

SHARP



Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

R-232F / R-233

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

(D)

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

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

(F)

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

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

(NL)

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

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

(I)

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

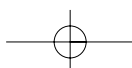
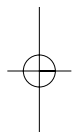
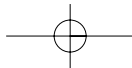
Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

(E)

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

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

800 W (IEC 60705)



D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur

schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung inklusive dem Ratgeber genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

**Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät.
Ihr Mikrowellen-Team**

SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND

Lieber SHARP-Kunde,
SHARP - Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten.
Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.

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

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH Parts & Technical Services.

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

F Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four à micro-ondes qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.
Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre four à micro-ondes.

Vous pouvez non seulement décongeler, réchauffer et cuire les aliments mais également préparer des menus complets.

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

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau micro-ondes.
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**

(NL)**Geachte klant,**

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

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

tevens hele menu's bereiden.

Wij adviseren u de gebruiksaanwijzingen de bijgeleverde kooktips zorgvuldig door te lezen. Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

Veel plezier met uw magnetronoven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.

Uw Magnetron-team

(I)**Gentile Cliente,**

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

Ben presto Vi accorgerete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, oppure se vorrete preparare anche

interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica.

Vi consigliamo di leggere attentamente il manuale di istruzioni insieme con la guida di cottura. Esso Vi servirà per aiutarvi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro nuovo forno a microonde ed a preparare i piatti più gustosi.

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

(E)**Estimado cliente:**

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

Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas.

No sólo puede proceder a descongelación y cocción

con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

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

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

(D) INHALT**Bedienungsanleitung**

SEHR GEEHRTER KUNDE	1
SERVICE - VORGEHENSWEISE	1
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	4
GERÄT: ZUBEHÖR	5
GERÄT: BEDIENFELD	6
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	8-10
AUFSTELLANWEISUNGEN	10
VOR INBETRIEBNAHME	11
EINSTELLEN DER UHR	11
MIKROWELLENLEISTUNG	12
GAREN MIT DER MIKROWELLE	12-13
GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN	13

(F) TABLE DES MATIERES**Mode d'emploi**

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT	1
FOUR: LES ORGANES	4
FOUR: ACCESSOIRES	5
FOUR: TABLEAU DE COMMANDE	6-7
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	31-33
INSTALLATION	33
AVANT MISE EN SERVICE	34
REGLER L'HORLOGE	34
NIVEAUX DE PUISSANCE	35
FONCTIONNEMENT MANUEL	36
SEQUENCE DE CUISSON	36

(NL) INHOUDSOPGAVE**Gebruiksaanwijzing**

GEACHTE KLANT	2
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	4
OVEN: TOEBEHOREN	5
OVEN: BEDIENINGSPANEEL	6-7
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	54-56
INSTALLATIE	56
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN	57
INSTELLEN VAN DE KLOK	57
KOKEN MET DE MAGNETRON	58
HANDBEDIENING	58
KOKEN MET VERSCHILLENDE VERMOGENNIVEAU'S	59

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

CARISSIMI CLIENTI	2
FORNO: NOME DELLE PARTI	4
FORNO: ACCESSORI	5
FORNO: PANNELLO DEI COMANDI	6-7
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	77-79
INSTALLAZIONE	79
PRIMA DI USARE IL FORNO	80
REGOLAZIONE DELL'OROLOGIO	80
COTTURA A MICROONDE	81
OPERAZIONI MANUALI	81
COTTURA SEQUENZA MULTIPLA	82

(E) INDICE**Manual de instrucciones**

MUY ESTIMADA CLIENTE, MUY ESTIMADA CLIENTE	2
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	4
HORNO: ACCESORIOS	5
HORNO: PANEL DE CONTROL	6-7
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	100-102
INSTALACION	102
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	103
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	103
COCCIÓN POR MICROONDAS	104
OPERACIONES MANUALES	104
COCCIÓN CON SECUENCIA MULTIPLE	105

AUTOMATIKPROGRAMME	14
TABELLE FÜR AUTOMATIKPROGRAMME	15-17
+1min FUNKTION	17
REZEPTE FÜR AUTOMATIKPROGRAMM AC-6	18
REINIGUNG UND PFLEGE	19
FUNKTIONSPRÜFUNG	19

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	20
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	20
TIPS UND TECHNIKEN	21-23
TABELLEN UND REZEPTE	24-30
SERVICEADRESSEN	123-128
TECHNISCHE DATEN	129

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE	37
TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE	38-40
+1min FONCTION	40
RECETTES	41
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	42
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	42

Libre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	43
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES	43-46
TABLEAUX ET RECETTES	47-53
ADRESSES D'ENTRETIEN	123-128
FICHE TECHNIQUE	129

AUTOMATISCHE BEDIENING	60
AUTOMATISCH-TABEL	61-63
+1min FUNKTIE	63
RECEPTEN	64
ONDERHOUD EN REINIGEN	65
IN GEVAL VAN STORINGEN	65

Kookboek

WAT ZIJN MICROGOOLVEN?	66
GESCHIKTE SCHALEN/TIPS EN ADVIES...	66-69
TABELLEN EN RECEPTEN	70-76
ONDERHOUDSADRESSEN	123-128
SPECIFICATIES	129

OPERAZIONI AUTOMATICHE	83
TABELLA COTTURA AUTOMATICA	84-86
+1min FUNZION	86
RICETTE	87
MANUTENZIONE E PULIZIA	88
DIAGNOSTICA	88

Libro di ricette

CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE?	89
UTENSILI ADATTI/CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA...	89-92
TABELLE E RICETTE	93-99
DIRECCIONES DE SERVICIO	123-128
DATI TECNICI	130

OPERACIONES AUTOMATICA	106
TABLA DE OPERACIÓN AUTOÁTICA	107-109
+1min FUNCION	109
RECETAS	110
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	111
LOCALIZACION DE AVERIAS	111

Recetario

QUÉ SON LAS MICROONDAS?	112
LA VAJILLA APROPIADA/SUGERENCIAS Y TECNICAS	112-115
TABLAS Y RECETAS	116-122
INDIRIZZI DE SERVIZIO	123-128
ESPECIFICACIONES	130



DEUTSCH

FRANÇAIS

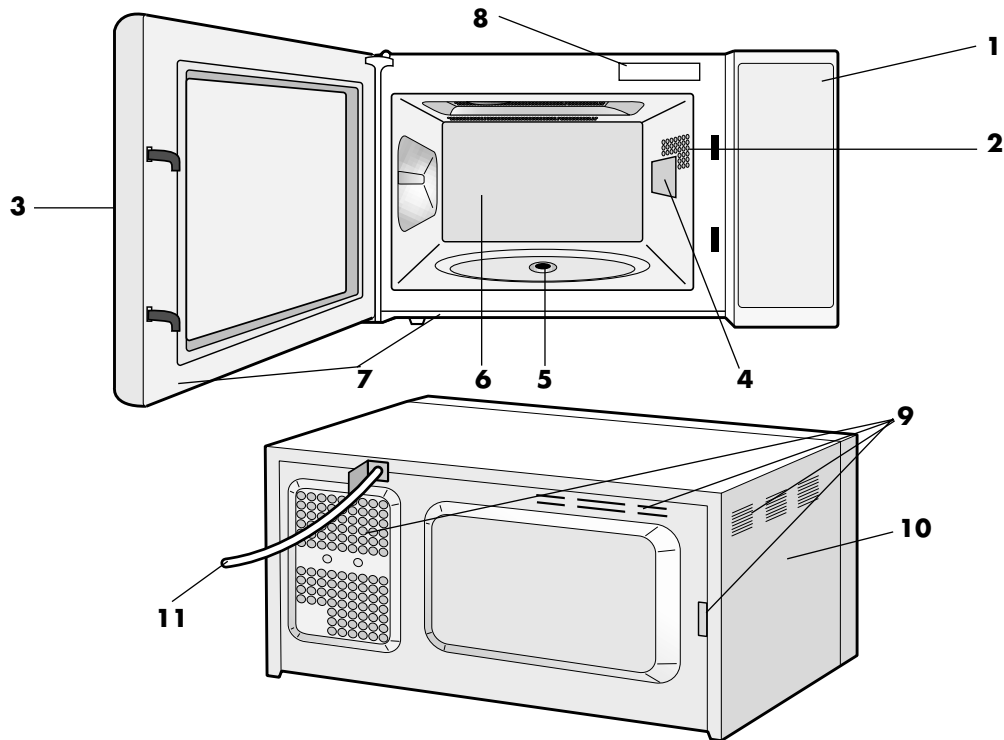
NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



- (D)**
- 1** Bedienfeld
 - 2** Garraumlampe
 - 3** Türgriff
 - 4** Spritzschutz für den Hohlleiter
 - 5** Antriebswelle
 - 6** Garraum
 - 7** Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
 - 8** Menüaufkleber
 - 9** Lüftungsöffnungen
 - 10** Außenseite
 - 11** Netzanschlußkabel

- (F)**
- 1** Tableau de commande
 - 2** Eclairage du four
 - 3** Poignée d'ouverture de la porte
 - 4** Cadre du répariteur d'ondes
 - 5** Accouplement
 - 6** Cavité du four
 - 7** Joint de porte et surface de contact du joint
 - 8** L'étiquette de programme
 - 9** Ouvertures de ventilation
 - 10** Partie extérieure
 - 11** Cordon d'alimentation

- (NL)**
- 1** Bedieningspaneel
 - 2** Ovenlamp
 - 3** Deur open-handel
 - 4** Afdekplaatje (voor golfgeleider)
 - 5** Verbindingsstuk
 - 6** Ovenruimte

- (NL)**
- 7** Deurafdichtingen en pasvlakke
 - 8** Menulabel
 - 9** Ventilatie-openingen
 - 10** Behuizing
 - 11** Netsnoer

- (I)**
- 1** Pannello dei comandi
 - 2** Luce del forno
 - 3** Maniglia di apertura sportello
 - 4** Coperchio guida onde
 - 5** Accoppiatore
 - 6** Cavità del forno
 - 7** Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
 - 8** Etichetta Menu
 - 9** Apperture di ventilazione
 - 10** Mobile esterno
 - 11** Cavo di alimentazione

- (E)**
- 1** Panel de control
 - 2** Lámpara del horno
 - 3** Tirador para abrir la puerta
 - 4** Tapa de la guía de ondas
 - 5** Junta
 - 6** Cavidad del horno
 - 7** Sellos de la puerta y superficies de sellado.
 - 8** La etiqueta del menú
 - 9** Orificios de ventilación
 - 10** Exterior de la caja
 - 11** Cable de alimentación

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

**(D) ZUBEHÖR**

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

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

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

(F) ACCESSORIES

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

Pour éviter d'endommager le plateau tournant, s'assurez que les plats ou les récipients ne touchent pas le bord du plateau lorsqu'ils sont retirés du four.

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

(NL) TOEBEHOREN

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

Om ervoor te zorgen dat de draaitafel niet wordt beschadigd, moeten de borden of schalen goed worden opgetild, zodat ze de rand van de draaitafel niet raken wanneer u ze uit de oven haalt.

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

(I) ACCESSORI

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

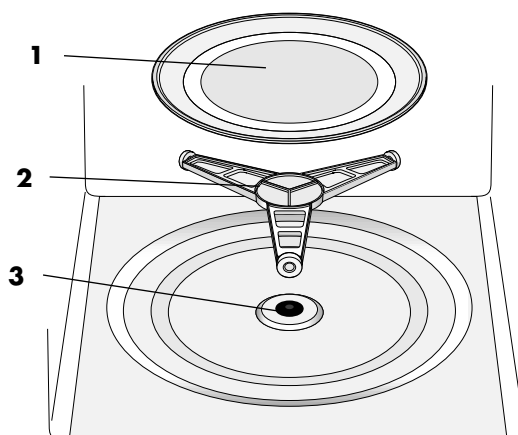
Per evitare di danneggiare il piatto rotante, al momento di togliere i piatti o i contenitori dal forno sollevateli completamente dal piatto facendo attenzione a non urtare il bordo.

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

(E) ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (2) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (1) sobre el soporte colocado en la junta (3). Levante los platos o recipientes cuando vaya a sacarlos del horno para no golpear el borde del plato giratorio y evitar dañarlo.

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



DEUTSCH

FRANÇAIS

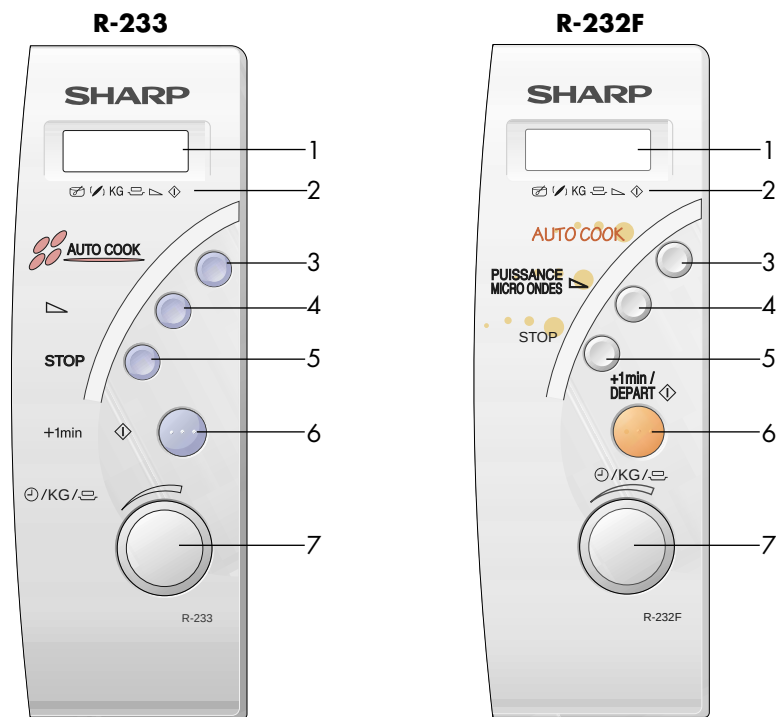
NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



D BEDIENFELD

1 Display

2 Symbole

Die Anzeige über dem Symbol blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen.

- Umrühren
- Wenden
- KG KG/Gewicht
- Portionen
- Symbol für Mikrowellen-Leistungsstufen
- Symbol für Garen

3 AUTOMATIK-Taste

4 MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN-Taste

5 STOP-Taste

6 +1 min/START-Taste

7 ZEITSCHALTUHR/KG/PORTIONEN-Knopf

Sie können den **ZEITSCHALTUHR/KG/PORTIONEN**-Knopf im oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

**(F) TABLEAU DE COMMANDE****1 Affichage numérique****2 Témoins**

L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l'instruction. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire.

- Remuer
- Retourner
- KG KG/Poids
- Portion
- Témoin de niveau de puissance
- Témoin de cuisson

3 Touche CUISSON AUTOMATIQUE**4 Touche NIVEAUX DE PUISSANCE MICRO-ONDES****5 Touche ARRÊT****6 Touche +1min/DEPART****7 Bouton MINUTERIE/KG/PORTION**

Vous pouvez tourner le bouton **MINUTEUR/KG/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse.

(NL) BEDIENINGSPANEEL**1 Digitale display****2 Indikators**

De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren.

- Roeren
- Omdraaien
- KG KG/Gewicht
- Portie
- Vermoegenniveau-indikator
- Koken-indikator

3 AUTOMATISCH-toets**4 MAGNETRON VERMOEGENNIVEAU-toets****5 STOP-toets****6 +1min/START-toets****7 TIJDSCHAKELAAR/KG/PORTIE-knop**

U kunt de **TIJDSCHAKELAAR/KG/PORTIE**-knop met de klok mee of tegen de klok in draaien

(I) PANNELLO DEI COMANDI**1 Display digitale****2 Indicatori**

L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria.

- Mescolare
- Voltare
- KG KG/Peso
- Porzione
- Indicatore di livello potenza microonde
- Indicatore di cottura

3 Pulsante AUTOMATICO**4 Pulsante delle LIVELLO DI POTENZA MICROONDE****5 Pulsante di ARRESTO****6 Pulsante di +1min/AVVIO COTTURA****7 TIMER/KG/PORTIE**

La manopola **TIMER/KG/PORTIE** si può ruotare in senso orario od antiorario.

(E) PANEL DE CONTROL**1 Visualizador digital****2 Indicadores**

El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necesaria.

- Remover
- Darle vuelta
- KG KG/Peso
- Porciones
- Indicador del nivel de potencia de microondas
- Indicador de cocción

3 Tecla de OPERACION AUTOMATICA**4 Tecla de NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS****5 Tecla de PARADA****6 Tecla +1min/INICIO DE COCCIÓN****7 TEMPORIZADOR/KG/PESO**

El botón de **TEMPORIZADOR/KG/PESO** se puede girar en sentido horario o antihorario.

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

Zur Vermeidung von Feuer

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

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

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

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

Es wird empfohlen das Gerät an einen separaten Stromkreis anzuschließen.

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

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

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

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

Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechenden Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber (Seite 20).

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

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

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

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen.

Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.

Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden. Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

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

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, daß das Gerät wie gewünscht arbeitet. Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

WARNHINWEIS:

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

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

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

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheitsverriegelung betreiben.

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

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und angrenzenden Teilen. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel Reinigung und Pflege auf Seite 19.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



DEUTSCH

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

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.

Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherungsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn größere Mengen Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.

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

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

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschließlich Geräterückseite.

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

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muß es durch ein neues Spezialkabel ersetzt werden.

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

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

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

Niemals verschlossene Behälter verwenden. Verschlüsse und Abdeckungen entfernen. Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.

Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig sein. Behälter mit großer Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefäßen (z.B. Babyflaschen) erhitzen, da der Inhalt herauspritzen kann und zu Verbrennungen führen könnte.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

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

Eier nicht in der Schale kochen. Hartgekochte Eier dürfen nicht in Mikrowellengeräten erwärmt werden, da sie selbst nach der Erwärmung explodieren können. Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirlt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiß anstecken, damit es nicht explodiert. Vor dem Aufwärmen im Mikrowellengerät die Schale von gekochten Eiern entfernen und die Eier in Scheiben schneiden.

Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstecken, damit der Dampf entweichen kann.

Zur Vermeidung von Verbrennungen

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

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

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmittelltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden.

Die Temperatur des Behälters ist kein echter Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des Lebensmittels oder Getränks; immer die Temperatur prüfen.

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

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

Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

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

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

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

Sonstige Hinweise

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.

Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.

Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen und darf nur zum Garen von Lebensmitteln verwendet werden. Es eignet sich nicht für gewerbliche Zwecke oder den Gebrauch in einem Labor.

Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen.

Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muß eine wärmefeste Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr

und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers und des Drehteller-Trägers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.

Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führt. Keine Konserven in das Gerät stellen.

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

Um das Zerspringen des Drehtellers zu vermeiden:

(a) Vor dem Reinigen, den Drehteller abkühlen lassen.

(b) Keine heißes Gargut oder heißes Geschirr auf den kalten Drehteller stellen.

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

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

HINWEISE:

Bei Fragen zum Anschluß des Gerätes wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Elektrofachmann.

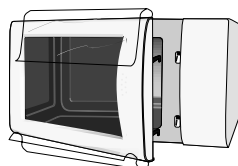
Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen. Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.



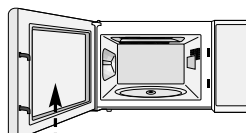
AUFSTELLANWEISUNGEN

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

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

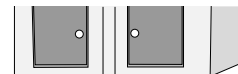


entfernen



nicht entfernen

2. Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist.
3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen.
4. Stellen Sie sicher, daß über dem Gerät ein Freiraum von mindestens 15 cm vorhanden ist.



15cm

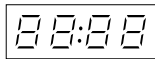
5. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

VOR INBETRIEBNAHME

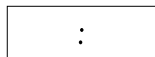


Das Gerät an eine Steckdose anschließen.

1. Die Anzeige beginnt zu blinken.



2. Die **STOP**-Taste drücken. Anzeige prüfen.



Die Uhr gemäß der nachstehenden Anleitung einstellen.

Benutzung der STOP-Taste

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

DEUTSCH

EINSTELLEN DER UHR



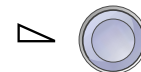
HINWEIS: Das Gerät an eine Steckdose anschließen. Die Anzeige beginnt zu blinken . Die **STOP**-Taste drücken, wird angezeigt. Die Uhr gemäß der nachstehenden Anleitung einstellen. Falls die Stromzufuhr des Mikrowellengerätes unterbrochen wird, zeigt die Anzeige nach der Wiederherstellung der Stromzufuhr an. Falls dies während des Garens auftritt, wird das Programm gelöscht. Die Tageszeit wird ebenfalls gelöscht. Die Uhr muß erneut auf die korrekte Tageszeit eingestellt werden.

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

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



3 Sek. lang



Beispiel:

Einstellen der 24 Stunden-Uhr auf 23.35 Uhr

1. x 1
3 Sek. lang drücken.
2. x 1
Nur zum Einstellen in das 24-Stunden Format.
3. x 1
Stellen Sie die Stunden ein. Den **ZEITSCHALTUHR/KG/PORTIONEN**-Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis die richtige Stunde angezeigt wird (23).
4. x 1
Stellen Sie die Minuten ein (35).
5. x 1
Starten Sie die Uhr.





MIKROWELLENLEISTUNG

Für den manuellen Betrieb stehen 5 verschiedene Leistungsstufen zur Auswahl. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in dem nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

100 P (800 W)

Für schnelles Kochen oder Aufwärmen, z.B. für Suppen, Eintöpfe, Dosengerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch usw.

70 P (560 W)

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

50 P (400 W)

Für kompaktere Speisen, die beim Kochen mit herkömmlichen Methoden eine lange Garzeit erfordern, z.B. Rindfleischgerichte, wird diese Leistungsstufe empfohlen, damit das Fleisch zart bleibt.

30 P (240 W Auftau-Einstellung)

Wählen Sie diese Stufe zum Auftauen, damit Speisen gleichmäßig auftauen. Diese Stufe ist auch bestens geeignet, um Reis, Nudeln und Klöße zu köcheln und gebackenen Eierpudding zu kochen.

10 P (80 W)

Zum sanften Auftauen, z.B. für Sahnetorten oder Blätterteig.

P = Prozent

Um die Leistung einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe angezeigt wird. Wenn die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal gedrückt wird, erscheint **100 P**.

Falls die gewünschte Leistungsstufe überschritten wird, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste so oft drücken bis die gewünschte Stufe wieder angezeigt wird. **Wenn die Taste nicht gedrückt wird, arbeitet das Gerät automatisch mit voller Leistung 100 P.**



GAREN MIT DER MIKROWELLE

Der manuelle Betrieb ermöglicht das Einstellen einer Garzeit bis zu 90 Minuten. (90.00)

Die Zeiteinheit zum Garen (Auftauen) variiert von 10 Sekunden bis fünf Minuten, in Abhängigkeit von der Gesamtgar- oder auftauzeit, wie in der Tabelle aufgeführt.

Garzeit

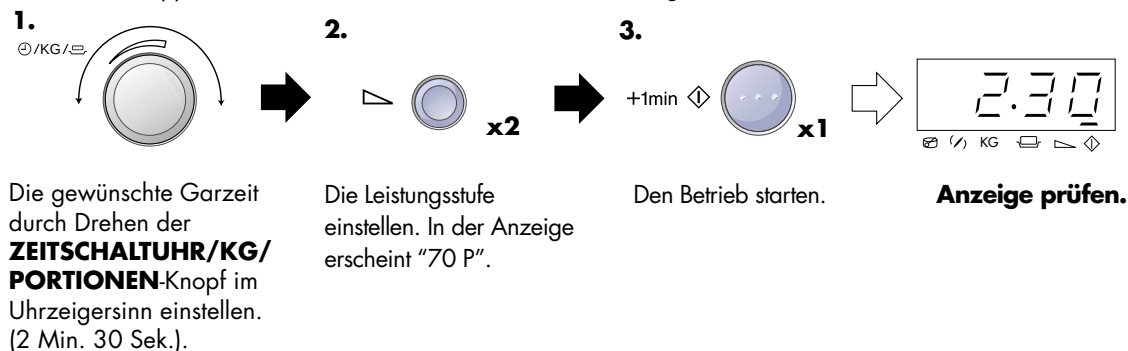
0-5 Minuten
5-10 Minuten
10-30 Minuten
30-90 Minuten

Zeiteinheiten

10 Sekunden
30 Sekunden
1 Minute
5 Minuten

Beispiel:

Erhitzen von Suppe für 2 Min. 30 Sek. mit 70 P Mikrowellenleistung.



GAREN MIT DER MIKROWELLE



HINWEISE:

1. Wenn während des Garens die Garraumtür geöffnet wird, stoppt die angezeigte restliche Garzeit. Nach dem Schließen der Tür und Drücken der **START**-Taste beginnt die Anzeige erneut zurückzuzählen.
2. Während des Garens kann mit der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste die eingestellte Leistungsstufe kontrolliert werden. Sie wird angezeigt, solange die Taste gedrückt wird.
3. Der **ZEITSCHALTUHR**-Knopf läßt sich im Uhrzeigersinn oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn der Knopf entgegen dem Uhrzeigersinn gedreht wird, verringert sich die Garzeit von 90 Minuten schrittweise.

DEUTSCH

R-233



R-232F



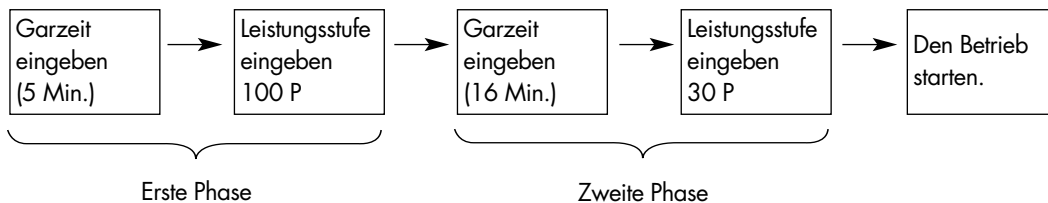
GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN



Bei manuellem Betrieb kann durch Voreinstellen der Garzeiten und Leistungsstufen eine maximal drei Phasen umfassende Garfolge vorprogrammiert werden.

Beispiel:

Garen von Reis für 5 Minuten auf der Stufe 100 P und dann für 16 Minuten auf der Stufe 30 P.



HINWEIS:

1. Falls für die letzte Phase die volle Leistung 100 P gewünscht wird, braucht die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste nicht gedrückt zu werden.



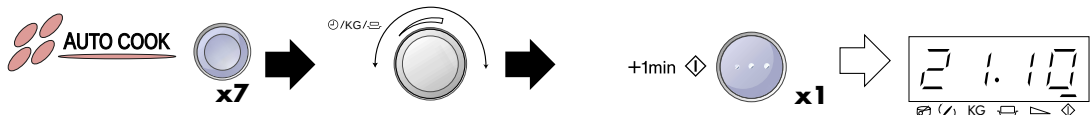
AUTOMATIKPROGRAMME

Bei den **AUTOMATIKPROGRAMMEN** wird automatisch die richtige Leistungsstufe und Garzeit berechnet. Sie können unter 10 **AUTOMATIK**-Menüs wählen. Folgendes ist bei dieser Automatikfunktion zu beachten:

1. Nach einmaligem Drücken der **AUTOMATIK**-Taste erscheint die Anzeige wie in der Abbildung dargestellt.
2. Um das Menü auszuwählen, drücken Sie die **AUTOMATIK**-Taste, bis die gewünschte Menünummer angezeigt wird. Siehe Seiten 15-17 "**AUTOMATIKPROGRAMM**-Tabelle".
3. Das Gewicht oder die Portionenanzahl des Garguts wird mit dem **ZEITSCHALTUHR/KG/PORTIONEN**-Knopf eingegeben. Diesen Knopf so lange drehen, bis das gewünschte Gewicht/ die Portionenanzahl angezeigt wird.
 - Nur das Gewicht des Lebensmittel eingeben. Das Gewicht der verwendeten Behälter ist vorher abzuziehen.
 - Die Automatikprogramme nicht verwenden, wenn das Gewicht bzw. die Portionenanzahl des Lebensmittels die Gewichtseinheiten über- bzw. unterschreitet. In solchen Fällen auf manuellen Betrieb übergehen.
 - Die Anleitungen in den Tabellen beachten, um einwandfreie Resultate zu erhalten.
4. Um den Garvorgang zu beginnen, die **+1min/START**-Taste drücken.
5. Wenn ein Bedienungsschritt wie z. B. das Wenden der Speisen erforderlich ist, stoppt das Gerät und es ertönt ein Signal. Die verbleibende Garzeit und andere Symbole werden blinkend angezeigt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **+1min/START**-Taste.

Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur des Garguts ab. Vergewissern Sie sich, daß die Speisen der Zubereitung ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern oder eine höhere Leistungsstufe einstellen.

Beispiel: Garen eines Auflaufs (1,0 kg).



AUTOMATIK-Programm wählen. AC-7 erscheint auf dem Display, und die Gewichtsanzeige blinkt.

Die Menge eingeben. Die Anzeige zeigt nun "1,0 kg".

Den Garvorgang starten.

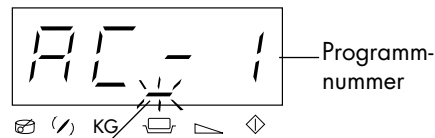
Display überprüfen.

R-233

R-232F



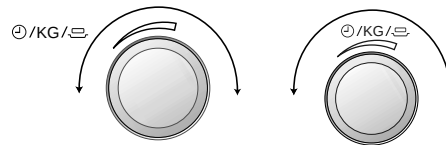
AUTOMATIK-Taste



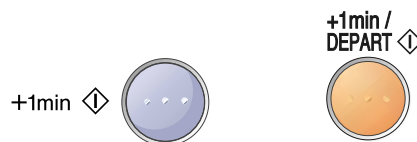
Portionenanzeige blinkt

R-233

R-232F



ZEITSCHALTUHR/KG/PORTIONEN-Knopf



+1min/START-Taste

TABELLE FÜR AUTOMATIKPROGRAMME



DEUTSCH

MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
AC-1 Getränke (Ausgangstemp.: 20° C)	1-5 Tassen (1 Tasse) 150 ml pro Tasse	- Das Getränk an den Rand des Drehtellers stellen. - Nach dem Erhitzen umrühren und ca. 1-2 Minuten stehen lassen. HINWEIS: Wenn das Getränk Kühlschranktemperatur aufweist (5° C ± 2° C), im manuellen Betrieb erhitzen.
AC-2 Suppen Eintöpfe (Ausgangstemp.: 20° C)	1-4 Tassen: 200 ml/Tasse Tasse + Mikrowellenfolie 2-4 Tassen: Schüssel + Mikrowellenfolie oder Deckel (mehr als 200 ml) (1 Tasse)	- Mit Mikrowellenfolie oder Deckel abdecken. - Die Tasse am Rand des Drehtellers platzieren, die Schüssel in der Mitte. - Nach dem Erhitzen umrühren und etwa 1-2 Min. stehen lassen. HINWEIS: Im Kühlschrank verwahrte Speisen (Ausgangstemperatur 5° C, ±2° C) im manuellen Betrieb erhitzen.
AC-3 Salzkartoffeln, Pellkartoffeln (Ausgangstemp.: 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schüssel mit Deckel	Salzkartoffeln: Die Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Pellkartoffeln: Kartoffeln von etwa gleicher Größe auswählen und waschen. - Die Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln in eine Schüssel geben. - Die erforderliche Menge Wasser ca. 2 EL (je 100 g) und etwas Salz hinzugeben. - Die Schüssel mit dem Deckel abdecken. - Wenn das Gerät stoppt und das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. - Die Kartoffeln nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen.
AC-4 Tiefkühl Gemüse (Ausgangstemp.: -18° C) e.g. Rosenkohl, Blumenkohl, Erbsen, Mischgemüse, Brokkoli	0,1 - 0,6 kg (100 g) Schüssel mit Deckel	1-4 EL Wasser zugeben. (bei Champignons ist keine zusätzliche Wasserzugabe erforderlich). - Mit dem Deckel abdecken. - Wenn das Gerät stoppt und das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. - Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen. HINWEIS: Kompakt gefrorenes Gemüse im manuellen Betrieb garen.
AC-5 Frisches Gemüse (Ausgangstemp.: -18° C)	0,1 - 0,6 kg (100 g) Schüssel und Deckel	- In kleine Stücke schneiden, z. B. Streifen, Würfel oder Scheiben. - Die erforderliche Menge Wasser (1 EL auf 100 g) und etwas Salz zufügen. - Mit einem Deckel abdecken. - Wenn das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. - Nach dem Garen umrühren und ca. 2 Minuten stehen lassen.



TABELLE FÜR AUTOMATIKPROGRAMME

MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
AC-6 Fischfilet mit Sauce (Ausgangstemp.: Fisch 5° C Sauce 20° C)	0,4 - 1,2 kg * (100 g) (Fisch: 0,2 - 0,6 kg) (Sauce: 0,2 - 0,6 kg) Auflaufform und Mikrowellenfolie * Gesamtgewicht von Fisch und Sauce	- Die Fischfilets mit den dünnen Enden zur Mitte in eine Auflaufform geben. - Die fertig zubereitete Sauce über die Filets gießen. - Mit Mikrowellenfolie abdecken und garen. - Das Gericht nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Siehe Rezepte für Saucen auf der Seite 18.
AC-7 Aufläufe (Ausgangstemp.: 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Flache, ovale Auflaufform	- Den Auflauf entsprechend dem Rezept im nachfolgenden Kochbuch zubereiten. Siehe Seite 27. - Die Speise nach dem Garen ca. 5-10 Minuten stehen lassen.
AC-8 Auftau-Automatik 1 Hähnchenschenkel, Steak, Kotelett, Fischfilet (Ausgangstemp.: -18° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Siehe "Hinweise" auf Seite 17)	- Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. - Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. - Wenn das Gerät erneut stoppt und das Signal ertönt, die Speise wieder wenden, neu anordnen und ggf. trennen. - Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
Geflügel (Ausgangstemp.: -18° C)	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Siehe "Hinweise" auf Seite 17)	- Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Geflügel mit der Brustseite nach unten darauf legen. - Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden, bei jedem erneuten Signalton ebenso verfahren. - Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 30-90 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
AC-9 Auftau-Automatik 2 Bratenfleisch (Ausgangstemp.: -18° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Siehe "Hinweise" auf Seite 17)	- Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller stellen und das Fleisch darauf legen. - Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Fleisch wenden. - Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, noch einmal wenden. - Nach dem Auftauen etwa 30 - 90 Min. mit Alu-Folie abgedeckt stehen lassen, bis das Fleisch vollständig aufgetaut ist.
AC-0 Auftau-Automatik 3 Brot (Ausgangstemp.: -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Teller	- Das Brot auf einen Teller legen. - Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Brot wenden, neu verteilen und aufgetaute Scheiben herausnehmen. - Nach dem Auftauen bis zu 30 Minuten mit Alu-Folie abgedeckt stehen lassen, bis das Brot vollständig aufgetaut ist.

TABELLE FÜR AUTOMATIKPROGRAMME

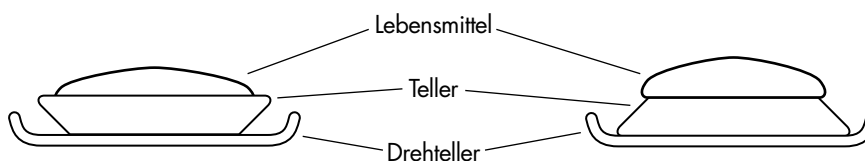


HINWEISE: Auftau-Automatik 1 & 2

1. Steaks und Koteletts, Hähnchenschenkel, Fischfilets sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.
2. Nach dem Wenden bereits aufgetaute Teile mit schmalen flachen Stücken aus Aluminium-Folie abdecken.
3. Geflügel und Fleisch sollten sofort nach dem Auftauen verarbeitet werden.
4. Die Lebensmittel wie gezeigt in das Gerät stellen.

Steaks und Koteletts, Hähnchenschenkel, Fischfilets, Brot

Geflügel, Bratenfleisch



DEUTSCH

+ 1 min FUNKTION



+ 1 min/START-Taste

Die **+ 1 min/START**-Taste bietet zwei Möglichkeiten:

1. Direktstart

Durch Drücken der **+ 1 min/START**-Taste kann der Garvorgang direkt gestartet werden. (Jeweils eine Minute auf Leistungsstufe 100 P pro Tastendruck).

HINWEIS: Zum Schutz vor Mißbrauch durch Kinder kann die **+ 1 min/START**-Taste nur jeweils innerhalb einer Minute nach einer vorherigen Bedienung benutzt werden.

2. Verlängerung der Garzeit

Jedes Drücken der **+ 1 min/START**-Taste bei laufendem Garvorgang verlängert die Garzeit um jeweils eine Minute.

R-233

+1min



+ 1 min/START-Taste

R-232F

+1min /
DEPART



+ 1 min/START-Taste



REZEPTE FÜR AUTOMATIKPROGRAMM AC-6

Fischfilet mit Sauce

Kabeljaufilet Provençal

Zutaten

15-20 g	Butter
75 g	Champignons, in Scheiben geschnitten
1 Zehe	Knoblauch (zerdrückt)
40-50 g	Frühlingszwiebeln
600 g	Tomaten aus der Dose, gut abgetropft (825 g)
1 TL	Zitronensaft
1 1/2 EL	Tomatenketchup
1/2 - 1 TL	Basilikum, getrocknet
	Pfeffer, Salz
600 g	Kabeljaufilet

Zubereitung

1. Butter, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch in einer flachen Auflaufform für etwa 3 - 4 Min. mit 100 P Leistung zusammen garen.
2. Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Pfeffer und Salz mischen.
3. Das Fischfilet auf das Gemüse legen und mit Sauce und etwas Gemüse bedecken.
4. Mit **AUTOMATIK-Programm AC-6** (Fischfilet mit Sauce) garen. Siehe Seite 16.

Fischfilet mit Lauch-Käse-Sauce

Zutaten

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

Zubereitung

1. Butter, Zwiebeln und Majoran in eine Schüssel geben und für 3 - 4 Min. mit 100 P Leistung erhitzen.
2. Das Mehl unterrühren und die Milch zugeben. Zu einer glatten Sauce verrühren.
3. Ohne Deckel für 3 - 4 Min. mit 100 P Leistung garen.
4. Den Käse einrühren und abschmecken.
5. Das Fischfilet in eine flache Auflaufform legen und die Sauce darübergießen.
6. Mit **AUTOMATIK-Programm AC-6** (Fischfilet mit Sauce) garen. Siehe Seite 16.
7. Nach dem Garen den Fisch herausnehmen und die Sauce gut durchrühren.

HINWEISE:

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

Fischfilet mit pikanter Sauce

Zutaten

450 g	Tomaten aus der Dose, abgetropft (825 g)
150 g	Mais
2 TL	Chili-Sauce
30 g	Zwiebeln, fein gehackt
2 TL	Rotwein-Essig
1/4 TL	Senf
	Thymian, Cayenne-Pfeffer
600 g	Fischfilet (z.B. Rotbarsch)

Zubereitung

1. Die Zutaten für die Sauce vermischen.
2. Das Fischfilet (z.B. Rotbarsch) in eine flache Auflaufform legen und die Sauce auf dem Filet verteilen.
3. Mit **AUTOMATIK-Programm AC-6** (Fischfilet mit Sauce) garen. Siehe Seite 16.

Fischfilet mit Curry-Sauce

Zutaten

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

Zubereitung

1. Butter, Mandeln und Curry abgedeckt für etwa 1 - 2 Min. mit 100 P Leistung erhitzen.
2. Das Mehl zugeben und gut verrühren.
3. Unter ständigem Rühren Rosinen, Ananas, Ananassaft, Brühe und Sahne zugeben.
4. Abgedeckt für etwa 2 - 3 Min. mit 100 P Leistung garen und anschließend umrühren.
5. Die Erbsen zugeben und umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Fisch in eine flache Auflaufform legen und die Sauce darübergießen.
8. Abgedeckt mit **AUTOMATIK-Programm AC-6** (Fischfilet mit Sauce) garen. Siehe Seite 16.

REINIGUNG UND PFLEGE



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

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

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

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

Geräteinnenraum:

1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm

gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.

2. Sicherstellen, daß weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.

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

Gerätetür: Die Tür, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen.

DEUTSCH

FUNKTIONSPRÜFUNG



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

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

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

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

Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 100 P Leistung und starten Sie es.

Leuchtet die Lampe?

JA _____ NEIN _____

Dreht sich der Drehteller?

JA _____ NEIN _____

HINWEIS: Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.

Arbeitet die Lüftung?

JA _____ NEIN _____

(Legen Sie Ihre Hand über die Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)

Ertönt der Signalton nach einer Minute?

JA _____ NEIN _____

Erlischt die Anzeige "Garen"?

JA _____ NEIN _____

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

JA _____ NEIN _____

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



WAS SIND MIKROWELLEN?

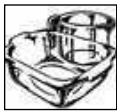
Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magneton erzeugt und versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen.

Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, daß die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.



DAS GEEIGNETE GESCHIRR

GLAS UND GLAS-KERAMIK



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

KERAMIK

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

PORZELLAN

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

KUNSTSTOFF UND PAPIER-GESCHIRR

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

MIKROWELLENFOLIE

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

BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutel folie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

BRÄUNUNGSGESCHIRR

ist spezielles Mikrowellenbratgeschirr aus Glaskeramik mit einer Metallegierung am Boden, die dafür sorgt, daß

die Speise gebräunt wird. Bei Verwendung von Bräunungsgeschirr muß ein geeigneter Isolator, z.B. ein Porzellanteller, zwischen Drehteller und Bräunungsschale gelegt werden. Beachten Sie genau die Vorheizzeit gemäß Herstelleranweisung. Bei Überschreitung kann es zur Beschädigung des Drehtellers und Drehteller-Trägers kommen bzw. die Schutzsicherung des Gerätes auslösen und das Gerät ausschalten.

METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen). Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen. Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muß ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

Kein Geschirr mit Metallaufgabe,

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

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



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

TIPS UND TECHNIKEN



DEUTSCH

EINSTELLUNG DER ZEITEN

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

AUSGANGSTEMPERATUR

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühlschranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlschranktemperatur ca. 5° C, Raumtemperatur ca. 20° C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18° C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN . . .

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

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

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

WASSERZUGABE

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

FETTE SPEISEN

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

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

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

KLEINE UND GROSSE MENGEN

Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als große. Als Faustregel gilt:
Doppelte Menge=fast doppelte Zeit
Halbe Menge=halbe Zeit

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

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

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

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

ABDECKEN

Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

UNREGELMÄSSIGE TEILE

mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach außen plazieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach außen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Außenseiten mehr Mikrowellenenergie, so daß die Lebensmittel gleichmäßig garen.

UMRÜHREN

Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

ANORDNUNG

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



TIPS UND TECHNIKEN

WENDEN

Mittelgroße Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Große Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocknen könnte, falls nicht gewendet wird.

STANDZEIT

Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der

ein Temperatenausgleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.

BRÄUNUNGSMITTEL

Lebensmittel erhalten nach mehr als 15 Minuten Garzeit eine Bräune, die jedoch nicht mit der intensiven Bräune und Kruste beim konventionellen Garen zu vergleichen ist. Um eine appetitliche braune Farbe zu erhalten, können Bräunungsmittel eingesetzt werden. Sie dienen meist gleichzeitig als Würzmittel. Nachfolgend finden Sie einige Empfehlungen für Bräunungsmittel und Anwendungsmöglichkeiten:

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

ERHITZEN

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

AUFTAUEN

Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise. Nachfolgend einige Tips. Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

Verpackungen und Behälter

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

Abdecken

Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, daß dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

Die Mikrowellenleistung

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

TIPS UND TECHNIKEN

**Wenden/Umrühren**

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

Kleinere Mengen

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

Empfindliche Lebensmittel,

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

Die Standzeit

nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwägen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle.
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.

- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.

GAREN VON FLEISCH, FISCH & GEFLÜGEL

- Achten Sie beim Einkauf darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Ab 15 Minuten Garzeit erhält man eine natürliche Bräunung, die durch die Verwendung von Bräunungsmitteln noch verstärkt werden kann. Um außerdem eine knusprige Oberfläche zu erhalten, sollten Sie Bräunungsgeschirr verwenden oder das Lebensmittel auf dem Herd anbraten und in der Mikrowelle fertig garen. Auf diese Weise erhalten Sie gleichzeitig einen braunen Fond für die Zubereitung einer Sauce.
- Größere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so daß sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so daß beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.

AUFTAUEN UND GAREN

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



TABELLEN

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

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

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Kaffee, 1 Tasse	150	100 P	ca.1	nicht abdecken
Milch, 1 Tasse	150	100 P	ca.1	nicht abdecken
Wasser, 1 Tasse	150	100 P	1 1/2-2	nicht abdecken, zum Kochen bringen
6 Tassen	900	100 P	10-12	nicht abdecken, zum Kochen bringen
1 Schüssel	1000	100 P	10-12	nicht abdecken, zum Kochen bringen
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	100 P	3-6	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf	200	100 P	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Suppe, klar	200	100 P	2-2 1/2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Cremesuppe	200	100 P	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Gemüse	200	100 P	2-3	eventuell etwas Wasser zugeben, abdecken, nach der halben Erhitzungszeit umrühren
500	100 P	4-5		
Beilagen	200	100 P	1-2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
500	100 P	4-5		
Fleisch, 1 Scheibe*	200	100 P	3-4	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken
Fischfilet*	200	100 P	2-3	abdecken
Würstchen, 2 Stück	180	70 P	ca.2	die Haut mehrmals einstechen
Kuchen, 1 Stück	100	50 P	1/2	auf ein Kuchengitter legen
Babynahrung, 1 Glas	190	50 P	ca.1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen *	50	100 P	1/2-1	
Schokolade schmelzen	100	50 P	2-3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	50 P	1/2	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren
Tortenguß für 1/4 l Flüssigkeit	10	50 P	5-6	mit Zucker und 250 ml Flüssigkeit anrühren, abdecken, zwischendurch und nach dem Erhitzen gut umrühren

*ab Kühlschranktemperatur

TABELLE : GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten	500	100 P	8-10*	nach Geschmack würzen,	10
(Schwein,		50 P	10-12	in eine flache Auflaufform legen,	
Kalb, Lamm)	1000	100 P	20-22*	nach * wenden	10
		50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Roastbeef (medium)	1000	100 P	9-11*	nach Geschmack würzen, in eine Auflaufform legen,	10
		50 P	5-7	nach * wenden	
Hackbraten	1000	100 P	16-18	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine flache Auflaufform legen	10
Fischfilet	200	100 P	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3
Hähnchen	1200	100 P	20-22	nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen, nach der halben Garzeit wenden	3
Hähnchenschenkel	200	100 P	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3

TABELLEN



TABELLE : AUFTAUEN

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Bratenfleisch (z.B. Schwein, Rind, Lamm, Kalb)	1500	10 P	58-64	auf einen umgedrehten Teller legen,	30-90
	1000	10 P	42-48	nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
	500	10 P	18-20		30-90
Steaks, Schnitzel, Koteletts, Leber	200	10 P	7-8	nach der halben Auftauzeit wenden	30
Gulasch	500	30 P	8-12	zwischendurch zweimal umdrehen und trennen	10-15
Würstchen, 8 Stück	600	30 P	6-9	nebeneinander legen, nach der halben	5-10
4 Stück	300	30 P	4-5	Auftauzeit wenden	5-10
Ente/Pute	1500	10 P	48-52	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der	30-90
				halben Auftauzeit wenden	
Hähnchen	1200	10 P	39-43	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der	30-90
	1000	10 P	33-37	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der	30-90
				halben Auftauzeit wenden	
Hähnchenschenkel	200	30 P	4-5	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fisch im Stück	800	30 P	9-12	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fischfilet	400	30 P	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Krabben	300	30 P	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden	30
				und aufgetaute Teile entfernen	
Brötchen, 2 Stück	80	30 P	ca. 1	nur antauen	-
Vollkornbrot in Scheiben	250	30 P	2-4	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Toastbrotscheiben					
Mischbrot, Weißbrot, ganz	750	30 P	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden. Eiskern bleibt	30
Kuchen, 1 Stück	100-150	10 P	2-5	auf einen Teller legen	5
Sahnetorte, 1 Stück		10 P	3-4	auf einen Teller legen	10
Torte ganz, Ø 25 cm		10 P	20-24	auf einen Teller legen	30-60
Butter	250	30 P	2-4	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren	250	30 P	4-5	gleichmäßig nebeneinander legen	5
Himbeeren, Kirschen, Pflaumen				nach der halben Auftauzeit wenden	

DEUTSCH

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Garzeit -Min-	Wasserzugabe -EL-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	300	100 P	10-11	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250	100 P	7-9	-	abdecken	-
Tellergericht	400	100 P	8-9	-	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	-
Blattspinat	300	100 P	7-9	-	abdecken, ein-bis zweimal zwischendurch umrühren	2
Brokkoli	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Erbsen	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Kohlrabi	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Mischgemüse	500	100 P	12-14	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rosenkohl	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rotkohl	450	100 P	11-13	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2



TABELLEN

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Gemüse	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wasserzugabe -EL/ml-
Blattspinat	300	100 P	5-7	nach dem Waschen gut abtropfen lassen, abdecken, zwischendurch ein- bis zweimal umrühren	-
Blumenkohl	800	100 P	15-17	1 ganzer Kopf, abdecken in Röschen teilen,	5-6 EL
	500	100 P	10-12	zwischendurch umrühren	4-5 EL
Brokkoli	500	100 P	10-12	in Röschen teilen, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Champignons	500	100 P	8-10	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	-
Chinakohl	300	100 P	9-11	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Erbsen	500	100 P	9-11	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Fenchel	500	100 P	9-11	in Viertel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Gemüsezwiebel	250	100 P	5-7	ganz, in Mikrowellenfolie garen	-
Kohlrabi	500	100 P	10-12	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Möhren	500	100 P	10-12	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
	300	100 P	9-11	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	2-3 EL
Paprikaschote	500	100 P	7-9	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Pellkartoffeln	500	100 P	9-11	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Porree/Lauch	500	100 P	9-11	in Ringe schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Rotkohl	500	100 P	10-12	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch ein- bis zweimal umrühren	50 ml
Rosenkohl	500	100 P	9-11	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Salzkartoffeln	500	100 P	9-11	in gleich Stücke schneiden, etwas salzen, abdecken, zwischendurch umrühren	150 ml
Sellerie	500	100 P	9-11	in feine Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Weißkohl	500	100 P	10-12	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Zucchini	500	100 P	9-11	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL



TABELLEN

ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

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

Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden.

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

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

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.
- Es wird in der Regel von verzehrsfertigen Mengen ausgegangen, außer wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ca. 55 g (Gewichtsklasse 3).

REZEPTE



DEUTSCH

Deutschland

CAMEMBERTTOAST

Gesamtgarzeit: ca. 1-2 Minuten

Geschirr: Flacher Teller

Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot (80 g)
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 150 g Camembert
- 4 TL Preiselbeerkonfitüre (40 g)
- Cayennepfeffer

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

Tip:

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

Österreich

SPINATAUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 52-57 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

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

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

Tip:

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



REZEPTE

Schweiz

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: ca. 12-16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

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

Frankreich

SEEZUNGENFILETS

Filets de sole für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 11-14 Minuten

Geschirr: Flache, ovale Auflaufform und Mikrowellenfolie (ca. 26 cm)

Zutaten

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

1. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weißwein angießen.
5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen.
11-14 Min. 100 P
Die Fischfilets nach dem Garen 2 Min. stehen lassen.
Tip:
Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

Griechenland

SCHMORFLEISCH MIT GRÜNEN BOHNEN

Kréas mé fasólia

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 1 - 2 Tomaten (100 g)
- 400 g Lammfleisch, ohne Knochen
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz & Pfeffer & Zucker
- 250 g grüne Bohnen aus der Dose

1. Die Tomaten häuten, die Stengelansätze herausschneiden und im Mixer pürieren.
2. Das Lammfleisch in große Würfel schneiden. Die Schüssel mit Butter einfetten. Das Fleisch, die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben, würzen und abgedeckt garen.
9-11 Min. 100 P
3. Die Bohnen und die pürierten Tomaten zum Fleisch geben und abgedeckt weitergaren.
11-13 Min. 70 P
Das Schmorfleisch nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.
Tip:
Wenn Sie frische Bohnen verwenden, müssen diese vorgegart werden.

REZEPTE



DEUTSCH

Italien

LASAGNE AL FORNO

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

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

Zutaten

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

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

7-9 Min. 100 P

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

15-18 Min. 70 P

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

Frankreich

GEMÜSETOPF

Ratatouille spécial

Gesamtgarzeit: ca. 19-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 5 EL Olivenöl (50 ml)
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Zwiebel (50 g), in Scheiben
- 1 kleine Aubergine (250 g), grob gewürfelt
- 1 Zucchini (200 g), grob gewürfelt
- 1 Paprikaschote (200 g), grob gewürfelt
- 1 kleine Fenchelknolle (75 g), grob gewürfelt
- Pfeffer
- 1 Bouquet garni
- 200 g Dose Artischockenherzen, aus der Dose, geviertelt
- Salz & Pfeffer

1. Das Olivenöl und die Knoblauchzehe in die Schüssel geben. Das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Artischockenherzen dazugeben und mit Pfeffer würzen. Das Bouquet garni zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

19-21 Min. 100 P

Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.

2. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bouquet garni vor dem Servieren herausnehmen. Das Ratatouille nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tip:

Den heißen Gemüsetopf zu Fleischgerichten servieren. Kalt schmeckt er ausgezeichnet als Vorspeise.

Ein Bouquet garni besteht aus:
einer Petersilienwurzel, einem Bund Suppengrün,
einem Zweig Liebstöckel, einem Zweig Thymian, einigen Lorbeerblättern.



REZEPTE

Spanien

GEFÜLLTE KARTOFFELN

Patatas Rellenas

Gesamtgarzeit: ca. 12-16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Porzellanteller

Zutaten

- 4 mittelgroße Kartoffeln (400 g)
- 100 ml Wasser
- 60 g Schinken, fein gewürfelt
- 1/2 Zwiebel (25 g), fein gehackt
- 75-100 ml Milch
- 2 EL geriebener Parmesankäse (20 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL geriebener Emmentaler Käse

1. Die Kartoffeln in die Schüssel geben, das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

8-10 Min. 100 P

Abkühlen lassen.

2. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit dem Schinken, der Zwiebel, der Milch und dem Parmesankäse zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, mit dem Emmentaler bestreuen, auf den Teller setzen und garen.

4-6 Min. 100 P

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

Dänemark

BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 10-13 Minuten

Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

7-9 Min. 100 P

Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.

2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluß noch einmal umrühren.

3-4 Min. 100 P

4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Tip:

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

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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

Pour éviter tout danger d'incendie

Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur enflammation.

Ce four n'est pas conçu pour être encastré.

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

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 10 A minimum, ou un disjoncteur de 10 A minimum.

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

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

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

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

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

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page 43.

Surveillez le four lorsque vous utiliser des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.

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

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

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

éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

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

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

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

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

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

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

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

Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 42.

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



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Pour éviter toute secousse électrique

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

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

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

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

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four.

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

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

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

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

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

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

Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

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

Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des oeufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'explorent. Retirer la coquille des oeufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

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

Pour éviter toute brûlure

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

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

Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées.

La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.

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

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

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

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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

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

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide.

Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.

N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

(a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.

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

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

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

REMARQUES:

Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié.

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

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

FRANÇAIS

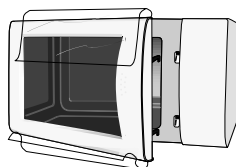
INSTALLATION



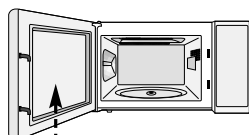
1. Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four. Jetez la feuille polyéthylène qui se trouve entre la porte et l'intérieur du four. Retirez l'autocollant de l'extérieur de la porte, s'il y est collé.

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

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



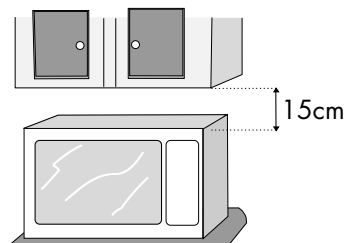
enlever



ne pas enlever

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

4. S'assurer qu'un espace libre minimum de 15 cm est prévu au-dessus du four:



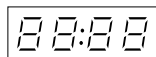
5. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).



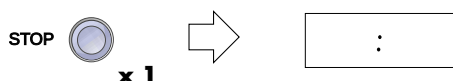
AVANT MISE EN SERVICE

Branchez le cordon d'alimentation.

1. L'affichage indique:



2. Appuyez sur la touche **ARRET**, l'affichage indique:



Réglez l'horloge comme suit.

Utilisation de la touche **ARRET (STOP)**.

Utilisez la touche **ARRET** pour:

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



REGLER L'HORLOGE

REMARQUE: Branchez le cordon d'alimentation. L'affichage indique en chiffres clignotants.

Appuyez sur la touche **ARRET**, l'affichage indique .

Réglez l'horloge comme suit.

Si l'alimentation du four a été interrompue, l'affichage indique en chiffres clignotants. Si cela se produit pendant la cuisson, le programme est effacé. Il vous suffit de remettre l'horloge à l'heure.

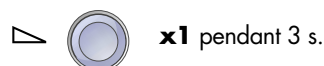
Il y a deux modes de réglage : horloge sur 12 heures et horloge sur 24 heures.

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, maintenir la touche **NIVEAU**

DE PUISSANCE MICRO-ONDES enfoncée pendant 3 secondes.

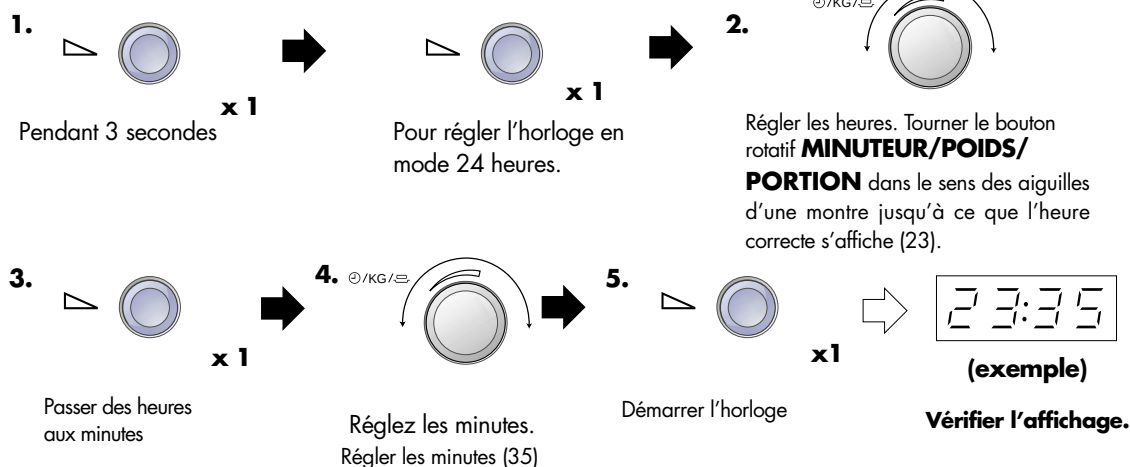
apparaît à l'affichage.

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



Exemple :

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



NIVEAUX DE PUISSANCE



Vous avez le choix entre 5 niveaux de puissance. Consultez les indications fournies dans le livre de recettes pour déterminer le niveau de puissance à utiliser. D'une manière générale, nous vous conseillons de procéder comme suit.

100 P (800 W) : pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

70 P (560 W) : pour cuire plus longtemps les aliments plus denses, tels que les rôtis, les pains de viande, les plats sur assiettes et les plats délicats tels que les sauces au fromage et les gâteaux de Savoie. Ce niveau de puissance réduit évitera de faire déborder vos sauces et assurera une cuisson uniforme de vos aliments (les côtés ne seront pas trop cuits).

50 P (400 W) : convient aux aliments denses nécessitant une cuisson traditionnelle prolongée (les plats de bœuf par exemple). Ce niveau de puissance est recommandé pour obtenir une viande tendre.

30 P (240 W - décongélation) : utilisez ce niveau de puissance pour décongeler vos plats de manière uniforme. Idéal pour faire mijoter le riz, les pâtes, les boulettes de pâte et cuire la crème renversée.

10 P (80 W) : pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

P = POURCENT

Pour régler la puissance, appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que le niveau désiré soit affiché. Si vous n'appuyez qu'une seule fois sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, **100 P** sera affiché. Si vous dépassez la puissance que vous désirez utiliser, continuez d'appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que le niveau de puissance désiré soit à nouveau affiché.

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

FRANÇAIS

NIVEAUX DE PUISSANCE



Vous pouvez choisir le temps de cuisson 90 minutes (90.00).

L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

Temps de cuisson Poids ou volume

0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

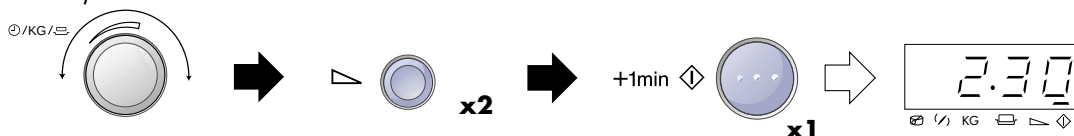
Exemple: Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 70 P.

1. Introduisez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton **MINUTERIE/KG/PORTION** dans le sens horlogique. (2 min. 30 sec.)

2. Choisissez le niveau de puissance. 70 P s'affiche.

3. Appuyez sur départ

Vérifiez l'afficheur.





FONCTIONNEMENT MANUEL

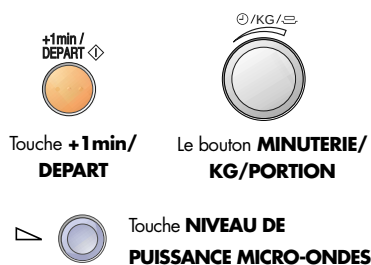
REMARQUES:

1. L'ouverture de la porte pendant la cuisson provoque l'arrêt de l'indication fournie par l'afficheur numérique. Le décompte de la durée de cuisson reprend dès que vous fermez la porte et que vous appuyez sur la touche **+1min/DEPART**.
2. Pour connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. Le niveau est affiché aussi longtemps que vous maintenez la pression d'un doigt sur cette touche.
3. Vous pouvez faire pivoter le bouton **MINUTERIE/KG/ PORTION** dans le sens horlogique ou antihorlogique. Si vous tournez le bouton dans le sens antihorlogique, le temps de cuisson diminuera de 90 minutes par degrés.

R-233



R-232F

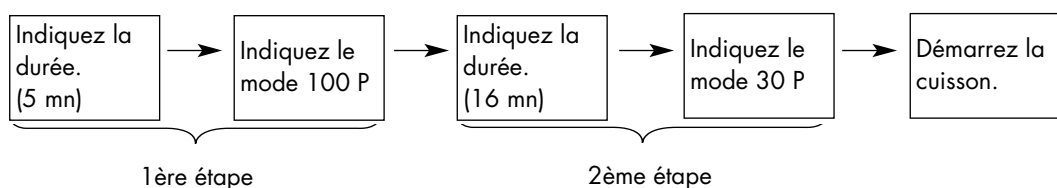


SEQUENCE DE CUISSON

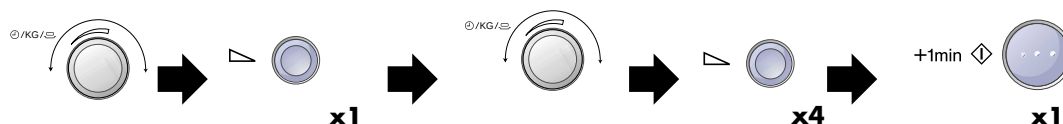
Vous pouvez composer une séquence comprenant 3 étapes qui comportant une indication manuelle du temps et du mode.

Exemple:

Cuire du riz pendant 5 minutes avec 100 P puis pendant 16 minutes avec 30 P.



1. Le bouton **MINUTERIE/ KG/PORTION**
2. Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
3. Le bouton **MINUTERIE/ KG/PORTION**
4. Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
5. Touche **+1min/DEPART**



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

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

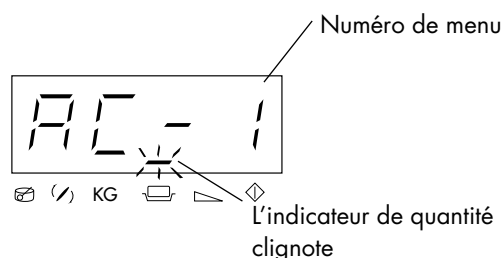


CUISSON AUTOMATIQUE calcule automatiquement le mode et le temps de cuisson corrects. Vous disposez de 10 programmes de **CUISSON AUTOMATIQUE**. Ce que vous devez savoir lors de l'utilisation de cette fonction :

1. Appuyez une fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** pour faire apparaître l'affichage suivant.
2. Pour choisir le programme voulu, appuyez sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** jusqu'à l'affichage de ce programme. Voir pages 38-39. tableau **CUISSON AUTOMATIQUE**.
3. Pour choisir le poids ou la quantité d'aliments, tournez le bouton **MINUTERIE/KG/PORTION** jusqu'à l'affichage des paramètres de poids/quantité voulus.
 - Indiquez le poids des aliments seulement. Ne pas inclure le poids du récipient.
 - Pour un aliment dont le poids est supérieur ou inférieur aux quantités données dans le tableau de cuisson, utilisez les programmes manuels. Pour obtenir les meilleurs résultats, suivre les tableaux de cuisson.
4. Pour démarrer la cuisson, appuyez sur la touche **+1 min/DEPART**.
5. Lorsqu'une action de votre part est nécessaire (par exemple retourner les aliments), le four s'arrête, les signaux sonores retentissent et le temps restant et le voyant clignotent sur l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyez sur le bouton **+1 min/DEPART**.
La température finale varie selon la température initiale des aliments. Vérifiez que la nourriture est très chaude après cuisson. Si nécessaire, vous pouvez rallonger le temps de cuisson et changer le niveau de puissance.

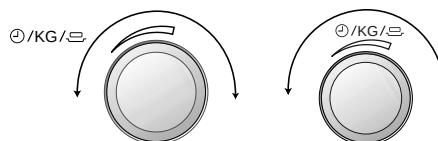
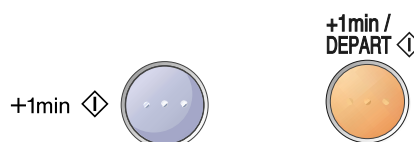
R-233

R-232F

Touche **CUISSON AUTOMATIQUE**

R-233

R-232F

Bouton
MINUTERIE/KG/PORTIONTouche **+1 min/DEPART**

FRANÇAIS

CUISSON AUTOMATIQUE calcule automatiquement le mode et le temps de cuisson corrects.

Exemple: Supposons que vous vouliez cuire un gratin de 1,0 kg.

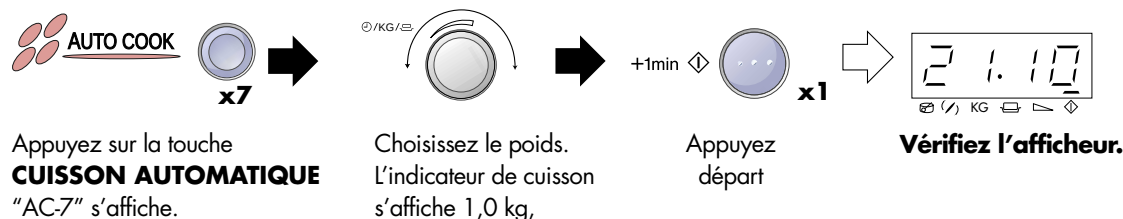




TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
AC-1 Boissons (Temp. initiale des aliments 20° C)	1-5 Tasses (1 Tasse) 150 ml par Tasse Tasse	- Placer la boisson de manière décentrée sur le plateau tournant. - Après réchauffage, remuer et laisser reposer pendant 1-2 minutes environ. REMARQUE: Si la boisson de départ est à la température du réfrigérateur (5° C ± 2° C), cuire sans utiliser le programme automatique.
AC-2 Soupes, Ragoûts (Temp. initiale des aliments 20° C)	1-4 Tasses (1 Tasse) 200 ml par Tasse + Film pour fours à micro-ondes 2-4 tasses: Bol + feuille en plastique résistant au micro-ondes ou couvercle (plus de 200 ml)	- Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes ou d'un couvercle. - Placer les tasses de manière décentrée sur le plateau tournant. - Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 1-2 minutes. REMARQUE: Si la boisson de départ est à la température du réfrigérateur (5° C ± 2° C), cuire sans utiliser le programme automatique.
AC-3 Pommes de terre bouillies, Pommes de terre en robe des champs (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	Procédure - Pommes de terre bouillies - Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de mêmes dimensions, si cela est nécessaire. Procédure - Pommes de terre en robe des champs Choisissez des pommes de terre de même taille et lavez-les. - Placez-les dans un bol. - Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 2 cuillères à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel. - Couvrez. - Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau. - Après cuisson, laissez reposer les pommes de terre 1 à 2 minutes.
AC-4 Légumes congelés (Temp. initiale des aliments -18° C) e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,6 kg (100 g) Bol et couvercle	- Ajoutez 1 à 4 cuillères à soupe d'eau. (Dans le cas des champignons, il est inutile d'ajouter de l'eau.) - Couvrez. - Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau. - Après cuisson, laissez reposer les légumes 1 à 2 minutes. REMARQUE: Si les légumes forment un bloc, utilisez le fonctionnement manuel.
AC-5 Légumes frais (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,3 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	- Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 1 cuillère à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel. - Coupez les légumes en morceaux (cubes, tranches, rondelles). - Couvrez. - Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau. - Après cuisson, laissez reposer les légumes 2 minutes environ.

TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
AC-6 Filets de poisson en sauce (Temp. initiale des aliments poisson 5° C, sauce 20° C)	0,4 - 1,2 kg * (100 g) (poisson: 0,2 - 0,6 kg) (sauce: 0,2 - 0,6 kg) Plat à gratin et couvercle plastique micro-ondes *Poids total du poisson et de la sauce	- Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre. - Étaler la sauce préparée sur le filet de poisson. - Recouvrir de film plastique micro-ondes et faire cuire. - Après cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes. Voir recettes pour les sauces à la page 41.
AC-7 Gratin (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat à gratin peu profond, ovales	- Préparez le gratin. Reportez-vous aux recettes qui sont données dans le livre de recette à la page 50. - Après la cuisson, laissez reposer les aliments à couvert pendant 5 à 10 minutes environ.
AC-8 Décongélation facile 1 Cuisses de poulet, Steaks, Côtelettes, Filets de poisson (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Voir remarque à la page 40)	- Posez les aliments sur un plat, parties minces tournées vers le centre, de manière qu'ils ne forment qu'une couche. S'ils sont collés, tentez de les séparer dès que possible. - Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les aliments et changez-les de place. - Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les aliments. - Après décongélation, laissez reposer les aliments dans un feuillet de papier d'aluminium pendant 10 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.
Volaille (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Voir remarque à la page 40)	- Posez un plat retourné sur le plateau tournant et placez la volaille sur le plat. - Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez la volaille. - Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez la volaille. - Après décongélation, laissez reposer la volaille dans un feuillet de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.
AC-9 Décongélation facile 2 Rôti (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Voir remarque à la page 40)	- Placez un plat à l'envers sur le plateau tournant et déposez-y le rôti. - Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez le rôti. - Après décongélation, laissez reposer le rôti dans un feuillet de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.
AC-0 Décongélation facile 3 Pain (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plateau	- Disposez les tranches sur un plateau. - Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les tranches de pain et changez-les de place, retirez les tranches décongelées. - Après décongélation, laissez reposer le pain dans un feuillet de papier d'aluminium pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.



TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

REMARQUES: Décongélation facile 1 et 2 (AC-8, AC-9)

- 1 Les steaks, côtelettes, cuisses de poulet et filets de poisson doivent être congelés en une couche.
- 2 Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- 3 La volaille doit être cuite immédiatement après décongélation.
- 4 Disposer les aliments dans le four comme indiqué:

Cuisses de poulet, steaks et côtelettes, pain

Aliments

Volaille, rôti

Plat

Plateau tournant



FONCTIONNEMENT +1 min

La touche +1 min/DEPART

La touche **+1 min/DEPART** permet de procéder aux opérations suivantes:

1. Départ immédiat de la cuisson

Vous pouvez commencer à cuire à la puissance maximale 100 P, par périodes d'une minute, en appuyant sur la touche **+1 min/DEPART**.

R-233

+1min



Touche **+1 min/DEPART**

R-232F

+1min /
DEPART



Touche **+1 min/DEPART**

REMARQUE:

Pour éviter qu'un enfant ne fasse un usage abusif de la touche **+1 min/DEPART**, son utilisation n'est possible que dans la minute qui suit une autre opération.

2. Prolongation de la durée de cuisson

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

RECETTES - POUR LA CUISSON AUTOMATIQUE (AC-6)

**Filets de poisson en sauce****Filets de morue à la provençale****Ingrédients**

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

Préparation

1. Dans un plat à gratin, cuisez ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'ail pendant 3 à 4 minutes à 100 P.
2. Mélangez les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le poivre et le sel.
3. Placez les filets sur ces légumes, nappez-les de sauce et d'une partie des légumes.
4. Utilisez le programme **CUISSON AUTOMATIQUE AC-6** "Filets de poisson en sauce" à la page 39.

Filets de poisson aux poireaux et fromage**Ingrédients**

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

Préparation

1. Dans un plat à gratin, cuisez ensemble le beurre, les oignons et la marjolaine pendant 3 à 4 minutes à 100 P.
2. Ajoutez la farine et le lait et mélangez soigneusement pour obtenir une sauce onctueuse.
3. Cuisez à découvert pendant 3 à 4 minutes à 100 P.
4. Ajoutez le fromage et goûtez l'assaisonnement.
5. Placez les filets de poisson dans un plat à quiche et nappez-les de sauce.
6. Utilisez le programme **CUISSON AUTOMATIQUE AC-6** "Filets de poisson en sauce".
7. Après cuisson, retirez les filets de poisson et remuez soigneusement la sauce à la page 39.

REMARQUES:

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

Filets de poisson à la sauce piquante**Ingrédients**

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

Préparation

1. Mélangez les ingrédients de la sauce.
2. Placez les filets de poisson (par ex., rouget) dans un plat à gratin et nappez-les avec la sauce.
3. Utilisez le programme **CUISSON AUTOMATIQUE AC-6** "Filets de poisson en sauce" à la page 39.

Filets de poisson au curry**Ingrédients**

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

Préparation

1. Chauffez à couvert le beurre, les amandes et le curry pendant 1 à 2 minutes à 100 P.
2. Ajoutez la farine et mélangez soigneusement.
3. Ajoutez les raisins, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, tout en remuant.
4. Cuisez à couvert pendant 2 à 3 minutes à 100 P et remuez après cuisson.
5. Ajoutez les pois et remuez.
6. Corrigez l'assaisonnement.
7. Placez les filets de poisson dans un plat à gratin et nappez avec la sauce.
8. Cuisez à couvert en utilisant le programme **CUISSON AUTOMATIQUE AC-6** "Filets de poisson en sauce" à la page 39.



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

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

Tableau de commande: Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

1. Intérieur du four

Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utilisez de l'eau savonneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.

2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.

3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

Plateau tournant et pied du plateau:

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

Porte: Pour enlever toutes les impuretés, nettoyez fréquemment la porte des deux côtés, le joint de la porte ainsi que la surface des joints à l'aide d'un chiffon humide.



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

1. Alimentation

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

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Placez une tasse contenant environ 150 ml d'eau dans le four et refermez la porte.

Placez **LE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** sur 100 P et réglez le bouton

MINUTERIE/KG/PORTION sur une minute.

L'éclairage du four s'allume-t-il?

OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI _____ NON _____

REMARQUE:

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

La ventilation est-elle normale?

OUI _____ NON _____

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

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

OUI _____ NON _____

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

QUE SONT LES MICRO-ONDES?



Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des

aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

QUE SONT LES MICRO-ONDES?



VERRE ET VERRE CERAMIQUE



La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les côtés. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit.

PORCELAINE

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

MATIERES PLASTIQUES ET CARTON

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

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

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

SACHETS A ROTI

Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.

PLAT BRUNISSEUR

Le plat brunisseur est un plat à rôti en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui

assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de ce temps de préchauffage, le plateau tournant ou le pied du plateau pourrait être détérioré ou le fusible de l'appareil pourrait disjoncter, mettant l'appareil hors tension.

METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet). On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleins. Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes. Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

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

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance (100 P) pendant 1 à 2 minutes.



CONSEILS ET TECHNIQUES

Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

REGLAGE DES TEMPS

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

TEMPERATURE DE DEPART

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

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

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

SEL, EPICES ET HERBES

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

ADDITION D'EAU

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

ALIMENTS A PEAU

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

AILMENTS GRAS

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent

plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

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

Quantité Double = Temps Presque Double

Quantité Deux Fois Inférieure = Moitié Moins de Temps

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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

COUVRIR OU NON

Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson. Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

PIECES DE FORME IRRÉGULIERE

Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

FAUT-IL REMUER LES METS ?

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

CONSEILS ET TECHNIQUES



COMMENT DISPOSER LES METS ?

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

RETOURNER

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

TEMPS DE REPOS

Le respect du temps de repos est une des règles

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

PRODUITS DE BRUNISSAGE

Après un temps de cuisson de plus de 15 minutes, les aliments prennent une couleur brune qui ne peut toutefois pas être comparée avec la couleur brune et la dorure obtenues par la cuisson conventionnelle. On peut utiliser des produits de brunissage pour donner aux mets une appétissante couleur brune. Ces produits sont généralement des épices ou des condiments. Le tableau ci-dessous vous donne quelques conseils pour l'utilisation des produits de brunissage :

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

RECHAUFFAGE

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

DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments.

Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

Emballages et récipients

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

Couvrir

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



CONSEILS ET TECHNIQUES

Retourner/Remuer

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

Les petites quantités

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

Les aliments délicats

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

Le temps de repos

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

CUISSON DE LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes entiers (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 52.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes

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

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

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

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

TABLEAUX



ABREVIATIONS UTILISEES

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

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de preparation
Café, 1 Tasse	150	100 P	env. 1	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	100 P	env. 1	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	100 P	1 1/2-2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	100 P	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	100 P	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	400	100 P	3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, a remuer une fois
Potée	200	100 P	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	100 P	2-2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	100 P	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	100 P	2-3	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
	500	100 P	4-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200	100 P	3-4	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500	100 P	4-5	remuer une fois
Viande 1 Tranche*	200	100 P	3-4	couvrir, arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de Poisson*	200	100 P	2-3	couvrir
2 Saucisses	180	70 P	env. 2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	100	50 P	1/2	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés. 1 pot	190	50 P	env. 1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre*	50	100 P	1/2-1	
Faire fondre du chocolat	100	50 P	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	50 P	1/2	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10	50 P	5-6	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

* température du réfrigérateur

TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

Viande et volaille	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de préparation	Temps de repos -Min-
Rôtis (p.ex. porc, veau, agneau)	500	100 P	8-10*	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner après *	10
		50 P	10-12		
	1000	100 P	20-22*		10
		50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Rosbif a la point	1000	100 P	9-11*	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner après *	10
		50 P	5-7		
Rôti viande hachée	1000	100 P	16-18	preparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	100 P	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	100 P	20-22	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3
Cuisses de poulet	200	100 P	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3



TABLEAUX

TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps de cuisson -Mh-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mh-
Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500 1000 500	10 P 10 P 10 P	58-64 42-48 18-20	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90 30-90 30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200	10 P	7-8	retourner à la moitié du temps de décongélation	30
Goulasch	500	30 P	8-12	séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation	10-15
8 saucisses	600	30 P	6-9	poser l'une à côté de l'autre,	5-10
4 saucisses	300	30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500	10 P	48-52	poser sur un plat renversé retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Poulet	1200 1000	10 P 10 P	39-43 33-37	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90 30-90
Cuisse de poulet	200	30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Poissons en tranches	800	30 P	9-12	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	30 P	6-8	retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés	30
2 petits pains	80	30 P	env. 1	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	30 P	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain blanc, 1 miche	750	30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le cœur reste gelé)	30
Gâteau, 1 portion	100-150	10 P	2-5	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion		10 P	3-4	poser sur une grille	10
Tarte entière, 25 cm diam		10 P	20-24	poser sur une grille	30-60
Beurre	250	30 P	2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	30 P	4-5	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps cuisson -Mn-	Addition d'eau -EL/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	300	100 P	10-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	100 P	7-9	-	couvrir	-
Plat garni	400	100 P	8-9	-	couvrir, remuer à la moitié du temps	-
Epinard en branches	300	100 P	7-9	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	100 P	12-14	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	100 P	11-13	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

TABLEAUX



TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Cuisson-	Conseils de préparation	Addition d'eau EL/ml-
Epinards en branches	300	100 P	5-7	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800	100 P	15-17	entier, couvrir, mettre en morceaux	5-6 CS
	500	100 P	10-12	remuer une fois	4-5 CS
Brocoli	500	100 P	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Champignons	500	100 P	8-10	couvrir, remuer une fois	-
Chou chinois	300	100 P	9-11	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pois	500	100 P	9-11	entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes	4-5 CS
Fenouil	500	100 P	9-11	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Oignons	250	100 P	5-7	couper en dés, couvrir, remuer une fois	-
Carottes	500	100 P	10-12	couvrir, remuer une fois	4-5 CS
	300	100 P	7-9		2-3 CS
Poivron	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pommes de terre	500	100 P	9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois, en robe de champs	4-5 CS
Poireau	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou rouge	500	100 P	10-12	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
Pommes de terre bouillies	500	100 P	9-11	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
Céleri	500	100 P	9-11	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou blanc	500	100 P	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Courgette	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS

FRANÇAIS

RECETTES

ADAPTATION DE RECETTES
CONVENTIONNELLES A LA CUISSON
AUX MICRO-ONDES

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

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

pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ;

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

LA PREPARATION DES RECETTES

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



RECETTES

Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT

Temps de cuisson total : env. **1-2** minutes

Vaisselle : assiette plate

Ingédients

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

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

env 1-2 Mn. 100 P

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

Autriche

GRATIN D'EPINARDS

Temps de cuisson total : env. **52-57** minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

Ingédients

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

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.
2-3 Mn. 100 P
2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire.
Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.
16-18 Mn. 100 P
Verser l'eau de cuisson et assaisonner les épinards.
3. Graisser le plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat à gratin. Terminer par une couche d'épinards.
4. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes. Saupoudrer le gratin de fromage râpé puis de paprika en poudre.
5. Numéro du programme **AC-7**

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

Conseil :

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

RECETTES



Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHIOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. **12-16** minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 600 g de filet de veau
- 1 CS de beurre ou de margarine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 100 ml de vin blanc
- Liant à sauce, foncé, pour environ $\frac{1}{2}$ l de sauce
- 300 ml de crème
- sel & poivre
- 1 CS de persil haché

France

FILETS DE SOLE

2 Portions

Temps de cuisson total: **11-14** minutes

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

Ingrédients

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

Grèce

AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS

Kréas mé fasolia

Temps de cuisson total : env. **20-24** minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

- 1-2 tomates (100 g)
- 400 g de viande d'agneau désossé
- 1 CC de beurre/margarine pour graisser la terrine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 1 gousse d'ail broyée
- sel & poivre
- sucre
- 250 g de haricots verts en conserve

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

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.
11-14 Mn. 100 P

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.
9-11 Mn. 100 P
3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.
11-13 Mn. 70 P

Conseil:

Si vous utilisez des haricots frais, il faut les précuire.

FRANÇAIS



RECETTES

Italie

LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : env. **22-27** minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

Ingédients

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

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates, assaisonner, couvrir et cuire à l'étuvée.

7-9 Mn. 100 P

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire.

15-18 Mn. 70 P

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

France

RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : env. **19-21** minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingédients

- 5 CS d'huile d'olive (50 ml)
- 1 gousse d'ail broyée
- 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
- 1 petite aubergine (250 g), coupée en gros dés
- 1 courgette (200 g), coupée en gros dés
- 1 poivron (200 g), coupés en gros dés
- 1 tubercule de fenouil (75 g), coupés en gros dés
- poivre
- 1 bouquet garni
- 1 boîte de cœurs d'artichaut (200 g)
sel
poivre

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des cœurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps.

19-21 Mn. 100 P

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les cœurs d'artichaut et réchauffer.

2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

Conseils:

Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'œuvre.

Un bouquet garni est composé de:

une racine de persil

légumes à potage

une branche de livèche

une branche de thym et quelques feuilles de laurier

RECETTES



Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : env. **12-16** minutesVaisselle : terrine à couvercle (2 litre)
assiette en porcelaine

Ingrédients

4	pommes de terre de taille moyenne (400 g)
100 ml	d'eau
60 g	de jambon
1/2	oignon (25 g) haché menu
75-100 ml	de lait
2 CS	de parmesan râpé (20 g)
	sel
	poivre
2 CS	d'emmental râpé (20 g)

1. Mettre les pommes de terre dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant à la moitié du temps du cuisson.

8-10 Mn. 100 P

Laisser les pommes de terre refroidir.

2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les évider avec précaution. Couper le jambon en dés très fins. Mélanger la chair des pommes de terre, le jambon, l'oignon, le lait et le parmesan jusqu'à obtention d'une farce homogène. Saler et poivrer.
3. Remplir les moitiés de pomme de terre avec la farce, les saupoudrer d'emmental, les disposer sur l'assiette et cuire.

4-6 Mn. 100 P

Après la cuisson, laisser les pommes de terre reposer environ 2 minutes.

FRANÇAIS

Danemark

GELÉE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgrød med vanilje sovs

Temps de cuisson total : env. **10-13** minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres))

Ingrédients

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

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.

7-9 Mn. 100 P

Incorporer le sucre et le jus de citron.

2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

3-4 Mn. 100 P

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

Conseil: Vous pouvez également utiliser des fruits décongelés.



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Voorkomen van brand

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

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

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

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 10 A zekering of een minimale 10 A circuitonderbreker.

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

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

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

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

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

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen op blz. 66.

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

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

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

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.

Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven

niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Controleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING

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

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

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

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

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

Zorg dat er geen vet of vuil is op de aangrenzende oppervlakken. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 65 goed op.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN



Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

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

Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.

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

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

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

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

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.

Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

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

Kook nooit hele eieren in hun schaal in de magnetron. Ook hardgekookte eieren moeten niet in magnetronovens worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen, zelfs nadat de magnetron-oven is uitgezet. Opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hard gekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.

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

Voorkomen van brandwonden

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

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

Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven.

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Controleer altijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

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

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

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

Let op kleine kinderen

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

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

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



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAAATREGELEN

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

Ovenge waarschuwingen

Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.

Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

Voorkomen van problemen of beschadiging.

Zet de oven nooit leeg aan.

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

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

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel en draaisteun.

Voorkomen van barsten van de draaitafel:

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

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

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

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

OPMERKING:

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

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

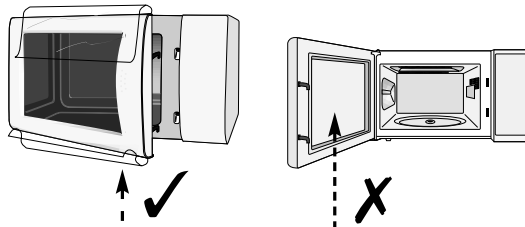
Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defect of het lekken van mikrogolven.



INSTALLATIE

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

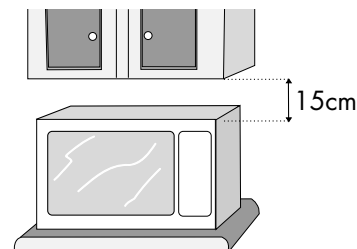
Verwijder nooit het plastic bescherm laagje aan de **binnenkant** van de deur.



2. Controleer de oven regelmatig op beschadiging.

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

4. Zorg ervoor dat er zich minstens 15 cm ruimte boven het apparaat bevindt.



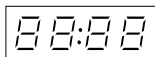
5. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopcontact.

ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN

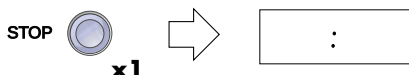


Steek de stekker in het stopkontakt.

1. Het ovensdisplay geeft knipperend aan:



2. Druk op de **STOP**-toets, verschijnt.



Stel de klok als volgt in.

Gebruik van de STOP-toets.

Gebruik de **STOP**-toets om:

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

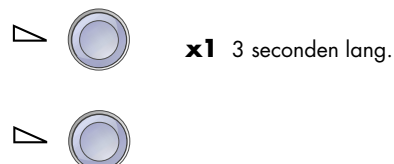
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN



OPMERKINGEN: Steek de stekker in het stopkontakt. Het ovensdisplay geeft knipperend aan. Druk op de **STOP**-toets, verschijnt. Stel de klok als volgt in. Wanneer de spanning naar de magnetronoven werd onderbroken en vervolgens weer wordt ingeschakeld, wordt knipperend op het display getoond. Indien er een programma voor het koken is ingesteld, zal dit programma worden gewist. De tijd van de dag wordt tevens gewist en dient derhalve opnieuw te worden ingesteld.

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

1. Om de 12-uurs klok in te stellen, drukt u 3 seconden lang op de **ENERGIENIVEAUS VAN DE MAGNETRON**-toets.
 verschijnt op het display.
2. Om de 24-uurs klok in te stellen drukt u na stap 1 **nog één keer** op de **ENERGIENIVEAUS VAN DE MAGNETRON**-toets. Volgens het onderstaande voorbeeld zal er op het display verschijnen.



Bijvoorbeeld:

De 24-uurs klok instellen op 23:35

1. **x1 voor 3 seconden lang.**
Kies de klokfunctie (12-uurs klok) → Kies de 24-uurs klok
2. **x1** 3 seconden lang.
Stel de uren in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop met de klok mee totdat het juiste uur verschijnt (23).
3. **x1**
Verander van uren naar minuten.
4. **x1**
Stel de minuten in (35)
5. **x1**
Start de klok. **Controleer het display.**



KOKEN MET DE MAGNETRON

Uw magnetron heeft 5 voorkeuze-vermogeniveau's. Voor het kiezen van het magnetronvermogen dient u zich aan de gegevens in dit kookboek te houden. In het algemeen gelden de volgende adviezen.

100 P (800 W) voor snelle bereiding of het opwarmen van b.v. soep, ovenschotels, voedsel uit blik, warme dranken, groenten, vis, etc.

70 P (560 W) voor langduriger bereiding van compact voedsel, zoals braadstukken en gehaktbrood, tevens voor gevoelige gerechten, zoals kaassaus en cake van biscuitdeeg. Bij deze verlaagde stand kookt de saus niet over en wordt voedsel gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten overgaar te worden.

50 P (400 W) voor compact voedsel dat een lange bereidingstijd nodig heeft wanneer het conventioneel bereid wordt, b.v. rundvleeschotels; deze vermogensinstelling wordt gekozen om er zeker van te zijn dat het vlees mals blijft.

30 P (240 W Ontdooistand) om te ontdooien; kies deze vermogensstand om er zeker van te zijn dat het voedsel gelijkmatig ontdooit. Deze instelling is ook ideaal voor het zachtjes koken van rijst, pasta, knoedels en voor de bereiding van custardpudding.

10 P (80 W) Voor zachtjes ontdooien, b.v. slagroomtaart of -gebak.

P = Percent

Om het vermogen in te stellen dient u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets aan te tippen tot het gewenste niveau wordt weergegeven. Wanneer de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets één maal wordt aangetipt, wordt **100 P** weergegeven. Druk indien u het gewenste vermogen heeft gemist, herhaaldelijk op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets totdat het gewenste vermogen weer wordt getoond.

100 P wordt automatisch ingesteld indien u geen vermogeniveau kiest.



HANDBEDIENING

Bij handmatige bediening kan de oven tot maximaal 90 minuten (90.00).

De invoereenheid van de kookduur (ontdooitijd) varieert van 10 seconden tot vijf minuten. Het is afhankelijk van de totale kookduur (ontdooitijd) zoals in de tabel wordt weergegeven.

Kookduur	Eenheid
0-5 minuten	10 seconden
5-10 minuten	30 seconden
10-30 minuten	1 minuut
30-90 minuten	5 minuten

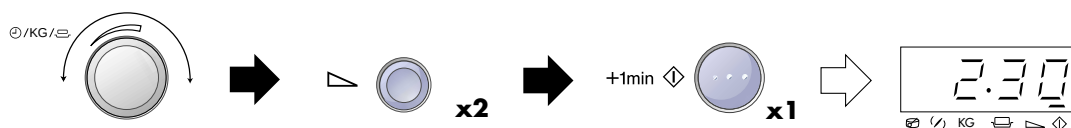
Voorbeeld: Soep opwarmen voor 2 minuten en 30 seconden met een vermogen van 70 P.

1. Voer de gewenste kookduur in door de **TIJDSCHAKELAAR /KG/PORTIE** knop met de klok mee te draaien. (2 min. 30 sec.)

2. Kies het gewenste vermogen. 70 P wordt op het display getoond.

3. Start het koken.

Kontroleer het display.



HANDBEDIENING



OPMERKINGEN:

1. Wanneer de deur tijdens het koken wordt geopend, stopt het "aftellen" van de kooktijd op het digitale display automatisch. Het "aftellen" van de kooktijd wordt voortgezet wanneer de deur wordt gesloten en op de **+1min/START**-toets wordt gedrukt.
2. Druk op de **VERMOGENNIVEAU**-toets wanneer u tijdens het koken het vermogenniveau wilt weten. Het vermogenniveau blijft op het display getoond totdat u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets loslaat.
3. U kunt de **TIJDSCHAKELAAR/KG/PORTIE**-knop met de klok mee of tegen de klok in draaien. Wanneer u de knop tegen de klok in draait, zal de kookduur van 90 minuten gradueel gereduceerd worden.

R-233



R-232F



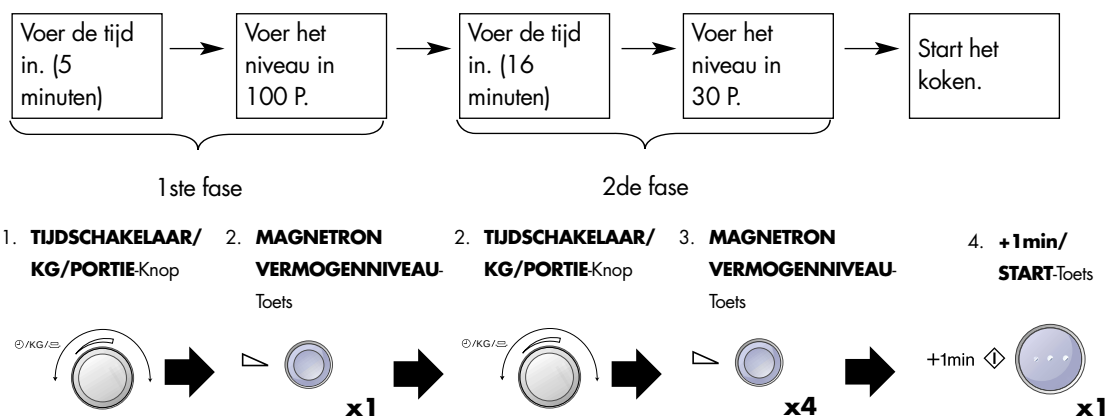
KOKEN MET VERSCHILLENDE VERMOGENNIVEAU'S



U kunt maximaal drie verschillende niveau's met een bepaalde kooktijd voor het bereiden van een gerecht instellen.

Voorbeeld:

Rijst eerst 5 minuten op 100 P en vervolgens 16 minuten op 30 P koken.



OPMERKING:

1. U hoeft niet op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken indien u 100 P als laatste fase wenst in te stellen.



AUTOMATISCHE BEDIENING

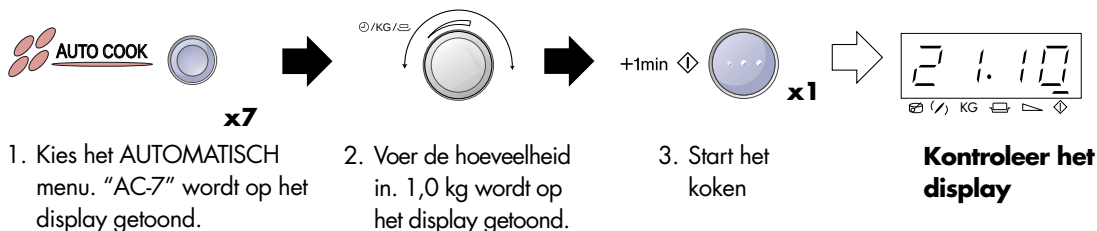
Met de **AUTOMATISCHE BEDIENINGS-FUNCTIE** worden de juiste kookfunctie en kooktijd automatisch ingesteld. U kunt kiezen uit 10 **AUTOMATISCHE AKTIE** menu's. De volgende punten zijn belangrijk bij het gebruik van deze automatische functie:

1. Druk eenmaal op de **AUTOMATISCH**-toets; u ziet het volgende op het display:
2. Het menu kan worden geselecteerd door op de **AUTOMATISCH**-toets te drukken, totdat het gewenste menunummer wordt weergegeven. Zie pagina 61-62 "**AUTOMATISCH**-tabel".
3. De hoeveelheid of het gewicht van de etenswaren kan worden ingesteld door de **TIJDSCHAKELAAR/KG/PORTIE**-knop te draaien totdat het gewenste gewicht of de gewenste hoeveelheid wordt weergegeven.
 - Stel alleen het gewicht van de etenswaren in, zonder het gewicht van de schaal.
 - Voor etenswaren die meer of minder wegen dan de gewichten/hoeveelheden op de kooktabel, dient u de handbediende programma's te gebruiken. Voor de beste resultaten volgt u de kooktabellen.
4. Om met het koken te beginnen, drukt u op de **+1min/START**-toets.
5. Wanneer u iets moet doen (bijv. de etenswaren omdraaien), stopt de oven en hoort u een pieptoon; de resterende kooktijd en de lampjes op het display beginnen te knipperen. Om door te gaan met koken, drukt u op de **+1min/START**-toets.

De eindtemperatuur hangt af van de begintemperatuur van de etenswaren. Controleer of de etenswaren dampend heet zijn na het koken. Zo nodig kunt u de kooktijd verlengen en de stroominstelling veranderen.

Met de **AUTOMATISCHE BEDIENINGS-FUNCTIE** worden de juiste kookfunctie en kooktijd automatisch ingesteld.

Voorbeeld: 1,0 kg gratin koken.

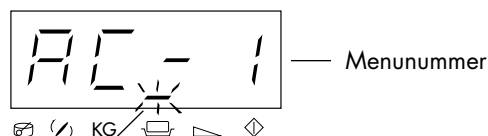


R-233

R-232F



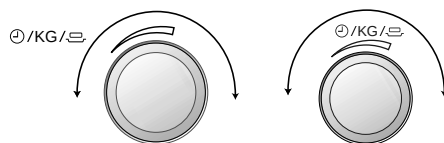
AUTOMATISCH-toets



De hoeveelheids-indicator knippert

R-233

R-232F



TIJDSCHAKELAAR/KG/PORTIE-knop



AUTOMATISCH TABEL



MENU Nu.	GEWICHT (Eenheid) /KEUKENGEREI	BEREIDING
AC-1 Drankjes (Begintemperatuur 20° C)	1 - 5 koppen (1 kop) 150 ml per kop	- Plaats de koppen van het midden van de draaitafel. - Na het verwarmen doorroeren en ca. 1 - 2 minuten laten staan. OPMERKING: Als de drank uit de koelkast komt (5° C ± 2° C), stel de magnetron met de hand in.
AC-2 Soep en casseroles (Begintemperatuur 20° C)	1 - 4 koppen (1 kop) 200 ml per kop en magnetronplastic 2-4 Koppen: Schaal met deksel (+200 ml)	- Plaats de koppen van het midden van de draaitafel. - Bedek met magnetronplastic of deksel. - Na het koken doorroeren en ca. 1-2 minuten laten staan. OPMERKING: Verwarm met de handmatige functie indien de basistemperatuur 5° C (±2° C) koelkasttemperatuur is.
AC-3 Gekookte aardappelen, aardappelen in hun schil (Begintemperatuur 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schaal met deksel	Voor de bereiding van gekookte aardappelen: Schil de aardappelen en snij ze in stukken van gelijke grootte. Voor de bereiding van aardappelen in hun schil: Kies aardappelen van gelijke grootte en was ze goed schoon. - Plaats de aardappelen in een schaal. - Voeg de benodigde hoeveelheid water (ca. 2 eetlepels per 100 gr) en een snufje zout toe. - Plaats een deksel op de schaal. - Wanneer de oven stopt en u de pieptoon hoort, schept u de aardappelen om en dekt ze daarna weer af. - Na het koken laat u de aardappelen 1-2 minuten rusten.
AC-4 Diepvriesgroente (Begintemperatuur -18° C) e.g. Spruitjes, Tuinbonen, Erwtten, Groenten, Broccoli	0,1 - 0,6 kg (100 g) Schaal met deksel	- Plaats de groente in een schaal. - Voeg 1 - 4 eetlepels water toe. (Met champignons hoeft u geen water toe te voegen.) - Plaats de deksel. - Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, doorroeren en daarna weer afdekken. - Na het koken ca. 1-2 minuten laten staan. OPMERKING: Gebruik de handmatige functie indien de diepvriesgroenten een compact blok vormen.
AC-5 Verse groenten (Ausgangstemp 20° C) e.g. Bloemkool, Broccoli, Venkel, Prei, Paprika, Spruitjes	0,1 - 0,6 kg (100 g) Schaal met deksel	- Voeg de gewenste hoeveelheid water toe (1 eetlepel per 100 gram) en wat zout. - Snij in kleine stukjes, blokjes of repen. - Plaats de deksel. - Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, doorroeren en daarna weer afdekken. - Na het koken ca. 2 minuten laten staan.
AC-6 Visfilet met Saus (Begintemperatuur 5° C)	0,4 - 1,2 kg (100 g) (Vis: 0,2 - 0,6 kg) (Saus: 0,2 - 0,6 kg) Schaal & magnetronplastic	- Leg de visfilets met de staartvin naar het midden gericht in de schaal. - Giet de voorbereide saus over de visfilets. - Bedek met magnetronplastic. - Na het koken ca. 2 min. laten staan. Voor sauzen, zie de recepten op pagina 64.



AUTOMATISCH TABEL

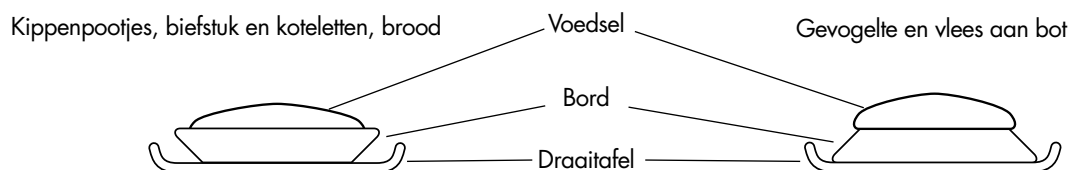
MENU Nu.	GEWICHT (Eenheid) /KEUKENGEREI	BEREIDING
AC-7 Au gratin (Begintemperatuur 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Ondiepe, ovale gratineerschotel	• Maak de gratin klaar zoals in het kookboek beschreven op blz. 73. • Na het koken ca. 5 - 10 min. laten staan.
AC-8 Eenvoudig ontdooien 1 Kippenpootjes, steak, runder- of varkenslapjes, visfilet (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Zie de opmerking biz. 63)	• Leg het vlees met de dunne delen naar het midden in een enkele laag op een bord. Wanneer stukken aan elkaar vast zitten, moet u deze zodra mogelijk van elkaar scheiden. • Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, het vlees draaien en weer netjes leggen. • Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, wederom draaien. • Na het ontdooien ca. 10 - 30 min. in aluminiumfolie gewikkeld laten staan totdat het vlees geheel is ontdooit.
Eenvoudig ontdooien 1 Gevogelte (Begintemperatuur -18° C)	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Zie de opmerking biz. 63)	• Plaats de etenswaren op een bord, midden op de draaitafel. • Wanneer de oven stopt en u de pieptoon hoort, draait u de etenswaren om, legt ze anders neer, en haalt ze uit elkaar. • Wanneer de oven stopt en u de pieptoon hoort, draait u nogmaals de etenswaren om, legt ze anders neer, en haalt ze uit elkaar. • Na het ontdooien, pakt u het voedsel in aluminiumfolie en laat het 30 - 90 minuten lang staan, totdat het volledig ontdooit is.
AC-9 Eenvoudig ontdooien 2 Braadstuk (Begintemperatuur -18° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Zie de opmerking biz. 63)	• Zet een bord omgekeerd op het plateau en plaats het braadstuk erop. • Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, wederom draaien. • Na het ontdooien ca. 30 - 90 min. in aluminiumfolie gewikkeld laten staan totdat de kippenpootjes geheel zijn ontdooit.
AC-0 Eenvoudig ontdooien 3 Brood (Begintemperatuur -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plaats direct op de draaitafel	• Op het draaitableau plaatsen. • Wanneer de magnetron stopt en de akoestische signalen klinken, dient u het voedsel om te draaien en opnieuw te rangschikken en reeds ontdooide plakken te verwijderen. • Na het ontdooien, pakt u de etenswaren in aluminiumfolie en laat ze maximaal 10 minuten lang rusten, totdat ze volledig ontdooit zijn.

AUTOMATISCH TABEL



OPMERKINGEN: Gemakkelijk ontdooien 1 en 2 (AC-8, AC-9)

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



+ 1 min FUNKTIES



+ 1 min-toets

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

1. Direct starten

U kunt het koken op 100 P direct starten en de tijd per minuut met een druk op de **+ 1 min/START**-toets instellen.

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

2. Verlengen van de kooktijd

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

R-233

+1min



+ 1 min/START-toets

R-232F

+1min /
DEPART



+ 1 min/START-toets

NEDERLANDS



RECEPTEN VOOR AUTOMATISCH KOKEN (AC-6)

Visfilet met saus

Kabeljauwfilet provencale

Ingrediënten

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

Vorbereiding

1. Kook tegelijk boter, champignons, sjalot en knoflook 3 - 4 min. op 100 P in een quichevorm.
2. Meng tomaten, citroensap, ketchup, basilicum, peper en zout.
3. Leg visfilets op de groenten en bedek met saus en wat groenten.
4. Kook met **AUTOMATISCH AC-6** "Visfilet met saus". zie blz 61.

Visfilet met prei-kaassaus

Ingrediënten

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

Vorbereiding

1. Kook tegelijk boter, sjalots en marjolein 3 - 4 min. op 100 P in een casserole.
2. Roer de bloem erdoor en voeg melk toe. Roer totdat u een gladde saus heeft.
3. Kook zonder deksel 3 - 4 min. op 100 P.
4. Roer de kaas erdoor en proef of de smaak goed is.
5. Leg visfilets in een quichevorm en giet de saus erover.
6. Kook met **AUTOMATISCH AC-6** "Visfilet met saus".
7. Na het koken de vis verwijderen en de saus goed doorroeren zie blz 61.

Visfilet met pikante saus

Ingrediënten

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

Vorbereiding

1. Meng de ingrediënten voor de saus.
2. Leg visfilets (bijv. roodbaars) in een quichevorm en giet de saus erover.
3. Kook met **AUTOMATISCH AC-6** "Visfilet met saus" zie blz 61.

Visfilet met kerriesaus

Ingrediënten

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

Vorbereiding

1. Kook tegelijk boter, amandelen en kerrie 1 - 2 min. op 100 P in een afgedekte schaal.
2. Roer de bloem erdoor en roer goed.
3. Voeg rozijnen, ananas, ananassap, bouillon en room al roerend toe.
4. Kook met deksel 2 - 3 min. op 100 P. Na het koken goed doorroeren.
5. Voeg erwten toe en roer door.
6. Breng op smaak met peper en zout.
7. Leg visfilets in een quichevorm en giet de saus erover.
8. Kook met deksel met **AUTOMATISCH AC-6** "Visfilet met saus" zie blz 61.

OPMERKINGEN:

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

ONDERHOUD EN REINIGEN



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

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

Bedieningspaneel: Open de deur alvorens u begint met reinigen om zo de **TIJDSCHAKELAAR** te deaktiveren. U dient bij het reinigen van het bedieningspaneel de nodige voorzichtigheid in acht te nemen. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig af te nemen totdat het schoon is. Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven

- 1) Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn.
- 2) Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de gaatjes in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.
- 3) Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spray-type reinigers.

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

Deur: De deur aan beide kanten, de deurafdichting alsmede de dichtingsioppervlakken regelmatig met een vochtige doek reinigen om verontreinigingen te verwijderen.

IN GEVAL VAN STORINGEN



Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:

1. Voeding

Ga na dat de stekker stevig in het stopkontakt zit.

Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.

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

Zet de **VERMOGENNIVEAU**-toets op en zet de **TIJDSCHAKELAAR/KG/PORTIE** 100 P op een minnut.

Gaat de ovenlamp branden?

JA _____ NEE _____

Gaat de draaitafel draaien?

JA _____ NEE _____

OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.

Werkt de ventilator?

JA _____ NEE _____

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

Is het water in het kopje warm na bovenstaande handelingen

te hebben uitgevoerd?

JA _____ NEE _____

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



WAT ZIJN MICROGOLVEN?

Microgolven worden in de microgolven door de magnetron opgewekt en brengen de watermoleculen in het voedsel aan het trillen. Door

de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookt.



WAT ZIJN MICROGOLVEN?

GLAS EN GLAS-KERAMIEK



Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. De kookprocedure kan van alle kanten worden geobserveerd. Deze mogen echter geen metaal bevatten (o.a. zinkkristal), of van een metaal laag voorzien zijn (o.a. gouden rand, kobaltblauw).

KERAMIEK

is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglaazuurd zijn, omdat er bij ongeglaazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een serviesgeschiktheidstest uit.

PORSELEIN

is bijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen goud- of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

KUNSTSTOF EN PAPIEREN SERVIESGOED

Hittebestendig, voor de magnetron geschikt plastic servies is geschikt voor het ontdooien, verwarmen en koken. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant. Hittebestendig, voor de magnetron geschikt papier serviesgoed is eveneens geschikt. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

MAGNETRONFOLIE

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

BRAADZAKKEN

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

BRUINERINGSSERVIES

is speciaal magnetron-serviesgoed van glaskeramiek met een metaallegering op de bodem, die ervoor zorgt dat de gerechten bruin worden. Als er bruineringserviesgoed wordt toegepast, moet er een geschikte isolator, bijv. een porseleinen bord, tussen de draaitafel en de bruineringschaal worden gelegd. Houdt u nauwkeurig aan de voorverwarmingstijd zoals aangegeven door de fabrikant. Bij overschrijding kan er beschadiging aan de draaitafel en aan de drager van de draaitafel ontstaan, c.q. de zekering van het toestel kan eruit springen en het toestel uitschakelen.

METAAL

mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat microgolven metaal niet kunnen doordringen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken. Er zijn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip).

Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten ten minste $\frac{2}{3}$ tot $\frac{3}{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron. Als er aluminium schalen of ander metaal serviesgoed wordt gebruikt, moet er minstens een afstand zijn van ca. 2,0 cm ten opzichte van de wanden van de kookruimte omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.

Geen serviesgoed met een metaallaagje

metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.

TIPS EN ADVIES

**GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED**

Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen reservoir met 150 ml. water gevuld op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 100 P vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastic servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

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

UITGANGSTEMPERATUUR

De ontdooi-, opwarmings- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan producten op kamertemperatuur.

Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 5° C, kamertemperatuur ca. 20° C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18° C.

ALLE VERMELDE TIJDEN

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

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

In de magnetron gekookte gerechten bewaren hun eigen smaak beter dan bij conventionele bereidingsmethoden. Maakt u daarom zeer spaarzaam gebruik van zout en voegt u in de regel pas na het koken zout toe. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak uit. Kruiden en specerijen kunnen op de gebruikelijke manier worden gebruikt.

TOEVOEGING VAN WATER

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

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

zoals worstjes, kip, kippenpootjes, ongeschilde aardappelen, tomaten, appels, eigeel en dergelijke met een vork of een houten staafje doorprikken. Daardoor kan de zich vormende stoom verdwijnen, zonder dat de vel of de schil barst.

VETTE GERECHTEN

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

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid van het voedsel dat u wilt ontdooien, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote. Als vuistregel geldt: Dubbele Hoeveelheid = Bijna Dubbele Tijd
Halve Hoeveelheid = Halve Tijd

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN

Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de diepe schaal is de kooktijd langer dan in de ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechten gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor noedels, rijst, melk enz.

RONDE EN OVALE SCHALEN

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

BEDEKKEN

Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken. Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het fornuis open wordt gekookd, kan ook in de magnetron open worden gekookd.

VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE

met de dikkere of stevige kant naar buiten plaatsen. Groenten (bijv. broccoli) met de steel naar buiten leggen. Dikkere porties hebben een langere kooktijd nodig en krijgen aan de buitenkant meer microgolven, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.



TIPS EN ADVIES

ROEREN

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

RANGSCHIKKING

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

OMDRAAIEN

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

STANDTIJD

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

BRUINERINGSMIDDELEN

Gerechten worden na een kooktijd van meer dan 15 minuten bruin. Deze bruine kleur kan men echter niet vergelijken met de intensieve bruining en korst bij het conventionele koken. Om een aantrekkelijke bruine kleur te verkrijgen, kunnen er bruineringsmiddelen worden gebruikt. Meestal worden ze tegelijk als kruiden gebruikt. Hiernavolgend vindt u enkele adviezen voor bruineringsmiddelen en gebruiksmogelijkheden:

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

VERWARMEN

- Panklare gerechten in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden genomen en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreidt.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 200° C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

ONTDOOIEN

De magnetron is ideaal voor het ontdooien van voedsel. De dooitijden zijn korter dan bij het ontdooien op traditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor het ontdooien op een bord.

Verpakkingen en reservoirs

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

Bedekken

Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekken. Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.

TIPS EN ADVIES



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

Omdraaien/roeren

Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken. Kleinere hoeveelheden ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen. Gevoelige gerechten, zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn. De standtijd na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooid is, kunt u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten ca. 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel (blz. 73).
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookt. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookt.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.

- Na het koken dient u de groenten ca. 2 min. te laten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).

- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Vanaf een kooktijd van 15 min. verkrijgt men een natuurlijke bruining, die door de toepassing van bruineringsmiddelen nog kan worden versterkt. Om daarnaast een knapperig oppervlak te verkrijgen, dient u bruineringsserbiesgoed te gebruiken of het voedsel op het fornuis aan te braden en in de magnetron te laten gaar sudderen. Op die manier verkrijgt u tegelijkertijd een bruine substantie voor de voorbereiding van de saus.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.

- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het ca. 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookt. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel. Voor voorbereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesprodukten dient u zich aan de gegevens van de fabrikant op de verpakking te houden.



TABEL

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

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

TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

Drank/gerecht	Hoef. -g/ml-	Vermogen -Stand-	Tijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen
Koffie, 1 kopje	150	100 P	ca. 1	niet bedekken
Melk, 1 kopje	150	100 P	ca. 1	niet bedekken
Water, 1 kopje	150	100 P	1 1/2-2	niet bedekken, aan de kook brengen
6 kopjes	900	100 P	10-12	niet bedekken, aan de kook brengen
1 schotel	1000	100 P	10-12	bedekken, aan de kook brengen
Eenpersoonsgerecht (groente, vlees en bijgerechten)	400	100 P	3-6	saus met water besprenkelen, bedekken, af en toe roeren
Stamppot	200	100 P	2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Soep, heldere	200	100 P	2-2 1/2	bedekken, na het verwarmen roeren
Crèmesoep	200	100 P	2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Groente	200	100 P	2-3	eventueel een beetje water toevoegen, bedekken, na de halve verwarmingstijd roeren
Bijgerechten	200	100 P	1-2	met een beetje water besprenkelen, bedekken, af en toe roeren
	500	100 P	4-5	
Vlees, 1 plak*	200	100 P	3-4	met een beetje saus besprenkelen, bedekken
Visfilet*	200	100 P	2-3	bedekken
Worstjes, 2 stuks	180	70 P	ca. 2	de huid meermaals doorprikken
Taart, 1 stuk	150	50 P	1 1/2	op een taartrooster leggen
Babyvoeding, 1 potje	190	50 P	ca. 1	het deksel verwijderen, na het verwarmen goed roeren en temperatuur controleren
Margarine of boter smelten*	50	100 P	1 1/2-1	
Chocolade smelten	100	50 P	2-3	af en toe roeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	50 P	1 1/2	in water weken, goed uitdrukken en in een soepkom gieten, af en toe roeren
Taartcouverture voor 1/4 l vloeistof	10	50 P	5-6	suiker met 250 ml vloeistof mengen, bedekken, gedurende en na het verwarmen goed roeren

* Uit de koelkast.

TABEL : HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Vlees en gevoelte	Hoef. -g-	Vermogen -Stand-	Kooktijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
Suddervlees (bijv. varken, kalf, lam)	500	100 P	8-10*	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na * omdraaien	10
	1000	50 P	10-12		
	1000	100 P	20-22*		10
	1500	50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Rosbief, medium	1000	100 P	9-11*	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na * omdraaien	10
		50 P	5-7		
	1500	100 P	12-14*		10
		50 P	8-10		
Gehakt	1000	100 P	16-18	bereid het gehaktdéeg (half varkensgehakt/half rundergehakt) en plaats in een souffléschotel	10
Visfilet	200	100 P	3-4	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3
Hele kip	1200	100 P	20-22	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na de halve kooktijd omdraaien	3
Kippenpootjes	200	100 P	3-4	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3

TABEL



TABEL : HET ONTDOOIEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoefv. -g-	Vermogen -Stand-	Dooitijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
Suddervlees (bijv. varken, rund, lam, kalf)	1500	10 P	58-64	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
	1000	10 P	42-48		30-90
	500	10 P	18-20		30-90
Steaks, hamlapjes, koteletten, lever	200	30 P	7-8	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Goulash	500	30 P	8-12	na de halve dooitijd scheiden en roeren	10-15
Worstjes, 8 stuks	600	30 P	6-9	naast elkaar leggen, na de halve dooitijd omdraaien	5-10
4 stuks	300	30 P	4-5		5-10
Eend/kalkoen	1500	10 P	48-52	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
Hele kip	1200	10 P	39-43	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
	1000	10 P	33-37	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
Kippenpootjes	200	30 P	4-5	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Vis, geheel	800	30 P	9-12	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Visfilet	400	30 P	7-10	na de halve dooitijd omdraaien	5-10
Garnalen	300	30 P	6-8	na de halve dooitijd omdraaien en ontdooide delen verwijderen	30
Broodjes, 2 stuks	80	30 P	ca. 1	slechts voordooien	-
Gesneden brood voor het roosteren	250	30 P	2-4	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien	5
Wittebrood, geheel	750	30 P	7-10	na de halve dooitijd omdraaien (binnenste nog steeds bevroren)	30
Taart, 1 stuk	100-150	10 P	2-5	op een taartrooster leggen	5
Slagroomtaart, 1 stuk	150	10 P	3-4	op een taartrooster leggen	10
Taart, geheel, 28 cm diameter		10 P	20-24	op een taartrooster leggen	30-60
Boter	250	30 P	2-4	slechts voordooien	15
Fruit, zoals aardbeien, kersen, frambozen	250	30 P	4-5	gelijkmatig naast elkaar leggen, na de halve dooitijd omdraaien	5

TABEL : ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoefv. -g-	Vermogen -Stand-	Kooktijd -Min-	Watertoevoeging	Toepassingsaanwijzingen	Standtijd -Min-
Visfilet	300	100 P	10-11	-	bedekken	1-2
Forel, 1 stuk	250	100 P	7-9	-	bedekken	
Eenpersoonsgerecht	400	100 P	8-9	-	bedekken, na de halve tijd roeren	
Bladspinazie	300	100 P	7-9	-	bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	2
Broccoli	300	100 P	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Erwten	300	100 P	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Koolrabi	300	100 P	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Gemengde groenten	500	100 P	12-14	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Spruitjes	300	100 P	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Rode kool	450	100 P	11-13	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2



TABEL

TABEL: HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

Groenten	Hoeveelheid -g-	Vermogen -Stand-	Gaartijd -Min-	Toepassingsaanwijzingen	Wateroefoeging -EL/ml-
Bladspinazie	300	100 P	5-7	na het wassen goed laten afdruipeu, bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	-
Bloemkool	800	100 P	15-17	1 hele kool, bedekken	5-6 EL
	500	100 P	10-12	in roosjes verdelen, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Broccoli	500	100 P	10-12	in roosjes verdelen, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Champignons	500	100 P	8-10	hele koppen, bedekken, roeren gedurende het koken	-
Chinese kool	300	100 P	9-11	in strookjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Ervten	500	100 P	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Venkel	500	100 P	9-11	in vieren snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Uien	250	100 P	5-7	geheel, in magnetronfolie koken	-
Koolrabi	500	100 P	10-12	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Worteltjes	500	100 P	10-12	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
	300	100 P	9-12	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	2-3 EL
Paprika	500	100 P	7-9	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Ongeschilde aardappelen	500	100 P	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Prei	500	100 P	9-11	in ringen snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Rode kool	500	100 P	10-12	in strookjes snijden, bedekken, 1 tot 2 keer roeren	50 ml
Spruitjes	500	100 P	9-11	gedurende het koken	50 ml
				hele spruitjes, bedekken, roeren gedurende het koken	
Gekookte aardappelen	500	100 P	9-11	in even stukken snijden, een beetje zout	150 ml
Selder	500	100 P	9-11	toevoegen, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
				in kleine blokjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	
Witte kool	500	100 P	10-12	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Kleine pompoen	500	100 P	9-11	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL



TABEL

VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten:

De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten. Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek. Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stampotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals panklare gerechten, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt.

De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept. Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.

De vet-toevoeging kan aanzienlijk worden

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

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

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

RECEPTEN



Spanje

AVOCADOCRÈMESOEPTotale kooktijd: ca. **10-12** minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

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

1. De zachte, rijpe avocado's schillen, de pit verwijderen, in kleine stukken snijden en met een mixer of puréerstaaf van een handmixer pureren. Ter versiering 2 dunne sneetjes per portie achterhouden en met citroensap besprenkelen.
2. De vleesbouillon, de avocado's en de slagroom in een kom doen, met zout en peper kruiden en met deksel koken. Af en toe roeren.
10-12 min 100 P
3. De soep roeren tot deze dik is en met de overgebleven gesneden avocado versieren.

Duitsland

CAMEMBERTTOASTTotale kooktijd: ca. **1-2** minuten

Servies: plat bord

Ingrediënten

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

1. De plakjes brood roosteren en met boter bestrijken.
 2. De camembert in schijfjes snijden en deze met de snijvlakken naar boven op de toastplakjes leggen. De rode bosbessen in het midden van de kaas plaatsen en de toastplakken met cayennepeper bestrooien.
 3. De toasts op een bord leggen en verhitten.
ca. 1-2 min. 100 P
- Tip : U kunt de toasts naar believen variëren, bijv. met verse champignons en geraspte kaas of gekookte ham, asperges en Emmentaler.

Oostenrijk

SPINAZIESOUFFLÉTotale kooktijd: ca. **52-57** minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

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

Ingrediënten:

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

1. De boter op de bodem van de schaal uitspreiden, de stukjes ui toevoegen, deksel erop zetten en stoven.
2-3 min. 100 P
 2. De spinazie toevoegen, het deksel op de schaal plaatsen en koken. 1 of 2 keer roeren.
16-18 min. 100 P
De vloeistof uitgieten en de spinazie kruiden.
 3. De vuurvaste schotel invetten. Afwisselend de aardappelschijfjes, de hamstukjes en de spinazie in lagen in de vuurvaste schotel leggen. De laatste laag dient de spinazie te zijn.
 4. De eieren met de room mengen, kruiden en over de groenten gieten. De soufflé met de geraspte kaas en tenslotte met het paprikapoeder bestrooien.
 5. Menu-nummer **AC-7**
De soufflé na het koken ca. 10 min. laten staan.
- Tip: U kunt de ingrediënten voor de soufflé naar smaak variëren, bijvoorbeeld met broccoli, salami, noedels en dergelijke.

NEDERLANDS



RECEPTEN

Zwitserland

ZÜRICH KALFSVLEES MET CRÈME

Totale kooktijd: ca. **12-16** minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 600 g kalfsfilet
 - 1 EL boter of margarine
 - 1 ui (50 g), fijnggehakt
 - 100 ml witte wijn
 - saus-bruinmiddel, voor ca. 1/2 l saus
 - 300 ml slagroom
 - zout, peper
 - 1 EL peterselie, gehakt
1. Het filet in vingerdikke stukken snijden.

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

Frankrijk

ZEETONGFILETS

Filets de sole voor 2 porties

Totale kooktijd: ca. **11-14** minuten

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

Ingrediënten

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

1. De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
 2. De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
 3. De vuurvaste schaal met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
 4. De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en kruiden. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
 5. Op de citroenen botervlokjes leggen, bedekken en koken.
11-14 min. 100 P
- De visfilets na het koken ca. 2 minuten laten staan.
- Tip:** Voor dit gerecht kunt u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.

Griekenland

GESTOOFD VLEES MET TUINBONEN

Kréas mé fasólia

Totale kooktijd: ca. **20-24** minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2l)

Ingrediënten

- 1-2 tomaten (100 g)
- 400 g lamsvlees, zonder been
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
- 1 uit (50 g), fijn gehakt
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- zout, peper, suiker
- 250 g tuinbonen uit blik

1. De tomaten pellen, het beginstuk van de stengel eruit snijden en in de mixer pureren.
 2. Het lamsvlees in grote dobbelstenen snijden. De schaal met boter invetten. Het vlees, de ui-dobbelsteentjes en de uitgeperste knofloofteen toevoegen, kruiden en met deksel erop garen.
9-11 min. 100 P
 3. De bonen en de gepureerde tomaten aan het vlees toevoegen en met deksel erop verder garen.
11-13 min. 70 P
- Na het garen ca. 5 minuten laten staan.
- Tip:** Als u verse bonen gebruikt, moeten deze worden doorgegaard.

RECEPTEN



Italië

GEBAKKEN LASAGNETotale kooktijd: ca. **22-27** minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

ondiepe, vierkante vuurvaste schotel met deksel
(ca. 20x20x6 cm)

Ingrediënten

- 300 g tomaten uit blik
- 50 g rauwe ham, fijngesneden
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 250 g rundergehakt
- 2 EL tomatenpurée (30 g)
- zout & peper
- organo, tijm, basilicum
- 150 ml room (crème fraîche)
- 100 ml melk
- 50 g geraspte parmezaanse kaas
- 1 TL gemengde gehakte kruiden
- 1 TL olijfolie
- zout & peper, nootmuskaat
- 1 TL plantaardige olie voor het invetten van de schotel
- 125 g groene platte noedels
- 1 EL geraspte parmezaanse kaas
- 1 EL boter of margarine

Frankrijk

GROENTESCHOTEL

Ratatouille spéciale

Totale kooktijd: ca. **19-21** minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2l)

Ingrediënten

- 5 EL olijfolie (50 ml)
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 1 ui (50 g), in schijfjes
- 1 kleine aubergine (250 g), in grote stukken gesneden
- 1 kleine pompoen (200 g), in grote stukken gesneden
- 1 paprika (200 g), in grote stukken gesneden
- 1 kleine venkelknol (75 g), in grote stukken gesneden
- 1 bouquet garni
- 1 blik artisjokkenharten (200 g)
- zout & peper

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpurée mengen, kruiden, en met deksel erop stoven.

7-9 min. 70 P

2. De room met de melk, de parmezaanse kaas, de kruiden en de olie mengen en kruiden.
3. De vuurvaste schotel invetten en de schaalbodem met eenderde van de noedels bedekken. De helft van de gehaktmassa op de noedels leggen en er een beetje saus overheen gieten. Het tweede gedeelte van de noedels er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende noedels in lagen op elkaar leggen. Tusslotte de noedels met veel saus begieten en met parmezaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop koken.

15-18 min. 70 P

De lasagne na het koken ongeveer 5 tot 10 minuten laten staan.

1. De olijfolie en de knoflookteen in de schaal doen. De voorbereide groente met uitzondering van de artisjokkenharten toevoegen en met peper kruiden. Het bouquet garni toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor omroeren.

19-21 min. 100 P

Gedurende de laatste 5 minuten de artisjokkenharten toevoegen en verhitten.

2. De ratatouille met zout en peper op smaak brengen. Het bouquet garni voor het serveren verwijderen. De ratatouille na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Tip: De hete groenteschotel bij vleesgerechten serveren. Koud smaakt hij voortreffelijk als voorgerecht. Een bouquet garni bestaat uit: een peterseliewortel, een bosje soepgroente, een twijgje lavas, een twijgje tijm, enkele laurierbladeren



RECEPTEN

Spanje

GEVULDE AARDAPPELEN

Totale kooktijd: ca. **12-16** minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2l)
porceleinen bord

Ingrediënten

4	gemiddeld grote aardappelen (400 g)
100 ml	water
60 g	ham
1/2	ui (25 g), fijn gehakt
75-100 ml	melk
2 EL	geraspte parmesaanse kaas (20 g)
	zout
	peper
2 EL	geraspte Emmentaler kaas

1. De aardappelen in de schaal leggen, het water toevoegen en met deksel erop garen.
8-10 min. 100 P
Laten afkoelen.
2. De aardappelen overlangs halveren en voorzichtig uithollen. De ham in zeer kleine stukjes snijden. De aardappelmassa met de ham, de ui, de melk en de parmesaanse kaas tot een glad deeg roeren. Met zout en peper op smaak brengen.
3. De massa in de aardappelhelften vullen, met de emmentaler kaas bestrooien, op het bord leggen en garen.
4-6 min. 100 P
De aardappelen na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Denemarken

BESSENGRUWEL MET VANILLES AUS

Rodgrød med vanilie sovs

Totale kooktijd: ca. **10-13** minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

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

Tip: De bessengruwel serveren met ijskoude slagroom of yoghurt.

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten achterhouden voor het versieren. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verwarmen.
7-9 min. 100 P
De suiker en het citroensap eraan toevoegen.
2. De gelatine in koud water ca. 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. De bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop koken. Gedurende het koken roeren en tenslotte nogmaals roeren op het einde.
3-4 min. 100 P
4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten versieren. Daarbij de vanillesaus serveren.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



IMPORTANTE: ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA PERSONALE DA LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER OGNI RIFERIMENTO FUTURO.

Per evitare pericolo d'incendi

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

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

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

La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 10 A. Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.

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

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

Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Se il fumo che si riscalda nel forno comincia a sprigionare fumo, NON APRITE LO SPORTELLLO. Spegnete il forno, staccate il cavo di alimentazione e aspettate finché il cibo ha smesso di fumare. Se si apre lo sportello mentre il cibo fuma si può causare un incendio.

Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Riferitevi ai relativi suggerimenti nel ricettario in dotazione a pag. 89.

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

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno, il piatto rotante e il sostegno rotante. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Le accumulazioni di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.

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

Non bloccate le aperture di ventilazione.

Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle

superfici metalliche può causare un incendio.

Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio. Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.

Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.

Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato. Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:

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

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

Non cercare mai di adattare, riparare o modificare il forno personalmente. Qualsiasi intervento di assistenza o riparazione dell'apparecchio che richieda la rimozione della copertura di protezione dall'esposizione diretta alle microonde deve essere effettuato esclusivamente da personale specializzato.

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

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

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pag. 88.

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



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

Se vi spandete dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

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

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

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.

Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. Se la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato. Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, deve essere sostituito con un cavo speciale da un tecnico SHARP autorizzato.

ATTENZIONE: Per evitare esplosioni o bolliture improvvise, non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere.

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

Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

Non riscaldateli mai in recipienti con collo stretto, come i poppatoi, perché potrebbe verificarsi un'eruzione del contenuto dal contenitore quando vengono riscaldati, con pericolo di bruciature.

Per evitare le improvvise eruzioni del liquido bollente con possibili bruciature:

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

Non usare il forno a microonde per cuocere le uova con il guscio né per riscaldare le uova sode intere, perché potrebbero esplodere dopo la fase di riscaldamento. Per cucinare o riscaldare le uova che non sono state strapazzate, foratene il tuorlo e l'albume.

Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.

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

Per evitare scottature

Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare le ustioni causate dal vapore, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc. tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

Per evitare bruciature, controllare sempre la temperatura del cibo e rimescolarlo prima di servirlo, facendo particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare neonati, bambini ed anziani.

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.

Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.

Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

AVVERTENZA: Permettere ai bambini di usare il forno a microonde senza controllo di adulti solo quando sono state fornite adeguate istruzioni in modo che questi possano farlo in modo sicuro ed abbiano ben compreso i rischi derivanti da un uso non appropriato.

I bambini devono usare il forno soltanto in presenza di un adulto.

Non lasciare che i bambini si appoggino o si dondolino contro lo sportello del forno. Inoltre, non permettere loro di usare il forno come un giocattolo.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



Illustrare ai bambini le norme di sicurezza: insegnare loro ad usare le presine per togliere i piatti dal forno, a rimuovere con precauzione i coperchi e, in particolare, gli involucri (ad esempio i materiali autoriscaldanti) usati per rendere il cibo croccante, in quanto possono diventare estremamente caldi.

Altri avvertimenti

Non modificate in alcun modo il forno.

Non spostate il forno mentre sta funzionando.

Questo forno serve alla preparazione dei cibi in casa e deve essere usato esclusivamente per la loro cottura. Esso non è adatto per l'uso commerciale o in laboratorio.

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto.

Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto rotante e al sostegno rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.

Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di arco. Non mettete barattoli nel forno.

Usate soltanto il piatto rotante e il sostegno rotante progettati per questo forno.

Per evitare che il piatto rotante si rompa:

(a) Prima di pulire il piatto rotante con acqua, lasciatelo raffreddare.

(b) Non mettete cibi o utensili caldi sul piatto rotante freddo.

(c) Non mettete cibi o utensili freddi sul piatto rotante caldo.

Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

NOTA:

Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato.

Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.

Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.

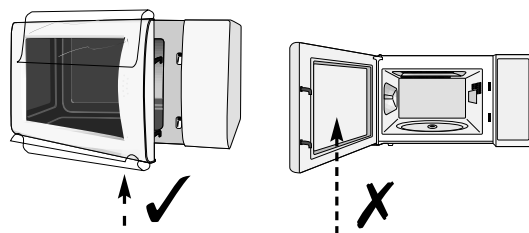
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



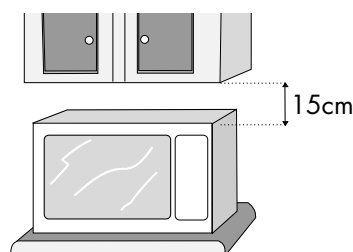
1. Togliere l'imballaggio protettivo dall'interno del forno. Eliminare il foglio di polietilene inserito tra lo sportello e il vano forno. Staccare dalla parete esterna dello sportello l'etichetta adesiva che riporta le caratteristiche di funzionamento.

Non staccare la pellicola protettiva incollata sulla parte **interna** dello sportello.

2. Controllate con cura che il forno non sia danneggiato



3. Mettete il forno su una superficie piana sufficientemente solida da sopportarne il peso e il cibo più pesante che si possa cuocere.
4. Controllare che sopra il forno vi sia uno spazio libero di almeno 15 cm.



5. Inserite la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro standard a massa.

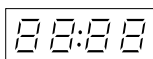
ITALIANO



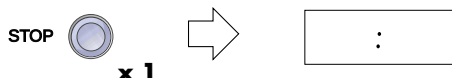
PRIMA DI USARE IL FORNO

Collegate il forno a microonde ad una presa di corrente.

1. Il display del forno comincia a lampeggiare mostrando l'indicazione:



2. Toccate il pulsante di **ARRESTO (STOP)**, appare sul display:



Regolate l'orologio nel modo seguente.

Uso del pulsante di ARRESTO (STOP). Usate il pulsante di **ARRESTO (STOP)** per:

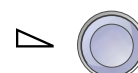
1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Arrestare temporaneamente il forno durante la cottura.
3. Cancellare una programmazione durante la cottura toccandolo due volte.



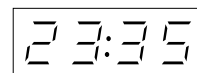
REGOLAZIONE DELL'OROLOGIO

NOTA: Collegate il forno a microonde ad una presa di corrente. Il display del forno comincia a lampeggiare mostrando l'indicazione **88:88**. Toccate il pulsante di **ARRESTO (STOP)**, **:** appare sul display. Regolate l'orologio nel modo seguente. Se la corrente di alimentazione del forno a microonde dovesse per qualche ragione interrompersi, quando si ristabilisce il display mostra intermittentemente l'indicazione **88:88**. Se ciò si verifica durante la cottura, la programmazione si cancella. Anche l'ora si cancella. Regolate allora semplicemente l'orologio sull'ora corretta.

1. Per impostare l'orologio sul modo 12 ore, tenete il pulsante delle **MICROONDE** premuto per 3 secondi nella fase 3 nell'esempio. Nel display apparirà [12H].
2. Per impostare l'orologio sul modo 24 ore, toccate il pulsante delle **MICROONDE** ancora una volta dopo la fase 3 nell'esempio. Nel display apparirà [24H].



1. Per 3 sec.
2. Per 3 sec.
3. Per 3 sec.
4. Impostare i minuti (35).
5. Avviare l'orologio.



COTTURA A MICROONDE



Ci sono 5 livelli di potenza preselezionati del forno a microonde. Per selezionare il livello di potenza, riferitevi alle istruzioni in questo ricettario. In generale, vi raccomandiamo di attenervi a quanto segue:

100 P (800 W) Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseruole, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc.).

70 P (560 W) Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali arrostiti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cucinato in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

50 P (400 W) Per cibi densi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo convenzionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa impostazione per ottenere una carne tenera.

30 P (240 W Impostazione per scongelare) Per scongelare, selezionare questa impostazione. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa impostazione è ideale anche per cuocere a lento riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.

10 P (80 W) Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).

P = Percento

Per impostare la potenza, toccate il pulsante delle **MICROONDE** fino a quando il livello desiderato viene visualizzato. Se si tocca una volta il pulsante delle **MICROONDE**, verrà visualizzato 100 P. Se oltrepassate il livello di potenza desiderato, continuate a toccare il pulsante delle **MICROONDE** finché non raggiungete di nuovo il livello desiderato. **Se non si seleziona il livello, viene automaticamente regolato il livello del 100 P.**

OPERAZIONI MANUALI



Le operazioni manuali permettono di programmare il forno fino a 90 minuti (90.00).

L'unità di immissione per il tempo di cottura (scongelo) varia da 10 secondi a cinque minuti. Essa dipende dalla durata totale della cottura (dello scongelamento) come indicato nella tabella.

Tempo di cottura	Unità
0-5 minuti	10 secondi
5-10 minuti	30 secondi
10-30 minuti	1 minuto
30-90 minuti	5 minuti

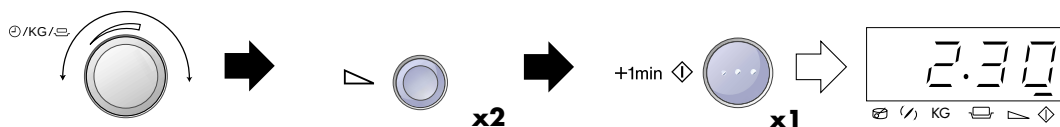
Esempio: Per riscaldare una minestra per 2 minuti e 30 secondi alla potenza di 70 P.

1. Immettete il tempo di cottura desiderato ruotando la **TIMER/ KG/PORTIE** in senso orario. (2 min. e 30 sec.)

2. Selezionate la potenza desiderata. Sul display appare 70 P.

3. Cominciate la cottura.

Controllate il display.



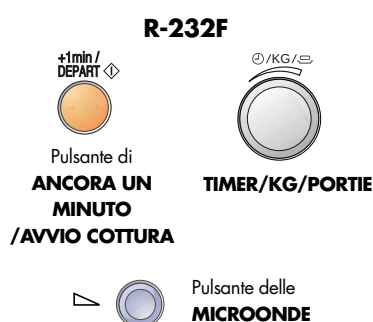
ITALIANO



OPERAZIONI MANUALI

NOTA:

1. Se si apre lo sportello del forno durante la cottura, il tempo di cottura sul display digitale si arresta automaticamente. Il conteggio alla rovescia del tempo di cottura riprende quando si chiude lo sportello e si preme il pulsante di **ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA**.
2. Se durante la cottura desiderate conoscere il livello della potenza, toccate il pulsante delle **MICROONDE**. Il livello di potenza rimane visualizzato per tutto il tempo che continuate a toccare il pulsante.
3. Potete ruotare la **TIMER** in senso orario oppure antiorario. Se ruotate la manopola in senso antiorario, il tempo di cottura diminuirà a gradini partendo da 90 minuti.

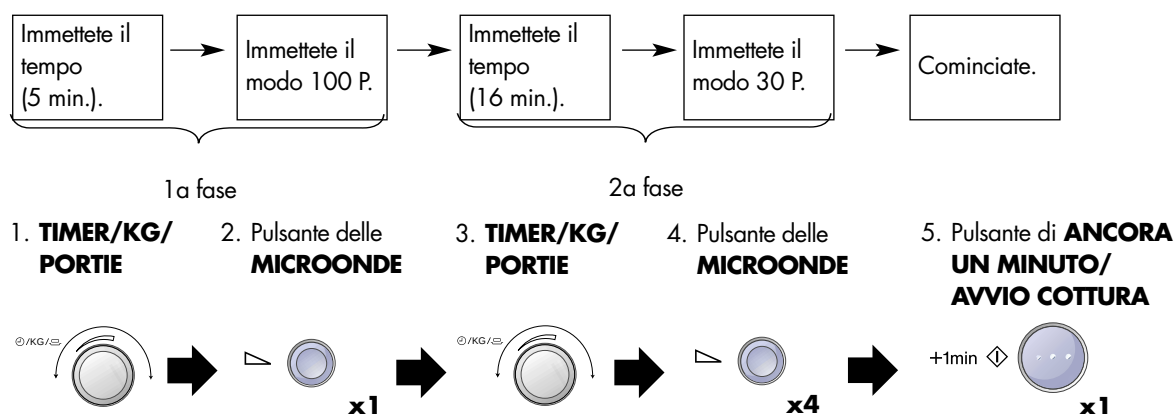


COTTURA A SEQUENZA MULTIPLA

Si può regolare una sequenza massima di 3 fasi, consistente in un tempo e modo di cottura manuale.

Esempio:

Per cuocere del riso per 5 minuti con il livello di potenza del 100 P e poi per 16 minuti con il livello di potenza del 30 P.



NOTA:

1. Per selezionare il livello di potenza del 100 P nella sequenza finale, non è necessario toccare il pulsante delle **MICROONDE**.

OPERAZIONI AUTOMATICHE



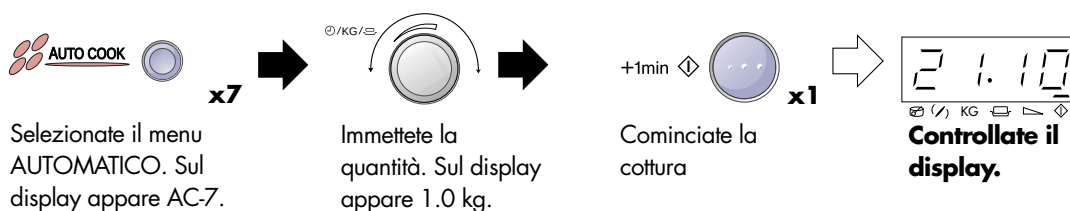
La funzione **COTTURA AUTOMATICA** determina automaticamente il modo e il tempo di cottura corretti. Vi sono 10 menu di **COTTURA AUTOMATICA** tra i quali scegliere. Per usare questa funzione è sufficiente seguire il seguente procedimento:

1. Premere il pulsante **AUTOMATICO** una volta: il display mostrerà quanto segue.
2. Il menu può essere immesso premendo il pulsante **AUTOMATICO** finché non appare il numero del menu desiderato. V. tabella per la **COTTURA AUTOMATICA** alle pagine 84-85.
3. Il peso o la quantità del cibo si possono immettere ruotando la manopola **TIMER/KG/PORTIE** fino a visualizzare il peso o la quantità desiderati.
 - Immettete il peso del cibo escludendo il peso del contenitore.
 - Per cibi di peso/quantità inferiore o superiore a quelli indicati nella tabella di cottura, usate i programmi manuali. Per ottenere i risultati migliori, seguite le istruzioni della tabella di cottura.
4. Per avviare la cottura, premere il pulsante **ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA**.
5. Se è necessario un intervento (ad esempio, per rigirare il cibo), il forno si arresta, si sente un segnale acustico e il tempo di cottura restante ed eventuali altre indicazioni lampeggiano sul display. Per riprendere la cottura premere il pulsante **ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA**.

La temperatura finale varia secondo la temperatura iniziale del cibo. Al termine della cottura, accertatevi che il cibo sia cotto. Se necessario è possibile estendere il tempo di cottura e variare il livello della potenza.

La funzione **COTTURA AUTOMATICA** determina automaticamente il modo e il tempo di cottura corretti.

Esempio: Per cucinare un gratin di 1.0 kg.



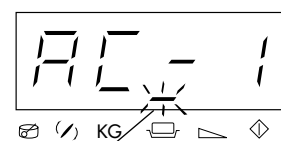
R-233



R-232F



Pulsante **AUTOMATICA**

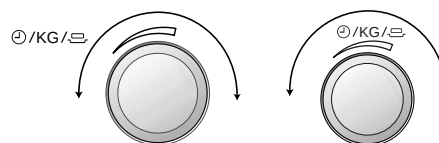


Numero del menu

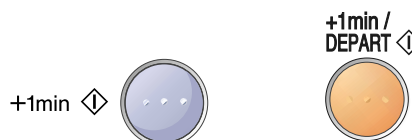
L'indicatore della quantità lampeggia.

R-233

R-232F



TIMER/KG/PORTIE



Pulsante di **ANCORA UN MINUTO /AVVIO COTTURA**

ITALIANO



TABELLA COTTURA AUTOMATICA

MENU Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
AC-1 Bevande (Temperatura iniziale 20° C)	1-5 Tazze (1 Tazze) 150 ml per tazza	- Mettete le bevande fuori centro sul piatto rotante. - Mescolare e lasciare riposare per circa 1 o 2 minuti la bevanda riscaldata. NOTA: Se la temperatura iniziale della bevanda è di 5° C ± 2° C (frigorifero) impostare l'operazione manualmente.
AC-2 Zuppe e Minestre (Temperatura iniziale 20° C)	1-4 Tazze (1 Tazze) 200 ml per Tazza + Plastica trasparente per microonde 200 - 800 ml: casseruola + plastica trasparente per microonde o coperchio (più di 200 ml)	- Mettete le tazze fuori centro sul piatto rotante. - Coprite con plastica trasparente per microonde o coperchio. - Alla fine della cottura, rimescolate e lasciate riposare per 1-2 minuti circa. NOTA: Se la temperatura iniziale della bevanda è di 5° C ± 2° C (frigorifero) impostare l'operazione manualmente.
AC-3 Patate lesse, patate con la buccia (Temperatura iniziale 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Recipiente con coperchio	Patate lesse: pelare le patate e tagliarle a pezzi di grandezza simile. Patate con la buccia: scegliere patate di grandezza simile e lavarle. - Mettere le patate pelate o con la buccia in un contenitore. - Aggiungere la quantità di acqua necessaria (per 100 g) circa due cucchiaini e un pizzico di sale. - Coprire con un coperchio. - Quando il forno si blocca e viene emesso il segnale acustico, girare e rimettere il coperchio - Al termine della cottura, lasciare riposare le patate per 1 o 2 minuti.
AC-4 Verdure surgelate (Temperatura iniziale -18° C) e.g. cavolini di Bruxelles, fagiolini, piselli, verdure miste, broccoli.	0,1 - 0,6 kg (100 g) Recipiente con coperchio	- Collocate le verdure in una terrina. - Aggiungete 1-4 cucchiaini d'acqua. (Con i funghi non è necessario aggiungere acqua.) - Coprite con il coperchio. - Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rimescolate e coprite di nuovo. - Alla fine della cottura, lasciate riposare le patate per 1-2 minuti. NOTA: Cucinate manualmente le verdure surgelate compatte.
AC-5 Verdure fresche (Temperatura iniziale 20° C)	0,1 - 0,6 kg (100 g) Recipiente con coperchio	- Aggiungete la quantità necessaria d'acqua (1 cucchiaino per ogni 100 g) e salate a piacere. - Collocate le verdure in una terrina. - Tagliate a pezzettini (p.es., a strisce, cubetti, fettine). - Coprite con il coperchio. - Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rimescolate e coprite di nuovo. - Alla fine della cottura, lasciate riposare per 2 minuti circa.

TABELLA COTTURA AUTOMATICA



MENU Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
AC-6 Filetto de pesce con Salsa (Temperatura iniziale Pesce 5° C Salsa 20° C)	0,4 - 1,2 kg (100 g) (pesce: 0,2 - 0,6 kg) (salsa: 0,2 - 0,6 kg) Stampo per sformati e pellicola in plastica per forni a microonde	• Mettere il filetto di pesce in uno stampo per sformati con le code verso il centro. • Distribuire la salsa preparata sul pesce. • Coprire con l'apposita pellicola in plastica e cuocere. • Al termine della cottura, lasciare riposare per circa 2 minuti. Per le salse, vedere le ricette a pagina 87.
AC-7 Gratin (Temperatura iniziale 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Terrina ovale Auflaufform	• Preparare il gratin riferendovi al libro di ricette SHARP in dotazione (pag. 100). • Alla fine della cottura, lasciate riposare il cibo coperto per 5-10 minuti circa.
AC-8 Scongelo facile 1 Cosce di pollo, bistecche, braciola, filetti di pesce (Temperatura iniziale -18° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Vedete la Nota a pagina 86)	• Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante. • Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. • Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare nuovamente. • Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10-30 minuti, fino al completo scongelamento.
Pollame (Temperatura iniziale -18° C)	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Vedete la Nota a pagina 86)	• Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra il pollame con il petto rivolto verso il basso. • Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Ripetere l'operazione ad ogni nuovo segnale acustico. • Terminata l'operazione, coprire con la stagnola e lasciare riposare per 30-90 minuti, fino al completo scongelamento.
AC-8 Scongelo facile 2 Taglio di carne (Temperatura iniziale -18° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Vedete la Nota a pagina 86)	• Mettete un piatto rovesciato sul piatto rotante e disponete su di esso la carne. • Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rigirate. • Quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico, rigirate nuovamente. • Dopo lo scongelamento lasciate riposare coperto con carta stagnola per 30 - 90 minuti fino al completo scongelamento.
AC-0 Scongelo facile 3 Pane (Temperatura iniziale -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Collocare direttamente sul piatto rotante	• Disporre direttamente sul piatto rotante. • Quando viene emesso il segnale acustico, girare e risistemare il pane, avendo cura di togliere le fette già scongelate. • A fine operazione coprire con un foglio di stagnola e lasciare riposare per 10 minuti, fino a quando il pane non è completamente scongelato.

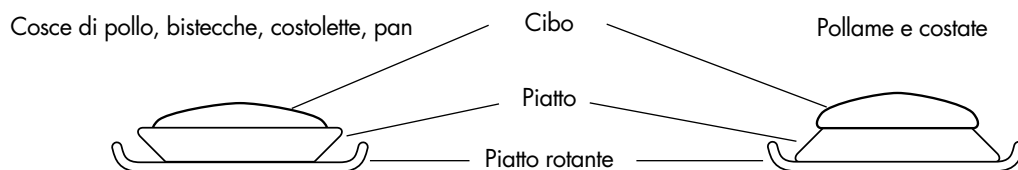
ITALIANO



TABELLA COTTURA AUTOMATICA

NOTA: Scongellamento facile

1. Le bistecche, costolette e cosce di pollo vanno congelate in un singolo strato.
2. Dopo averle rigirate, coprite le porzioni scongelate con piccoli pezzi di carta stagnola.
3. Il pollame va cucinato immediatamente dopo lo scongelamento.
4. Mettete il cibo nel forno come mostrato:



PULSANTE DI ANCORA UN MINUTO

Pulsante di ANCORA UN MINUTO

Il pulsante di **ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA** vi permette di usare le funzioni seguenti:

1. Avvio diretto

Potete cominciare a cucinare direttamente con il livello di potenza del 100 P e in passi di 1 minuto premendo il pulsante di **ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA**.

NOTA: Per evitare problemi causati dai bambini, il pulsante di **ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA** può essere usato soltanto entro 1 minuto dopo una operazione precedente.

2. Estensione del tempo di cottura

Potete estendere il tempo di cottura in multipli di 1 minuto premendo il pulsante di **ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA** durante la cottura.

R-233

+1min



Pulsante di
**ANCORA UN MINUTO
/AVVIO COTTURA**

R-232F

+1min /
DEPART



Pulsante di
**ANCORA UN MINUTO
/AVVIO COTTURA**

RICETTE PER LA COTTURA AUTOMATICA (AC-6)



Filetto di pesce in salsa

Filetto di merluzzo alla provenzale

Ingredienti

15-20 g	burro
75 g	funghi tagliati a fettine
1 spicchio	d'aglio(schiacciato)
40-50 g	cipollina
600 g (scatola)	pomodori senza il sugo (scolati bene)
1 cucchiaino	succo di limone
1 1/2 cucchiaini	concentrato di pomodoro
1/2 - 1 cucchiaino	basilico secco, pepe, sale
600 g	filetto di merluzzo

Preparazione

1. Fate cuocere insieme in una forma per crostate per 3-4 minuti alla potenza del 100 P il burro, i funghi, la cipolla e l'aglio.
2. Mescolate insieme i pomodori, il succo di limone, il concentrato di pomodoro, il basilico, il pepe e il sale.
3. Mettete il filetto di pesce sulle verdure e coprite con la salsa e con le verdure.
4. Fate cuocere in AUTOMATICO AC-6 "Filetto di pesce in salsa" a pag. 85.

Filetto di pesce in salsa verde al formaggio

Ingredienti

40 g	burro
125 g	cipollina
1/2 cucchiaino	maggiorana
30 g	farina
375 ml	latte
75 g	gruviera grattugiato, sale, pepe
1 cucchiaino	prezzemolo tritato
600 g	filetto di pesce (p.es., merlano nero)

Preparazione

1. Mettete il burro, la cipolla e la maggiorana in una casseruola e fate riscaldare per 3-4 minuti alla potenza del 100 P.
2. Aggiungete la farina e il latte. Rimescolate fino a ottenere una salsa uniforme.
3. Cucinate senza coprire per 3-4 minuti alla potenza del 100 P.
4. Aggiungete il formaggio mescolando e assaggiate per il sale.
5. Mettete il filetto in una forma per crostate e versateci sopra la salsa.
6. Fate cuocere in AUTOMATICO AC-6 "Filetto di pesce in salsa" a pag. 85.
7. Alla fine della cottura, togliete il pesce e mescolate bene la salsa.

NOTA:

1. Queste indicazioni sono per 1.2 kg. Se volete cucinare meno di 1.2 kg, dovete ridurre gli ingredienti della salsa ed anche il tempo di cottura per la preparazione della salsa.
2. Se volete più densa la salsa per il filetto di merluzzo alla provenzale o per il filetto di pesce in salsa piccante, togliete il pesce dopo la cottura e aggiungete la polvere di condensamento della salsa (riferitevi alle istruzioni del fabbricante).

Filetto di pesce in salsa piccante

Ingredienti

450 g	pomodori scolati
150 g	cereali
2 cucchiaini	salsa chilli
30 g	cipolla finemente tritata
2 cucchiaini	aceto rosso
1/4 cucchiaino	mostarda, timo, pepe di cayenna
600 g	filetto di pesce (p.es., pesce rosa)

Preparazione

1. Mescolate insieme gli ingredienti della salsa.
2. Mettete il filetto di pesce (p.es., pesce rosa) in una forma per crostate e spalmate la salsa sul filetto.
3. Fate cuocere in AUTOMATICO AC-6 "Filetto di pesce in salsa" a pag. 85.

Filetto di pesce al curry

Ingredienti

30 g	burro
20 g	mandorle tritate
1-1 1/2 cucchiaini	curry
25 g	farina (integrale)
30 g	uva passa
150 g	ananas (a pezzetti)
100 ml	brodo
100 ml	succo di ananas
100 g	panna fermentata
75 g	piselli (surgelati), sale, pepe
600 g	filetto di pesce (merlano nero)

Preparazione

1. Fate riscaldare coperti per 1-2 minuti alla potenza del 100 P il burro, le mandorle e il curry.
2. Aggiungete la farina e rimescolate bene.
3. Aggiungete l'uva passa, l'ananas, il succo di ananas, il brodo e la crema, rimescolando continuamente.
4. Fate cuocere con il coperchio per 2-3 minuti alla potenza del 100 P, e rimescolate dopo la cottura.
5. Aggiungete i piselli e rimescolate.
6. Assaggiate per condire con sale e pepe.
7. Mettete il pesce in una forma per crostate e versateci sopra la salsa.
8. Fate cuocere in AUTOMATICO AC-6 "Filetto di pesce in salsa" a pag. 85.



MANUTENZIONE E PULIZIA

PRECAUZIONE : NON USATE PULITORI PER FORNO DEL TIPO IN COMMERCIO, ABRASIVI, PULITORI FORTI O PAGLIETTE PER PULIRE IL FORNO A MICROONDE.

Esterno del forno a microonde

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non mancate di togliere il sapone e di asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

Pannello dei comandi.

Prima della pulizia, aprite lo sportello per disattivare il timer. Pulite con cura il pannello dei comandi. Strofinare delicatamente il pannello, con un panno inumidito con acqua soltanto, finché è pulito. Non usate troppa acqua. Non usate alcun agente di pulizia chimico o abrasivo.

Interno del forno

1) Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usate un detergente debole e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso.

2) Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.

3) Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.

Piatto rotante e sostegno rotante

Togliete il piatto rotante e il sostegno rotante dal forno. Lavate il piatto rotante e il sostegno rotante con acqua leggermente saponata. Asciugateli con un panno morbido. Sia il piatto rotante sia il sostegno rotante possono essere lavati nella lavapiatti.

Sportello

Pulire spesso la porta da entrambi i lati, la guarnizione, della porta e le superfici della guarnizione, utilizzando un panno umido, per togliere la sporcizia.



MANUTENZIONE E PULIZIA

Prima di chiamare personale specializzato per riparazioni, controllate i punti che seguono.

1. Alimentazione

Controllate che la spina di alimentazione sia collegata ad una presa attiva.

Controllate che il fusibile linea distribuzione/interruttore automatico funzioni normalmente.

2. Mettete una tazza con circa 150 ml d'acqua nel forno e chiudete bene lo sportello. Regolate il pulsante delle **MICROONDE** su 100 P e il **TIMER/KG/PORTIE** su 1 minuto.

La luce del forno si accende?

SÍ _____ NO _____

Il piatto rotante gira?

SÍ _____ NO _____

NOTA: Il piatto rotante può girare in entrambe le direzioni.

Il sistema di ventilazione funziona?

SÍ _____ NO _____

(Controllate posando una mano sulle aperture)

L'acqua nella tazza è calda dopo l'operazione di cui sopra?

SÍ _____ NO _____

Se ottenete NO in risposta ad una qualsiasi delle domande di questa pagina, chiamate un tecnico di servizio della SHARP autorizzato e riferitegli quanto sapete.

CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE?



Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio

provoca un attrito tra le molecole con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.

UTENSILI ADATTI



VETRO E VETRO-CERAMICA



Tutti i tipi di stoviglie in vetro pirofilo sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde, consentendo inoltre anche di osservare facilmente la cottura dei cibi. Le stoviglie usate non dovranno essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure con guarnizioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).

CERAMICA

Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta.

PORCELLANA

Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

PLASTICA

Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o accartocciare i cibi da cuocere nel forno a microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO

Può essere usato per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con dei fermagli in metallo, perché riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usate invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nella pellicola. Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

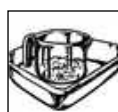
STOVIGLIA PER LA DORATURA

Questo particolare tipo di stoviglia è realizzato in ceramica smaltata con un fondo in lega metallica e consente di dorare il cibo cotto. Bisogna aver cura di interporre un piatto in porcellana tra la stoviglia per doratura e il piatto girevole, in modo che faccia da isolante. Rispettare scrupolosamente il tempo di preriscaldamento indicato dal fabbricante per evitare di danneggiare il piatto girevole o il relativo sostegno o di far scattare la valvola fusibile di sicurezza che fa spegnere il forno.

METALLO

Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo). Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni dovranno essere tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della vaschetta di alluminio ad esempio, essa dovrà essere riempita per $\frac{2}{3}$ o $\frac{3}{4}$. Si consiglia comunque di trasferire la vivanda in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde. Nell'uso delle vaschette in alluminio o di altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2.0 cm dalle pareti interne del forno, in modo da evitare che vengano danneggiate dalle scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo. Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici, come per esempio viti, nastri o impugnature.

PROVA D'IDONEITÀ PER GLI UTENSILI



Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova d'idoneità:



CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

Mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza (100 P) e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Ritirare la stoviglia dal forno. Se è ancora fredda o leggermente tiepida è adatta alle microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perchè potrebbero fondere.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, impostando preferibilmente tempi più brevi che più lunghi. Dopo ogni cottura controllare lo stato delle vivande. È preferibile dover cuocere ancora per un po' le vivande che rischiare di scuocerle.

TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi sono in funzione della temperatura degli stessi prima di essere messi in forno. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessiteranno di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura dei cibi, si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5° C, temperatura ambiente: circa 20° C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di - 18° C.

TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi indicati nel presente ricettario vengono forniti esclusivamente a titolo indicativo. Sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

SALE, SPEZIE ED ERBE

Rispetto alla cottura eseguita con metodi convenzionali, i cibi cotti nel forno a microonde mantengono meglio le loro proprietà organolettiche. Pertanto consigliamo di usare in genere poco sale, mettendolo preferibilmente a cottura terminata. Il sale infatti assorbe umidità, asciugando eccessivamente così la superficie del cibo informato. Spezie ed erbe possono essere usate invece come sempre.

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo verranno mantenute le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI DOTATI DI PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, giallo d'uovo e simili dovrà essere forata con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

ALIMENTI GRASSI

La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta di alluminio le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza. In linea di massima comunque vale la regola seguente:

Doppia Quantità = Doppia Durata

Mezza Quantità = Mezza Durata

RECIPIENTI DAL BORDO ALTO E DAL BORDO BASSO

A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo di quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti quadrangolari, perchè l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro.

QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA

Per garantire che il cibo trattienga maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicemente con della pellicola adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna del cibo (come ad esempio gli arrostiti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA



CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE

Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i broccoli) mettere invece i gambi verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati. In questo modo si garantirà una cottura uniforme di quanto in forno.

MESCOLAMENTO

Per garantire che le vivande vengano riscaldate gradualmente e in modo uniforme è necessario rimestarle, poiché le microonde riscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in grado di garantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

DISPOSIZIONE

Le singole porzioni (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) dovranno essere disposte in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente tra le singole unità per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

RIVOLTAMENTO

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la

cottura almeno una volta, al fine di ridurre il tempo di cottura. Anche nel caso di arrostiti di carne o di pollo sarà necessario rivoltarli per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO

Nella cottura con il forno a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.

ESPEDIENTI PER LA DORATURA

Dopo circa 15 minuti di cottura la superficie dei cibi presenta una leggera doratura che non è tuttavia paragonabile al colorito e alla croccantezza ottenibili con i metodi di cottura tradizionali. Per poter dunque far sì che anche nel forno a microonde la superficie dei cibi venga rosolata in modo ideale, possono essere impiegati alcuni espedienti, che nella maggior parte dei casi servono anche ad insaporire maggiormente il piatto preparato. Nella tabella seguente vengono suggeriti alcuni espedienti per ottenere una rosolatura più marcata delle singole vivande:

ESPEDIENTE	PIATTI	PROCEDIMENTO
Burro fuso e paprica	Volatili	Spalmare la paprica unita al burro sulla pelle del volatile da arrostiti
Paprica	Sformati, Toast al formaggio	Cospargere la vivanda con la paprica
Estratto di semi di soia	Carne e volatili	Spalmare l'estratto sulla carne o sul volatile
Salsa barbecue e Worcestershire	Arrosti, Polpetti, Piccoli arrostiti	Spalmare la salsa o il sugo sul pezzo da arrostiti
Sugo d'arrosto	Sformati, toast, minestre, zuppe, stufati	Spargere i dadini di grasso appena sciolti o la cipolla in polvere sulla vivanda
Dadini di grasso di maiale sciolti o cipolle in polvere	Dolci e dessert	Cospargere o spalmare sul dolce o dessert
Cacao in polvere, cioccolato in granelli, glasse scure, miele e marmellata		

COMO RISCALDARE LE VIVANDE

- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casalinghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.

- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20° C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare la vivanda nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi indicati per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo. Essi possono infatti variare a seconda della temperatura all'introduzione in forno, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.



CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

COMO SCONGELARE I CIBI

Il forno a microonde è un mezzo ideale per scongelare i cibi. I tempi di scongelamento sono infatti molto più ridotti che con i metodi tradizionali. Qui di seguito riportiamo ancora qualche suggerimento. Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

Confezioni e contenitori

Per contenere i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonei all'uso in forno a microonde, poichè sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40° C), sia a quelle massime di cottura (fino a +220° C). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.

Quando coprire il cibo durante lo scongelamento

Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle strisce di carta d'alluminio durante lo scongelamento nel forno a microonde per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle di maggior consistenza sono ancora gelate. Il livello della di potenza di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.

Mescolare e girare le vivande durante lo scongelamento

Quasi tutti i cibi devono essere voltati o mescolati durante lo scongelamento. Se vi sono pezzi attaccati l'uno all'altro dal ghiaccio, sarà bene separarli appena possibile cambiandone poi la posizione.

Le vivande in piccole quantità

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere le vivande in piccole porzioni prima di metterle nel frigorifero o nel congelatore, il che consente di risparmiare tempo prezioso durante la fase di preparazione.

Le vivande che vanno scongelate lentamente

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, verranno scongelate solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento verrà proseguito e portato a termine a temperatura ambiente. Ciò per far sì che le vivande non si riscaldino eccessivamente all'esterno, mentre all'interno sono ancora gelate.

Il tempo di riposo

in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poichè in effetti lo scongelamento della vivanda prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi che segue vengono riportati i tempi di riposo in forno per le rispettive vivande. I cibi di una certa consistenza devono riposare in forno più a lungo di quelli meno consistenti o a struttura porosa. Se la vivanda non si è sufficientemente scongelata, proseguire la permanenza in forno o prolungare il tempo di riposo. Una volta scongelati gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di ricongelarli una seconda volta.

COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi dei rispettivi generi di verdura siano più o meno delle stesse dimensioni. Tale accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiaini da minestra di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. 94).
- Le verdure vengono di regola cotte in una zuppiera coperta. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, possono essere cotte senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta alla cottura in forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura indicati hanno valore puramente indicativo e sono in funzione del peso, della temperatura prima della cottura e della consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.

COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi delle rispettive carni, pesci o volatili siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore facilità di cottura.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco tigliosa.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA/TABELLAS



- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o della carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne che messi a cuocere sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura della carne prima che venga messa in forno.
- Dopo circa 15 minuti da quando è stata messa in forno, la carne comincia a dorarsi. Tale effetto può essere accentuato con gli espedienti precedentemente descritti. Se poi si desidera che la carne in superficie presenti una bella crosta croccante e appetitosa, si consigliamo di farle prendere un primo colorito sul normale fornello e procedere alla cottura nel forno a microonde usando le apposite stoviglie per la doratura. In tal modo otterrete un sugo concentrato che farà da base per la preparazione della salsa.

- I pezzi di carne, pesce o pollame di una certa grandezza andranno voltati a metà cottura i
- Al termine del tempo di cottura, coprire l'arrosto con della carta d'alluminio e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In tal modo non interromperete bruscamente la cottura, dando la possibilità al sugo della carne di distribuirsi e di rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.

COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI

Con il forno a microonde, i cibi surgelati possono essere scongelati e cotti contemporaneamente. Nella tabella seguente vengono riportati alcuni esempi. Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongelo" delle vivande. Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le rispettive istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.

TABELLA PER COME RISCALDARE CIBI E BEVANDE

Bevanda/Cibo	Q.tà -g/ml-	Potenza -livello-	Durata -min-	Suggerimenti
Caffè, 1 tazza	150	100 P	ca.1	non coprire
Latte, 1 tazza	150	100 P	ca.1	non coprire
Acqua, 1 tazza	150	100 P	1'1/2	non coprire, portare ad ebollizione
6 tazze	900	100 P	10-12	non coprire, portare ad ebollizione
1 zuppiera	1000	100 P	10-12	coprire, portare ad ebollizione
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	400	100 P	3-6	aggiungere una spruzzata d'acqua all'intingolo, coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato	200	100 P	2-3	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra con brodo leggero	200	100 P	2-2 1/2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Zuppe cremose	200	100 P	2-3	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Verdure	200	100 P	2-3	aggiungere eventualmente un po' d'acqua
	500	100 P	4-5	e metà riscaldamento mescolare
Contorni	200	100 P	1-2	aggiungere una spruzzata d'acqua, coprire
	500	100 P	4-5	e mescolare di tanto in tanto
Carne, 1 feta*	200	100 P	2-3	coprire, cospargere con in po' di intingolo
Filetto di pesce*	200	100 P	2-3	coprire
Würstel 2	180	70 P	ca.2	praticare dei piccoli fori nella pelle
Dolce (torta) 1 fetta	150	50 P	1/2	adagiare su una graticola per dolci
Omogeneizzati 1 vasetto	190	50 P	ca.1	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato. mescolare e controllare la temperatura
Per sciogliere il burro o la margarina*	50	100 P	1/2-1	
Per sciogliere il cioccolato	100	50 P	2-3	mescolare di tanto in tanto
Per sciogliere 6 fogli di gelatina	10	50 P	1/2	ammorbidire prima in acqua, strizzare l'acqua e mettere in una scodella
Glass per torte per 1/4 l d'aqua	10	50 P	5-6	stemperare 250 ml di acqua e zucchero, coprire, mescolare di tanto in tanto e a riscaldamento terminato

* A temperatura di frigorifero



TABELLAS

TABELLA PER LA COTTURA DI CARNE, PESCE E POLLAME

Carne e pollame	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -min-	Suggerimenti	Riposo in forno - min -
Arrosto (di maiale, vitello, agnello)	500	100 P	8-10*	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin a sponda bassa * cottura	10
		50 P	10-12		
	1000	100 P	20-22*		10
		50 P	10-12		
Rosbif (cottura media)	1500	100 P	28-32*	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin a sponda bassa * cottura	10
		50 P	13-17		
	1000	100 P	9-11*		10
		50 P	5-7		
Polpettone	1500	100 P	12-14*	preparare l'impasto di carne tritata usando un misto di carne (metà maiale/meta manzo) e metterlo in uno stampo per sformati	10
		50 P	8-10		
	1000	100 P	16-18		10
Filette di pesce	200	100 P	3-4	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	3
Pollo	1200	100 P	20-22	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin senza bordo e voltare a metà cottura	3
Cosce di pollo	200	100 P	3-4	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	3

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Alimenti	Cantidad -g-	Potenza -livello-	Durata di scongel. -min-	Suggerimenti	Riposo in forno - min -
Arrosto (per es. di maiale, di manzo, di agnello, di vitello)	1500	10 P	58-64	mettere su un piatto capovolto,	30-90
	1000	10 P	42-48	voltare a metà scongelamento	30-90
	500	10 P	18-20		30-90
	200	30 P	7-8	voltare a metà scongelamento	10-15
Bistecche, fettine, cotolette, fegato					
Spezzatino	500	30 P	8-12	a metà scongelamento mescolare e separare i	10-15
Würstel, 8	600	30 P	6-9	porre uno di fianco all'altro e voltare a metà scongelamento	5-10
4	300	30 P	4-5		5-10
Anatra / tacchino	1500	10 P	48-52	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Pollo	1200	10 P	39-43	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
	1000	10 P	33-37	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Cosce di pollo	200	30 P	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
Pesce intero	800	30 P	9-12	voltare a metà scongelamento	10-15
Filetto di pesce	400	30 P	7-10	voltare a metà scongelamento	5-10
Granchio	300	30 P	6-8	voltare a metà scongelamento e rimuovere l	30
				Panini, 2	
	80	30 P	app. 1	scongela solo parzialmente	-
Pancarré a fette	250	30 P	2-4	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	5
Pane bianco, intero	750	30 P	7-10	voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	30
Torta, 1 fetta	100-150	10 P	2-5	adagiare su un piatto per dolci	5
Torta alla panna, 1 fetta		10 P	3-4	adagiare su un piatto per dolci	10
Torta intera, ø 28 cm		10 P	20-24	adagiare su un piatto per dolci	30-60
Burro	250	30 P	2-4	scongela solo parzialmente	15
Frutta- fragole, lamponi	250	30 P	4-5	collocarle l'una di fianco all'altra e a	5
ciliegie, prugne				metà scongelamento voltarle	

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO E LA COTTURA DI CIBI SURGELATI

Vivanda	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -en minutos-	Aggiunta d'acqua -CM-	Suggerimenti	Tiempo de reposo -en minutos-
Filetto di pesce	300	100 P	10-11	-	coprire	1-2
Trota, intera	250	100 P	7-9	-	coprire	
Piatto pronto	400	100 P	8-9	-	coprire, mescolare a metà cottura	
Spinaci	300	100 P	7-9	-	tcoprire, mescolare una o due volte durante la cottura	2
Broccoli	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Piselli	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rapa	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdura mista	500	100 P	12-14	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavoletti di Bruxelles	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rosso	450	100 P	11-13	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2

TABELLAS



TABELLA PER LA COTTURA DELLA VERDURA FRESCA

Verdura	Q. tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -min-	Suggerimenti	Aggiunto d'acqua -CM/ml-
Spinaci	300	100 P	5-7	una volta lavati e fatti sgocciolare coprirli, ricordando di mescolarli una o due volte durante la cottura	-
Cavolfiore	800	100 P	15-17	1 cavolo intero va coperto; dividerlo nei singoli	5-6CM
	500	100 P	10-12	"fiori" e mescolare una volta	4-5CM
Broccoli	500	100 P	10-12	dividerli nei singoli "fiori", coprire e mescolare una volta	4-5CM
Funghi	500	100 P	8-10	a cappelli interi, coprire e mescolare una volta	-
Cavolo cinese	300	100 P	9-11	tagliare a strisce, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Piselli	500	100 P	9-11	coprire e mescolare di tanto in tanto	4-5CM
Finocchio	500	100 P	9-11	tagliare in quattro pezzi, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Cipolle	250	100 P	5-7	intere, accartocciate in carta adatta per la cottura in forno a microonde	-
Carote	500	100 P	10-12	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	4-5CM
	300	100 P	7-9	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	2-3CM
Peperoni verdi	500	100 P	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Patate lesse no sbucciate	500	100 P	9-11	coprire, mescolare una volta	4-5CM
Porri	500	100 P	9-11	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	50CM
Cavolo rosso	500	100 P	10-12	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	50ml
Patate lesse	500	100 P	9-11	tagliare in pezzi uguali, salare, coprire e mescolare ogni tanto	150ml
Sedano	500	100 P	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	50ml
Cavolo bianco	500	100 P	10-12	tagliare a strisce, coprire e mescolare più volte	50ml
Zucchine	500	100 P	9-11	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5CM

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaino da minestra	SU = prodotto surgelato	g = grammo
CU = cucchiaino	min. = minuti	l = litro
Pun. = una punta	sec. = secondi	ml = millilitro
Piz. = un pizzico	MO = microonde	cm = centimetro
Ta. = tazza	FMO = forno a microonde	G.M.S. = grasso nella materia secca
Bus. = bustina	kg = chilogrammo	

RICETTE



ADATTAMENTO DI RICETTE CONVENZIONALI

Per adattare le ricette già "sperimentate" alla cottura nel forno a microonde, è necessario tener conto delle seguenti indicazioni: I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientarsi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette. I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e dei piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.

La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura si potrà aggiungere se necessario altra acqua necessario. La quantità di burro o grasso da usarsi può

essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, saranno sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi adatto particolarmente per chi deve rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, con meno grassi.

COME USARE LE RICETTE

In tutte le seguenti ricette vengono indicate le quantità per 4 persone, salvo indicazione contraria.

- Ogni ricetta riporta all'inizio l'indicazione in merito alle stoviglie da usarsi e ai tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola esattamente sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Per il numero delle uova usate nelle singole ricette, sono state usate uova da 55 g circa ognuna.



RICETTE

Germania

FETTA DI PANCARRÈ AL CEMBERT

Camemberttoast

Tempo di cottura: ca. **1-2** minuti

Utensile: piatto piano

Ingredienti

- 4 fette di pancarré (80 g)
- 2 CM di burro o margarina (20 g)
- 150 g formaggio Camembert
- 4 CU confettura di mirtilli rossi (40 g)
- pepe di caienna

1. Tostate e imburrate le fette di pancarré.
2. Tagliate il formaggio a fette ed adagiatelo sulle fette di pancarré. Mettete sul formaggio i mirtilli e cospargete il tutto con pepe di caienna.
3. Mettete le fette così preparate sul piatto ed introducete in forno.

ca. **1-2 Min.** 100 P

Consiglio: Questa ricetta può essere variata a vostro piacimento, combinando funghi freschi e formaggio in scaglie oppure prosciutto cotto, asparagi e formaggio emmental.

Austria

SFORMATO DI SPINACI

Spinatauflauf

Tempo di cottura: ca. **52-57** minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

stampo ovale a bordo basso (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 600 g spinaci surgelati
- sale, pepe, noce moscata
- aglio in polvere
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
- 500 g patate cotte in acqua, tagliate a fette
- 200 g prosciutto cotto tagliato a dadini
- 4 uova
- 125 ml crema di latte, 30 % di grasso
- sale & pepe
- 100 g formaggio emmental grattugiato
- paprica

1. Distribuire il burro sul fondo della terrina, aggiungere le cipolle, coprire e far imbiondire in forno.

2-3 Min. 100 P

2. Versare gli spinaci nella terrina e cuocerli a coperto, mescolando almeno una o due volte.

16-18 Min. 100 P

Scolare il liquido raccolto e salare gli spinaci.

3. Imburrare lo stampo e mettervi le patate e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere di spinaci.

4. Sbattere le uova insieme alla panna, salare e pepare e versarle sulle patate e gli spinaci preparati come sopra. Distribuirvi infine il formaggio grattugiato e cospargere di paprica.

5. Numero del menu **AC-7**

Consiglio:

gli ingredienti per lo sformato possono essere sostituiti da altri a piacere, usando per esempio i broccoli, il salame, la pasta, ecc.

RICETTE



Svizzera

VITELLO ALLA ZURIGHESE

Züricher Geschnetzeltes

Tempo di cottura: ca. **12-16** minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 600 g filetto di vitello
 1 CM burro o margarina
 1 cipolla (50 g) tritata finemente
 100 ml vino bianco
 farina o fecola per legare circa $\frac{1}{2}$ l di salsa
 300 ml panna
 sale & pepe
 1 CM prezzemolo tritato

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imburrare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mandare a cottura in forno. Durante la cottura mescolare una volta.
7-10 Min. 100 P
3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolare una volta.
5-6 Min. 100 P
4. Assaggiare, mescolare di nuovo il cibo e lasciarlo riposare per circa 5 minuti. Servire poi con una decorazione di prezzemolo.

Francia

FILETTI DI SOGLIOLA

Filets de sole

Dosi per due persone

Tempo di cottura: ca. **11-14** minuti

Utensile: stampo basso e ovale con coperchio (lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

- 400 g filetti di sogliola
 1 limone (possibilmente di coltura biodinamica)
 2 pomodori (150 g)
 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
 1 CM olio vegetale
 1 CM prezzemolo tritato
 sale & pepe
 4 CM vino bianco (30 ml)
 2 CM burro o margarina (20 g)

1. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lisce.
2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrare lo stampo, disponervi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disponervi sopra e fettine di pomodoro e aggiustare di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e dare una spruzzata di vino.
5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mandare in forno.
11-14 Min. 100 P
 A cottura terminata far riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

Consiglio: questo piatto può essere preparato anche con altri pesci, come l'eglefino, l'ippoglosso, la triglia, la pianuzza o il merluzzo.

Grecia

BRASATO D'AGNELLO CON FAGIOLINI VERDI

Kréas mé fasólia

Tempo di cottura: ca. **20-24** minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 1-2 pomodori (100 g)
 400 g carne d'agnello disossata
 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
 1 cipolla (50 g) tritata finemente
 1 spicchio d'aglio spremuto
 sale, pepe & zucchero
 250 g di fagiolini verdi in scatola

1. Pelate i pomodori togliendo le attaccature dei piccioli e frullateli.
2. Tagliate l'agnello in grossi pezzi che metterete poi nella terrina imburrata insieme alla cipolla tritata ed allo spicchio d'aglio spremuto. Aggiustate di droghe, coprite e mandate in forno.
9-11 Min. 100 P
3. Aggiungete ora alla carne il pomodoro passato e i fagiolini verdi e continuate la cottura sempre a terrina coperta.
11-13 Min. 70 P
 A cottura terminata fate riposare per 5 minuti circa.
Consiglio: Se usate dei fagiolini verdi freschi invece di quelli in scatola, dovrete prima cuocerli a parte.

ITALIANO



RICETTE

Italia

LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura: ca. **22-27** minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
stampo da sfornati quadrato a bordo basso con
coperchio (ca. 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienti

- 300 g pomodori pelati in scatola
- 50 g prosciutto crudo tagliato a dadini
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio spremuto
- 250 g carne di manzo tritata
- 2 CM concentrato di pomodoro (30 g)
sale, pepe, origano, timo, basilico
- 150 ml crema di latte
- 100 ml latte
- 50 g formaggio grana grattugiato
- 1 CU erbe miste tritate
- 1 CU olio d'oliva
sale & pepe
noce moscata
- 1 CU olio vegetale per oliare lo stampo
- 125 g lasagne
- 1 CM formaggio grana grattugiato
- 1 CM burro o margarina

1. Fare il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne di manzo tritata e il concentrato di pomodoro. Coprire e mettere in forno.

7-9 Min. 70 P

2. Mescolare la crema di latte con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporire di sale e pepe.
3. Imburrare lo stampo e distribuire un terzo delle lasagne sul fondo. Versare sulle lasagne prima la metà del ragù e poi un po' della besciamella. Passare poi al secondo strato di pasta e continuare a fare gli strati come il primo. Terminare con la besciamella, cospargendola poi con il parmigiano. Concludere con qualche ricciolo di burro, coprire e mandare in forno.

15-18 Min. 70 P

A cottura terminata far riposare per 5/10 minuti circa.

Francia

PEPERONATA NIZZARDA

Ratatouille spécial

Tempo di cottura: ca. **19-21** minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 5 CM olio di oliva (50 ml)
- 1 spicchio d'aglio spremuto
- 1 cipolla (50 g) tagliata a fette
- 1 melanzana piccola (250 g) tagliata a pezzi
- 1 zucchini (200 g) tagliato a pezzi
- 1 peperone (200 g) tagliato a pezzi
- 1 finocchio piccolo (75 g) tagliato a pezzi
- pepe
- 1 bouquet aromatico
- 1 cuori di carciofo in scatola (200 g)
sale & pepe

1. Mettete l'olio e l'aglio nella terrina. Aggiungete le verdure tagliate ad eccezione dei cuori di carciofo, il bouquet aromatico e pepate. Coprite e mandate in forno mescolando di tanto in tanto.

19-21 Min. 100 P

Negli ultimi 5 minuti di cottura aggiungete i cuori di carciofo e continuate la cottura.

2. Aggiustate di sale e pepe togliete il bouquet aromatico prima di servire. A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:

La peperonata calda si accompagna ottimamente a piatti di carne, mentre fredda può costituire un gustoso antipasto.

Un bouquet aromatico si compone di: una radice di prezzemolo, un mazzetto di odori, un rametto di sedano di monte, un rametto di timo e, alcune foglie di lauro.

RICETTE



Spagna

PATATE RIPIENE

Patatas rellenas

Tempo di cottura: ca. **12-16** minutiUtensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
piatto di porcellana

Ingredienti

- 4 patate di media grandezza (400 g)
 100 ml acqua
 60 g prosciutto
 1/2 cipolla (25 g) tritata finemente
 75-100 ml di latte
 2 CM formaggio granna grattugiato (20 g)
 sale & pepe
 2 CM formaggio emmental grattugiato

1. Mettete le patate nella terrina, aggiungete l'acqua, coprire e cuocete in forno.

8-10 Min. 100 P

Fate raffreddare.

2. Tagliate le patate nel verso della lunghezza e svuotatele con cautela. Tagliate a dadini il prosciutto e impastatelo con la polpa delle patate, la cipolla, il latte ed il grana grattugiato fino a formare una farcia ben omogenea. Aggiustate di sale e pepe.
3. Riempite ora le mezze patate con la farcia così preparata, corparatevi sopra l'emmental grattugiato, mettetelo sul piatto e infornate.

4-6 Min. 100 P

A cottura terminata fate riposare le patate per altri 2 minuti circa.

Danimarca

FRUTTI DI SOTTOBOSCO SCIROPATI CON CREMA DI VANIGLIA

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo di cottura: ca. **10-13** minuti

Utensile: 2 terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 150 g ribes comune
 150 g fragole
 150 g lamponi
 250 ml vino bianco
 100 g zucchero
 50 ml succo di limone
 8 fogli di gelatina
 300 ml latte
 polpa di 2 baccello di vaniglia
 30 g zucchero
 15 g amido da cucina

1. Lavare i frutti, toglierne i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni per la guarnitura. Fare una purea con i restanti frutti e il vino bianco, metterla nella terrina e scaldare a coperto.

7-9 Min. 100 P

Aggiungere lo zucchero e il succo di limone.

2. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di frutti ancora calda fino che si sarà sciolta.
3. Per la preparazione della crema di vaniglia versare innanzitutto il latte in una terrina, aprire con un coltello il baccello di vaniglia e raschiarne la polpa, aggiungendola mescolando al latte insieme allo zucchero e all'amido per poi coprire e mettere in forno. Mescolare di tanto in tanto e a cottura terminata.

3-4 Min. 100 P

4. Rovesciare su un piatto i frutti sciropati tolti dal frigo e guarnire con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.

Consiglio: con i frutti di sottobosco sciropati si accompagnano ottimamente anche la panna fredda o lo yogurt.

ITALIANO



MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAS FUTURAS.

Para evitar incendios

Los hornos de microondas no deben dejarse funcionando sin que haya alguien controlando su cocción. Los niveles de potencia que sean demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.

Este horno no está diseñado para ser empotrado en una pared o vitrina.

La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.

El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 10 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 10 A como mínimo.

Se recomienda utilizar un solo circuito separado para alimentar a este aparato.

No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal.

No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.

No guarde ni use el horno en exteriores.

Si ve que sale humo de la comida que se está calentando en el horno, NO ABRA LA PUERTA. Apague y desenchufe el horno y espere hasta que deje de salir humo. Si abre la puerta mientras sale humo de la comida podría causar un incendio.

Utilice sólo recipientes, envases y utensilios adecuados para cocinar con microondas. Vea las sugerencias correspondientes en el libro adjunto de cocina (a pag. 112).

No deje el horno funcionando sin que haya alguien controlando su cocción cuando emplee envases desechables de plástico, papel u otros materiales combustibles para calentar o cocinar la comida.

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno, el plato giratorio y el soporte del rodillo después de utilizarlos. Quiteles siempre la grasa dado que ésta podría sobrecalentarse la próxima vez que use el horno y empezar a echar humo o prenderse fuego.

No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación. No bloquee la entrada de los orificios de ventilación. Quite todos los precintos metálicos, envolturas de alambre, etc. que tenga la comida dado que podrían formarse arcos o chispas eléctricas en las superficies metálicas y ocasionar incendios. No utilice el horno de microondas para freír con aceite o para calentar aceite con el que va a freír después. No se puede controlar la temperatura y podría prenderse fuego.

Para hacer palomitas de maíz (popcorn) utilice sólo un horno de microondas especial para ello.

No guarde comida ni ningún otro alimento dentro del horno. Compruebe las posiciones programadas después de poner el horno en funcionamiento para asegurarse de que su operación va a ser la correcta.

Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

Para evitar estropear el horno

ADVERTENCIA:

No haga funcionar el horno si está estropeado o funciona mal. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.

- La puerta; asegúrese de que la puerta cierra bien y compruebe que no está ni deformada ni combada.
- Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta; compruebe que no están ni rotos ni flojos.
- Los sellos de la puerta y las superficies de sellado; asegúrese de que no han sufrido daños y están en perfectas condiciones.
- Dentro del horno o en la puerta; asegúrese de que no hay abolladuras.
- El cable y el enchufe de alimentación de la corriente; asegúrese de que no están estropeados.

En ningún caso ajuste, repare ni modifique el horno personalmente. Hacerlo es peligroso para cualquier persona que carezca de los conocimientos necesarios para llevar a cabo tareas de servicio o reparación que requieran la extracción de una cubierta que impida la exposición a la energía de microondas.

No ponga el horno a funcionar con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.

No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado.

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD



No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en partes adyacentes. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento" en la página 111".

Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior.

No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.

No sumerja en agua ni en ningún otro líquido el cable de alimentación ni el enchufe.

No deje que el cable de alimentación cuelgue del borde de la mesa o de la superficie en la que esté situado el horno.

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes, incluyendo la parte posterior del horno.

No intente cambiar la lámpara del horno usted mismo ni permita que lo haga nadie excepto un electricista autorizado por SHARP.

Si la lámpara se estropea, consúltelo con su distribuidor o con un técnico de servicio SHARP autorizado.

Si se estropea el cable de alimentación de este aparato, deberá cambiarlo por un cable especial. El cambio debe efectuarlo un técnico de servicio SHARP autorizado.

ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina. No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados ya que podrían explotar.

No use nunca recipientes o envases sellados. Quite los cierres y tapas antes de utilizarlos. Los recipientes sellados pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.

Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbujas.

No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podría salirse del recipiente al calentarse y provocar quemaduras.

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
2. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar en el líquido mientras calienta.
3. Deje el líquido en reposo al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

No cocine huevos con la cáscara ni caliente huevos cocidos duros enteros en hornos microondas ya que podrían explotar incluso después de haber terminado de calentarlos en el microondas.. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Corte también los huevos duros con cáscara antes de calentarlos en el horno de microondas.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

Para evitar quemaduras

No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.

Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos.

La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.

Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor. Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

ADVERTENCIA: Sólo se debe permitir a los niños utilizar el horno sin supervisión alguna cuando se les haya dado instrucciones adecuadas para que puedan usarlo de modo seguro y comprendan los peligros de un uso incorrecto.



MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Los niños pueden utilizar los hornos de microondas sólo cuando estén bajo supervisión de las personas mayores.

No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno. No juegue con el horno ni lo utilice como un juguete.

A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes tales como la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado las envolturas de las comidas y tener un cuidado especial con los alimentos (por ej., los envueltos en materiales autocalentables) diseñados para tostar la comida porque puede que estén demasiado calientes.

No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno.

No mueva el horno mientras está funcionando.

Este horno es para preparar solamente comidas en el hogar y debe utilizarse sólo para cocinar alimentos. No es adecuado para utilizarlo con fines comerciales o de laboratorio.

Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:

No haga funcionar el horno cuando esté vacío.

Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del rodillo debido al esfuerzo calorífico. No

debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.

No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.

Utilice sólo el plato giratorio y el soporte del rodillo diseñados para este horno.

Para evitar que se rompa el plato giratorio:

(a) Antes de limpiar el plato giratorio con agua, déjelo enfriar.

(b) No ponga comidas ni utensilios calientes sobre un plato giratorio frío.

(c) No ponga comidas ni utensilios fríos sobre un plato giratorio caliente.

No coloque nada en las partes exteriores del horno mientras está funcionando.

NOTAS:

Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado.

Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.

Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.

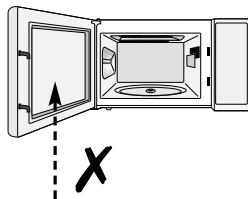
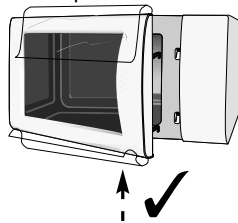


INSTALACION

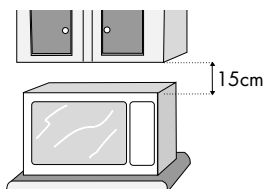
1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Tire el plástico que está suelto entre la puerta y la cavidad del horno. Despegue la etiqueta de características de la parte **exterior** de la puerta si hay una pegada.

No quite la película protectora pegada en el **interior** de la puerta.

2. Compruebe el horno cuidadosamente por si está estropeado.



3. Coloque el horno sobre una superficie plana y nivelada que sea suficientemente resistente para soportar no sólo el peso del horno, sino también el plato o comida más pesado que pueda cocinar.
4. Asegúrese de que queda un espacio libre de 15 cm como mínimo encima del horno.



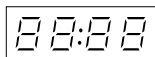
5. Conecte la clavija del horno a un enchufe tomacorriente normal del hogar que esté conectado a tierra.

ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

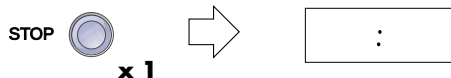


Enchufe el horno a la toma de corriente.

1. En el visualizador del horno empezará a parpadear:



2. Pulse la tecla de **PARADA (STOP)**, aparecerá en el visualizador.



Ponga en hora el reloj tal como se describe a continuación.

Utilización de la tecla de PARADA (STOP).

Utilice la tecla de **PARADA (STOP)** para:

1. Borrar los errores que haya cometido durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancelar un programa durante la cocción, pulsándola dos veces.

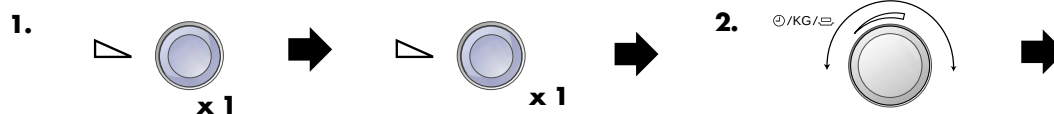
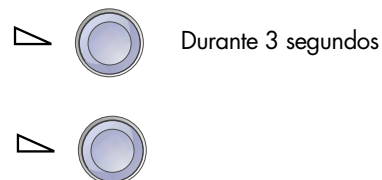
PUESTA EN HORA DEL RELOJ



NOTAS: Enchufe el horno a la toma de corriente. En el visualizador del horno empezará a parpadear **88:88**. Pulse la tecla de **PARADA (STOP)**, **:** aparecerá en el visualizador. Ponga en hora el reloj tal como se describe a continuación.

Si se cortase la alimentación de energía a su horno microondas, en el visualizador empezará a parpadear **88:88** una vez recuperada la alimentación eléctrica. Si ocurre esto durante la cocción, el programa se borrará. La hora del día también se borrará. Vuelva a poner de nuevo la hora correcta en el reloj.

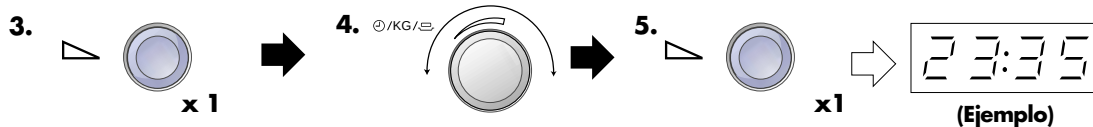
1. Para ajustar el reloj en ciclo de 12 horas, mantenga pulsada la tecla de **MICROONDAS** durante 3 segundos, como se indica en el punto 3 en el ejemplo. En el visualizador aparecerá [12 H].
2. Para ajustar el reloj en ciclo de 24 horas, pulse otra vez la tecla de **MICROONDAS** después del punto 3, como se indica en el ejemplo. En el visualizador aparecerá [24 H].



Elegir la función del reloj (reloj de 12 horas).

Elegir el reloj de 24 horas.

Poner la hora. Girar el botón de **TEMPORIZADOR** en sentido horario hasta que se vea la hora correcta (23).



Cambiar de horas a minutos.

Poner los minutos (35).

Poner en marcha el reloj.

ESPAÑOL



COCCIÓN POR MICROONDAS

Hay 5 niveles diferentes de potencia de microondas preajustables para su horno. Para seleccionar el nivel de potencia de las microondas siga las indicaciones dadas en este recetario. Por lo general rigen las siguientes recomendaciones:

100 P (800 vatios), utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

70 P (560 vatios) utilizado para la cocción más prolongada de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato y también para platos sensibles como salsa de queso y pasteles de bizcocho. En este punto de ajuste, más reducido, la salsa no hervirá y los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

50 P (400 vatios) para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, por ejemplo platos de buey. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurar que la carne quede tierna.

30 P (240 vatios; ajuste de descongelación). Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente. Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc. y para cocer flanes de huevo.

10 P (80 vatios). Para descongelación cuidadosa, por ejemplo de dulces o pasteles de crema.

P = Por ciento

Para regular el nivel de potencia, mantenga pulsada la tecla de **MICROONDAS** hasta ver en el visualizador el nivel deseado. Si toca la tecla sólo una vez, en el visualizador aparecerá (100 P). Si sobrepasa el nivel de potencia deseado, continúe pulsando la tecla de **MICROONDAS** hasta que alcance otra vez el nivel deseado. **Si no pone ningún nivel, se seleccionará automáticamente el nivel del 100 P.**



OPERACIONES MANUALES

Con las operaciones manuales podrá programar el horno para un máximo de 90 minutos (90.00). La unidad de ingreso de tiempo de cocción (descongelación) puede variar entre 10 segundos y cinco minutos. Depende del tiempo total de cocción (descongelación), tal como se enseña en la tabla.

Tiempo de cocción	Unidad
0-5 minutos	10 segundos
5-10 minutos	30 segundos
10-30 minutos	1 minuto
30-90 minutos	5 minutos

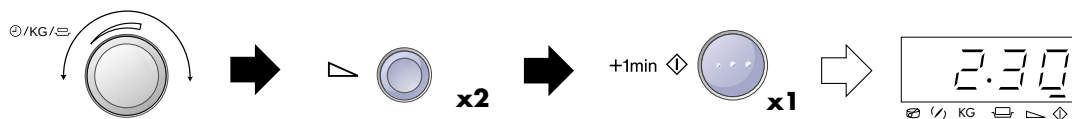
Ejemplo: Suponga que desea calentar sopa durante 2 minutos y 30 segundos al 70 P de potencia.

1. Ingrese el tiempo de cocción deseado girando el **TEMPORIZADOR/ KG/PESO** hacia la derecha (2 minutos 30 segundos).

2. Elija la potencia que desee. 70 P aparecerá en el visualizador.

3. Empiece la cocción.

Compruebe la visualización.



OPERACIONES MANUALES



NOTAS:

1. Cuando abra la puerta durante el proceso de cocción, el tiempo de cocción indicado en el visualizador se parará automáticamente. El tiempo de cocción empieza a reducirse de nuevo al cerrar la puerta y pulsar la tecla de **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN**
2. Si quiere saber el nivel de potencia durante la cocción, pulse la tecla de **MICROONDAS**. El nivel de potencia se visualizará mientras mantenga pulsada esta tecla.
3. El **TEMPORIZADOR/KG/PESO** se puede girar hacia la derecha o hacia la izquierda. Al girarlo hacia la izquierda, el tiempo de cocción disminuirá en etapas, desde 90 minutos.



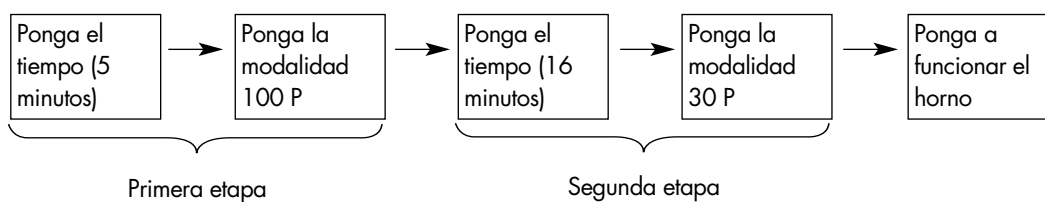
COCCION CON SECUENCIA MULTIPLE



Puede establecer una secuencia de 3 etapas como máximo, que conste de modalidad y tiempo de cocción manual.

Ejemplo:

Cocine arroz durante 5 minutos en 100 P y luego durante 16 minutos en 30 P.





OPERACION AUTOMATICA

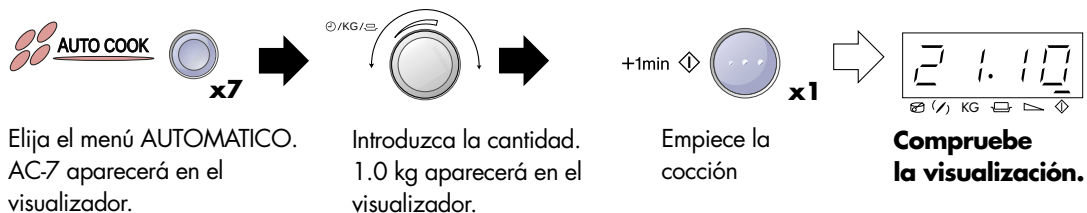
La **OPERACIÓN AUTOMÁTICA** calcula automáticamente el modo y tiempo de cocción correctos. Puede elegir entre 10 menús de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**. Al utilizar esta función automática tenga en cuenta lo siguiente:

1. Pulse la tecla de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA** una vez. El visualizador aparece según se muestra.
2. El menú se elige pulsando la tecla de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA** hasta que aparece el número del menú deseado en el visualizador. Consulte la "tabla de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**" en las páginas 112-115.
3. El peso o la cantidad de alimento se introduce girando el mando **TEMPORIZADOR/KG/PESO** hasta que aparece el peso/cantidad deseados.
 - Introduzca sólo el peso del alimento, sin incluir el del recipiente.
 - Utilice programas manuales para alimentos que pesen más o menos que los pesos/cantidades facilitados en la tabla de cocción. Siga las tablas de cocción para conseguir mejores resultados.
4. Pulse la tecla **INICIO DE COCCIÓN** para que el alimento empiece a hacerse.
5. Cuando tenga que hacer algo (por ejemplo, dar la vuelta al alimento) el horno se parará y sonará una señal. El tiempo de cocción restante y otros indicadores aparecen en el visualizador. Pulse la tecla **INICIO DE COCCIÓN** para que el alimento continúe cocinándose.

La temperatura final variará según la temperatura inicial del alimento. Compruebe que la comida está hecha y caliente después de la cocción. Si es necesario, puede ampliar el tiempo de cocción y cambiar el nivel de potencia.

La **OPERACIÓN AUTOMÁTICA** calcula automáticamente el modo y tiempo de cocción correctos.

Ejemplo: Suponga que quiere cocinar un gratinado que pesa 1.0 kg.

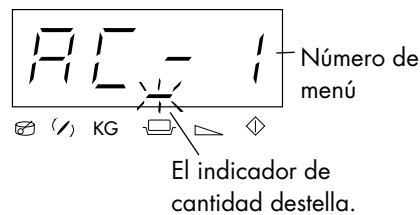


R-233

R-232F

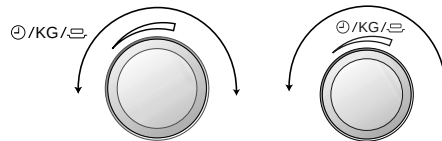


Tecla **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**

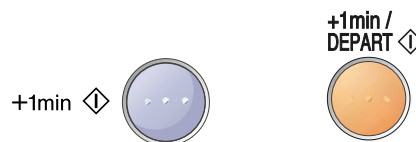


R-233

R-232F



TEMPORIZADOR/KG/PESO



Tecla **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN**

TABLA DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA



MENU Nu.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
AC-1 Bebidas (Temp. inicial 20° C)	1-5 Tazas (1 Taza) 150 ml por taza	- Colocar la bebida en el plato giratorio sin ponerla en el centro. - Después de calentar, remover y dejar en reposo durante 1-2 minutos aprox. NOTA: Si la bebida está a temperatura del frigorífico (5° C+ 2° C), calentar manualmente.
AC-2 Guisados o estofados (Temp. inicial 20° C)	1-4 Tazas (1 Taza) 200 ml por Taza + film de plástico 200-800 ml Terina: cuenco y plástico de envolver para microondas o tapa	- Cubrir con una tapa o film de plástico para microondas. - Poner las tazas en el plato giratorio sin colocarlas en el centro. - Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 1-2 minutos aprox. NOTA: Si la bebida está a temperatura del frigorífico (5° C+ 2° C), calentar manualmente.
AC-3 Patatas hervidas, patatas con piel (Temp. inicial 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Fuente y tapa	Patatas hervidas: pelar las patatas y cortarlas en trozos de tamaños similares. Patatas con piel: elegir patatas del mismo tamaño y lavarlas. - Poner las patatas cocidas o en su monda en una fuente. - Añadir la cantidad de agua requerida (por 100 g) aprox. 2 cucharadas y un poco de sal. - Cubrir con una tapa. - Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo. - Después de la cocción, dejar en reposo las patatas 1-2 minutos.
AC-4 Verduras congeladas (Temp. inicial -18° C) e.g. Coles de Bruselas, Judías verdes, Guisantes, Brécol.	0,1 - 0,6 kg (100 g) Fuente y tapa	- Ponga las verduras en un cuenco. - Añada 1-4 cucharadas soperas de agua. (Para los champiñones no es necesario añadir agua adicional). - Cubra con tapa. - Cuando se pare el horno y suene la señal, dé vueltas a las verduras y vuelva a taparlas. - Después de la cocción, déjelas reposar de 1 a 2 minutos. NOTA: Si tiene verduras congeladas en bloque, cocínelas manualmente.
AC-5 Verduras frescas (Temp. inicial 20° C) e.g. Coliflor, Brécol, Hinojo, Puerros, Pimiento, Coles de Bruselas, Calabacines, Espinacas	0,1 - 0,6 kg (100 g) Fuente y tapa	- Añada la cantidad necesaria de agua (1 cucharada sopera por cada 100 g) y sal que desee. - Ponga las verduras en un cuenco. - Corte en trozos pequeños, ya sea en juliana, dados o rodajas. - Cubra con tapa. - Cuando se pare el horno y suene la señal, dé vueltas a las verduras y vuelva a taparlas. - Después de la cocción, déjelas reposar unos 2 minutos.



TABLA DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA

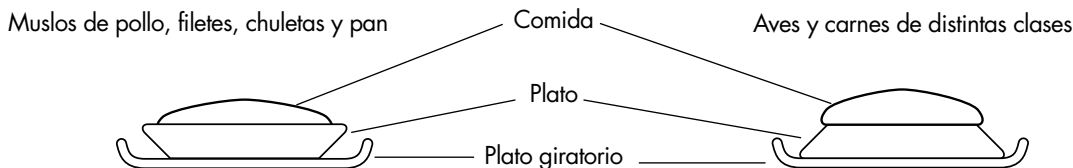
MENU Nu.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
AC-6 Filetes de pescado con salsa (Temp. inicial 5° C)	0,4 - 1,2 kg (100 g) (pescado: 0,2 - 0,6 kg) (salsa: 0,2 - 0,6 kg) Cazuela plana y envoltura de plástico para microondas	• Poner el filete de pescado en una cazuela plana con los extremos delgados hacia el centro. • Esparcir la salsa preparada sobre el filete de pescado. • Cubrir con envoltura de plástico para microondas y cocer. • Después de la cocción dejar en reposo la comida durante aprox. 2 minutos. Ver las recetas de salsas en la página 110.
AC-7 Gratinados (Temp. inicial 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Fuente ovalada poco profunda para gratina	• Preparar el gratinado consultando el recetario SHARP adjunto (página 119). • Terminada la cocción, dejar en reposo el alimento durante aproximadamente 5-10 minutos.
AC-8 Descongelación fácil 1 Muslos de pollo, bistec, chuletas y filetes de pescado (Temp. inicial -18° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Vea las Notas pg 109)	• Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio. • Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar. • Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar nuevamente. • Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-30 minutos hasta que esté totalmente descongelado.
Aves (Temp. inicial -18° C)	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Vea las Notas pg 109)	• Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo. • Cuando se pare el horno y suene la señal, darle vuelta y repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal. • Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 30-90 minutos hasta que esté completamente descongelado.
AC-8 Descongelación fácil 2 Trozo de carne (Temp. inicial -18° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Vea las Notas pg 109)	• Ponga un plato boca abajo sobre el plato giratorio, y coloque la carne encima. • Cuando se pare el horno y suene la señal, déles la vuelta de nuevo. • Cuando se pare el horno y suene la señal, déles la vuelta de nuevo nuevamente. • Después de la descongelación, déjelos envueltos en papel de aluminio de 30 a 90 minutos hasta que estén completamente descongelados.
AC-0 Descongelación fácil 3 Pane (Temp. inicial -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Poner directamente en el plato giratorio	• Colocar directamente sobre el plato giratorio. • Cuando suene la señal, dar la vuelta y volver a colocar retirando las rebanadas descongeladas. • Después de descongelar cubrir con papel de aluminio y dejar en reposo durante 10 minutos hasta que esté totalmente descongelado.

TABLA DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA



NOTAS: Descongelación fácil 1 + 2 (AC-8, AC-9)

1. Los filetes, chuletas y muslos de pollo deben congelarse en una sola capa.
2. Después de voltearlas, proteja las partes descongeladas con trozos pequeños y planos de papel de aluminio.
3. Las aves deben prepararse inmediatamente después de descongelarlas.
4. Coloque la comida en el horno tal como se muestra:



TECLA 1 MINUTO MÁS



Tecla de 1 MINUTO MÁS

La tecla de **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN** le permite activar las dos funciones siguientes:

1. Inicio inmediato

Puede empezar a cocinar inmediatamente a la potencia de 100 P en incrementos de 1 minuto pulsando la tecla de **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN**.

NOTA: Para evitar que los niños la usen de forma errónea, la tecla de **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN** puede usarse sólo antes de que transcurra 1 minuto de la operación anterior.

R-233



Tecla **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN**

R-232F



Tecla **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN**

2. Ampliación del tiempo de cocción

Puede ampliar el tiempo de cocción en incrementos de 1 minuto pulsando la tecla de **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN** durante el proceso de cocción.



TABLA DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA

Filetes de pescado con salsa

Filete de bacalao a la provenzal

Ingredientes

15-20 g	mantequilla
75 g	champiñones cortados en rodajas
1 diente	ajo (machacado)
40-50 g	cebolletas
600 g (lata)	tomates, bien escurridos
1 cucharadita	zum de limón
1 1/2 cucharadas soperas	tomate ketchup
1/2 - 1 cucharadita	albahaca seca, sal y pimienta
600 g	filetes de bacalao

Preparación

1. Cocine la mantequilla, los champiñones, las cebolletas y el ajo juntos en un plato poco profundo durante 3 - 4 minutos al 100 P.
2. Mezcle los tomates, el zumo de limón, el ketchup, la albahaca, la pimienta y la sal.
3. Coloque los filetes de bacalao sobre las verduras y cúbralos con la salsa y algunas verduras.
4. Cocine en AUTOMATICO AC-6 "Filetes de pescado con salsa" (Vea pg. 108).

Filetes de pescado con salsa de puerros y queso

Ingredientes

40 g	mantequilla
Unos 125 g	cebolletas
1/2 cucharadita	mejorana seca
30 g	harina
375 ml	leche
75 g	queso Gruyere rayado, sal y pimienta
1 1/2 cucharadas soperas	perejil picado
600 g	filetes de pescado (por ej., pescado de piel oscura)

Preparación

1. Ponga la mantequilla, las cebolletas y la mejorana en una cacerola y caliente durante 3 - 4 minutos al 100 P.
2. Agregue la harina y la leche removiendo bien hasta que quede una salsa uniforme.
3. Cocine durante 3 - 4 minutos al 100 P destapado.
4. Agregue el queso y la sal y pimienta al gusto, removiendo bien.
5. Coloque los filetes de pescado en un plato poco profundo y eche la salsa sobre ellos.
6. Cocine en AUTOMATICO AC-6 "Filetes de pescado con salsa" (Vea pg. 108).
7. Después de la cocción, saque los filetes de pescado y remueva bien la salsa.

NOTAS:

1. Estas instrucciones son para 1.2 kg. Si desea cocinar menos de esta cantidad deberá ajustar (reducir) los ingredientes de la salsa así como el tiempo de cocción que se indica para preparar la salsa.
2. Si desea que sea más espesa la salsa provenzal para los filetes de bacalao o la salsa picante para los filetes de pescado, saque el pescado después de cocinarlo y agregue polvo espesante para salsas (siguiendo las instrucciones del fabricante).

Filetes de pescado con salsa picante

Ingredientes

450 g	tomates escurridos
150 g	maíz
2 cucharaditas	salsa de guindilla
30 g	cebolla finamente picada
2 cucharaditas	vinagre de vino tinto
1/4 cucharadita	mostaza, tomillo
600 g	pimienta del ají de Cayena
	filetes de pescado (por ej., de pescado de piel rosa)

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes de la salsa.
2. Coloque los filetes de pescado en un plato poco profundo y extienda la salsa sobre los filetes.
3. Cocine en AUTOMATICO AC-6 "Filetes de pescado con salsa" (Vea pg. 108).

Filetes de pescado con salsa curry

Ingredientes

30 g	mantequilla
20 g	almendras picadas
1 - 1 1/2 cucharadas soperas	curry
25 g	harina integral
30 g	pasas
150 g	piña en trozos pequeños
100 ml	caldo
100 ml	zum de piña
100 g	nata líquida agria
75 g	guisantes congelados, sal y pimienta
600 g	filetes de pescado (de piel oscura)

Preparación

1. Caliente la mantequilla, las almendras y el curry tapado durante 1 - 2 minutos al 100 P.
2. Añada la harina mezclándola muy bien.
3. Agregue las pasas, la piña, el zumo de piña, el caldo y la nata, removiéndolo bien.
4. Cocínelo tapado durante 2 - 3 minutos al 100 P y déle vueltas después de la cocción.
5. Añada los guisantes y déle vueltas.
6. Aliñe con sal y pimienta al gusto.
7. Coloque el pescado en un plato poco profundo y extienda la salsa por encima.
8. Cocine en AUTOMATICO AC-6 "Filetes de pescado con salsa" (Vea pg. 108).

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO



PRECAUCIONES : NO UTILICE LIQUIDOS DE LIMPIEZA PARA HORNOS, ABRASIVOS, DETERGENTES O ALMOHADILLAS ASPERAS DE LIMPIEZA EN NINGUNA PARTE DEL HORNO.

Exterior del horno: El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

Panel de control: Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control. Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No utilice mucha agua. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno:

- 1) Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, después de usarlo y mientras está todavía caliente. Para limpiar las salpicaduras o manchas más grandes, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que desaparezcan por completo.

- 2) Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.
- 3) No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.

Plato giratorio y soporte del rodillo: Retire primero el plato giratorio y el soporte del rodillo del horno. Lave después tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo en agua jabonosa y séquelos con un paño seco. Tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo pueden lavarse también en un lavaplatos.

Puerta: Para retirar cualquier suciedad, limpiar a menudo con un paño húmedo la puerta por ambos lados, la junta de la puerta, y las superficies de contacto.

LOCALIZACION DE AVERIAS



Sírvase consultar los puntos siguientes antes de solicitar los servicios de un técnico.

1. Alimentación eléctrica

Compruebe si el enchufe de la alimentación está bien conectado a una toma de corriente apropiada.

Compruebe si el fusible de línea de distribución/interruptor de distribución está en buen estado.

2. Ponga una taza conteniendo unos 150 ml de agua en el horno y cierre firmemente la puerta.

Ponga el **TECLA DE MICROONDAS** en 100 P y ponga el **TEMPORIZADOR/KG/PESO** a 1 minuto.

¿Se enciende la lámpara del horno?

SI _____ NO _____

¿Gira el plato giratorio?

SI _____ NO _____

NOTA:

El plato giratorio da vueltas en cualquier sentido.

¿Funciona la ventilación?

SI _____ NO _____

(Ponga una mano sobre los orificios de ventilación y compruebe si circula aire.)

¿Está la taza con los 150 ml de agua templada después de la operación anterior?

SI _____ NO _____

Si la respuesta a alguna de estas preguntas fuese "NO", acuda a un técnico de servicio SHARP autorizado y notifíquelo el resultado de sus comprobaciones.



QUE SON LAS MICROONDAS?

En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción

producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.



LA VAJILLA APROPIADA

VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).

CERÁMICA

Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla.

PLÁSTICO Y VAJILLA DE PAPEL

La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante. También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

LÁMINAS PARA MICROONDAS

o láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sírvese observar las indicaciones del fabricante.

BOLSAS PARA ASADOS

Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grapas metálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor. No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

RECIPIENTE PARA DORAR

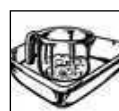
Es un recipiente especial de asar por microondas que consiste en cerámica de vidrio con una aleación metálica en el fondo con la cual se puede dorar la comida. Al usar tal vajilla para dorar hay que intercalar un aislante

apropiado, por ej. un plato de porcelana, entre el plato giratorio y la bandeja de dorar. Respete Vd. minuciosamente el tiempo de calentamiento de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Al sobrepasar dicho tiempo se pueden producir daños en el plato giratorio y en el soporte del mismo o se puede activar el fusible protector del horno, quedando éste desconectado.

METAL

No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas. Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo). Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre $\frac{2}{3}$ y $\frac{3}{4}$ de su volumen. Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas. Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas. Nunca se debe usar vajilla con revestimiento metálico o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.

ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia (100 P). Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.

SUGERENCIAS Y TECNICAS



AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este recetario; ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Terminada la cocción haga la prueba si el alimento está cocido. Es preferible volver a cocerlo un poco más que cocerlo en demasía.

TEMPERATURA DE PARTIDA

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquéllos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5° C, temperatura ambiental de unos 20° C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de 18° C.

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos. (Ausnahme: Einkochen).

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

Las comidas cocidas en el horno por microondas conservan mejor su sabor propio que aquéllas preparadas de forma convencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólo después de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca la superficie. Las especias y hierbas se pueden usar como de costumbre.

ADICIÓN DE AGUA

Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando muy poca agua. Así se conservan muchas vitaminas y sustancias minerales en el alimento.

ALIMENTOS EN SU PIEL O CASCARA

Como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su munda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

COMIDAS GRASAS

Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado grasoso hacia abajo.

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que las porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes. Como regla empírica rige:

Doble Cantidad = Casi el Doble Tiempo

Media Cantidad = Mitad del Tiempo

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS

Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que el llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.

TAPAR

Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en el horno de microondas; y todo lo que se cocina sin tapar en el horno convencional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.

ALIMENTOS IRREGULARES

Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.



SUGERENCIAS Y TÉCNICAS

REMOVER

Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta porque la parte superior recibe mayor cantidad de energía de microondas y, por lo tanto, podría desecarse si no se le da la vuelta.

TIEMPO DE REPOSO

Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.

INGREDIENTES PARA DORAR

Transcurridos más de 15 minutos del tiempo de cocción, los alimentos adquieren aspecto dorado que, sin embargo, no se puede comparar con el dorado intenso y crujiente que adquieren al cocerlos de forma convencional. Para que reciban un color dorado apetitoso se pueden aplicar ingredientes para dorar. Estos suelen servir simultáneamente de especias. A continuación enumeramos algunas recomendaciones acerca de ingredientes para dorar y sus posibilidades de aplicación:

INGREDIENTES PARA DORAR	PLATO	PROCEDIMIENTO
Mantequilla derretida y pimentón en polvo	Aves	Untar las aves con la mezcla de mantequilla/pimentón
Pimentón en polvo		Espolvorear con pimentón
Salsa de soja	Platos al horno, tostadas de queso	Untar con la salsa
Salsa de barbacoa y Worcestershire, jugo de asado	Carnes y aves	Untar con la salsa
	Asados, albóndigas, asados pequeños	Poner por encima trocitos de bacon o la cebolla desecada
Cuadraditos de tocino derretidos o cebolla desecada	Platos al horno, platos tostados, sopas, guisados	Espolvorear o garapiñar pasteles, tartas y postres
Cacao, copos de chocolate, garapiña, miel y mermelada	Pasteles, tartas y postres	

CALENTAMIENTO

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados. Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20° C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.

- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.

DESCONGELACIÓN

El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelación son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

SUGERENCIAS Y TECNICAS



Envases y recipientes

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para microondas que a la vez son resistentes a bajas temperaturas (hasta unos - 40° C) y a altas temperaturas (hasta unos 220° C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

Tapar

Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

Ajuste correcto

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

Dar vuelta/Remover

A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisan ser removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

Pequeñas cantidades

Pequeñas cantidades se descongelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por lo tanto recomendamos congelar, a ser posible, pequeñas porciones. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.

Alimentos delicados

Alimentos delicados, como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar la descongelación completa a la temperatura ambiental. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

Tiempo de reposo

El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos. Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de

reducido espesor o aquellos de estructura porosa. En el caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, Vd. puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo. Transcurrido el tiempo de reposo, los alimentos se deben elaborar en seguida, a ser posible, y no se deben volver a congelar.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimente como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura ap. 5 cucharadas soperas de agua. Verdurasjagua. Consulte la tabla al respecto (en la pagina 117).
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne, pescado y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.



SUGERENCIAS Y TECNICAS/TABLAS

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

- Después de 15 minutos de cocción, el alimento adquiere su dorado natural que todavía se puede intensificar utilizando ingredientes para dorar. Para que la superficie quede crujiente, debe usar un recipiente especial para dorar o iniciar la cocción en su cocina convencional y terminar la cocción en el horno de microondas. De esta manera obtendrá simultáneamente un jugo de color marrón para preparar una salsa.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.

- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo.

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Observe Vd., además, las instrucciones generales en lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación".

Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.

TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento		Cantidad -en g/ml-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento
Café,	1 taza	150	100 P	un. 1	Sin tapar
Leche,	1 taza	150	100 P	un. 1	Sin tapar
Agua,	1 taza	150	100 P	1 1/2-2	Sin tapar, hacer hervir
	6 tazas	900	100 P	10-12	Sin tapar, hacer hervir
	1 tazón	1000	100 P	10-12	Tapar, hacer hervir
Platos		400	100 P	3-6	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en intervalos
Guisados		200	100 P	2-3	Tapar, remover después de calentar
Consomé		200	100 P	2-2 1/2	Tapar, remover después de calentar
Sopa de crema		200	100 P	2-3	Tapar, remover después de calentar
Verduras		200	100 P	2-3	Agregar un poco de agua, dado el caso, tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento
		500	100 P	4-5	
Guarniciones		200	100 P	1-2	Salpicar con poca agua, tapar, remover en ciertos intervalos
		500	100 P	4-5	
Carne,	1 tajada*	200	100 P	3-4	Añadir con un poco de salsa, tapar
Filete de pescado*		200	100 P	2-3	Tapar
Salchichas,	2	180	70 P	un. 2	Pinchar la piel varias veces
Tarta,	1 porción	150	50 P	1/2-1	Poner en una rejilla para pasteles
Productos alimenticios para bebés,	1 vaso	190	50 P	un. 1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar, comprobar la temperatura
Derretir margarina o mantequilla*	50	100 P		1/2-1	
Derretir chocolate	100	50 P		2-3	Remover en ciertos intervalos
Disolver 6 hojas de gelatina	10	50 P		1/2-1	Mojar en agua, exprimir bien y poner en taza sopera; remover en ciertos intervalos
Glaseado para tarta para 1/4 1	10	50 P		5-6	Mezclar el azúcar en 250 ml de líquido, tapar, de líquido remover bien durante y después del calentamiento

* Temperatura refrigerada

TABLAS



TABLA: COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

Pescado y aves	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de reposo -en minutos-
Asados (p.ej. cerdo, ternera, cordero)	500 1000 1500	100 P 50 P 100 P 50 P	8-10* 10-12 20-22* 10-12 28-32* 13-17	condimento a gusto, poner en un recipiente llano, darle vuelta transcurrida la mitad del tiempo de cocción	10 10 10
Roastbeef (medio)	1000 1500	100 P 50 P 100 P 50 P	9-11* 5-7 12-14* 8-10	Condimentar a gusto, poner en un recipiente llano, darle vuelta transcurrida la mitad del tiempo de cocción	10 10
Carne picada	1000	100 P	16-18	Preparar la masa con carne picada utilizando carne picada mixta (mitad cerdo/mitad vaca), poner en un recipiente llano	10
Filete de pescado	200	100 P	3-4	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3
Pollo	1200	100 P	27-30	Condimentar a gusto, poner en un recipiente, darle vuelta transcurrida la mitad del tiempo de cocción	3
Pata de pollo	200	100 P	3-5	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3

TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de descongelación -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de reposo -en minutos-
Asado (p.ej. de cerdo, vaca, cordero, ternera)	1500 1000 500	10 P 10 P 10 P	58-64 42-48 10-14	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90 30-90 30-90
Chuletas, escalopes, chuletillas, hígado	200	30 P	4-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Puchero húngaro	500	30 P	8-12	Separar y remover después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Salchichas, 8 4	600 300	30 P 30 P	6-9 4-5	Poner una al lado de la otra, darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10 5-10
Pato/pavo	1500	10 P	48-52	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pollo	1200 1000	10 P 10 P	39-43 33-37	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90 30-90
Pata de pollo	200	30 P	4-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Pescado (trozo entero)	800	30 P	9-12	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Filete de pescad	400	30 P	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Cangrejos	300	30 P	6-8	Darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación y sacar los trozos descongelados	30
Panecillos, 2	80	30 P	un. 1	Sólo descongelar parcialmente	-
Rebanadas de pan para tostar	250	30 P	2-4	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar sólo parcialmente	5
Pan blanco, entero	750	30 P	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	30
Pastel, 1 porción	100-150	10 P	2-5	Poner en una rejilla de pasteles	5
Tarta de crema, 1 porción	150	10 P	2-3	Poner en una rejilla de pasteles	10
Tarta entera, 28 cm diá.		10 P	20-24	Poner en una rejilla de pasteles	30-60
Mantequilla	250	30 P	2-4	Sólo descongelar parcialmente	5
Frutas, como fresas frambuesas, crezas, ciruelas	250	30 P	4-5	Distribuir uniformemente y darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5

TABLA: DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Adición de agua de agua -CuSop/ml-	Procedimiento	Tiempo de reposo -en minutos-
Filete de pescado	300	100 P	10-11	-	tapar	1-2
Trucha, 1	250	100 P	5-7	-	tapar	
Comida preparada	400	100 P	8-10	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	
Espinaces	300	100 P	7-9	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Brécol	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Guisantes	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Colinabo	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Verduras mixtas	500	100 P	12-14	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Coles de Bruselaas	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col lombarda	450	100 P	11-13	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2

ESPAÑOL



TABLAS

TABLA: COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

Verdura	Calidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Procedimiento	Adición de agua -ECuSop/ml-
Espinacas	300	100 P	5-7	Después de lavarla, secarla, tapar, removerla una o dos veces	-
Coloflor	800	100 P	15-17	1 cogollo entero, tapar, cortar en varios trozos, remover durante la cocción	5-6 CuSop
Brécol	500	100 P	10-12	Cortar en varios trozos, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Champiñones	500	100 P	8-10	Cabezas enteras, tapar y remover ocasionalmente	-
Col de la China	300	100 P	9-11	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Guisantes	500	100 P	9-11	Tapar, remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Hinojo	500	100 P	9-11	Cortar en cuartos, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Cebolla	250	100 P	5-7	Entera, cocer en lámina apta para microondas	-
Judías verdes	500	100 P	10-12	Cortar en trocitos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Zanahorias	500	100 P	10-12	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
	300	100 P	7-9	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	2-3 CuSop
Pimientos	500	100 P	9-11	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Patatas cocidas (con su monda)	500	100 P	9-11	Tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop
Puerros	500	100 P	9-11	Cortar en anillos, tapar y remover ocasionalmente	50 CuSop
Col lombards	500	100 P	10-12	Cortar en franjas, tapar y remover una o dos veces	50ml
Patatas cocidas (sazonadas)	500	100 P	9-11	Cortar en trozos grandes e iguales, sazonar un poco, tapar y remover ocasionalmente	150ml
Apio	500	100 P	9-11	Cortar en cuadraditos finos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Col blanca	500	100 P	10-12	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Calabacines	500	100 P	9-11	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5 CuSop

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera
Ctda. = Cucharadita
P.g = Pizca grande
P.p = Pizca pequeña
Tz = Taza
Bsta. = Bolsita

kg = Kilogramo
g = Gramo
l = Litro
ml = Mililitro
cm = Centímetro
mat. grasa = Materia grasa

PrCon = Producto congelado
MO = Horno microondas
min. = Minutos
s = segundos
dm - diámetro



RECETAS

ADAPTACION DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL MICROONDAS

Si Vd. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente: Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario. Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos. La adición de líquido a alimentos crudos a brasear se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción. La adición de materia grasa se puede reducir notablemente. Una pequeña cantidad de mantequilla,

margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

COMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica lo contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a los utensilios apropiados y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la receta.
- Por norma las cantidades indicadas se asumen listas para el consumo, a menos que se indique específicamente lo contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría 3).

RECETAS



España

SOPA DE AGUACATES

Sopa de aguacates

Tiempo total de cocción: **10 a 12** minutos aprox.

Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 3 aguacates (600 g de pulpa)
un poco de zumo de limón
- 700 ml de caldo de carne
- 70 ml de nata
- Sal & Pimienta

1. Pelar, deshuesar y cortar en trocitos finos los aguacates blandos y maduros y preparar un puré. Para adornar conservar dos rebanaditas finas por porción y mojarlas con el zumo de limón.
2. Verter el caldo, el puré de aguacates y la nata en una fuente, condimentar con sal y pimienta y cocer con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.
10 -12 Min. 100 P
3. Verter el caldo, el puré de aguacates y la nata en una fuente, condimentar con sal y pimienta y cocer con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.

Alemania

TOSTADAS CON QUESO CAMEMBERTTiempo total de cocción: **1-2** minutos

Utensilios: Plato llano

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan para tostadas (80 g)
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 150 g de queso Camembert
- 4 Cdto. de confitura de arándanos encarnados (40 g)
- Pimienta cayena

1. Tostar las rebanadas de pan y untarlas con la mantequilla.
2. Cortar el queso Camembert en rebanadas y colocarlas sobre el pan de tal manera que las superficies cortadas indiquen hacia arriba. Colocar los arándanos encarnados sobre el centro del queso y espolvorear todo con pimienta cayena.
3. Poner las tostadas en un plato y calentar.
unos **1-2 Min.** 100 P

Sugerencia: El plato lo puede variar a gusto, p.ej. con champiñones frescos y queso rallado o jamón cocido, espárragos y queso suizo.

Austria

SOUFFLE DE ESPINACA

Spinatauflauf

Tiempo total de cocción: unos **52-57** minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuente ovalada llana (unos 26cm de longitud)

Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 600 g de espinaca, congelada
- Sal Pimienta
- Nuez moscada Ajo en polvo
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 500 g de patatas cocidas, cortadas en rebanadas
- 200 g de jamón cocido, en dados
- 4 huevos
- 125 ml de nata (Crème fraîche)
- Sal Pimienta
- 100 g de queso suizo rallado
- Pimentón para espolvorear

1. Untar el fondo de la fuente con la mantequilla, poner la cebolla picada, tapar y rehogar ligeramente.
2-3 Min. 100 P
2. Agregar la espinaca, tapar la fuente, cocer. Remover una o dos veces.
16-18 Min. 100 P
3. Vaciar el líquido y condimentar la espinaca.
3. Untar con mantequilla la fuente ovalada. Poner, alternado, capas de rodajas de patatas, dados de jamón y espinaca. La capa superior debería ser de espinaca.
4. Batir los huevos con la nata, condimentar la mezcla y verter sobre la verdura. Al final espolvorear con el queso rallado y el pimienta en polvo.
5. Número de menú **AC-7**

Sugerencia:

Los ingredientes del soufflé se pueden variar a gusto, p.ej. utilizando brécol, salchichón y pastas.

ESPAÑOL



RECETAS

Suiza

LONCHAS DE TERNERA A LA ZURICH

Züricher Geschnetzeltes

Tiempo total de cocción: **12 a 16** minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

600 g de filete de ternera

1 CuSop de mantequilla o margarina

1 cebolla (50 g), bien picada

100 ml de vino blanco

espesante para salsas/para aprox. $\frac{1}{2}$ l de salsa

300 ml de nata

1 CuSop de perejil, picado

1. Cortar el filete en tiras del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez durante la cocción.
7 a 10 Min. 100 P
3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.
5 a 6 Min. 100 P
4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjela reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

Francia

FILETES DE LENGUADO

Filets de sole 2 porciones

Tiempo total de cocción: **11 a 14** minutos

Utensilios: Fuente llana y ovalada con tapa (longitud: unos 26 cm)

Ingredientes

400 g de filetes de lenguado

1 limón entero

2 tomates (150 g)

1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde

1 CuSop de aceite vegetal

1 CuSop de perejil, picado

Sal & Pimienta

4 CuSop de vino blanco (30 ml)

2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1. Lavar y secar cuidadosamente los filetes de lenguado. Quitar las espinas.
 2. Cortar el limón y los tomates en rodajas finas.
 3. Untar la fuente con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
 4. Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rodajas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de tomate y se mojan con el vino blanco.
 5. Colocar copos de mantequilla sobre las rodajas del limón, tapar y cocer.
11 a 14 Min. 100 P
- Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar unos 2 minutos.

Sugerencia: Para preparar este plato, también se puede usar eglefino, hipogloso, múgol, platija o bacalao.

Grecia

CARNE ESTOFADA CON JUDÍAS VERDES

Kréas mé fasólia

Tiempo total de cocción: unos **20 a 24** minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2l)

Ingredientes

1-2 tomates (100 g)

400 g de carne de cordero, sin huesos

1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde

1 cebolla (50 g), bien picada

1 diente de ajo, machacado

sal & pimienta

Azúcar

250 g de judías verdes de lata

1. Pelar los tomates, quitar los rabillos y hacer un puré en la batidora.
 2. Cortar la carne de cordero en dados gruesos. Untar la fuente con la mantequilla. Agregar la carne, la cebolla picada y el diente de ajo machacado, condimentar y cocer con la tapa puesta.
9 a 11 Min. 100 P
 3. Agregar las judías y el puré de tomates a la carne y seguir cociendo con la tapa puesta.
11 a 13 Min. 70 P
- Terminada la cocción, dejar reposar unos 5 minutos.
- Sugerencia:** Al utilizar judías frescas, éstas se deben someter a una precocción.

RECETAS



Italia

LASAÑA AL HORNO

Lasagne al forno

Tiempo total de cocción: **22 a 27** minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuente cuadrada llana con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

- 300 g de tomates de lata
- 50 g de jamón crudo, en dados finos
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 250 g de carne picada de vaca
- 2 CuSop de pulpa de tomate (30 g)
- Sal, Pimienta, Orégano, Tomillo, Albahaca
- 150 ml de nata (Crème fraîche)
- 100 ml de leche
- 50 g de queso parmesano rallado
- 1 Cda. de hierbas mixtas picadas
- 1 Cda. de aceite de oliva
- Nuez moscada
- 1 Cda. de aceite vegetal para untar la fuente
- 125 g de láminas de lasaña verde
- 1 CuSop de queso parmesano rallado
- 1 CuSop de mantequilla o margarina

1. Cortar los tomates en rodajas y mezclarlos con el jamón, cebolla, ajo, carne picada y la pulpa de tomate, condimentar, tapar y rehogar.

7 a 9 Min. 70 P

2. Mezclar la nata y la leche con el queso parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar la fuente cuadrada y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, seguida de mezcla de carne y de salsa, poniendo el resto de la pasta por encima como capa final.

Cubrirlo todo con mucha salsa y el queso parmesano. Se adorna con copos de mantequilla; tapar y cocer.

15 a 18 Min. 70 P

Terminada la cocción dejar reposar la lasaña de 5 a 10 minutos.

Francia

PLATO DE VERDURAS

Ratatouille spécial

Tiempo total de cocción: unos **19 a 21** minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2l)

Ingredientes

- 5CuSop de aceite de oliva (50 ml)
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cebolla (50 g), en rodajas
- 1 berenjena pequeña (250 g), en dados gruesos
- 1 calabacín (200 g), en dados gruesos
- 1 pimiento (200 g), en dados gruesos
- 1 bulbo pequeño de hinojo (75 g), en dados gruesos
- pimienta
- 1 'Bouquet garni'
- 1 lata de cogollos de alcachofa (200 g)
- sal
- pimienta

1. Poner el aceite de oliva y el diente de ajo en la fuente. Agregar la verdura ya preparada - con excepción de las alcachofas - y condimentar con pimienta. Añadir el 'bouquet garni', tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.

19 a 21 Min. 100 P

5 minutos antes de terminar la cocción agregar las alcachofas y calentar bien.

2. Condimentar el plato de verduras con sal y pimienta. Sacar el bouquet garni antes de servir. Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos.

Sugerencia: Servir el plato de verduras caliente con carnes. Como entrada, sirviéndolo frío, tiene excelente sabor. Un 'bouquet garni' consiste en: una raíz del perejil, un manojo de hierbas y apio, una ramita de levística, una ramita de tomillo y algunas hojas de laurel

ESPAÑOL



RECETAS

España

PATATAS RELLENAS

Tiempo total de cocción: unos **12 a 16** minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Plato de porcelana

Ingredientes

4 patatas de tamaño mediano (400 g)
100 ml de agua
60 g de jamón
1/2 cebolla (25 g), bien picada
75-100 ml de leche
2 CuSop de queso parmesano rallado (20 g)
sal
pimienta
2 CuSop de queso suizo rallado

1. Poner las patatas en la fuente, agregar el agua y cocer con la tapa puesta.

8 a 10 Min. 100 P

dejar enfriarlas.

2. Partir las patatas por la mitad y ahuecar estas mitades cuidadosamente. Cortar el jamón en dados finos. Preparar removiendo una pasta de la masa de patatas, el jamón, la cebolla, la leche y el queso parmesano. Condimentar con sal y pimienta.

3. Rellenar las mitades de las patatas con la pasta anterior, adornar con el queso suizo, poner las mitades en el plato y cocer.

4 a 6 Min. 100 P

Terminada la cocción, hacer reposar las patatas unos 2 minutos.

Dinamarca

JALEA DE BAYAS CON SALSA DE VAINILLA

Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo total de cocción: **10 a 13** minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

150 g de grosellas, limpias y sin tallo
150 g de fresas, limpias y sin tallo
150 g de frambuesas, limpias y sin tallo
250 ml de vino blanco
100 g de azúcar
50 ml de zumo de limón
8 hojas de gelatina
300 ml de leche
Pulpa de 1/2 vaina de vainilla
30 g de azúcar
15 g de fécula (espesante de alimentos)

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré con las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar.

7 a 9 Min. 100 P

Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.

2. Remojar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla ocasionalmente transcurrido ese lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se disuelva. Poner la jalea en el frigorífico para que adquiera consistencia.

3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la otra fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar revolviendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. Remover durante la cocción y también al final.

3 a 4 Min. 100 P

4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

Sugerencia: La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata fría o yogur.

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

ÖSTERREICH

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

Manfred Mayer GmbH, Stipckgasse 6, 1234 Wien, Phone: 01-6093120, Fax: 01-6993629 / **MCL-Service 'GmbH**, Deutschstr. 19, 1232 Wien, Phone: 01-6168800, Fax: 01-6168800-15 / **Karl Rother**, Simmeringer Hauptstr. 11, 1110 Wien, Phone: 01-7498432, Fax: 01-7498432-12 / **Roland Göschl**, Bayerhamerstr. 12c, 5020 Salzburg, Phone: 662-882307, Fax: 662-881926 / **Franz Schuhmann**, Gablonzerweg 18, 4030 Linz, Phone: 732-382280, Fax: 732-382280-8 / **Arnold Moser**, An der Heufurt 28, 6900 Bregenz, Phone: 5574-75777, Fax: 5574-75777 / **Anton Reitmeir**, Leopoldstr. 57, 6020 Innsbruck, Phone: 512-562277, Fax: 512-562277 / **Scheuermann**, Rennsteinerstr. 8, 9500 Villach, Phone: 4242-21174, Fax: 4242-21174 / **Pichler**, Am Wagrain 342, 8055 Graz, Phone: 316-291292, Fax: 316-291292 / **Audio Video Service**, Sonnengasse 13, 9020 Klagenfurt, Phone: 463-43114, Fax: 463-43113

BELGIUM

En cas d'une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

AVTC, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, Phone: 02/2674019, Fax: 2679670,

ETS HENROTTE, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, Phone: 071/396290, Fax: 391237

Nouvelle Central Radio (N.G.R.) Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax: 2402085

NEDERLAND

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV, - Helpdesk -, Postbus 900, 3990 DW Houten, Telefoon: 09-007427728, Fax: 030-6359621

DEUTSCHLAND

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

1257 Dresden, Gehado Service Department GmbH, Herr Schnelle, Henningsdorferstr. 25, Tel: 0351-21810-0, Fax: 0351-2181024 / **3058 Groß Gaglow**, Bernd Mindach, Herr Mindach, Cottbusserstr. 129, Tel: 0355-539987, Fax: 0355-536704 /

04159 Leipzig, Rudolf Franz, Herr R. Franz, Max-Liebermann-Straße 4 A, Tel: 0341-9112525, Fax: 0341-9112526 / **04600 Altenburg**, Mechanik Altenburg E.G. Hausgeräte Service, Herr Rost, Gabelentzstraße 15 A, Tel: 03447-311102, Fax: 03447-315253 / **06217 Merseburg**, Looke & May GmbH, Herr Looke, Gotthardstraße 30, Tel: 03461-214121, Fax: 03461-216891 /

06295 Eisleben, Rudolf Schwarzbach, Herr Schwarzbach, Hallesche Straße 36, Tel: 03475-603079 / **06618 Naumburg**, Elektro Schröter, Herr Schröter, Roßbacher Straße 7, Tel: 03445-200268, Fax: 03445-200269 / **06618 Naumburg**, Hausgeräte & Service Center GmbH, Herr Benesch, Wenzelstraße 15, Tel: 03445-202016, Fax: 03445-202016 / **06844 Dessau**, Dessau-Electric GmbH, Herr Tietz, Albrechtstraße 116-118, Tel: 0340-213331, Fax: 0340-213332 / **07407 Rudolstadt**, Elektro Ernst Granowski Inh. Matthias Günth, Herr Granowski, Emil Hartmann Straße 2, Tel: 03672-352123, Fax: 03672-352123 /

07545 Gera, Ess Hardware Service GmbH Gera, Herr Elm, Amthorstraße 12, Tel: 0365-8820115, Fax: 0365-8820116 / **07607 Hainitz**, Herrmann & Söhne Elektro Fachmarkt, Herr Herrmann, Döllschützstraße 1, Tel: 036691-53490-92, Fax: 036691-53493 / **07973 Greiz**, Elektro Riederer Elektro-Fachgeschäft & Hau, Herr Riederer, Reichenbacher Straße 44 d, Tel: 03661-3148, Fax: 03661-430142 / **08280 Aue**, EHS Elektro-Hausgeräte SVC GmbH Weichhold, Herr Weichhold, Juri-Gagarin-Ring 12, Tel: 03771-552222, Fax: 03771-552255 / **08523 Plauen**, Elektrotechnik Plauen GmbH, Herr Seidel, Weststraße 63, Tel: 03741-2120, Fax: 03741-212259 / **09126 Chemnitz**, Tele-Service GmbH Radio u. Fernsehen, Herr Nestler, Bernsdorfer Straße 213, Tel: 0371-586960, Fax: 0371-55938 / **09221 Neukirchen**, Walther Elektro, Herr G. Walther, Hauptstraße 74, Tel: 0371-217096 / **09246 Pleiße**, ETS Elektrotechnische Groß-Handels + SVC GmbH, Herr Häfner, Zeppelinstraße 8, Tel: 03722-604-0, Fax: 03722-604200 / **09328 Lunzenau**, KÜCHEN MUSTERZENTRUM Elektro Welsch, Herr Welsch, Schulstraße 6, Tel: 037383-434, Fax: 037383-600 / **09376 Oelsnitz**, Oelsnitz Elektrotechnik GmbH, Herr Hartlich, Bahnhofstraße 43, Tel: 037298-478, Fax: 037298-894 / **10553 Berlin**, Deubel + Höfermann Elektronik Service GmbH, Herr Höfermann, Wiebestraße 41, Tel: 030-3455055, Fax: 030-3455056 / **12157 Berlin**, Michael Kittler Elektro, Herr Kittler, Cranachstraße 2, Tel: 030-8551335, Fax: 030-8554835 / **12683 Berlin**, Deubel + Höfermann Elektronik GmbH, Herr Lichtenacker, Rapsweg 53, Tel: 030-5619112, Fax: 030-5619112 / **16866 Kyritz**, Schumacher Haustechnik GmbH, Herr Schumacher, Hamburger Straße 31, Tel: 033971-4137, Fax: 033971-4137 / **17033 Neubrandenburg**, ATV Service GmbH Audio-TV-Video, Herr Krieger, Woldegker Straße 12, Tel: 0395-5666869, Fax: 0395-5666873 / **18055 Rostock**, Hetec, Herr Hennebach, Mühlendamm 5, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18057 Rostock**, HGS Haushaltsgeräte SVC, Herr Richter, Werffstraße 18, Tel: 0381-4922877, Fax: 0381-4922878 / **18435 Stralsund**, RDS Haushaltsgeräte und Großküchentechniksvc, Herr Drache, Kedingshäger Straße 78, Tel: 03831-391426, Fax: 03831-390121 / **19057 Schwerin**, HGS Haushaltsgeräte SVC, Herr Siggelkow, Am Magaretenhof 14, Tel: 0385-4864090, Fax: 0385-4865013 / **20357 Hamburg**, Dieter Möller, Herr Möller, Schulterblatt 132, Tel: 040-435332, Fax: 040-4302120 / **20537 Hamburg**, Deubel + Höfermann Elektronik GmbH, Herr Höfermann, Eiffelstraße 398, Tel: 040-257227, Fax: 040-2500192 / **23562 Lübeck**, Lutz H. Boenisch, Herr Boenisch, Helmholtzstraße 12, Tel: 0451-51929, Fax: 0451-56787 / **24116 Kiel**, Jürgen Skop GmbH, Herr Skop, Eckernförder Straße 93, Tel: 0431-13038, Fax: 0431-13811 / **24357 Fleckeby**, Kaack Elektro-Haushaltger. Vertriebs u. Service, Herr Kaack, Südring 14, Tel: 04354-700 Fax: 04354-1311 / **24975 Husby**, Günter Josten, Herr Josten, Flensburger Straße 41, Tel: 04634-422, Fax:

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

04634-723 / **25770 Hemmingstedt**, Dirk Stübner Dithmarscher Hausgeräte Service, Herr Stübner, Koesliner Straße 18, Tel: 0481-64943 Fax: 0481-64764 / **26655 Westerstede**, Gerhard Ahrenholtz GmbH, Herr Ahrenholtz, Südring 37, Tel: 04488-84770, Fax: 04488-847711 / **26802 Warsingsfehn**, Weert Nordbrock, Herr Nordbrock, Königstraße 187 A, Tel: 04954-6654, Fax: 04954-6516 / **27404 Heeslingen**, Helmut Willenbrock Elektro-Kälte-Radio, Herr Klie, Kirchstraße 9-11, Tel: 04281-1031, Fax: 04281-6467 / **27478 Cuxhaven**, Oskar Wieandt & Sohn, Herr Wieandt, Am Kanal 5, Tel: 04724-81300, Fax: 04724-813050 / **28207 Bremen**, Hansa Haushaltsgeräte Service GmbH, Herr Mokele, Neidenburger Straße 20, Tel: 0421-492526, Fax: 0421-440932 / **29439 Lüchow**, Elektro-Kittler, Herr Kittler, Güldenboden 25, Tel: 05841-3322, Fax: 05841-3322 / **30926 Hannover**, Strickling Werkkundend., Herr Strickling jun., Lange Feld Straße 122, Tel: 0511-400399-9, Fax: 0511-40039920 / **33607 Bielefeld**, Voss GmbH Elektronik Service, Herr Hüls, Kuckucksweg 47, Tel: 0521-285058, Fax: 0521-285059 / **34123 Kassel**, KälteDienst v. Rappard, Herr Schnieder, Heinrich-Hertz-Straße 9, Tel: 0561-58095-0, Fax: 0561-58095-70 / **34128 Kassel**, Elektro Mohrhenne, Herr Mohrhenne, Ahnatalstraße 84, Tel: 0561-61727, Fax: 0561-65470 / **35037 Marburg**, Hans-Georg Fuchs, Herr Fuchs, Wilhelmstraße 16, Tel: 06421-22424, Fax: 06421-27549 / **35415 Pohlheim**, Jung KDZ, Herr Jung, Ludwigstraße 13, Tel: 06403-61131, Fax: 06403-62151 / **36088 Hünfeld**, Elektro Vogt GmbH, Herr Vogt, Hauptstraße 22, Tel: 06652-2215, Fax: 06652-5782 / **37073 Göttingen**, Colorado Service-Center, Herr Schabacker, Groner-Tor-Straße 13, Tel: 0551-45752, Fax: 0551-57969 / **37671 Höxter**, Elektro Nonn, Herr Nonn, Krämerstraße 8, Tel: 05271-7959, Tel: 05271-35053 / **38106 Braunschweig**, Reparatur-Centrum W. Adler, Herr Adler, Büllenberg 93, Tel: 0531-340901 o.O., Fax: 0531-340907 / **38440 Wolfsburg**, G. Gärtner, Herr Gärtner, Grauhorststraße 16, Tel: 05361-30310, Fax: 05361-31272 / **39106 Magdeburg**, Industrie-Elektronik Magdeburg GmbH, Herr Werber, Kaiser-Otto-Ring 24, Tel: 0391-5430402, Fax: 0391-5433520 / **40476 Düsseldorf**, Horst Leven, Herr Schreiber, Rather Straße 21, Tel: 0211-486025, Fax: 0211-443399 / **41065 Mönchengladbach**, Horst Hommers Kundendienst - Center, Herr Hommers, Gutenbergstraße 28, Tel: 02161-603256 u.5, Fax: 02161-651951 / **42781 Haan**, Horst Kerkühn Elektro-Haustechnik, Herr Kerkühn, Talstraße 8 b, Tel: 02129-4466, Fax: 02129-34037 / **44357 Dortmund**, Gehado Elektronik Service GmbH, Herr Haarmann sen., Freigrafenweg 23-29, Tel: 0231-9370000, Fax: 0231-93700078 / **44869 Bochum**, ML Werks-Service GmbH, Herr Lindemann, Ruhrstraße 181, Tel: 02327-77899, Fax: 02327-74692 / **45219 Essen**, R. Drengenberg, Herr Drengenberg, Corneliusstraße 39, Tel: 02054-84114, Fax: 02054-15238 / **46045 Oberhausen**, Dieter Kroppen, Herr Kroppen, Feldmannstraße 76, Tel: 0208-871711, Fax: 0208-876652 / **48165 Münster-Hiltrup**, Günter Pfeifer Großküchentechnik, Herr Pfeifer, Rohrkampstraße 23, Tel: 02501-3033, Fax: 02501-24277 / **49324 Melle**, H. U. Borgards GmbH, Herr Borgards, Plettenberger Straße 50, Tel: 05422-949740, Fax: 05422-9497-92 / **49492 Westerkappeln**, Elektro Iborg, Herr Iborg, Goedekusstraße 8, Tel: 05404-1616 / **50827 Köln**, Hermann F. Esser GmbH, Herr Fell, Wilhelm-Mauser-Straße 47, Tel: 0221-9584450, Fax: 0221-585555 / **51598 Friesenhagen**, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Herr Ebach, Mühlenhof 6, Tel: 02734-7377, Fax: 02734-40618 / **52146 Würselen**, Hubert Hamacher, Herr Hamacher, De Gasperi-Straße 6+10, Tel: 02405-9600+9609, Fax: 02405-2704 / **53757 Sankt Augustin**, HDL Elektro-Kundendienst GmbH, Herr Lebrato, Kölnstraße 4, Tel: 02241-920330, Fax: 02241-920334 / **54309 Newel**, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Römerstraße 22, Tel: 06505-8899 / **55130 Mainz**, Norbert Schwamb GmbH, telefonische Annahemeste, Tel: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach**, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Herr Ebertz, Industriestraße, Tel: 0671-7940, Fax: 0671-79446 / **56070 Koblenz**, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Herr Krempel jun., August-Horch-Straße 14, Tel: 0261-890938, Fax: 0261-83074 / **58239 Schwerte**, HHKT Electronica 2000 Josef Schlütz GmbH & Co, Herr Vogel, Holzener Weg 79, Tel: 02304-82025-26, Fax: 02304-86360 / **59457 Werl**, Mayer Elektro, Herr Mayer, Westdahl Weg 2, Tel: 02922-3541, Fax: 02922-85382 / **63150 Heusenstamm**, HES Heberer Electronic Service GmbH, Herr Heberer, Goethestraße 10, Tel: 06104-923704, Fax: 06104-923705 / **61381 Friedrichsdorf**, O. Hollmann, Herr Hollmann, Bahnstraße 17 a, Tel: 06172-778276, Fax: 06172-75883 / **63739 Aschaffenburg**, Radio-Fernseh Reis Inh. Dieter Reis, Herr Reis, Maximilianstraße 8, Tel: 06021-15177, Fax: 06021-15199 / **65239 Hochheim**, Norbert Schwamb GmbH, Herr Schleunes, Eltviller Straße 14, Tel: 06146-4085, Fax: 06146-4088 / **65627 Elbtal-Hangenberg**, Rudi Wagner, Herr Wagner, Am Ohlenrod 10, Tel: 06436-3444, Fax: 06436-3444 / **65931 Frankfurt**, Norbert Schwamb GmbH, telefonische Annahemeste, Tel: 069-371525 / **66117 Saarbrücken**, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Herr Just, Zinzinger Straße 13, Tel: 0681-500850, Fax: 0681-5008524 / **67549 Worms**, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Herr Trapp, Müllerstraße 24, Tel: 06241-54224, Fax: 06241-54225 / **67663 Kaiserslautern**, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Herr Lang, Merkurstraße 6, Tel: 0631-52078, Fax: 0631-52079 / **67680 Neuhemsbach**, Rudi Braun, Herr Braun, Hauptstraße 10 a, Tel: 06303-3524, Fax: 06303-5214 / **68309 Mannheim**, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Herr Heidemann, Heppenheimerstraße 23, Tel: 0621-737978, Fax: 0621-722404 / **68309 Mannheim**, N. Schaaf ESC-Service Center Mhm, Herr Schaaf, Reichenbachstraße 21-23, Tel: 0621-72787-7, Fax: 0621-7278750 / **68526 Ladenburg**, Salinger Elektro Service, Herr Salinger, Brauergasse 2, Tel: 06203-3341, Fax: 06203-16919 / **70329 Stuttgart**, Elektro Herterich Technischer Kundendienst, Herr Herterich, Fruchtstraße 11, Tel: 0711-4201780, Fax: 0711-426153 / **75236 Kämpfelbach**, Horst Frei, Herr Frei, Goethestraße 19, Tel: 07232-1518, Fax: 07232-5238 / **76185 Karlsruhe**, Electronic Service Franke, Herr Franke, Lotzbeckstraße 9, Tel: 0721-57007-0, Fax: 0721-5700736 / **76872 Winden**, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Herr Heck, Hauptstraße 103, Tel: 06349-8571, Fax: 06349-3390 / **78462 Konstanz**, Elektro Herterich, telefonische Annahemeste, Tel: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln**, Edmund Schneider, Herr Schneider, Schafbaumstraße 9, Tel: 07402-482, Fax: 07402-8014 / **79115 Freiburg**, Electronic Service Franke, Herr Böhme, Wiesentalstraße 13, Tel: 0761-42671-72, Fax: 0761-42675 / **79650 Schopfheim**, R. Grossmann, Herr Grossmann, Feldbergstraße 21, Tel: 07622-7673, Fax: 07622-61900 / **80339 München**, Kesel & Schnitt, Herr Kesel, Schwanthalerstraße 110, Tel: 089-505802, Fax: 089-5021596 / **82166 Gräfelfing**, Jung TV Service GmbH, Herr Jung, Lohenstraße 14, Tel: 089-8545081, Fax: 089-852413 / **85095 Denkendorf/Zandt**, Elektro Pfeiffer, Herr Pfeiffer, Michlstraße 3, Tel: 08466-1319, Fax: 08466-1319 / **85413 Hörgerthausen**, Elektro Radlmaier, Herr Radlmaier, Schlossstraße 7, Tel: 08764-458, Fax: 08764-1228 / **85609 Aschheim**, Dieter Beise, Herr Beise, Waldweg 9 a, Tel: 089-9034005, Fax: 089-9044859 / **86157 Augsburg**, J. Haslinger Elektro-Gerä. Kundendienst, Herr Fleschütz, Stadtberger Straße 67, Tel: 0821-523125, Fax: 0821-526664 / **87439 Kempten**, Radio Hartmann, Herr Hartmann, Heiligkreuzer Straße 17, Tel: 0831-594646, Fax: 0831-91319 / **89231 Neu-Ulm**, Markus

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

Schneider, Herr Schneider, Gartenstraße 4, Tel: 0731-85897, Fax: 0731-74681 / **90431 Nürnberg**, Gehado Technik+SVC GmbH, Herr Smyczynski, Dottenheimer Straße 4, Tel: 0911-939740, Fax: 0911-3263378 / **91126 Schwabach**, Elektro & Elektronik KD, Herr W. Hahn, Limbacherstraße 81, Tel: 09122-84135, Fax: 09122-61677 / **91522 Ansbach**, Elektro Merk GmbH, Herr Merk, Am Ring 17, Tel: 0981-89574, Fax: 0981-86715 / **93102 Pfatter**, Franz Bernhard, Herr Bernhard, Regensburger Straße 60, Tel: 09481-90060, Fax: 09481-90061 / **94130 Obernzell**, Elektro Service Schurig, Herrn Dieter Schurig, Hameter Straße 31, Tel: 08591-2400, Fax: 08591-1285 / **95448 Bayreuth**, Technowelt Jakob, Herr G. Friedrich, Bindlacher Straße 8, Tel: 0921-79770, Fax: 0921-797733 / **96052 Bamberg**, Bernhard Jackl, Herr Jackl, Aronstraße 2 a, Tel: 0951-9370245, Fax: 0951-9370247 / **97070 Würzburg**, Radio Wels City Service GmbH, Herr Pfister, Untere Johannitergasse 16, Tel: 0931-3557119, Fax: 0931-14151 / **97318 Kitzingen**, Hoffritz GmbH, Herr Sachs, Herrnstraße 4-6, Tel: 09321-4221-3202, Fax: 09321-32185 / **98724 Neuhaus**, DLC Haustechnik GmbH, Herr Schreiber, Eisfelder Straße 32, Tel: 03679-79060, Fax: 03679-790620 / **99096 Erfurt**, Ernst Grüsser, Herr Grüsser, Goethestraße 14, Tel: 0361-5626519 / **99310 Arnstadt**, Elektro-Dienst GmbH, Herr Preiß, Nordstraße 3, Tel: 03628-612952, Fax: 03628-612921 / **99706 Sondershausen**, Biedermann & Köchel GmbH, Herr Biedermann, Planplatz 8, Tel: 03632-50077, Fax: 03632-50077 / **99734 Nordhausen**, Südharzer Dienstleistungs-Gesellschaft GmbH, Herr Vincenz, Töpferstraße 10, Tel: 03631-3651, Fax: 03631-3654 / **99817 Eisenach**, Blitz Elektro-Elektronik GmbH, Herr Beyer, Bahnhofstraße 17, Tel: 03691-292930, Fax: 03691-292915.

FRANCE

En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes :

A.A.V.I. : 1, Rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cédex. Tél : 03 20 62 18 98 - Fax : 03 20 86 20 60. Départements desservis : 02, 08, 59, 62, 80 / **ASYSTEC** : P.A. Charles de Gaulle, 4 rue des Artisans, 95190 Goussainville. Tél : 01 39 88 80 00 - Fax : 01 34 38 91 20. Départements desservis : 60, 77, 93, 95 / **ATELIER ROUSSEL** : 12, Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient. Tél : 02 97 83 07 41 - Fax: 02 97 87 02 36. Départements desservis : 22, 29, 35, 44, 56 / **C.E.A.T.** : 9, Rue de Venise, 21000 Dijon. Tél : 03 80 66 15 57 - Fax: 03 80 67 12 36. Départements desservis : 10, 21, 25, 39, 52, 58, 71, 89 / **C.M.T.S.** : 38, Rue des Ormeaux, 75020 Paris. Tél : 01 43 70 20 00 - Fax: 01 43 70 36 46. Départements desservis : 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95 / **C.T.E.** : Zone Tilly - 116 rte de Thionville, 57140 Woippy. Tél : 03 87 30 14 14 - Fax: 03 87 30 85 07. Départements desservis : 51, 54, 55, 57, 88 / **ELECMA** : 6 Bld Gueidon, 13013 Marseille. Tél : 04 91 06 22 56 - Fax : 04 91 06 22 90. Départements desservis : 13, 26, 30, 34, 43, 48, 83, 84 / **ELECTRO SERVICE** : 21 rue de Mulhouse, BP 122, 68313 ILLZACH. Tél : 03 89 62 50 00 - Fax : 03 89 50 80 14. Départements desservis : 67, 68, 70, 90 / **M.E.C.** : 118 Bld Tonnellé, 37020 Tours. Tél : 02 47 77 90 90 - Fax : 02 47 77 90 91. Départements desservis : 18, 36, 37, 41, 45, 44, 49, 79, 85, 86 / **M.R.T.** : 74, Rue Albert Einstein, 72021 Le Mans Cedex. Tél : 02 43 28 52 20 - Fax: 02 43 24 93 81. Départements desservis : 28, 53, 61, 72 / **ROSSIGNOL** : ZL du Brezet Est, 6 rue P. Boulanger, 63100 Clermont Ferrand. Tél : 73 91 93 09, Fax: 73 92 28 79. Départements desservis : 3, 15, 19, 23, 43, 63 / **SETELEC** : 23, Rue du Chatelet, 76420 Bihorel les Rouen. Tél : 35 60 64 39 - Fax: 35 59 93. 48. Départements desservis : 14, 27, 50, 76 / **S.T.E.** : 3, Chemin de l'Industrie, 06110 Le Cannet Rocheville. Tél : 93 46 05 00 - Fax: 93 46 51 18. Départements desservis : 04, 06 / **S.T.V.S.** : 18, Rue Benoit Malon, 42000 Saint Etienne. Tél : 77 32 74 57, Fax: 77 37 45 29. Départements desservis : 03, 07, 42, 43, 63 / **S.T.V.S.** : 10, Chemin Saint-Gobain, 69190 Saint Fons. Tél : 78 70 03 32 - Fax: 78 70 86 61. Départements desservis : 01, 38, 69, 71, 73, 74 / **TECH SERVICE** : Batiment G-Impasse Boudeville, 31100 Toulouse. Tél : 61 44 98 45 - Fax: 62 14 16 13. Départements desservis : 09, 11, 31, 32, 33, 40, 47, 64, 65, 66, 81, 82 / **TIMO VIDEO** : 29 rue Elisabeth, 91330 Yerres. Tél : 69 48 04 80 - Fax: 69 83 36 10. Départements desservis : 28, 45, 77, 89, 912, 94 / **U.N.T.D.** : 1, Rue des Lourdines, 76000 Rouen. Tél : 35 72 28 04 - Fax: 35 73 18 32. Départements desservis : 14, 27, 50, 76

ITALIA

NEL CASO SI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA POTRETE RIVOLGERVI PRESSO UN NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA AUTORIZZATO SHARP

Microcentro, Via Falloppio 11, 20100 Milano, Phone: 02-26827306 / **Rota G.**, Via Martinella 65, 24020 Torre Boldone (BG), Phone: 035-344492 / **ServiceTVA**, Via Vergnano 59, 25127 Brescia, Phone: 011-2296000, Fax: 011253921 / **Tre Esse**, Via M. Coppino 96/e, 10147 Torino, Phone: 011-2296000, Fax: 011-253921 / **Video Service s.n.c.**, Via Giordano 52/54, 16100 Genova, Phone: 010-6043580 / **Tecnoservice s.n.c.**, Via San Vigilio 64/b-c-d, 39100 Bolzano, Phone: 0471-289062 / **Campi**, Via Noalese 87, 31100 Treviso, Phone: 0422-436245, Fax: 0422-435996 / **Video Service**, Via Vitruvio 11, 37100 Verona, Phone: 045-566299, Fax: 045-573865 / **Video Hi-fi**, Via Longhi 16 a/b, 40128 Bologna, Phone: 051-360986, Fax: 051-366863 / **Aerre Digit**, Via Marbellini 10/12, 50127 Firenze, Phone: 055-410874, Fax: 055-411490 / **Saec di Coppa**, Via Rinchiostra Nord 34, 54100 Massa, Phone: 0585-251724, Fax: 0585-791177 / **Tecnoconsult**, Via Mad. Alta 185, 06100 Perugia, Phone: 075-5003089 / **Digitecnica s.n.c.**, Via Zuccarini 1- Zona Baraccola, 60131 Candia (AN) Phone :071-2866067 / **S.A.R.E. s.r.l.**, Via Barbana 35/37, 00142 Roma, Phone 06-5406796 / **Tecno Labs**, Via Naz. Delle Puglie 294, 80026 Casoria (NA), Phone: 081-5845923 / **Marcantonio**, Via G.M.Giovene 45, 70124 Bari, Phone: 080-5618029 / **Audio Video**, Via A. de Gasperi 44, 88018 Vibo Valentia, Phone: 0963-45571/2 / **A.V.S.**, Via Sassari 2/c, 95100 Catania, Phone: 095-446696, Fax: 095-434337 / **AS. TEC.**, Via R. Villasanta 227, 09100 Cagliari, Phone: 070-524153, Fax: 070-504109

ESPAÑA

En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmense en una de las SHARP Service casas siguientes.

MERINO NICOLAS JOSE A., - 945/ 25.18.92 - AV JUDIZMENDI 24, 01003 VITORIA-GASTEIZ, ALAVA / **TELE-COLOR** - 96/585.24.60, CL DEL VENT 9, 03500 BENIDORM, ALICANTE / **TELECOM ELECTRONICA** - 96/539.50.21, CL HERNAN

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

CORTES 8, 03600 ELDA, ALICANTE / **EUROSAT, S.L.** - 96/525.80.40, CL MONTERO RIOS 33 03013 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA GOMEZ** - 96/ 546.75.81, CL BALTASAR TRISTANY 100, 03201 ELCHE, ALICANTE / **ANGEL AVELLAN PUIG** - 965/ 21.32.55, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA ELER** - 965/ 25.63.32, CL PINOSO 8, 03012 ALICANTE, ALICANTE / **INSAT, CB** - 971/ 36.53.18, CL PINTOR CALBO 30, 07703 MAHON, BALEARES (MENORCA) / **REPARACIONES ORTEGA** - 971/ 39.01.55, CL VIA PUNICA 33, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA). / **AUDIO IMAGEN** - 971/ 31.46.59, CL JOSE RIQUEUR LLOBET 8, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA) / **IRTESA ELECTRONICA** - 971/ 20.47.02, CL JAUME FERRAN 72 BJOS, 07004 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **INSTALACIONES MAES, S.L.** - 971/ 27.49.47, CL SON NADAL 63, 07008 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **ELECTRON. PONS GOMILA SA** - 971/ 37.22.76, CR NUEVA 162, 07730 ALAYOR, BALEARES (MENORCA) / **JOSE MARQUES ANGLADA, S.L.** - 971/ 38.54.54, CL LEPANTO 19, 07760 CIUDADELA, BALEARES (MENORCA) / **ANOIA ELECTROVISIO** - 93/ 805.11.90, AV BALMES 12, 08700 IGUALADA, BARCELONA / **AUDIO VISION** - 385.78.08, CL MARE DEU MONTERRAT 22, 08922 STA.COLOMA, BARCELONA / **SAC-2, S.C.P.** - 331.77.54, CL RIERA BLANCA 113, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **FERMO** - 465.22.00, AV MORERA 5, 08915 BADALONA, BARCELONA / **ELEC.SAFONT** - 821.30.03, CL GRAL. MANSO SOLA 31, 08600 BERGA, BARCELONA / **SERVINTERS, S.C.C.L.** - 389.44.60 - PZ CASAGEMES 20, 08911 BADALONA, BARCELONA / **TECNIK'S, S.C.P.** - 630.11.20, CL JOAN BARDINA 32, 08830 SANT BOI DE LL. BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 785.51.11, CR MATADEPERA 87, 08225 TERRASSA, BARCELONA / **LAUREA S.A.T.** - 889.02.48, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 710.76.13, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL, BARCELONA / **VILLARET POLO RAMON** - 798.02.48, CL MOLI DE VENT 21, 08303 MATARO, BARCELONA / **ESTARLICH PRADAS VICENTE** - 766.22.33, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, BARCELONA / **VIDEOCOLOR** - 93/ 454.99.08, CL VILLARROEL 44, 08011 BARCELONA, BARCELONA / **ELDE** - 872.85.42, CL BRUCH 55, 08240 MANRESA, BARCELONA / **PULGAR I EDO S.L.** - 93/ 436.44.11, CL CASTILLEJOS 333, 08025 BARCELONA, BARCELONA / **ELECTRONICA MATEOS** - 849.28.77, CR DE CALDAS (BAJOS) 76, 08400 GRANOLLERS, BARCELONA / **ANTONIO ROBLES SANCHEZ** - 872.55.41, CL SANT BARTOMEU 42, 08240 MANRESA, BARCELONA / **TOP ELECTRONICA**, 890.35.91, CL MISER RUFET 4 BJOS, 08720 VILAFRANCA PENEDES, BARCELONA / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, 93/ 236.44.11, CL BALMES 160, 08008 BARCELONA, BARCELONA / **FIX SERVICIO TECNICO**, 675.59.02, CL SANT RAMON 3 L-2, 08190 SANT CUGAT VALLES, BARCELONA / **SONITEV ELECTRONICA, C.B.**, 815.74.44, CL AIGUA 143, 08800 VILANOVA I GELTRU, BARCELONA / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, 873.88.81, PJ FERRER 14, 08240 MANRESA, BARCELONA / **4 EN 1 REPARACIONES**, 430.97.2, CL TAQUIGRAFO MARTI 19, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **MOVILFRIT S.A.**, 93/ 630.14.53, CL OSCA 11-C POL.SAUNAS, 08830 SANT BOI DE LL., BARCELONA / **TELE-SERVEI BRUC S.L.**, 93/ 207.08.08, CL ROSSELLO 289, 08037 BARCELONA, BARCELONA / **SABE ELECTRONICA**, 964/ 21.52.65, CL JOAQUIN COSTA 46, 12004 CASTELLON, CASTELLON / **F.CARCELLER-F.CERVERA, C.B.**, 964/ 45.44.65, CL CARRERO 29, 12500 VINAROS, CASTELLON / **ASISTE, S.L.**, 964/ 21.57.69, AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, CASTELLON / **TECHNOTRONIC**, 971/ 32.27.62, CL IBIZA 12, 07860 SAN FCO. JAVIER, FORMENTERA / **REPARACIONES PILSA S.C.**, 972/ 20.66.96, CL J. PASCUAL I PRATS 8, 17004 GERONA, GERONA / **SATEL**, 972/ 26.55.19, PS DE BARCELONA 12, 17800 OLOT, GIRONA / **SALLERAS PUIG JUAN**, 972/ 50.67.54, CL POU ARTESIA 4, 17600 FIGUERES, GIRONA / **RIERA DAVIU**, 972/ 50.32.64, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, GIRONA / **LAVISON, C.B.**, 972/ 23.01.22, CL MONTSENY 35, 17005 GIRONA, GIRONA / **MONJE URE#A MANUEL**, 972/ 70.25.52, CL SANT QUINTI 33, 17534 RIBES DE FRESE, GIRONA / **ESTUDIOS 3, C.B.**, 943/ 45.37.97, PZ DE LOS ESTUDIOS 3, 20011 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **NOMBRE I, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / TEKNIBAT ELECTRONICA**, 943/ 70.24.37, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR, GUIPUZCOA / **REPARACIONES URRUTI S.L.**, 943/ 45.84.10, PS AINTZIETA 32, 20014 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **TELESERVIC**, 974/ 31.34.44, CL ESTADILLA 6, 22300 BARBASTRO, HUESCA / **SERVIELECTRO**, 974/ 21.00.14, CL BALTASAR GRACIAN 5, 22002 HUESCA, HUESCA / **TELESONIC**, 974/ 36.32.97, CL TERUEL 6, 22700 JACA, HUESCA / **TELESERVICIO**, 974/ 22.01.39, CL TENERIAS 20, 22001 HUESCA, HUESCA / **SATEF**, 973/ 50.08.48, AV RAVAL DEL CARME 12, 25300 TARRAGA, LERIDA / **IELSA, C.B.**, 973/ 24.71.27, CL TARRAGONA 40, 25005 LLEIDA, LLEIDA / **CRISTEL**, 973/ 27.08.26, CL VALLCALENT 32, 25006 LLEIDA, LLEIDA / **UNITEC**, 948/ 82.74.34, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31500 TUDELA, NAVARRA / **TELSAN, C.B.**, 948/ 24.19.50, CL GAYARRE 1 BJOS., 31005 PAMPLONA, NAVARRA / **EURO TECNICOS ELECTRONICA**, 977/ 32.24.89, CL LEPANTO 16-18, 43202 REUS, TARRAGONA / **ELECTRO SERVEI C.B.**, 977/ 51.04.42, PS MOREIRA 10, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **A.B.R. ELECTRONICA S.L.**, 977/ 50.21.20, CL CALDERON LA BARCA 3, 43520 ROQUETAS, TARRAGONA / **CURTO GAMUNDI S.R.C.**, 977/ 44.13.14, CL RIEROL CAPUTXINS 6, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **SELECCO S.L.**, 977/ 70.00.12, CL CALDERON DE LA BARCA 11, 43870 AMPUTXINS, TARRAGONA / **ELECTRONICA S. TORRES**, 977/ 21.21.48, CL JOAN MIRO 4 ESC.D 1-2, 43005 TARRAGONA, TARRAGONA / **BUIRA TECNIC'S**, 977/ 66.04.37, CL SAN JAVIER 55, 43700 EL VENDRELL, TARRAGONA / **TECNO SERVEIS MORA**, 977/ 40.08.83, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE, TARRAGONA / **SERTECS, S.C.**, 977/ 22.18.51, CL CAPUTXINS (BAJOS) 22, 43001 TARRAGONA, TARRAGONA / **ELECTRONICA JOSEP**, 977/ 88.04.41, CTRA. IGUALADA 29 BJOS, 43420 STA. COLOMA QUERALT, TARRAGONA / **MARTORELL ALTES**, 977/ 75.32.41, CL ROSETA MAURI 10, 43205 REUS, TARRAGONA / **TELESERVICIO S.C.**, 978/ 87.08.10, CL ROMUALDO SOLER 4, 44600 ALCANIZ, TERUEL / **ELECTRONICA ALCANIZ S.L.**, 979/ 87.07.94, CL CARMEN 21, 44600 ALCANIZ, TERUEL / **SONOVISION, C.B.**, 978/ 60.11.74, CL ABADIA 5, 44001 TERUEL, TERUEL / **ELECTRONICA MONCHO**, 96/287.23.29, CL PARE PASCUAL CAT. 5, 46700 GANDIA, VALENCIA / **ENVISA ELECTRONIC, S.L.**, 96/241.24.87, CL GENERAL ESPARTERO 9, 46600 ALZIRA, VALENCIA / **ANTONIO MONLEON, S.L.**, 96/334.55.87, AV DE LA PLATA 91, 46006 VALENCIA, VALENCIA / **TECNO HOGAR**, 96/286.53.35, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, VALENCIA / **SERVICIOS ELECTRONICOS**, 96/340.20.34, CL DOCTOR OLORIZ 3, 46009 VALENCIA, VALENCIA / **ELECTRONICA LAS HERAS**, 96/ 238.11.14, CL JOSE IRANZO 6, 46870 ONTINYENT, VALENCIA / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, 94/411.22.82, CL PADRE PERNET 8, 48004 BILBAO, VIZCAYA / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, 94/ 483.21.22, CL ORTUÑO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, VIZCAYA / **ARGI GILTZ**, 94/ 443.77.93, CL AUTONOMIA 15, 48012

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

BILBAO, VIZCAYA / **SERVITELE**, 94/444.89.02, CL AUTONOMIA 24 Galerías, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **CINCA MONTERDE ANTONIO**, 976/ 31.69.65, CL VIA UNIVERSITAS 52, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **ARAGON TELEVIDEO, S.C.**, 976/ 32.97.12, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **TV VIDEO JIMENEZ, S.L.**, 967/ 34.04.43, CL JUAN XXIII 38, 02640 ALMANSA, ALBACETE / **JUMAN**, 967/ 22.40.78, CL EJERCITO 1, 02002 ALBACETE, ALBACETE / **TELEVIDEO**, 950/ 40.18.63, CL VELAZQUEZ 7 LOCAL-A, 04770 ADRA, ALMERIA / **SERVICIO TECNICO PONCE**, 950/ 45.67.53, UB MONTE ALMAGRO 10, 04610 CUEVAS DE ALMANZORA, ALMERIA / **SONIVITEL S.L.**, 950/ 22.97.55, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA, ALMERIA / **ELECTRONICA EDIMAR, S.A.**, 98/535.34.51, CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, ASTURIAS / **CAÑEDO S.T.**, 98/522.29.68, CL OTERO, S/N C. CIAL, 33008 OVIEDO, ASTURIAS / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, 98/522.37.39, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, ASTURIAS / **SANTIAGO VALDERREY**, 98/ 563.18.61, CL DR. VENANCIO MTEZ. 7, 33710 NAVIA, ASTURIAS / **ASTUSETEL S.L.**, 98/539.10.11, CL CEA BERMUDEZ 9, 33208 GIJON, ASTURIAS / **ASTURSERVICE**, 98/556.83.87, CL SANCHEZ CALVO 6 bjos., 33401 AVILES, ASTURIAS / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, 98/567.40.24, AV DE GIJON 19, 33930 LA FELGUERA/LANGREO, ASTURIAS / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, 98/ 581.22.48, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, ASTURIAS / **DANIEL SERRANO LABRADO**, 920/ 37.15.16, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, AVILA / **ELECTRONICA GREDOS**, 920/ 22.48.39, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, AVILA / **JIMENEZ ALMOHALLA**, 920/ 25.08.76, CL JACINTO BENAVENTE 1, 05001 AVILA, AVILA / **ELECTRONICA BOTE**, 924/ 22.17.40, PZ PORTUGAL 2, 06001 BADAJOZ, BADAJOZ / **MARCIAL LAGOA GONZALEZ**, 924/ 49.03.33, CL RAMON Y CAJAL 7, 06100 OLIVENZA, BADAJOZ / **C.E. VILANOVENSE C.B.**, 924/ 84.59.92, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL-5, 06700 VILLANUEVA SERENA, BADAJOZ / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, 924/ 57.53.08, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, BADAJOZ / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, 924/ 66.47.01, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, BADAJOZ / **PATRICIO ELECTRONICA**, 924/ 33.04.13, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, BADAJOZ / **ELECTRONICA MAS**, 947/ 31.49.94, CL ALFONSO VI 6, 09200 MIRANDA DE EBRO, BURGOS / **SERVITEC BURGOS S.L.**, 947/ 22.41.68, CL LAVADEROS 7-9, 09007 BURGOS, BURGOS / **RUIZ GARCIA JOSE**, 927/ 22.48.86, CL ECUADOR 5-B, 10005 CACERES, CACERES / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, 927/ 41.11.21, CL TORNABACAS 9, 10600 PLASENCIA, CACERES / **ZABALA VAZQUEZ JOSE**, 927/ 57.06.13, CL DEL AGUA 39, 10460 LOSAR DE LA VERA, CACERES / **RADIO SANCHEZ C.B.**, 927/ 32.06.88, AV DE MIAJADAS S/N, 10200 TRUJILLO, CACERES / **ELECTRONICA JEDA**, CL PAGADOR 31, 11500 PTO. STA. MARIA, CADIZ / **SERVICIO TECNICO**, 956/ 87.07.05, CL DIVINA PASTORA E-1 L4, 11402 JEREZ LA FRONTERA, CADIZ / **JOSE BORJA Y JOSE ARANA**, 956/ 66.60.53, CL SAN ANTONIO 31, 11201 ALGECIRAS, CADIZ / **VHIFITEL**, 956/ 46.25.01, CL FCO.FDEZ.ORDOIEZ 5, 11600 UBRIQUE, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 20.14.17, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 83.35.35, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, CADIZ / **ELECTRONICA SEYMA**, 942/ 23.69.19, CL DEL MONTE 69 C bjos, 39006 SANTANDER, CANTABRIA / **TELE-NUOVA**, 926/ 50.59.96, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA ARELLANO**, 926/ 54.78.95, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCAZAR DE SAN JUAN, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA LARA**, 926/ 21.17.87, CL DE LA JARA 1, 13002 CIUDAD REAL, CIUDAD REAL / **MANUEL VAZQUEZ**, 926/ 42.09.93, CL ADUANA 3, 13500 PUERTOLLANO, CIUDAD REAL / **ELECTRODIAZ S.L.**, 926/ 32.23.24, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPEÑAS, CIUDAD REAL / **DUEÑAS CAÍAS TEODORO**, 957/ 26.35.06, CL HERMANO JUAN FDEZ 15, 14014 CORDOBA, CORDOBA / **ELECTRONICA SALES**, 957/ 66.09.04, CL ANDALUCIA 11, 14920 AGUILAR FRONTERA, CORDOBA / **LAIVISON ELECTRONICA S.L.**, 957/ 75.01.75, CM DE LA BARCA 3, 14010 CORDOBA, CORDOBA / **ANTONIO GONZALEZ**, 957/ 57.10.50, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PEÑARROYA, CORDOBA / **ELECTRONICA GARCIA**, 969/ 22.24.83, CL RAMON Y CAJAL 17, 16004 CUENCA, CUENCA / **GALLARDO ALONSO MIGUEL**, 958/ 67.64.81, CL CARMEN 104, 18510 BENALUA DE GUADIX, GRANADA / **VILCHEZ VILCHEZ RAFAEL**, 958/ 60.06.50, CL AMADEO VIVES 9, 18600 MOTRIL, GRANADA / **ELECTRONICA WENCESLAO**, 958/ 81.16.16, CL FONTIVEROS 42, 18008 GRANADA, GRANADA / **DIGIMAT ELECTRONICA**, 958/ 70.04.52, CL CASICAS 7, 18800 BAZA, GRANADA / **MEGATECNICA EXTREMERA**, 958/ 26.06.01, C/MOZART L-2 Ed.Granate, 18004 GRANADA, GRANADA / **TECNICAS MARVI S.L.**, 949/ 23.27.63, PZ CAPITAN BOIXAREU 51, 19001 GUADALAJARA, GUADALAJARA / **ABRIL SANCHEZ VALENTIN**, 959/ 10.60.41, CL CADIZ 2, 21270 CALA, HUELVA / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, 959/ 24.38.60, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4, 21002 HUELVA, HUELVA / **ELECTRONICA SUR**, 959/ 47.11.51, CL M. LERDO DE TEJADA 9, 21400 AYAMONTE, HUELVA / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, 953/ 24.22.56, CL ADARVES BAJOS 4-C, 23001 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA JUMAR**, 953/ 26.17.08, CL GOYA (LAS FLORES) 1, 23006 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA GONZALEZ**, 953/ 50.33.82, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR, JAEN / **UNISERVIC ELECTRONICA**, 953/ 75.14.19, CL GOYA 1 BJOS, 23400 UBEDA, JAEN / **NOMBREI, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / ANUMA**, 953/ 69.70.41, CL PAREDON 24, 23700 LINARES, JAEN / **TALLERES INSTALUZ**, 981/ 26.80.26, CL JUAN FLOREZ 110, 15005 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **GARCIA QUINTELA ARTURO**, 981/ 70.21.07, CL XOANE, 15100 CARBALLO, LA CORUÑA / **MANUEL MATO SEÑARIS**, 981/ 53.71.14, CL SILVOUTA-PEDRA DA, 15896 SANTIAGO COMPOSTELA, LA CORUÑA / **ZENER ELECTRONICA**, 981/ 22.07.00, CL RONDA DE MONTE ALTO 15, 15002 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **S.T. MENDEZ**, 981/ 27.52.52, CL GIL VICENTE 13, 15011 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **ELECTRONICA CASTILLA**, 981/ 32.14.09, CR CASTILLA 377-bis bjos, 15404 FERROL, LA CORUÑA / **BANDIN AUDIO**, 981/ 86.60.23, CL RUA ARCOS MOLDES 2 B-3, 15920 RIANXO, LA CORUÑA / **ELECTRONICA TORRES, S.C.**, 941/ 24.76.15, AV NAVARRA 14, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TOP SERVICE**, 941/ 13.50.35, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, LA RIOJA / **AGUADO GIL ROBERTO**, 941/ 25.25.53, AV VIANA 10, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TELSON**, 987/ 21.25.18, CL BATALLA CLAVIJO 2, 24006 LEON, LEON / **SALVADOR RODRIGUEZ, C.B.**, 987/ 40.36.02, CL ORTEGA Y GASSET 24, 24400 PONFERRADA, LEON / **PROSAT**, 987/ 20.34.10, PZ DOCE MARTIRES 5, 24004 LEON, LEON / **ELECTRONICA FOUCES**, 982/ 40.24.38, CL BENITO VICETTO 34, 27400 MONFORTE DE LEMOS, LUGO / **TELEVEXO S.L.**, 982/58.18.57, CL NOSA SRA. do CARMEN 82, 27880 BURELA, LUGO / **ELECTRONICA PENELO**, 982/ 21.47.43, CL SERRA GA#IDOIRA 63, 27004 LUGO, LUGO / **GOMESCAN**, 91/305.48.90, PZ DEL JUBILADO 8, 28042 BARAJAS-MADRID, MADRID / **ELECTRONICA GARMAN**,

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

C.B., 91/368.01.79, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, MADRID / **ELECTRONICA ANSAR**, 91/ 460.47.45, CL TOMASA RUIZ 4, 28019 MADRID, MADRID / **TEC-NORTE**, 91/851.63.47, CL SANTIAGO APOSTOL 12, 28400 COLLADO VILLALBA, MADRID / **VARIOSAT, S.L.**, 91/662.04.68, CL ISLA DE CORCEGA 24, 28100 ALCOBENDAS, MADRID / **ELBESERVI, S.A.**, 91/386.27.11, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID, MADRID / **ALCALA SERVITEC C.B.**, 91/889.00.32, CL SANTA URSULA 5, 28801 ALCALA DE HENARES, MADRID / **GARMAN C.B.**, , CL CARLOS SOLE 38 local, 28038 MADRID, MADRID / **AVILES SANCHEZ ANTONIO**, 952/ 36.16.02, CL CIUDAD DE ANDUJAR 2, 29006 MALAGA, MALAGA / **VIDEO TALLER, S.C.**, 952/ 54.23.95, EDIF. LA NORIA B BJOS-5, 29740 TORRE DEL MAR, MALAGA / **SERVISUEL, EDIF. LA UNION**, 952/ 46.90.28, CM DE LAS CA#ADAS LC 2, 29640 FUENGIROLA, MALAGA / **BISER, S.L.**, 952/ 25.55.53, CL LOZANO DE TORRES 8, 29013 MALAGA, MALAGA / **ELECTRO RONDA**, 952/ 87.59.99, CL SANTA CECILIA 11, 29400 RONDA, MALAGA / **DIEGO LOPEZ JODAR**, 95/ 280.12.23, PZ DEL RELOJ 13, 29680 ESTEPONA, MALAGA / **CARO PORLAN RAIMUNDO**, 968/ 46.18.11, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, MURCIA / **REG., C.B.**, 968/ 51.00.06, CL ANTONIO OLIVER 17, 30204 CARTAGENA, MURCIA / **ELECTROSERVICIOS SEBA,C.B.**, 968/ 29.85.93, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJOS, 30009 MURCIA, MURCIA / **VISATEL**, 968/24.16.47, CL TORRE ALVAREZ S/N, 30007 MURCIA, MURCIA / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, 968/ 28.45.67, CL GOMEZ CORTINA 10, 30005 MURCIA, MURCIA / **RAFAEL GOMEZ YELO**, 968/ 26.14.67, PS CORBERA 17, 30002 MURCIA, MURCIA / **FERNANDEZ GONZALEZ JOSE**, 988/ 23.48.53, AV BUENOS AIRES 75 BJOS, 32004 ORENSE, ORENSE / **ELECTRONICA JAVIER**, 979/ 75.03.74, CL RAMIREZ 5, 34005 PALENCIA, PALENCIA / **CENTRAL DE SERVICIOS**, 986/ 37.47.45, CL ASTURIAS (BAJO) 10, 36206 VIGO, PONTEVEDRA / **MONTAJES SERVICIOS TECN.**, 986/ 84.16.36, CL LOUREIRO CRESPO 43, 36004 PONTEVEDRA, PONTEVEDRA / **SIAL-ALVIMO S.L.**, 986/ 29.93.01, C/ C.TORRECEDEIRA 92 bjos, 36202 VIGO, PONTEVEDRA / **ELECTRONICA CAMBADOS**, 986/ 50.83.27, CL CAMILO JOSE CELA 13, 36600 VILAGARCIA AROUSA, PONTEVEDRA / **ALMAT ELECTRONICA**, 923/ 22.45.08, CL GALILEO 21, 37004 SALAMANCA, SALAMANCA / **GUIJO S.T.**, 921/ 42.94.18, CL RAMON Y CAJAL 1, 40002 SEGOVIA, SEGOVIA / **AVITELSAT, S.A.**, 954/ 66.21.52, CL ESPINOSA Y CARCEL 31, 41005 SEVILLA, SEVILLA / **VANHCOLOR, S.L.**, 95/433.83.03, CL SAN JACINTO 96, 41010 SEVILLA, SEVILLA / **TELEPAL**, 95/464.95.80, CL JULIO VERNE 49, 41006 SEVILLA, SEVILLA / **AUVITEL, S.L.**, 95/427.57.07, CL VIRGEN DE AFRICA 20, 41011 SEVILLA, SEVILLA / **AUDIO COLOR**, 95/457.94.47, CL GOLGOTA 3 LOCALIZA., 41003 SEVILLA, SEVILLA / **ELECTRO 93 S.L.**, 95/ 472.37.16, CL MELLIZA 1, 41700 DOS HERMANAS, SEVILLA / **TECO**, 975/ 22.61.25, CL ANTOLIN DE SORIA 10, 42003 SORIA, SORIA / **ELECTRONICA RIVAS**, 925/ 80.55.46, CL BARRIO SAN JUAN 1, 45600 TALAVERA LA REINA, TOLEDO / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.**, 925/ 21.21.45, AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, 925/ 25.04.42, AV SANTA BARBARA S/N, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRO ANAYA**, 925/ 48.09.81, CL VERTEDEIRA ALTA 14, 45700 CONSUEGRA, TOLEDO / **TELESERVICIOS**, 983/ 30.92.61, CL ESGUEVA 6, 47003 VALLADOLID, VALLADOLID / **ASIST. TECNICA MARCOS**, 983/ 29.78.66, CL PIO DEL RIO HORTEGA 2-4, 47014 VALLADOLID, VALLADOLID / **ELECTRONICA VITELSON**, 983/ 80.43.56, PZ DEL MERCADO 9, 47400 MEDINA DEL CAMPO, VALLADOLID / **R.T.V. BLANCO**, 980/ 51.14.41, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA, ZAMORA

SWITZERLAND

FALCOMAT AG, Allmendstrasse 134, 4058 BASEL. Tel. 061601-1919. Fax. 061601-5755

SWEDEN

Vid förfrågningar angående din mikrovågsugn var vänlig kontakta din återförsäljare eller någon av Sharps representanter Centralservice Umeå, Formvägen 8, 90621 Umeå, Phone: 090-125001, Fax: 090-131135 / **MN Elektronikservice AB**, Flygplatsinfarten 10A, 161 11 Bromma, Phone: 08-6275900, Fax:08-6275160 / **Jönköpings Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, Phone: 036-161690, Fax: 036-160211 / **Ratronik Radio & TV Service**, Nordlandergatan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Hägersten, Phone: 08-186170, Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östermovägen 33, 854 62 Sundsvall, Phone: 060-155925, Fax: 060-173690 / **TV-Trim Service AB**, S:T Pauligatan 37, 416 60 Göteborg, Phone: 031-847200, Fax: 031-847500

NORWAY

Finn Clausen AS, Postbox 274, No-0511 Oslo, Phone: 47-22635000, Fax: 47-22646655
Norsk Elektronik senter, Postbox 13, No-2007 Kjeller, Phone: +47-63804500, Fax: +47-63804501

ICELAND

Braedurnir Ormsson Ltd, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, Phone: +354-5332800, Fax: +354-5332810
Hjólmtækni Ehf, Skeifar, IS-108 Reykjavik, Phone: +354-5332150, Fax: +354-5332151

DENMARK

Sö Höyem AS, Büllowsvej 3, DK-1870 Fredriksberg C, Phone: 45-31224434, Fax: 45-31224127
Almstock Radio & Tv service, Sallingsvej 61, DK-2720 Vanløse, Phone: 45-38740021, Fax:45-38740031

SUOMI

Oy Perkko, PL 40 Rälssintie 6, SF-00721 Helsinki, Phone: +35-8947805000, Fax: +35-8947805480
Theho Video, Kuotaankatu 7, SF-00520 Helsinki, Phone: +35-891451500, Fax: +35-891461767

D

TECHNISCHE DATEN

D

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1.24 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 800 W (IEC 60705)
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 385 mm (T)
Garraumabmessungen		: 287 mm (B) x 220 mm (H) x 311 mm (T)
Garrauminhalt		: 20 Liter
Drehteller		: ø 272 mm
Gewicht		: 13.3 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EEC und 73/23/EEC mit Änderung 93/68/EEC.

DIE TECHNISCHE DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

F

FICHE TECHNIQUE

F

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 10 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1.24 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 800 W (IEC 60705)
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz
Dimensions extérieures		: 449 mm (W) x 282 mm (H) x 385 mm (D)
Dimensions intérieures		: 287 mm (W) x 220 mm (H) x 311 mm (D)
Capacité		: 20 litres
Plateau tournant		: ø 272 mm
Poids		: 13.3 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

Ce four est conforme aux exigences des Directives 89/336/EEC et 73/23/EEC révisées par 93/68/EEC.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.

NL

TECHNISCHE GEGEVENS

NL

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 10 A
Stroombehoefte:	Magnetron	: 1.24 kW
Uitvoermogen	Magnetron	: 800 W (IEC 60705)
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 385 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 287 mm (B) x 220 mm (H) x 311 mm (D)
Ovencapaciteit		: 20 liter
Draaitafel		: ø 272 mm
Gewicht		: 13.3 kg
Ovenlampje		: 25 W/240-250 V

Deze magnetronoven voldoet aan de vereisten van Richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC zoals gewijzigd door 93/68/EEC.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

DATI TECNICI

Tensione di linea CA	: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico	: 10 A minimo
Tensione di alimentazione: Microonde	: 1.24 kW
Potenza erogata: Microonde	: 800 W (IEC 60705)
Frequenza microonde	: 2450 MHz
Dimensioni esterne	: 449 mm (L) x 282 mm (A) x 385 mm (P)
Dimensioni cavità	: 287 mm (L) x 220 mm (A) x 311 mm (P)
Capacità forno	: 20 litri
Piatto rotante	: ø 272 mm
Peso	: 13.3 kg
Lampada forno	: 25 W/240-250 V

Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive EEC/89/336 e EEC/73/23 come emendata dalla direttiva EEC/93/68.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

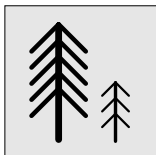
DATOS TÉCNICOS

Tensión de CA	: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disuntor de fase	: Mínimo 10 A
Requisitos potencia de CA: Microondas	: 1.24 kW
Potencia de salida: Microondas	: 800 W (IEC 60705)
Frecuencia microondas	: 2450 MHz
Dimensiones exteriores	: 449 mm (An) x 282 mm (Al) x 385 mm (P)
Dimensiones interiores	: 287 mm (An) x 220 mm (Al) x 311 mm (P)
Capacidad del horno	: 20 litros
Plato giratorio	: ø 272 mm
Peso	: 13.3 kg
Lámpara del horno	: 25 W/240-250 V

Este horno cumple con las exigencias de las directivas 89/336/EEC y 73/23/EEC según la modificación 93/68/EEC.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

SHARP



Der Zellstoff zur Herstellung dieses Papiers kommt zu 100 % aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern

Ce papier est entièrement fabriqué à partir de pâte à papier provenant de forêts durables

De pulp die gebruik is voor de vervaardiging van dit papier is voor 100 % afkomstig uit bossen die doorlopend opnieuw aangeplant worden

Il 100 % della pasta utilizzata per produrre questa carta proviene da foreste sostenibili

El 100 % de la pasta utilizada en la fabricación de este papel procede de bosques sostenibles

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Germany

TINS-A189URRO 

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedruckt in Groot-Brittannie
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido