε τα τελείως με νερό ή ζωμό. Αφήστε να παραμείνει για τουλάχιστον 5 ως 8 λεπτά μετά το μαγείρεμα.

Ρύζι

Μόλις το υγρό βράσει, μαγειρέψτε για περίπου 20 λεπτά στα 250 W, άσχετα από την ποσότητα του ρυζιού.

Σιμιγδάλι

Το σιμιγδάλι μαγειρεύεται τέλεια στο φούρνο μικροκυμάτων, χωρίς κίνδυνο να καεί. Απλώς, προσθέστε ποσότητα νερού ίση με το σιμιγδάλι, αφήστε να βράσει σκεπασμένο στα 1000 W για 2 λεπτά και 30 δευτερόλεπτα (για 200 γρ. σιμιγδάλι μεσαίου μεγέθους με 0,2 λίτρα νερό), μετά μαγειρέψτε στα 250 W για περίπου 3 λεπτά ενώ φουσκώνει.

Ζυμαρικά

Θυμηθείτε να αλατίσετε το νερό και να τα ανακατέψετε μια φορά κατά το μαγείρεμα. Όταν το υγρό κοχλάσει, μαγειρέψτε για 7 ή 8 λεπτά στα 1000 W, για 250 γρ. ζυμαρικών (για 1 λίτρο νερό) και 10 λεπτά για 250 γρ. ραβιόλια.

Ξηρά λαχανικά

Σκεπάστε τα τελείως με νερό και αφήστε τα να μουλιάσουν όλο το βράδυ. Την επομένη ξεπλύνετε τα και σταγγίξτε τα. Σκεπάστε τα με νερό. Μην τα αλατίσετε πριν από το μαγείρεμα (αυτό τα σκληραίνει). Μαγειρέψτε για 10

λεπτά στα 1000 W και μετά 15 ως 30 λεπτά στα 250 W. Παρακολουθείτε το μαγείρεμα και προσθέστε νερό όποτε χρειάζεται: τα ξηρά λαχανικά πρέπει να είναι πάντοτε καλυμμένα με υγρό.

Μη αποφλοιωμένες πατάτες

Οι διάφορες ποικιλίες της πατάτας διαφέρουν στην καταλληλότητα για μαγείρεμα με μικροκύματα. Το ιδανικό μέγεθος της πατάτας που πρόκειται να μαγειρευτεί με μικροκύματα ή μικτό πρόγραμμα, είναι 200 γρ. - 250 γρ. Οι μη αποφλοιωμένες πατάτες μαγειρεύονται πιο γρήγορα στα μικροκύματα απ' ό,τι σε μικτό πρόγραμμα, αλλά γίνονται πιο μαλακές. Το μαγείρεμα με μικτό πρόγραμμα δίνει πιο σφιχτές και πιο τραγανιές πατάτες. Αν επιπλέον θέλετε περισσότερο ρόδισμα στο τέλος του μαγειρέματος, ψήστε στο GRILL όπως φαίνεται και στον πίνακα.

Πριν από το μαγείρεμα, πλύνετε τις πατάτες και τρυπάτε τη φλούδα τους αρκετές φορές με ένα πηρούνι. Τις τοποθετείτε γύρω-γύρω στην εξωτερική περιφέρεια του δίσκου περιστροφής.

Βγάξτε τις πατάτες από το φούρνο και τις τυλίγετε με αλουμινοχαρτο για να παραμείνουν ζεστές. Αφήνετε χρόνο αναμονής 5 λεπτών.

Μη αποφλοιωμένες πατάτες - Χρόνος ψησίματος (Μη αυτόματος)

Ποσότητα	Λεπτά στα 1000 W	Λεπτά στο γκριλ για τραγανές πατάτες
1	4-7	8-10
2	7-10	10-12
4	11-15	11-13

Απαντήσεις σε απλές ερωτήσεις

Πρόβλημα	Αιτία	Λύση
Τα φαγητά κρύνουν γρήγορα μετά το μαγείρεμα με μικροκύματα.	Το φαγητό δεν έχει μαγειρευτεί εντελώς.	Βάλτε το φαγητό στο φούρνο για πρόσθετο χρόνο. Θυμηθείτε ότι τροφές που βρίσκονται σε θερμοκρασία ψυγείου απαιτούν περισσότερο χρόνο μαγειρέματος από τις τροφές που βρίσκονται σε θερμοκρασία δωματίου.
Η πουτίγκα ρυζιού ή τα φαγητά κατσαρόλας ξεχειλίζουν όταν ψήνονται στα μικροκύματα.	Το σκεύος είναι πολύ μικρό.	Για υγρά φαγητά χρησιμοποιήστε σκεύη με χωρητικότητα δύο φορές μεγαλύτερη από τον όγκο του φαγητού.
Τα φαγητά μαγειρεύονται πολύ αργά στα μικροκύματα	Ο φούρνος δεν δέχεται τη σωστή ισχύ ρεύματος.	Ο φούρνος πρέπει να συνδέεται με ανεξάρτητη πρίζα.
	Η θερμοκρασία του φαγητού που έχετε βγάλει από το ψυγείο είναι χαμηλότερη από αυτή του δωματίου.	Χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να μαγειρευτούν ψυχρότερες τροφές.
Το κρέας γίνεται σκληρό όταν μαγειρεύεται στα μικροκύματα ή σε μικτό πρόγραμμα .	Το επίπεδο ισχύος που επιλέξατε είναι πολύ υψηλό.	Χρησιμοποιήστε χαμηλότερο επίπεδο ισχύος για τα κρέατα.
	Αλατίσατε το κρέας πριν το μαγειρέψετε.	Μην αλατίζετε το κρέας πριν το μαγείρεμα. Προσθέστε αλάτι μετά το μαγείρεμα εάν χρειάζεται.
Το κέικ δεν ψήνεται στο κέντρο όταν χρησιμοποιείτε τα μικροκύματα.	Μικρός χρόνος ψησίματος και/ή αναμονής.	Προσθέστε επιπλέον χρόνο ψησίματος/αναμονής.
Τα αυγά ποσέ ή η ομελέτα (χτυπητά αυγά) είναι σκληρά και κολλάνε όταν μαγειρεύονται στα μικροκύματα.	Ο χρόνος μαγειρέματος είναι μεγαλύτερος από ό,τι χρειάζεται.	Προσέξτε ιδιαίτερα όταν ψήνετε αυγά γιατί αν ψηθούν πολύ δεν υπάρχει «θεραπεία».
Τα Κίς και οι κρέμες αυγών είναι σκληρές και κολλάνε όταν μαγειρεύονται στα μικροκύματα.	Το επίπεδο ισχύος που επιλέξατε είναι πολύ υψηλό.	Χρησιμοποιήστε χαμηλότερα επίπεδα ισχύος για τα είδη αυτά.
Τα Κίς και οι κρέμες αυγών είναι σκληρές και κολλάνε όταν μαγειρεύονται σε μικτό πρόγραμμα .	Ο χρόνος μαγειρέματος είναι περισσότερος από ό,τι χρειάζεται. Το σκεύος που χρησιμοποιήσατε είναι μεγαλύτερο από αυτό που αναφέρεται στη συνταγή.	Πρέπει να παρακολουθείτε την εξέλιξη του ψησίματος συνεχώς.
Η σάλτσα τυριού είναι σκληρή και σφιχτή όταν μαγειρεύεται στα μικροκύματα.	Το τυρί ψήθηκε μαζί με την σάλτσα.	Προσθέστε το τυρί στο τέλος του χρόνου μαγειρέματος. Η θερμότητα της σάλτσας θα λιώσει το τυρί.
Τα λαχανικά δεν είναι τρυφερά όταν μαγειρεύονται στα μικροκύματα.	Έχουν μαγειρευτεί χωρίς σκέπασμα.	Σκεπάζετε τα λαχανικά με καπάκι ή με διαφανή μεμβράνη.
	Χαμηλή περιεκτικότητα σε υγρασία π.χ. όταν τα λαχανικά ή οι ρίζες λαχανικών δεν είναι φρέσκα.	Προσθέστε 2-4 κουταλιές της σούπας νερό επιπλέον.
	Προσθέσατε αλάτι πριν το μαγείρεμα.	Αλατίζετε τα λαχανικά μετά το μαγείρεμα εάν χρειάζεται.
Εμφανίζεται συγκέντρωση υδρατμών στο φούρνο.	Αυτό είναι φυσιολογικό και σημαίνει ότι το φαγητό μαγειρεύεται με μεγαλύτερη ταχύτητα από την ταχύτητα εξαγωγής της υγρασίας από το φούρνο.	Σκουπίστε την υγρασία με μαλακό πανί.
Ο δίσκος περιστροφής περιστρέφεται και προς τις δύο κατευθύνσεις.		Αυτό είναι φυσιολογικό.
Ζεστός αέρας βγαίνει από το σημείο που κλείνει η πόρτα.	Η πόρτα δεν είναι κατασκευασμένη ώστε να κλείνει αεροστεγώς.	Αυτό είναι φυσιολογικό και δεν σημαίνει ότι υπάρχει διαρροή μικροκυμάτων.
Όταν χρησιμοποιούνται τα μεταλλικά εξαρτήματα εμφανίζονται μπλε σπινθήρες ή τόξα.	Η χρήση μεταλλικών εξαρτημάτων στα μικροκύματα απαγορεύεται. Στο μικτό πρόγραμμα ελέγχετε τα εξαρτήματα για τυχόν βλάβες.	Σταματήστε το φούρνο ΑΜΕΣΩΣ. Μην χρησιμοποιείτε τα μεταλλικά εξαρτήματα στα μικροκύματα. Στα προγράμματα Αυτό, ελέγξτε το βάρος τροφής.
Το γκριλ σβήνει κατά διαστήματα όταν ψήνετε με το γκριλ ή με μικτό πρόγραμμα .	Κατά τη διάρκεια του ψησίματος, το γκριλ θα ανάβει και θα σβήνει περιοδικά, έτσι ώστε να μην καεί η τροφή και να ψηθεί μέχρι το κέντρο της.	Αυτό είναι φυσιολογικό.



F00B5Q50EP