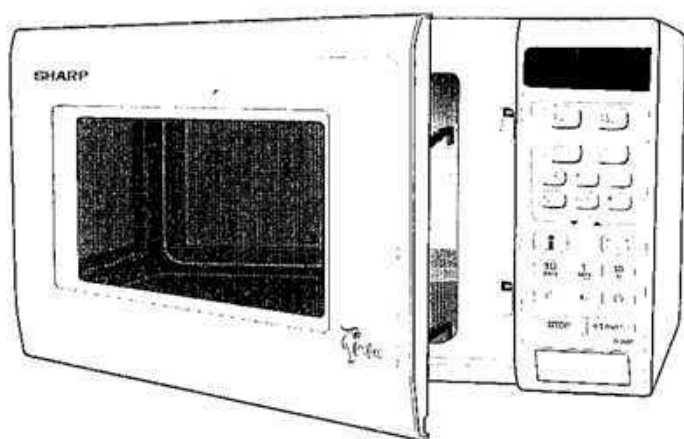


SHARP



Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

R-3A57
MIKROWELLENGERÄT
FOUR A MICRO-ONDES / MAGNETRONOVEN
FORNO A MICROONDE / HORNO DE MICROONDAS

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



800W (IEC 705)

D Sehr geehrter Kunde,

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

ACHTUNG:

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

INHALT

BEDIENUNGSANLEITUNG	
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	8
ELEKTRONISCHES BEDIENFELD	9
ZUBEHÖR	10
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE / AUFSTELLANWEISUNGEN	13
VOR INBETRIEBNAHME	15
MANUELLER BETRIEB	16
AUTOMATIKPROGRAMME	16
SNACK TASTEN/TABELLE	17
KARTOFFEL-TASTEN/TABELLE	18
PORTIONS-AUTOMATIK/TABELLE	19

ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	22
SPRACHENTASTE	24
INFORMATIONSTASTE	24
REINIGUNG UND PFLEGE	25
FUNKTIONSPRÜFUNG	25
REZEPTE FÜR PROGRAMM 4	26
TECHNISCHE DATEN	163
KOCHBUCH	
WISSENSWERTES ÜBER MIKROWELLEN	27
DAS GEEIGNETE GESCHIRR/TIPS UND TECHNIKEN	27
TABELLE	32
REZEPTE	34

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 aufthauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.

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

Ihr Mikrowellen-Team

F Chère cliente, cher client,

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

AVERTISSEMENT:

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

TABLE DES MATIERES

MODE D'EMPLOI	
FOUR: LES ORGANES	8
TABEAU DE COMMANDE A TOUCHES A EFFLEUREMENT	9
ACCESSOIRES	10
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE/INSTALLATION	43
MISE EN SERVICE	45
FONCTIONNEMENT MANUEL	46
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE	46
TOUCHE SNACK/TABEAU	47
TOUCHE POMMES DE TERRE/TABEAU	48
ACTION INSTANTANEE/TABEAU	49

AUTRES FONCTIONS	52
TOUCHE DE SELECTION DE LA LANGUE	54
TOUCHE INFORMATION	54
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	55
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	55
RECETTE POUR LE PROGRAMME 4	56
FICHE TECHNIQUE	163
LIVRE DE RECETTE	
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AU SUJET DES MICRO-ONDES	57
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES	57
TABLEAUX	62
RECETTES	64

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

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

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

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

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

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

WAARSCHUWING:

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

INHOUDSOPGAVE

GEbruIKSAANWIJZING	
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	8
AUTO-TOUCH BEDIENINGSPANEEL	9
TOEBEHOREN	10
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN / INSTALLATIE	73
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN	75
HANDBEDIENING	76
AUTOMATISCHE BEDIENING	76
SNACK-TOETSEN/TABEL	77
AARDAPPELTOETSEN/TABEL	78
ONMIDDELLIJKEAKTIE	79

ANDERE HANDIGE KENMERKEN	82
TAAI-TOETS	84
INFORMATIEFUNKTIE	84
ONDERHOUD EN REINIGEN	85
IN GEVAL VAN STORINGEN	85
RECEPTEN (MENU NUMMER 4)	86
SPECIFICATIES	163
KOOKBOEK	
WAT ZIJN MICROGOEVEN?	87
GESCHIKTE SCHALEN/TIPS EN ADVIES	88
TABEL	92
RECEPTEN	94

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

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

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

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

Uw magnetron-team

(I) *Carissimi clienti,*

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

AVVERTENZA:

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

INDICE

MANUALE D'ISTRUZIONI	
FORNO: NOME DELLE PARTI	8
PANNELLO DEI COMANDI	9
ACCESSORI	10
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA / INSTALLAZIONE	103
PRIMA DI USARE IL FORNO	105
OPERAZIONI MANUALI	106
OPERAZIONI AUTOMATICHE	106
PULSANTI DELLO SPUNTINO/TABELLA	107
PULSANTI DELLE PATATE/TABELLA	108
AZIONE Istantanea	109

ALTRE COMODE FUNZIONI	112
PULSANTE DELLA LINGUA	114
PULSANTE INFORMAZIONI	114
MANUTENZIONE E PULIZIA	115
DIAGNOSTICA	115
RICETTE (NUMERO DEL MENU 4)	116
DATI TECNICI	163
LIBRO DI RICETTE	
CHE COSA SONO LE MICROONDE	117
UTENSILI ADATTI/CONSIGLIE TECNICHE DI COTTURA	117
TABELLAS	122
RICETTE	124

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 ricettario con i nostri consigli e proposte. Esso Vi servirà per aiutarvi.

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

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

buon appetito!

E *Muy estimada cliente, muy estimado cliente:*

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

ADVERTENCIA:

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

INDICE

MANUAL DE INSTRUCCIONES	
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	8
PANEL DE CONTROL DE TOQUE AUTOMÁTICO	9
ACCESORIOS	10
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD / INSTALACION	133
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	135
OPERACIONES MANUALES	136
OPERACION AUTOMÁTICA	136
TECLAS DE COMIDAS RÁPIDAS/TABLA	137
TECLA DE LAS PATATAS/TABLA	138
ACCION INSTANTANEA	139

OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES	142
TECLA LANGUAGE	144
OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES	144
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	145
LOCALIZACION DE AVERIAS	145
RECETAS (NÚMERO DEL MENÚ 4)	146
ESPECIFICACIONES	163
RECETARIO	
QUE SON LAS MICROONDAS	147
LA VAJILLA APROPIADA/SUGERENCIAS Y TÉCNICAS	147
TABLAS	152
RECETAS	154

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

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

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

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

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

el equipo "microondas"



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

D **MIKROWELLENLEISTUNG**

Für den manuellen Betrieb stehen 6 verschiedene Leistungsstufen zur Auswahl. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in dem Kochbuch-Ratgeber orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

HIGH - 800W - 100% LEISTUNG (ANZEIGE 100%)

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

MEDIUM HIGH - 560W - 70% LEISTUNG (ANZEIGE 70%)

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

MEDIUM - 400W - 50% LEISTUNG (ANZEIGE 50%)

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

MEDIUM LOW - 240W - 30% LEISTUNG (ANZEIGE 30%)

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

LOW - 80W - 10% LEISTUNG (ANZEIGE 10%)

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

HOLD - 0 W - 0% LEISTUNG (ANZEIGE 0%)

F **CUISSON PAR MICRO-ONDES**

Vous avez le choix entre 6 niveaux de puissance. Consultez les indications fournies dans le livre de recettes pour déterminer le niveau de puissance à utiliser. D'une manière générale, nous vous conseillons de procéder comme suit.

HIGH - 800W - 100% PUISSANCE MICRO-ONDES

(AFFICHEUR 100%) Pour une cuisson ou un réchauffement rapide, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, etc.

MEDIUM HIGH - 560W - 70% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 70%)

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



MEDIUM - 400W - 50% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 50%)

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

MEDIUM LOW - 240W - 30% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 30%) Pour décongeler, sélectionner une faible puissance

(NL) KOKEN MET DE MAGNETRON

Uw magnetron heeft 6 voorkeuzevermogen-niveaus. Voor het kiezen van het magnetronvermogen dient u zich aan de gegevens in dit kookboek te houden. In het algemeen gelden de volgende adviezen.

HIGH - 800W - 100% VERMOGEN (DISPLAY 100%)

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

MEDIUM HIGH - 560W - 70% VERMOGEN (DISPLAY 70%)

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

(I) COTTURA A MICROONDE

Ci sono 6 livelli di potenza preselezionati del forno a microonde. Per selezionare il livello di potenza, riferitevi alle istruzioni in questo ricettario. In generale, vi raccomandiamo di attenervi a quanto segue:

HIGH - 800W - 100% POTENZA (DISPLAY 100%)

Viene impiegata per cucinare rapidamente i cibi o per riscaldarli, come per esempio nel caso di piatti pronti, bevande calde, verdure, ecc.

MEDIUM HIGH - 560W - 70% POTENZA (DISPLAY 70%)

Per la cottura prolungata di cibi più compatti, come per esempio gli arrostiti, oppure per i cibi che richiedono una cottura lenta, come per esempio le salse di formaggio. Usando una potenza minore eviterete che i cibi liquidi trabocchino e che quelli solidi si brucino sui lati.

(E) COCCIÓN POR MICROONDAS

Hay 6 niveles diferentes de potencia de microondas preajustables para su horno. Para seleccionar el nivel de potencia de las microondas siga las indicaciones dadas en este recetario. Por lo general rigen las siguientes recomendaciones:

HIGH - 800W - 100% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 100%)

Se utiliza para cocción o calentamiento rápido, p.ej. para comidas preparadas, bebidas calientes, verduras, etc.

MEDIUM HIGH - 560W - 70% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 70%)

Para procesos prolongados de cocción de alimentos compactos, como p. ej. asado o platos delicados, como salsas de queso, hay que reducir potencia, los alimentos no reosan hirviendo y la carne se cuece con uniformidad sin que sea cocinada en demasía en sus cantos.

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

LOW - 80W - 10% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 10%)

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

HOLD - 0 W - 0% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 0%)

MEDIUM - 400W - 50% VERMOGEN (DISPLAY 50%)

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

MEDIUM LOW - 240W - 30% VERMOGEN (DISPLAY 30%)

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

LOW - 80W - 10% VERMOGEN (DISPLAY 10%)

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

HOLD - 0 W - 0% VERMOGEN (DISPLAY 0%)

MEDIUM - 400W - 50% POTENZA (DISPLAY 50%)

Per cibi più compatti, che secondo il metodo tradizionale richiedono una lunga cottura, come per esempio i piatti a base di carne di manzo, conviene ridurre la potenza per prolungare il tempo di cottura. In questo modo la carne rimarrà tenera e sugosa.

MEDIUM LOW - 240W - 30% POTENZA (DISPLAY 30%)

Per scongelare i cibi scegliete un basso stadio di potenza, che vi garantirà uno scongelamento completo ed uniforme. Questo stadio di potenza è particolarmente adatto per la cottura lenta del ris, della pasta e degli gnocchi in acqua non bollente.

LOW - 80W - 10% POTENZA (DISPLAY 10%)

Questo stadio di potenza è consigliabile quando si intende scongelare vivande che devono rinvenire solo lentamente, come per esempio i dolci alla panna surgelati.

HOLD - 0 W - 0% POTENZA (DISPLAY 0%)

MEDIUM - 400W - 50% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 50%)

Para platos compactos que, convencionalmente, requieren largo tiempo de cocción, como p. ej. platos de carne vacuna, conviene reducir la potencia y prolongar un poco el tiempo de cocción. Así, la carne estará más tierna.

MEDIUM LOW - 240W - 30% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 30%)

Para descongelar hay que seleccionar una potencia reducida con lo que queda garantizado que los alimentos se descongelan uniformemente. Este escalón es ideal para dar el último toque de cocción a arroz, pastos y albóndigas.

LOW - 80W - 10% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 10%)

Para descongelar con cuidado, p.ej. tartas de crema, debería elegir este escalon inferior de la potencia.

HOLD - 0 W - 0% DE LA POTENCIA DE LAS MICROONDAS (VISUALIZADOR 0%)



ACHTUNG/AVERTISSEMENT/WAARSCHUWING

WAARSCHUWING

- ☐ NL Gilt für Holland
☐ F Applicable uniquement pour La Hollande
☐ D Alleen van toepassing op Nederland

- ☐ I Solo per Holanda
☐ E Aplicable sólo para Olanda

ALLEEN VOOR NEDERLAND

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

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

Sharp Electronics Benelux B.V.,

☐ E ADVERTENCIA

1. ESTE APARATO CUMPLE CON LAS ESPECIFICACIONES DEL REGLAMENTO SOBRE PERTURBACIONES RADIOELECTRICAS APROBADO EN R. D. 138/89.
2. ASI MISMO DISPONE DE LOS ELEMENTOS ANTIPARASITARIOS NECESARIOS PARA CUMPLIR CON LOS LIMITES ESTABLECIDOS, SIENDO SU LOCALIZACION:

COMPONENTES SUPRESORES DE RUIDO.	IDENTIFICACION	LOCALIZACION
UNIDAD DE FILTRO DE RUIDO	FPWBFA282WREO	CERCA DEL CABLE DE LA FUENTE DE ALIMENTACION

ACHTUNG - MERKBLATT FÜR DEN KÄUFER

- ☐ D Gilt nur für die BR-Deutschland
☐ F Applicable uniquement pour la République Fédérale d'Allemagne.
☐ NL Alleen van toepassing voor Duitsland.

- ☐ I Applicabile soltanto al modello per la Repubblica Federale Tedesca.
☐ E Aplicable sólo para la República Federal de Alemania.

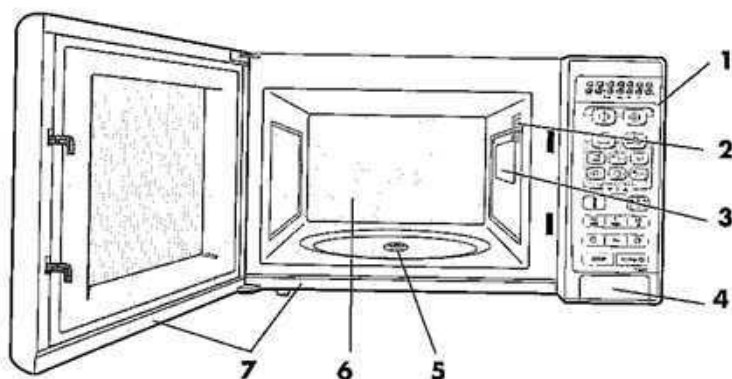
Sehr geehrte Damen und Herren,
das von Ihnen erworbene Mikrowellengerät arbeitet mit Hochfrequenz und kann unter Umständen Funkdienste stören, z.B. den Ton- und Fernsehempfänger. Es ist nach den geltenden Technischen Vorschriften des Bundesamtes für Post und Telekommunikation (BAPT) funktionsstör- und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

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

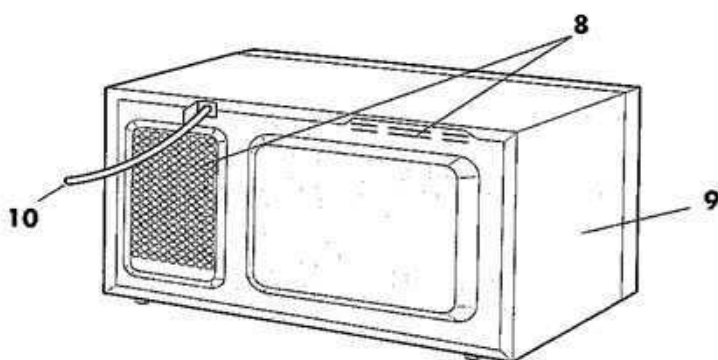
T. Omori, Division General Manager for Microwave Oven.
SHARP MANUFACTURING CO. OF UK.
SHARP HOUSE, WREXHAM, CLWYD. LL12 0PG
UNITED KINGDOM



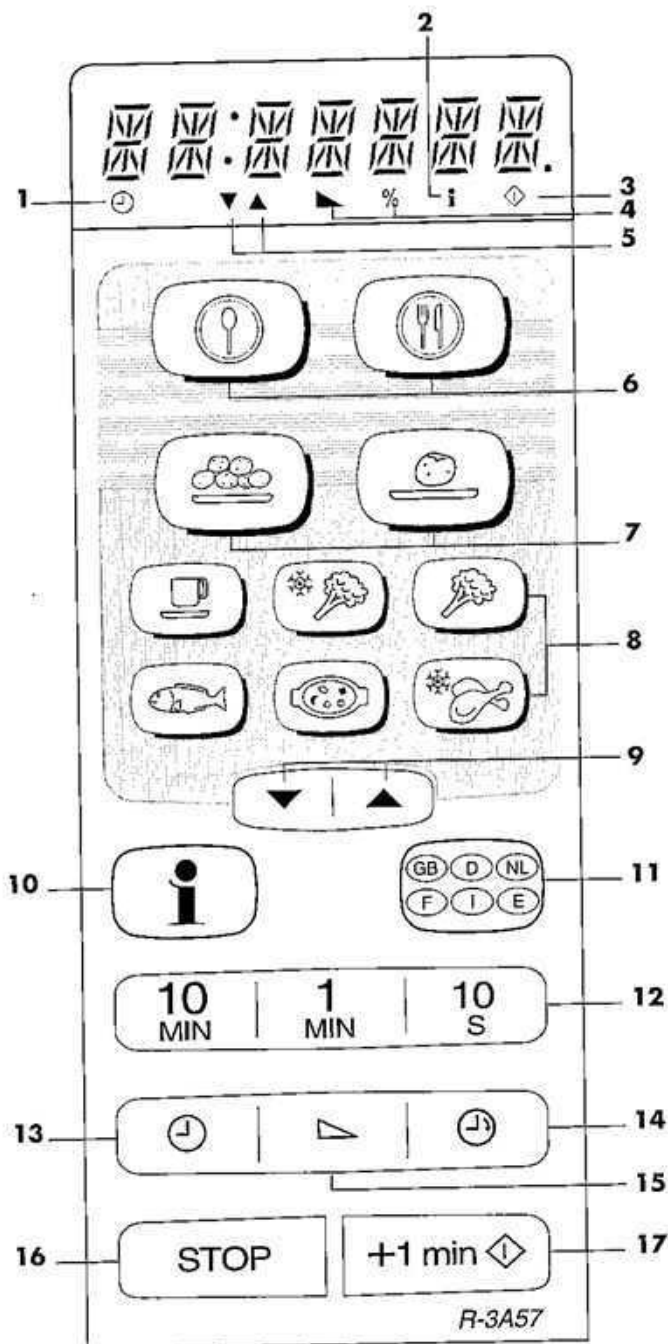
GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



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



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



D ANZEIGE UND SYMBOLE

- 1 UHRZEIT-Symbol
- 2 Symbol für INFORMATION
- 3 Symbol für GAREN.
- 4 Symbole für LEISTUNGSSTUFEN
- 5 Symbole für KURZER/LANGER

BEDIENUNGSTASTEN

- 6 SNACK-Tasten
- 7 KARTOFFEL-Tasten
- 8 PORTIONS-AUTOMATIK-Tasten
- 9 KURZER/LANGER-Tasten
- 10 INFORMATION-Taste (Siehe Seite 24)
- 11 SPRACHENTASTE
- 12 ZEITEINGABE-Tasten
- 13 UHRZEIT-Taste
- 14 ZEITSCHALTUHR-Taste
- 15 LEISTUNGSSTUFE-Taste
- 16 STOP-Taste
- 17 PLUS/START-Taste

F TABLEAU DE COMMANDE ET TEMOINS

- 1 Témoin HORLOGE
- 2 Témoin INFORMATION
- 3 Cuisson en cours
- 4 Indicateurs de niveau de puissance
- 5 Témoin MOINS/PLUS

TABLEAU DE COMMANDE

A TOUCHES A EFFLEUREMENT

- 6 Touches SNACK
- 7 Touches POMMES DE TERRE
- 8 Touches ACTION INSTANTANEE
- 9 Touches MOINS/PLUS
- 10 Touche INFORMATION (Page 54)
- 11 Touche de sélection de la LANGUE
- 12 Touches de réglage des TEMPS
- 13 Touche HORLOGE
- 14 Touche MINUTERIE
- 15 Touche REGLAGE DE PUISSANCE
- 16 Touche ARRÊT 'STOP'
- 17 Touche MINUTE PLUS/START

NL DISPLAY EN INDIKATORS

- 1 KLOKINSEL-symbool
- 2 INFORMATIE-symbool
- 3 KOKEN-symbool
- 4 VERMOGENNIVEAU-indikator
- 5 MINDER/MEER indikator

BEDIENINGSTOETSEN

- 6 SNACK-toetsen
- 7 AARDAPPEL-toetsen
- 8 ONMIDDELLIJKE AKTIE-toetsen
- 9 Toetsen voor MINDER/MEER
- 10 INFORMATIE-toets (blz. 84)
- 11 TAAL-toets
- 12 Tijdtoetsen
- 13 KLOKINSEL-toets
- 14 KOOKWEKKER-toets
- 15 VERMOGENNIVEAU-toets
- 16 STOP-toets
- 17 MINUUT PLUS/STARTtoets



PANNELLO DEI COMANDI/PANEL DE CONTROL

I DISPLAY E INDICATORI

- 1 Indicatore di REGOLAZIONE OROLOGIO
- 2 Indicatore INFORMAZIONI
- 3 Indicatore di COTTURA
- 4 Indicatore del LIVELLO DI POTENZA
- 5 Indicatore MENO/PIU

PULSANTI DI FUNZIONAMENTO

- 6 Pulsanti dello SPUNTINO
- 7 Pulsanti delle PATATE
- 8 Pulsanti di AZIONE Istantanea
- 9 Pulsanti MENO/PIU
- 10 Pulsante INFORMAZIONI (pag. 114)
- 11 Pulsante della LINGUA
- 12 Pulsanti del TEMPO
- 13 Pulsante di REGOLAZIONE OROLOGIO
- 14 Pulsante del TIMER DEI MINUTI
- 15 Pulsante delle LIVELLO POTENZA
- 16 Pulsante di ARRESTO
- 17 Pulsante di ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA

E VISUALIZADOR E INDICADORES

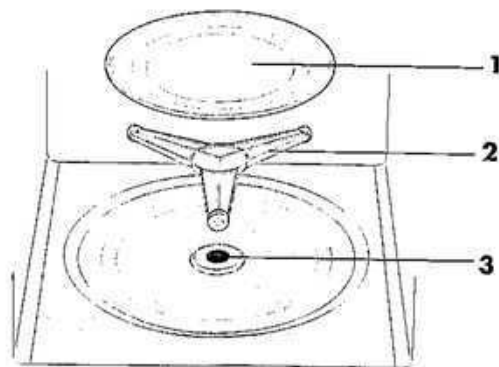
- 1 Indicador de PUESTA EN HORA DEL RELOJ
- 2 Indicador INFORMACION
- 3 Indicador de COCCION
- 4 Indicadores del NIVEL DE POTENCIA
- 5 Indicador de MENOS/MAS

TECLAS DE MANEJO

- 6 Teclas de COMIDAS RAPIDAS
- 7 Teclas de PATATAS
- 8 Teclas de ACCION INSTANTANEA
- 9 Teclas de MENOS/MAS
- 10 Tecla de INFORMACION (Página 144)
- 11 Tecla LANGUAGE (IDIOMAS)
- 12 Teclas de TIEMPO
- 13 Tecla de PUESTA EN HORA DEL RELOJ
- 14 Tecla de TEMPORIZADOR DE MINUTOS
- 15 Tecla de NIVEL DE POTENCIA
- 16 Tecla de PARADA
- 17 Tecla de 1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCION



ZUBEHÖR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN/ACCESSORI/ACCESSOIRE



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.

Hinweis: Bei der Bestellung von Zubehöerteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP Kundendienst immer die Teilebezeichnung und den Modellnamen angeben. 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 (3) de la sole de la cavité.

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 verbindingstuk (3) van de draaisteun.

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

I ACCESSORI

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

Nota: Ordinando gli accessori, ditta 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).

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



- (D)** **HINWEIS:** Falls die Stromzufuhr des Mikrowellengerätes unterbrochen wird, zeigt die Anzeige nach der Wiederherstellung der Stromzufuhr **[STOP] [BRUCHEN]** 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.
- (F)** **REMARQUES:** Si le four a été débranché, l'affichage indique **[ARRUÉ] [STOP]** en chiffres clignotants (si cela se produit en cours de cuisson, la programmation de cuisson est annulée). Il vous suffit de remettre l'horloge à l'heure pour pouvoir ensuite réutiliser normalement le four.
- (NL)** **OPMERKINGEN:** De display geeft knipperend **[TRUK OP] [STOP]** aan als de elektrische stroom naar de magnetron tijdelijk onderbroken is geweest en vervolgens weer ingeschakeld werd. Als dit tijdens het koken gebeurt, zal het programma en ook de tijd van de dag uitgewist worden. Stel de klok gewoon opnieuw gelijk.
- (I)** **NOTA:** Se la corrente di alimentazione del forno a microonde dovesse per qualche ragione interrompersi, quando si ristabilisce il display mostra l'indicazione intermittentemente **[PREHEDE] [STOP]**. Se ciò si verifica durante la cottura, la programmazione si cancella. Anche l'ora si cancella. Regolare allora semplicemente l'orologio sull'ora corretta.
- (E)** **NOTAS:** Si se cortase la alimentación de energía a su horno microondas, en el visualizador empezará a parpadear **[PULSE] [STOP]** 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.
- (D)** **Beispiel:** Einstellen der Uhr auf 23 Uhr 35 Minuten.
- (F)** **Exemple:** Pour régler l'horloge sur 11 heures 35 minutes du soir, avec l'affichage sur 24 heures.
- (NL)** **Voorbeeld:** 11 uur en 35 minuten's avonds met de 24-uursklok instellen.
- (I)** **Esempio:** Regolare l'orologio sulle 11 e 35 minuti della sera nel modo dell'orologio di 24 ore.
- (E)** **Ejemplo:** Ponga el reloj a las 11 y 35 minutos de la noche en la modalidad de reloj de 24 horas

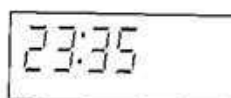
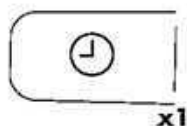
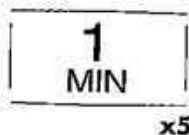
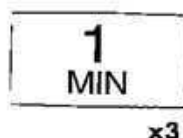


x2



- 1 (D)** Zum Einstellen auf das 12 Std. Format die **UHRZEIT**-Taste einmal drücken.
Zum Einstellen auf das 24 Std. Format die **UHRZEIT**-Taste zweimal drücken.
- (F)** Pour afficher l'heure sur 12 heures, appuyez une fois sur la touche de réglage des **TEMPS**.
Pour afficher l'heure sur 24 heures, appuyez deux fois sur la touche de réglage des **TEMPS**.
- (NL)** Druk voor de 12 uursklok éénmaal op de **KLOKINSEL**-toets.
Druk voor de 24 uursklok tweemaal op de **KLOKINSEL**-toets.
- (I)** Per regolare l'orologio di 12 ore, toccate una volta il pulsante di **REGOLAZIONE OROLOGIO**.
Per regolare l'orologio di 24 ore, toccate due volte il pulsante di **REGOLAZIONE OROLOGIO**.
- (E)** Para poner el reloj de 12 horas, pulse una vez la tecla de **PUESTA EN HORA DEL RELOJ**.
Para poner el reloj de 24 horas, pulse dos vez la tecla de **PUESTA EN HORA DEL RELOJ**.

- 2 ☐ D Die Stunden einstellen.
☐ F Indiquez les heures.
☐ NL Stel het uur in.
☐ I Regolate l'ora.
☐ E Ponga la hora.
- 3 ☐ D Von Stunden auf Minuten wechseln.
☐ F Passez des heures aux minutes.
☐ NL Verandert van uren naar minuten.
☐ I Cambiate dall'ora ai minuti.
☐ E Cambie la hora a los minutos.
- 4 ☐ D Die Minuten einstellen.
☐ F Indiquez les minutes.
☐ NL Stel de minuten in.
☐ I Regolate i minuti.
☐ E Ponga los minutos.
- 5 ☐ D Die Uhr starten.
☐ F Démarrez l'horloge.
☐ NL Start de klok.
☐ I Avviate l'orologio.
☐ E Ponga a funcionar el reloj.
- 6 ☐ D Anzeige auf dem Display prüfen.
☐ F Vérifiez l'afficheur.
☐ NL Controleer de tijd op de display.
☐ I Controllate il display.
☐ E Compruebe la visualización.





Para evitar incendios

Los hornos de microondas no deben dejarse funcionando sin que haya alguien controlando su cocción. Los niveles de potencia que sean demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.

Este horno no está diseñado para ser empotrado en una pared o vitrina.

La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.

El suministro de C.A. debe ser de 230V, 50Hz, con un fusible en la línea de distribución de 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 la página 134 y en el libro adjunto de cocina en la página 147.

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

No haga funcionar el horno si está estropeado o funciona mal. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.

- a) La puerta; asegúrese de que la puerta cierra bien y compruebe que no está ni deformada ni combada.
- b) Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta; compruebe que no están ni rotos ni flojos.
- c) Los sellos de la puerta y las superficies de sellado; asegúrese de que no han sufrido daños y están en perfectas condiciones.
- d) Dentro del horno o en la puerta; asegúrese de que no hay abolladuras.
- e) El cable y el enchufe de alimentación de la corriente; asegúrese de que no están estropeados.

No intente ajustar o reparar el horno usted mismo. El horno debe ser ajustado o reparado solamente mediante un técnico de servicio SHARP autorizado.

No ponga el horno a funcionar con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.

No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado. Siga las instrucciones de "Limpieza y mantenimiento" en la página 145.

No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en las superficies de sellado. Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior. No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los

orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.

No sumerja en agua ni en ningún otro líquido el cable de alimentación ni el enchufe.

No deje que el cable de alimentación cuelgue del borde de la mesa o de la superficie en la que esté situado el horno.

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes.

No intente cambiar la lámpara del horno usted mismo ni permita que lo haga nadie excepto un electricista autorizado por SHARP.

Si la lámpara se estropea, consúltelo con su distribuidor o con un técnico de servicio SHARP autorizado.

Si se estropea el cable de alimentación de este aparato, deberá cambiarlo por un cable especial (QACCVA063WRE1). El cambio debe efectuarlo un técnico de servicio SHARP autorizado.

Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina

No use nunca recipientes o envases sellados. Quite los cierres y tapas antes de utilizarlos. Los recipientes sellados pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.

Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbujas. No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podría salirse del recipiente al calentarse y provocar quemaduras.

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
2. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar en el líquido mientras calienta.
3. Deje el líquido en reposo al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

No cocine los huevos en sus cáscaras dado que podrían explotar. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Corte también los huevos duros con cáscara antes de calentarlos en el horno de microondas.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque

si no podrían explotar.

Para evitar las quemaduras

Utilice manoplas o guantes especiales para hornos al sacar la comida para evitar que se queme.

Abra siempre los recipientes, envases de palomitas de maíz, bolsas de cocinar en el horno, etc., lejos de su cara y manos para evitar quemaduras del vapor. Manténgase siempre hacia atrás al abrir la puerta del horno para evitar las quemaduras de vapor o calor que se escapa. Corte los alimentos asados o cocidos con rellenos después de calentarlos para que suelten el vapor y evitar quemaduras.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y déles vuelta antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas que da a bebés, niños o ancianos. La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

Los niños pueden utilizar los hornos de microondas sólo cuando estén bajo supervisión de las personas mayores. No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno. No juegue con el horno ni lo utilice como un juguete. A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes tales como la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado las envolturas de las comidas y tener un cuidado especial con los alimentos (por ej., los envueltos en materiales autocalentables) diseñados para tostar la comida porque puede que estén demasiado calientes.

Otros avisos

No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno.

No mueva el horno mientras está funcionando. Este horno es para preparar solamente comidas en el hogar y debe utilizarse sólo para cocinar alimentos. No es adecuado para utilizarlo con fines comerciales o de laboratorio.

Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:

No haga funcionar el horno cuando esté vacío. Si no lo hace así se estropeará el horno.

Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador



termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del rodillo debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.

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:

- Antes de limpiar el plato giratorio con agua, déjelo enfriar.
- No ponga comidas ni utensilios calientes sobre un plato giratorio frío.
- 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

- Saque todos los materiales de embalaje del interior del horno y quite toda la película protectora y la etiqueta engomada del exterior de la puerta del horno.
- Compruebe el horno cuidadosamente por si está estropeado.
- 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.
- Conecte la clavija del horno a un enchufe tomacorriente normal del hogar que esté conectado a tierra.

LA PUERTA EN FUNCIONAMIENTO



El horno dispone de un sistema informativo mediante display que le presenta instrucciones paso a paso para guiarle por cada una de las funciones. La información puede requerirla en el idioma que desee. Véa la página 144.

Hay 6 niveles diferentes de potencia de microondas preajustables para su horno.

LEVELS	MICROWAVE POWER	WATT	DISPLAY
HIGH	100%	800	100%
MEDIUM HIGH	70%	560	70%
MEDIUM	50%	400	50%
MEDIUM LOW	30%	240	30%
LOW	10%	80	10%
HOLD	0%	0	0%

Enchufe el horno a la toma de corriente.

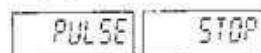
* En el visualizador del horno empezará a papadear.

Utilización de la tecla de PARADA

STOP

Utilice la tecla de **PARADA** para:

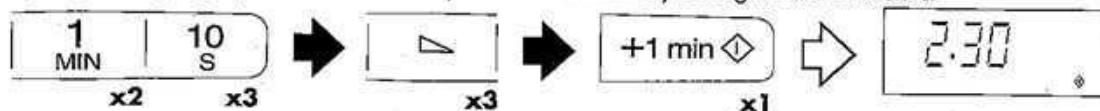
- Borrar los errores que haya cometido durante la programación.
- Cancelar el temporizador de minutos.
- Parar temporalmente el horno durante la cocción.
- Cancelar un programa durante la cocción pulsándola dos veces.





OPERACIONES MANUALES

Ejemplo: Suponga que desea calentar sopa durante 2 minutos y 30 segundos a nivel 50%.



Introduzca el tiempo deseado de cocción (2 minutos y 30 segundos).

Elija el nivel de potencia que desee 50%.

Empiece la cocción.

Compruebe la visualización.

NOTA:

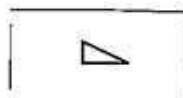
1. Cuando abra la puerta durante el proceso de cocción, el tiempo de cocción indicado en el visualizador se parará automáticamente. El tiempo de cocción empieza a reducirse de nuevo al cerrar la puerta y pulsar la tecla **MINUTO MAS INICIO DE COCCION**.
2. Si sobrepasa el nivel de potencia deseado, continúe pulsando la tecla de **FIJACION DEL NIVEL DE POTENCIA** hasta que alcance otra vez el nivel deseado.

Si sobrepasa el nivel de potencia deseado, continúe pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA** hasta que alcance otra vez el nivel deseado.

Si no pone ningún nivel, se seleccionará automáticamente el nivel 100%.

+1 min

MINUTO MÁS INICIO DE COCCION.



NIVEL DE POTENCIA

Con las operaciones manuales, su horno podrá programarse para un máximo de 99 minutos y 90 segundos. Al finalizar el funcionamiento del horno, la hora del día aparecerá en el visualizador



OPERACIONES AUTOMÁTICAS

La OPERACION AUTOMATICA calcula automáticamente el modo de cocción y el tiempo de cocción correctos. Puede elegir entre 2 menú's de COMIDAS RAPIDAS, 2 menú's de PATATAS y 6 menú's de ACCION INSTANTANEA adicionales. Al utilizar esta función automática, tenga en cuenta lo siguiente:

1. Introducción del peso: El peso o la cantidad de comida pueda introducirse pulsando simplemente cada tecla de la operación automática. El número de veces que necesita pulsar la tecla se corresponde con el peso de la comida que vaya a cocinar. Las instrucciones para introducir el peso se encuentran en la tabla de cocción. Introduzca sólo el peso de la comida. No incluya el peso del envase o recipiente.
- Para cocinar comidas que pesen más o menos que

los pesos/cantidades indicados en la tabla de cocción, utilice programas manuales.

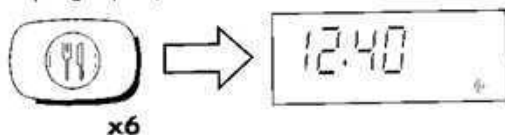
2. Tiempos de cocción: Los tiempos de cocción programados son tiempos promedio. Si quiere modificar los tiempos de cocción programados en las operaciones automáticas, pulse la tecla de **MENOS ▼** o **MAS ▲**. Vea la página 142 para más detalles.
3. Para evitar que los niños usen el horno accidentalmente de forma inadecuada, cada una de las teclas de las operaciones automáticas puede sólo utilizarse antes de transcurrir 1 minuto de la última operación realizada.
4. La temperatura final dependerá de la temperatura inicial de la comida. Compruebe si la comida está hecha después de la cocción. Si es necesario, puede ampliar el tiempo de cocción y modificar el nivel de potencia.



Las teclas de **COMIDAS RAPIDAS** le ofrecen la posibilidad de cocinar rápida y fácilmente sopas, guisados y platos precocinados congelados.

Ejemplo:

Suponga que quiere cocinar 600g de un plato congelado precinado.



x6

Elija la tecla de **COMIDAS RAPIDAS** e introduzca la cantidad. 0,6kg aparecerá en el visualizador.

Después de 2 segundos, el horno empezará a cocinar. Compruebe la visualización.

LISTA DE COMIDAS RAPIDAS



Número de menú 1

Sopas Guisados o estofados

Cantidad: 1 - 4 tazas, 200ml/tazas

Vajilla: Tazas & Tapas o plástico de envolver para microondas

Unidad por pulsación: 200 ml

Temp. inicial de la comida: 20°C



Procedimiento:

- Coloque las tazas en los bordes del plato giratorio.
- Cubra con tapa o plástico de envolver adecuado para microondas.
- Después de la cocción, remueva y deje reposar de 1 a 2 minutos.

NOTA:

Si la temperatura inicial de la comida es $5^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ (temperatura del frigorífico), pulse la tecla de **MAS** (▲) antes de pulsar la tecla de **COMIDAS RAPIDAS**.

Número de menú 2

Platos precocinados congelados

Cantidad: 0,3 - 0,8 kg, Peso total *

Vajilla: Guisado o estofado & Tapas o plástico de envolver para microondas

Unidad por pulsación: 100g

Temp. inicial de la comida: -18°C

Menús

recomendados: Elija comidas que puedan removerse, Tortellini, Tagliatelle, Menús chinos.



Procedimiento:

- Pase la comida a un plato adecuado resistente a las microondas.
- Añada algo de líquido si así lo recomienda el fabricante.
- Cubra con tapa o plástico de envolver adecuado para microondas.
- Cocine sin tapar si así lo indican las instrucciones.
- Cuando suene la señal, remueva y vuelva a tapar.
- Después de la cocción, remueva y deje reposar de 1 a 2 minutos.

* Si el fabricante recomienda añadir líquido, será necesario pesar el peso total de la comida más el líquido cuando se utilice la función de **COMIDAS RAPIDAS**.



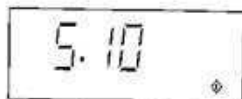
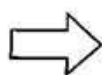
TECLA DE LAS PATATAS

La tecla de las **PATATAS** le ofrece la posibilidad de cocinar patatas hervidas, con piel y patatas asadas rápida y fácilmente. Para introducir el peso, pulse la tecla de las PATATAS y el peso aumentará 100 g por cada pulsación.

Ejemplo: Para cocinar 200g de patatas hervidas.



x2



Elija el menú de las patatas e introduzca la cantidad.

Después de 2 segundos, el horno empezará a cocinar.



TABLA DEL MENU DE LAS PATATAS

Número de menú 1

Patatas hervidas

Patatas con piel

Cantidad: 0,1 - 0,8 kg
Vajilla: Cuenco + Tapa
Unidad por pulsación: 100g
Temp. inicial de la comida: 20°C



Procedimiento:

Patatas hervidas

- Pele las patatas y córtelas en trozos que sean aproximadamente iguales, si así lo desea.
- Págalas en un cuenco.
- Añada la cantidad necesaria de agua (por cada 100 g unas 2 cucharadas soperas) y un poco de sal.
- Cubra con tapa.
- Cuando suene la señal, remueva las patatas y vuelva a tapar.
- Después de la cocción, déjelas reposar de 1 a 2 minutos.

Patatas con piel

- Elija patatas que tengan aproximadamente el mismo tamaño y lávelas.
- Ponga las patatas en un cuenco y añada la cantidad necesaria de agua (por cada 100 g unas 2 cucharadas soperas) y un poco de sal.
- Cubra con tapa.
- Cuando suene la señal, remueva las patatas y vuelva a tapar.
- Después de la cocción, déjelas reposar de 1 a 2 minutos.

Número de menú 2

Patatas asadas

Cantidad: 0,2 - 1,4 kg,
1 patata aprox. 200 - 300 g
Unidad por pulsación: 100g
Temp. inicial de la comida: 20°C

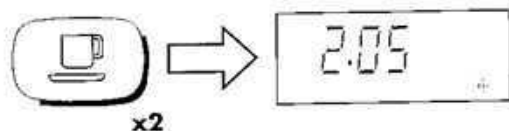


Procedimiento:

- Pinche las patatas con un tenedor para que pueda escapar el vapor.
- Coloque las patatas en el plato giratorio.
- Cuando suene la señal, déles la vuelta.
- Después de la cocción, déjelas reposar de 1 a 2 minutos.

La ACCION INSTANTANEA calcula automáticamente la potencia de microondas y el tiempo que es necesario para la correcta cocción.

Ejemplo: Caliente 2 tazas de bebidas (150ml por taza)



Elija el menú de acción instantánea e introduzca el número de tazas o raciones de comida "2 TAZAS" aparecerá en la visualizador.

Después de 2 segundos, el horno empezará a cocinar.

Número de menú 1

Bebidas

Cantidad: 1 - 5 tazas, 150 ml/taza
 Vajilla: Taza
 Unidad por pulsación: 150 ml
 Temp. inicial de la comida: 20°C
 Menús recomendados: Cafés



Procedimiento:

- Coloque las bebidas en los bordes del plato giratorio.
- Después de calentarlas, remueva y deje reposar de 1 a 2 minutos.

NOTA:

Si la temperatura inicial de la comida es la del frigorífico de 5°C ± 2°C, pulse la tecla de **MÁS (▲)** antes de pulsar la tecla de **ACCION INSTANTANEA**.

Número de menú 2

Verduras congeladas

Cantidad: 0,1 - 0,6 kg
 Vajilla: Cuenco & Tapa
 Unidad por pulsación: 100g
 Temp. inicial de la comida: -18°C



Procedimiento:

- Añada 1-3 cucharadas soperas de agua. (Para los champiñones no es necesario añadir agua adicional.)
- Cubra con tapa
- Cuando 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 las verduras están congeladas en bloque, pulse la tecla de **MÁS (▲)** antes de pulsar la tecla de **ACCION INSTANTANEA**.



TABLA DE ACCIÓN INSTANTÁNEA

Número de menú 3

Veruras frescas

Cantidad: 0,1 - 0,6 kg
Vajilla: Cuenca & Tapa

Unidad por
pulsación: 100g

Temp. inicial
de la comida: 20°C

Menús

recomendados: Coliflor, Brécol, Hinojo, Puerros,
Pimientos, Coles de Bruselas,
Calabacines, Judías verdes*,
Zanahorias*, Colinabos*,
Espinacas**



Procedimiento:

- Añada la cantidad necesaria de agua (1 cucharada sopera por cada 100g) y sal que desee.
- Corte en trozos pequeños, ya sea en juliana, dados o rodajas.
- Cubra con tapa.
- Cuando suene la señal, dé vueltas a las verdura y vuelva a taparlas.
- Después de la cocción, déjelas reposar unos 2 minutos.

NOTA:

- * Se recomienda usar la tecla de **MÁS (▲)** para este tipo de verduras.
- ** Se recomienda usar la tecla de **MENOS (▼)** para este tipo de verduras.

Número de menú 4

Filetes de pescado con salsa

Cantidad: 0,4 - 1,2 kg, Pescado: 0,2 - 0,6 kg,
Salsa: 0,2 - 0,6 kg

Vajilla: Molde poco profundo

Unidad por
pulsación: 100g (Pescado: 50g, Salsa: 50g)

Temp. inicial
de la comida: Pescado: 5°C, Salsa: 20°C

Menús

recomendados: Pescados: Bacalao, Pescado rosa,
Pescado de piel oscura Salsas: Curry,
Provenzal, Picante, Puerros y queso.



Procedimiento:

- Coloque los filets de pescado en un molde poco profundo con sus extremos más delgados o finos hacia el centro.
- Eche la salsa preparada sobre los filetes.
- Tápelos con plástico de envolver para microondas.
- Después de la cocción, déjelos reposar unos 2 minutos.

Vea las recetas con salsa de la página 146.

Número de menú 5

Gratinado

Cantidad: 0,5 - 1,5 kg

Vajilla: Molde profundo y ovalado para gratinados

Unidad por
pulsación: 100g

Temp. inicial
de la comida: 20°C

Menús

recomendados: Gratén de espinacas



Procedimiento:

- Prepare el gratén consultando el folleto de la parrilla adjunto.
- Después de la cocción, deje reposar la comida de 5 a 10 minutos.

Número de menú 6

Descongelación fácil: Aves

Cantidad: 0,9 - 1,5 kg
 Vajilla: Vea la **NOTA**, de más abajo
 Unidad por pulsación: 100g
 Temp. inicial de la comida: -18°C



Procedimiento:

- Ponga un plato boca abajo sobre el plato giratorio y coloque las aves encima.
- Cuando suene la señal, déles la vuelta.
- Cuando suene otra señal, déles la vuelta de nuevo.
- Después de la descongelación, déjelas envueltas en papel de aluminio de 30 - 90 minutos, hasta que esté completamente descongelado.

Número de menú 6

Descongelación fácil:

Muslos de pollo

Cantidad: 0,2 - 1,0 kg
 Vajilla: Vea la **NOTA** de más abajo
 Unidad por pulsación: 100g
 Temp. inicial de la comida: -18°C



Procedimiento:

- Ponga los muslos de pollo en un plato.
- Cuando suene la señal, déles la vuelta y vuelva a colocarlos.
- Cuando suene otra señal, déles la vuelta de nuevo.
- Después de la descongelación, déjelos envueltos en papel de aluminio de 10 - 15 minutos, hasta que estén completamente descongelados.

Número de menú 6

Descongelación fácil:

Filetes, costillas

Cantidad: 0,2 - 0,8 kg
 (de 1.5-2cm de grosor)
 Vajilla: Vea la **NOTA** de más abajo
 Unidad por pulsación: 100g
 Temp. inicial de la comida: -18°C



Procedimiento:

- Coloque los alimentos en un plato con las partes más finas o delgadas en el centro, formando una sola capa.
 Si los filetes o chuletas están amontonados, trate de separarlos lo más posible.
- Cuando suene la señal, déles la vuelta y vuelva a colocarlos.
- Cuando suene otra señal, déles la vuelta de nuevo.
- Después de la descongelación, déjelos envueltos en papel de aluminio de 10-15 minutos, hasta que estén completamente descongelados.

NOTAS:

Descongelación fácil

1. Los filetes, chuletas y muslos de pollo deben congelarse en una sola capa.
2. Después de voltearlas, proteja las porciones descongeladas con trozos pequeños y planos de papel de aluminio
3. Las aves y la carne deben prepararse inmediatamente después de descongelarlas.
4. Coloque la comida en el horno tal como se muestra.

Muslos de pollo, filetes y chuletas

Aves



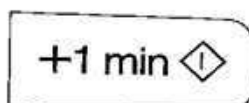


OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES

TECLA DE 1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCIÓN

Con la tecla de **1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCIÓN** se pueden activar las dos funciones siguientes:

1. **Inicio directo.** Pueda empezar a cocinar directamente al nivel 100% de la potencia de microondas en incrementos de 1 minuto pulsando la tecla de **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN**.



1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN

NOTA:

La tecla de **1 MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN** pueda usarse solamente antes de que transcurra 1 minuto después de las operaciones anteriores.

2. Ampliar el tiempo de cocción

Puede ampliar el tiempo de cocción en incrementos de 1 minuto si pulsa la tecla mientras el horno está funcionando.

TECLAS DE MENOS ▼ / MÁS ▲

Con las teclas de **MENOS ▼** y **MÁS ▲** se puede cambiar el tiempo fijado que se haya programado previamente en las operaciones automáticas o aumentar o disminuir fácilmente el tiempo de cocción mientras funciona el horno.

Cambio del tiempo programado previamente

Ejemplo:

Cocine 0.5kg de patatas con pelar con la tecla de las **PATATAS** a un nivel de cocción menor.

NOTA:

Para cancelar **MÁS** o **MENOS** pulse de nuevo la misma tecla.

Para cambiar de **MÁS** a **MENOS** pulse simplemente la tecla **MENOS**

Para cambiar de **MENOS** a **MÁS** pulse simplemente la tecla **MÁS**

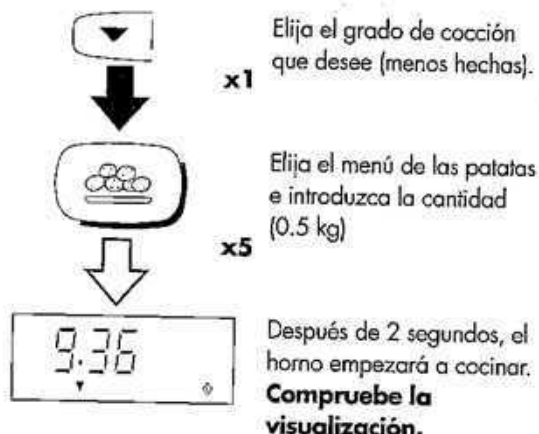
Cambio del tiempo de cocción mientras funciona el horno

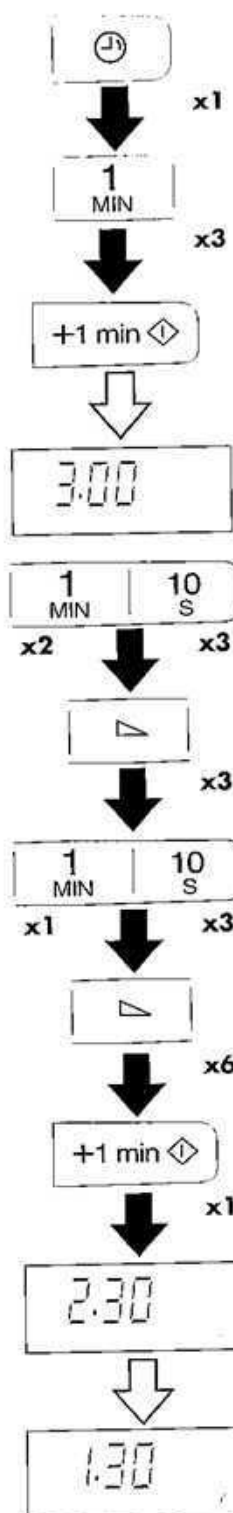
El tiempo de cocción disminuirá o aumentará 1 minuto cada vez que se pulsen las teclas de

MENOS (▼) o **MÁS (▲)**

NOTAS:

El tiempo de cocción puede incrementarse hasta que la visualización digital muestre 99 minutos.





Ejecute la función de Temporizador de minutos.

Introduzca el tiempo deseado (3 minutos).

Haga que empiece a funcionar el temporizador.

Compruebe la visualización.

Introduzca el tiempo deseado de cocción (2 minutos y 30 segundos).

Introduzca el nivel deseado de potencia 50%.

Introduzca el tiempo de RETENCIÓN (1 minutos y 30 segundos).

Introduzca el nivel deseado de potencia 0%.

Empiece la cocción.

Compruebe la visualización.

Compruebe la visualización.

Temporizador de minutos

Puede utilizar también esta tecla como temporizador para cronometrar otras cosas.

Ejemplo: Suponga que quiere cronometrar una llamada a larga distancia de 3 minutos.

Nota:

Puede introducir cualquier tiempo hasta un máximo de 99 minutos y 90 segundos.

COCCIÓN CON SECUENCIA MULTIPLE

Puede establecer una secuencia de 3 etapas como máximo, que conste de modalidad y tiempo de cocción manual.

Ejemplo:

Suponga que quiere cocinar durante 2 minutos y 30 segundos en el nivel de potencia 50% en el primer programa, y después quiere dejar la comida en reposo durante 1 minuto y 30 segundos en 0% a cero por ciento de potencia en el segundo programa.

NOTAS:

Para seleccionar el nivel 100% en la secuencia final no es necesario pulsar la tecla de **FIJACION DEL NIVEL DE POTENCIA**.



Tecla LANGUAGE (IDIOMAS)

El horno sale de fábrica programado para inglés. Para cambiar de idioma, pulsar la tecla **LANGUAGE** hasta que display muestre el idioma deseado. A continuación, pulsar la tecla **START**.

Ejemplo:

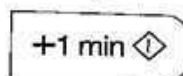
Supongamos que desea seleccionar italiano

Pulsar la tecla LANGUAGE	IDIOMA/VISUALIZADOR
1 vez	ENGLISH
2 veces	DEUTSCH
3 veces	NEDERLANDS
4 veces	FRANCAIS
5 veces	ITALIAN
6 veces	ESPANOL

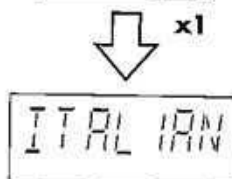


x5

Seleccionar el idioma deseado.



Iniciar la programación.



Observar el display.



OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES



Tecla **INFORMACION**

Cada tecla contiene información muy útil. Si desea servirse de tal información, pulsar la tecla **INFO** antes del pulsar la tecla deseada.

Ejemplo:

Verduras Frescas: Supongamos que desea información.

NOTA:

1. El mensaje informativo se repite dos veces y, a continuación, el display muestra la hora.
2. Pulse la tecla **STOP** si desea anular la información



x1

Seleccionar la función informativa.



x1

Pulsar la tecla deseada.

Observar el display.

VERDURAS	FRESCAS
0.1 KG	0.5 KG
ANAR	AGUA
Y	TAPE



PRECAUCIONES : NO UTILICE LIQUIDOS DE LIMPIEZA PARA HORNOS, ABRASIVOS, DETERGENTES O ALMOHADILLAS ASPERAS DE LIMPIEZA EN NINGUNA PARTE DEL HORNO.

Exterior del horno: El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

Panel de control: Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control. Tenga cuidado al limpiar el panel de control.

Utilizando un paño humedecido solamente en agua, y páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno: Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, después de

usarlo y mientras está todavía caliente. Para limpiar las salpicaduras o manchas más grandes, utilice jabón suave y quitelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que desaparezcan por completo. Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.

Plato giratorio y soporte del rodillo: Retire primero el plato giratorio y el soporte del rodillo del horno. Lave después tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo en agua jabonosa y séquelos con un paño seco. Tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo pueden lavarse también en un lavaplatos.

Puerta: Limpie frecuentemente la puerta, los sellos de la puerta, zonas adyacentes y los dos lados de la ventana con un paño húmedo para limpiar los alimentos derramados o las salpicaduras.

LOCALIZACIÓN DE AVERÍAS



Sírvase consultar los puntos siguientes antes de solicitar los servicios de un técnico.

1. Alimentación eléctrica: Compruebe si el enchufe de la alimentación está bien conectado a una toma de corriente apropiada. Compruebe si el fusible de línea de distribución/interruptor de distribución está en buen estado.

2. Cuando se abre la puerta, ¿se enciende la lámpara del horno? SI _____ NO _____

3. Ponga una taza conteniendo unos 150 ml de agua en el horno y cierre firmemente la puerta.

La lámpara del horno se apagará si la puerta está bien cerrada. Programe el horno a (100%) durante 1 minuto y arrancarlo.

¿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 _____

¿Desconmuta el indicador de la secuencia de cocción? SI _____ NO _____

Si la respuesta a alguna de estas preguntas fuese "NO", acuda a un técnico de servicio SHARP autorizado y notifíquelo el resultado de sus comprobaciones.



Filetes de pescado con salsa

Filete de bacalao a la provenzal

Ingredientes

15 - 20 g	mantequilla
ca. 75 g	champiñones cortados en rodajas
1 diente	ajo (machacado)
40 - 50 g	cebollitas
600 g	tomates sin jugo, 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 cebollitas y el ajo juntos en un molde profundo y ovalado para gratinados durante 3 - 4 minutos al 100%.
2. Mezcle los tomates, el zumo de limón, el ketchup, la albahaca, la pimienta y la sal.
3. Coloque los filetes de bacalao sobre las verduras y cúbralos con la salsa y algunas verduras.
4. Cocine en AUTOMATICO 4 "Filetes de pescado con salsa".

Filetes de pescado con salsa de puerros y queso

Ingredientes

40 g	mantequilla
Unos 125 g	cebollitas
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 cebollitas y la mejorana en una cacerola y caliente durante 3 - 4 minutos al 100%.
2. Agregue la harina y la leche removiendo bien hasta que quede una salsa uniforme.
3. Cocine durante 3 - 4 minutos al 100% destapado.
4. Agregue el queso y la sal y pimienta al gusto, removiendo bien.
5. Coloque los filetes de pescado en un molde profundo y ovalado para gratinados y eche la salsa sobre ellos.
6. Cocine en AUTOMATICO 4 "Filetes de pescado con salsa".
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
ca. 150 g	maíz
2 cucharaditas	salsa de guindilla
30 g	cebolla finamente picada
2 cucharaditas	vinagre de vino tinto
1/4 cucharadita	mostaza, tomillo
	pimienta del ají de Cayena
600 g	filetes de pescado (por ej., de pescado de piel rosa)

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes de la salsa.
2. Coloque los filetes de pescado en un molde profundo y ovalado para gratinados y extienda la salsa sobre los filetes.
3. Cocine en AUTOMATICO 4 "Filetes de pescado con salsa".

Filetes de pescado con salsa curry

Ingredientes

30 g	mantequilla
20 g	almendras picadas
1 - 1 1/2 cucharadas soperas	curry
25 g	harina integral
30 g	pasas
150 g	piña en trozos pequeños
100 ml	caldo
100 ml	zum de piña
100 g	nota líquida agria
75 g	guisantes congelados, sal y pimienta
600 g	filetes de pescado (de piel oscura)

Preparación

1. Caliente la mantequilla, las almendras y el curry tapado durante 1 - 2 minutos al 100%.
2. Añada la harina mezclándola muy bien.
3. Agregue las pasas, la piña, el zumo de piña, el caldo y la nata, removándolo bien.
4. Cocínelo tapado durante 2 - 3 minutos al 100% y déle vueltas después de la cocción.
5. Añada los guisantes y déle vueltas.
6. Aliñe con sal y pimienta al gusto.
7. Coloque el pescado en un molde profundo y ovalado para gratinados y extienda la salsa por encima.
8. Cocine en AUTOMATICO 4 "Filetes de pescado con salsa".

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.

VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).



CERÁMICA

Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla (descrito en la página 148).

PLÁSTICO



La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer.

Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

VAJILLA DE PAPEL

También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

PAPEL DE COCINA

Se puede emplear para que absorba la humedad que se produce en cortos procesos de calentamiento, por ej. de pan o panecillos. Intercalar el papel entre el alimento y el plato giratorio. Así, la superficie del alimento se conserva bien tostada y seca. Al cubrir los alimentos grasos se evitan las salpicaduras.

LÁMINAS PARA MICROONDAS

o láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sirvase observar las indicaciones del fabricante.

BOLSAS PARA ASADOS

Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grasas metálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor. No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

RECIPIENTE PARA DORAR

Es un recipiente especial de asar por microondas que consiste en cerámica de vidrio con una aleación metálica en el fondo con la cual se puede dorar la comida. Al usar tal vajilla para dorar hay que intercalar un aislante apropiado, por ej. un plato de porcelana, entre el plato giratorio y la bandeja de dorar. Respete Vd. minuciosamente el tiempo de calentamiento de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Al sobrepasar dicho tiempo se pueden producir daños en el plato giratorio y en el soporte del mismo o se puede activar el fusible protector del horno, quedando éste desconectado.

METAL



No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las

comidas. Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo). Se pueden usar



pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados).

Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre $\frac{2}{3}$ y $\frac{3}{4}$ de su volumen.



Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas.

Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas. Nunca se debe usar vajilla con revestimiento metálico o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.

ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el

horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia. Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.

ANTES DE QUE EMPIECE VD. ...

Para facilitar el manejo del horno de microondas lo máximo posible hemos confeccionado para Vd. la siguiente lista de las indicaciones y sugerencias más importantes:

Sólo conecte el horno después de haber puesto alimentos en la cámara de cocción.

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este recetario; ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Terminada la cocción haga la prueba si el alimento está cocido. Es preferible volver a cocerlo un poco más que cocerlo en demasía.

TEMPERATURA DE PARTIDA

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquéllos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5°C, temperatura ambiental de unos 20°C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de -18°C.

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).

DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Cada bebida y cada plato tiene una determinada temperatura interior (temperatura en el núcleo), una vez terminado el proceso de la cocción. Si dicho proceso de cocción se interrumpe en este punto el resultado será satisfactorio. Dicha temperatura se puede leer en un termómetro especial para comidas. La siguiente tabla de temperaturas informa sobre las temperaturas más importantes.

Bebida/comida	Temperatura interior al final del tiempo de la cocción	Temperatura interior después de 10 a 15 minutos de tiempo de reposo
Calentar bebidas (café, té, agua, etc)	65-75°C	
Calentar leche	75-80°C	
Calentar sopas	75-80°C	
Calentar guisados/estofados	75-80°C	
Aves	80-85°C	85-90°C
Carne de cordero		
asada ligeramente	70°C	70-75°C
bien asada	75-80°C	80-85°C
Roast beef		
soasado	50-55°C	55-60°C
medio	60-65°C	65-70°C
bien asado	75-80°C	80-85°C
Carne de cerdo, ternera	80-85°C	80-85°C

ADICIÓN DE AGUA

Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando muy poca agua. Así se conservan muchas vitaminas y sustancias minerales en el alimento.

ALIMENTOS EN SU PIEL O CÁSCARA, como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su 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.

BLANQUEADO DE VERDURAS

Las verduras se deben blanquear antes de proceder a su congelación para conservar mejor así su calidad y sustancias aromáticas. Procedimiento: lave la verdura y córtela en trozos. Ponga 250 g de verdura con 275 ml de agua en una fuente para calentarla, tapada, 3 a 5 minutos. Terminado el blanqueado, sumerja la verdura en seguida en agua helada para evitar que siga la cocción; después déjela escurrir. Envase la verdura blanqueada en recipiente a prueba de aire y congélela.

PREPARACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS



Las conservas se pueden preparar de manera rápida y sencilla usando el horno de microondas. El comercio tiene disponibles tarros especiales para conservas, anillos de goma y las apropiadas grapas de plástico, todo apto para la cocción por microondas. Los fabricantes dan instrucciones de uso exactas.

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

Como regla empírica rige:

DOBLE CANTIDAD = CASI EL DOBLE TIEMPO

MEDIA CANTIDAD = MITAD DEL TIEMPO

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS



Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que el llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.

TAPAR

Al tapar el recipiente se preserva la humedad



dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en el horno de microondas; y todo lo que se cocina sin tapar en el horno convencional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.

ALIMENTOS IRREGULARES



Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.

REMOVER



Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta porque la parte superior recibe mayor cantidad de energía de microondas y, por lo tanto, podría desecarse si no se le da la vuelta.

TIEMPO DE REPOSO



Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.



CALENTAMIENTO

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 152.

- 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 desaque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura

se distribuya uniformemente.

- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20°C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.



DESCONGELACION

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 153.

Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

ENVASES Y RECIPIENTES

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para microondas que a la vez son resistentes a bajas temperaturas (hasta unos -40°C) y a altas temperaturas (hasta unos 220°C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

TAPAR



Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas.

También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

AJUSTE CORRECTO

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

DAR VUELTA/REMOVER



A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisan ser removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

PEQUEÑAS CANTIDADES

Pequeñas cantidades se descongelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por lo tanto recomendamos congelar, a ser posible, pequeñas porciones. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.

ALIMENTOS DELICADOS

Alimentos delicados, como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar la descongelación completa a la temperatura ambiental. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

TIEMPO DE REPOSO

El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos.

VERDURAS FRESCAS

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 154.

- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimento como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura aprox. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto. Vea la página 154.

- 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.

CARNE, PESCADO Y AVES

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 153.

- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne, pescado y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.
- Después de 15 minutos de cocción, el alimento adquiere su dorado natural que todavía se puede

intensificar utilizando ingredientes para dorar. Para que la superficie quede crujiente, debe usar un recipiente especial para dorar o iniciar la cocción en su cocina convencional y terminar la cocción en el horno de microondas. De esta manera obtendrá simultáneamente un jugo de color marrón para preparar una salsa.

- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo.

CONSERVAS DE ALIMENTOS

En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 152.

Observe Vd., además, las instrucciones generales en

lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación". Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.



ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera

Cida. = Cucharadita

Pg = Pizca grande

P.p = Pizca pequeña

Tz = Taza

Bsta. = Bolita

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

TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -en g/ml-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento
Café, 1 taza	150	100%	1	Sin tapar
Leche, 1 taza	150	100%	1	Sin tapar
Agua, 1 taza	150	100%	1 1/2-2	Sin tapar, hacer hervir
6 tazas	900	100%	8-11	Sin tapar, hacer hervir
1 tazón	1000	100%	11 1/2-13	Tapar, hacer hervir
Platos	400	100%	3-6	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en intervalos
Guisados	200	100%	1 1/2-2 1/2	Tapar, remover después de calentar
Consomé	200	100%	1 1/2-2	Tapar, remover después de calentar
Sopa de crema	200	100%	1 1/2-2 1/2	Tapar, remover después de calentar
Verduras	200	100%	2-3	Agregar un poco de agua, dado el caso, tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento
	500	100%	4-5	
Guarniciones	200	100%	2-3	Salpicar con poca agua, tapar, remover en ciertos intervalos
	500	100%	4-5	
Carne, 1 tajada	200	100%	3-4	Añadir con un poco de salsa, tapar
Filete de pescado	200	100%	3-5	Tapar
Salchichas, 2	180	100%	1-1 1/2	Pinchar la piel varias veces
Tarta, 1 porción	150	50%	1/2-1	Poner en una rejilla para pasteles
Productos alimenticios para bebés, 1 vaso	190	50%	1-2	Quitar la tapa, remover bien después de calentar, comprobar la temperatura
Derretir margarina o mantequilla	50	100%	1/2-1 1/2	
Derretir chocolate	100	50%	2-3	Remover en ciertos intervalos
Disolver 6 hojas de gelatina	10	50%	1/2-1	Mojar en agua, exprimir bien y poner en taza sopera; remover en ciertos intervalos
Glaseado para tarta para 1/4 l	10	50%	5-6	Mezclar el azúcar en 250ml de líquido, tapar, de líquido remover bien durante y después del calentamiento

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%	10-12	-	tapar	1-2
Trucha, 1	250	100%	5-7	-	tapar	1-2
Comida preparada	400	100%	9-11	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento	2
Espinaces	300	100%	6-8	-	tapar, remover una o dos veces durante la cocción	2
Brécol	300	100%	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Guisantes	300	100%	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Colinabo	300	100%	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Verduras mixtas	500	100%	11-13	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Coles de Bruselas	300	100%	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col lombarda	450	100%	10-12	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2



TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad en g.	Potencia ajuste	Tiempo de descongelación en minutos	Procedimiento	Tiempo de reposo en minutos
Asado (p.ej. de cerdo, vaca, cordero, ternera)	1500	10%	58-64	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
	1000	10%	42-48		30-90
	500	10%	10-14		30-90
Chuletas, escalopes, chuletillos, hígado	200	30%	4-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Puchero húngaro	500	30%	8-12	Separar y remover después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Saichichos, 8	600	30%	6-9	Poner una al lado de la otra, darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
4	300	30%	4-5		5-10
Pato/pavo	1500	10%	48-52	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pollo	1200	10%	39-43	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
	1000	10%	33-37	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pata de pollo	200	30%	4-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Pescado (trozo entero)	800	30%	9-12	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Filete de pescad	400	30%	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Cangrejos	300	30%	6-8	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación y sacar los trozos descongelados	30
Panecillos, 2	80	30%	1-1 1/2	Sólo descongelar parcialmente	-
Pan integral en rebanadas	250	30%	2-4	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar sólo parcialmente	5
Pan de varios cereales, entero	500	30%	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	30
Pastel, 1 porción	150	10%	2-5	Poner en una rejilla de pasteles	5
Tarta de crema, 1 porción		10%	2-3	Poner en una rejilla de pasteles	-
Tarta entera, 28 cm diá.		10%	20-24	Poner en una rejilla de pasteles	60
Mantequilla	250	30%	2-4	Sólo descongelar parcialmente	5
Nata	200	30%	2+2	Quitar la tapa; después de 2 minutos de descongelación poner en un tazón y seguir descongelando	5-10
Frutas, como fresas, frambuesas, crezos, ciruelas	250	30%	4-5	Distribuir uniformemente y darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5

Los tiempos indicados en esta tabla representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con la temperatura de congelación, la naturaleza del alimento y su peso.

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	100%	8-10	condimento a gusto, poner en un recipiente	10
		50%	8-10		
	1000	100%	18-22	para quiche, darle vuelta transcurrida la mitad del tiempo de cocción	10
		50%	8-12		
	1500	100%	28-32		10
		50%	13-17		
Roastbeef (medio)	1000	100%	9-11	Condimentar a gusto, poner en un recipiente para quiche,	10
		50%	5-7		
	1500	100%	12-14	darle vuelta transcurrida la mitad del tiempo de cocción	10
		50%	8-10		
Carne picada	1000	100%	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	70%	4-5	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3
Pollo	1200	70%	27-30	Condimentar a gusto, poner en un recipiente, darle vuelta transcurrida la mitad del tiempo de cocción	3
Pata de pollo	200	100%	2-3	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3



TABLAS

TABLA: COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

Verdura	Calidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Procedimiento	Adición de agua -ECuSop/ml-
Alcachofas	300	100%	6-8	Quitar los tallos, tapar	3-4CuSop
Espinacas	300	100%	5-7	Después de lavarla, secarla, tapar, removerla una o dos veces	-
Coloflor	800	100%	15-17	1 cogollo entero, tapar, cortar en varios trozos, remover durante la cocción	5-6CuSop
Brécol	500	100%	10-12	Cortar en varios trozos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Champiñones	500	100%	8-10	Cabezas enteras, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Col de la China	300	100%	8-10	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Guisantes	500	100%	9-11	Tapar, remover ocasionalmente	4-5CuSop
Hinojo	500	100%	9-11	Cortar en cuartos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Cebolla	250	100%	5-7	Entera, cocer en lámina apta para microondas	-
Judías verdes	500	100%	10-12	Cortar en trocitos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Colinabo	500	100%	10-12	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Zanahorias	500	100%	9-11	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Pimientos	500	100%	9-11	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Patatas cocidas [con su munda]	500	100%	9-11	Tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Puerros	500	100%	10-12	Cortar en anillos, tapar y remover ocasionalmente	50CuSop
Col lombards	500	100%	9-11	Cortar en franjas, tapar y remover una o dos veces	50ml
Patatas cocidas [sazonadas]	500	100%	9-11	Cortar en trozos grandes e iguales, sazonar un poco, tapar y remover ocasionalmente	150ml
Apio	500	100%	9-11	Cortar en cuadraditos finos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Col blanca	500	100%	10-12	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Calabacines	500	100%	9-11	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop



RECETAS

ADAPTACION DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL

MICROONDAS

Si Ud. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente:

Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario.

Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos.

La adición de líquido a alimentos crudos a 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].



España

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 mojarlos 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%
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.

Suiza

SOPA DE CEBADA A LA GRISONA

Bündner Gerstensuppe

Tiempo total de cocción: 35 a 40 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 1-2 zanahoria(s) (130 g), en rodajas
- 15 g de apio, en dados
- 1 puerro (130 g) cortado en anillos
- 3 hojas de col blanca (100g), cortadas en tiras
- 200 g de huesos de ternera
- 50 g de bacon entreverado, en tiras
- 50 g de cebada
- 700 ml de caldo de carne
- Pimienta
- 4 salchichas de Viena (Frankfurter) (300 g)

1. Poner la mantequilla y la cebolla picada en la fuente, rehogar con la tapa puesta.
ca. 1-2 Min. 100%
2. Poner la verdura en la fuente. Agregar los huesos, las tiras de bacon y la cebada y rellenar con el caldo. Condimentar con la pimienta y cocer con la tapa puesta.
1. 17-19 Min. 100%
2. 17-19 Min 50%
3. Cortar las salchichas en trocitos y calentarlos durante los últimos 5 minutos en la misma fuente.
4. Terminada la cocción, dejar reposar la sopa unos 5 minutos. Antes de servir la sopa sacar los huesos de la misma.

Países Bajos

SOPA DE CHAMPIÑONES

Champignonsoep

Tiempo total de cocción: unos 13 a 17 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2l)

Ingredientes

- 200g de champiñones, en rodajas
- 1 cebolla (50g), bien picada
- 300ml de caldo de carne
- 300ml de nata
- 21/2 CuSop de harina (25g)
- 21/2 CuSop de mantequilla o margarina (25g)
- sal
- pimienta
- 1 yema de huevo
- 150g de nata (Crème fraîche)

1. Poner la verdura con el caldo en la fuente, taparla y cocer.
8 a 9 min. 100%.
2. Preparar un puré con todos los ingredientes en la batidora.
3. Amasar la harina y la mantequilla y agregarlos revolviendo a la sopa de champiñones, sin que se formen grumos. Condimentar con sal y pimienta, tapar y cocer. Remover una vez transcurrido el tiempo de cocción.
4 a 6 min. 100%.
4. Mezclar bien la yema con la nata y agregar revolviendo paulatinamente a la sopa. Calentar otra vez la sopa un poco, pero sin que hierva! 1 a 2 min. 100%. Terminada la cocción, dejar reposar la sopa por unos 5 minutos.



ENTREMÉS Y SOPAS

Alemania

TOSTADAS CON QUESO CAMEMBERT

Tiempo total de cocción: 1 1/2 a 2 minutos

Utensilios: Plato llano

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan para tostadas (80g)
- 2CuSop de mantequilla o margarina (20g)
- 150g de queso Camembert
- 4 Cda. de confitura de arándanos encarnados (40g)
- 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 1/2 - 2 min. 100%.

Sugerencia:

El plato lo puede variar a gusto, p.ej. con champiñones frescos y queso rallado o jamón

Guarnición para sopas

MASA CONSISTENTE DE HUEVO

para 1/2 l de sopa

Tiempo total de cocción: unos 3 a 5 minutos

Utensilios: Taza de café (contenido: 150ml)

Ingredientes

- 1 huevo
- 4CuSop de leche o nata (50 ml)
- 1 de sal
- 1 de moscada

1. Mezclar remolviendo todas las ingredientes, ponerlos en la taza y calentar hasta que la masa adquiera consistencia. 3 a 5 min. 30%.
2. Desmoldar el huevo así preparado, ya duro, y hacerlo enfriar. Cortar en pequeños dados y agregar a la sopa lista para servir.



CARNE, PESCADOS Y AVES

Francia

ATÚN FRESCO CON VERDURAS

Thon frais braisé aux tomates et aux poivrons

Tiempo total de cocción: unos 18 a 20 minutos

Utensilios: Molde llano y ovalado para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

- 500 g atún fresco, en rebanadas
- 2CuSop de zumo de limón
- 1 Cda. de aceite vegetal para untar el molde
- 1/2 pimienta verde (125g), en tiras
- 2 cebollas (125g), bien picadas
- 1 zanahoria (50g), en rodajas
- 1-2 tomates (125g), en dados
- 40 ml de vino blanco
- 1 diente de ajo
- Bouquet garni
- sal & pimienta

1. Lavar y secar cuidadosamente el atún y mojar con el zumo de limón. Hacer reposar el pescado unos 15 minutos; transcurrido este intervalo, secarlo otra vez bien y salar.
2. Untar el fondo de la fuente con el aceite y poner el atún. Esparcir la verdura sobre el pescado. Agregar el vino blanco, el diente de ajo y el bouquet, sazonar. Tapar el molde para gratinados y cocer. 18 a 20 min. 70%.

Hacer reposar el atún unos 2 minutos, una vez terminada la cocción. Antes de servir el plato, sacar el bouquet garni y el diente de ajo.

Sugerencia:

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



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 (100g)
- 400g de carne de cordero, sin huesos
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 cebolla (50g), bien picada
- 1 diente de ajo, machacado
- sal & pimienta
- Azúcar
- 250g de judías verdes de lata

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

- 600g de filete de ternera
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 100ml de vino blanco
- espesante para salsas/para aprox. 1/2l de salsa
- 300ml de nata
- 1 CuSop de perejil, picado

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 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 CuSop de aceite vegetal
- 1 CuSop de perejil, picado
- Sal & Pimienta
- 4 CuSop de vino blanco (30 ml)
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1. 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%.
 3. Agregar las judías y el puré de tomates a la carne y seguir cocinando con la tapa puesta.
11 a 13 min. 70%.
- Terminada la cocción, dejar reposar unos 5 minutos.

Sugerencia:

Al utilizar judías frescos, éstas se deben someter a una precocción.

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.
7-10 Min. 100%
3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cocinando el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.
5-6 Min. 100%
4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjela reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

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.
11-14 Min. 70%
- 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.



China

GAMBAS CON CHILI

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 5 a 7 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 1l)

Fuente con tapa (volumen: 2l)

Ingredientes

6 gambas (240g, sin cáscara)

50ml de vino blanco

2 puerros pequeños (200g)

1-2 pimientos picantes

20g de jengibre

1 CuSop de fécula

2CuSop de aceite vegetal (20g)

1 1/2 CuSop de salsa de soja (20ml)

1 CuSop de azúcar

1 CuSop de vinagre

1. Lavar las gambas y quitar las cáscaras y las colas. Aplicar un corte al lomo y sacar la tripa. Cortar las gambas en 2 ó 3 piezas. Aplicar un corte a cada pieza para que no se contraigan durante la cocción. Colocar las gambas en una fuente y rociarlas con vino blanco, tapar y escabecharlas.
 2. Lavar los puerros y los pimientos y secarlos cuidadosamente. Cortar el puerro en trozos de 5 cm de longitud, partir los pimientos por la mitad y desgranarlos. Pelar el jengibre y cortarlo en tajadas.
 3. Sacar las gambas del vino y espolvorearlas con la fécula.
 4. Poner el aceite, el puerro, los pimientos y las tajadas de jengibre en la fuente, tapar y calentar, unos 2 min. 100%.
 5. Agregar las gambas, condimentar con salsa de soja, azúcar y vinagre, remover y cocer con la tapa puesta. 3 a 5 min. 100%.
- Terminada la cocción, hacer reposar las gambas unos 1-2 minutos. Servir en caliente.

Alemania

ASADO DE CERDO CON COSTRA

Schweinebraten mit Kruste

Tiempo total de cocción: unos 56 a 64 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2l)

Fuente con tapa (volumen: 1l)

Ingredientes

1000 g de espaldilla de cerdo sin huesos, con corteza

1-2 dientes de ajo

sal

pimienta negra, recién molida

1Cdta. de comino

2 zanahorias (125g), en rodajas

60 g de apio, en pequeños trocitos

60 g de puerro, en anillos

sal

pimienta

75 ml de agua

75 ml de cerveza

Espesante para salsas para 1/4 hasta

1/2 l de salsa

1. Lavar y secar cuidadosamente la carne. Hacer algunos cortes en forma de cruz en la corteza.
 2. Machacar los dientes de ajo y mezclarlos con sal, pimienta y comino y condimentar la carne.
 3. Poner la carne en la fuente para que la costra indique hacia abajo. Condimentar la verdura y agregarla. Mezclar el agua con la cerveza y añadir también. Cocer la fuente tapada. Darle vuelta al plato después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción. 6 a 7 min. 100%, 46 a 52 min. 70%.
 4. Sacar la carne y envolver en lámina de aluminio; hacer reposar 10 minutos. Pasar el jugo de carne por un colador y verter en la fuente pequeña. Preparar la adecuada cantidad de espesante para salsas, agregar revolviendo; cocer con la tapa puesta. Remover en ciertos intervalos. 4 a 5 min. 100%.
- Si procede, recondimentar la salsa y echar encima de la carne asada y cortada; servir.

Surgerencia:

La carne se puede servir con verduras y albóndigas o patatas cocidas.

Austria

SOUFFLE DE ESPINACA

Spinatauflauf

Tiempo total de cocción: unos 37 a 42 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 Cda. 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%

2. Agregar la espinaca, tapar la fuente, cocer.

Remover una o dos veces.

17-19 Min. 100%

Vaciar el líquido y condimentar la espinaca.

3. Untar con mantequilla la fuente ovalada. Poner, alternado, capas de rodajas de patatas, dados de jamón y espinaca. La capa superior debería ser de espinaca.

4. Batir los huevos con la nata, condimentar la mezcla y verter sobre la verdura. Al final espolvorear con el queso rallado y el pimiento en polvo.

18 a 24 Min. 70%

Sugerencia:

Los ingredientes del soufflé se pueden variar a gusto, p.ej. utilizando brécol, salchichón y pastas.

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 (50g), en rodajas

1 berenjena pequeña (250g), en dados gruesos

1 calabacín (200g), en dados gruesos

1 pimiento (200g), en dados gruesos

1 bulbo pequeño de hinojo (75g), en dados gruesos

pimienta

1 'Bouquet garni'

1 lata de cogollos de alcachofa (200g)

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%

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



Italia

LASAÑA AL HORNO

Lasagne al forno

Tiempo total de cocción: 22 a 27 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuelle cuadrada llana con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

300 g de tomates de lata

50 g de jamón crudo, en dados finos

1 cebolla (50 g), bien picada

1 diente de ajo, machacado

250 g de carne picada de vaca

2 CuSop de pulpa de tomate (30 g)

Sal Pimienta

Orégano Tomillo

Albahaca

150 ml de nata (Crème fraîche)

100 ml de leche

50 g de queso parmesano rallado

1 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.
7-9 Min. 100%

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.

15-18 Min. 70%

Terminada la cocción dejar reposar la lasaña de 5 a 10 minutos.

España

PATATAS RELLENAS

Tiempo total de cocción: unos 12 a 16 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2l)

Plato de porcelana

Ingredientes

4 patatas de tamaño mediano (400g)

100ml de agua

60g de jamón

1/2 cebolla (25g), bien picada

75-100ml de leche

2CuSop de queso parmesano rallado(20g)

sal

pimienta

2CuSop 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%.
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%.

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)

Sugerencia:

La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata fría o yogur.

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré con las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar. 7-9 Min. 100%
Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.
2. Remojar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla ocasionalmente transcurrido ese lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se disuelva. Poner la jalea en el frigorífico para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la otra fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar revolviendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. Remover durante la cocción y también al final. 3-4 Min. 100%
4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

Países Bajos

PONCHE

Vuurdrank 10 porciones

Tiempo total de cocción: 9 a 11 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

- 500 ml de vino blanco
- 500 ml de vino tinto, seco
- 500 ml de ron, de 54% en volumen
- 1 naranja entera
- 3 barritas de canela
- 75 g de azúcar
- 10 Cdtas azúcar almibarada

1. Primero echar el alcohol en la fuente. Sacar una cáscara delgada de la naranja y poner esta cáscara en el alcohol, junto con la canela y el azúcar. Tapar y calentar el ponche. 9-11 Min. 100%
Sacar la cáscara de naranja y la canela. Poner una cucharadita de azúcar almibarada en vasos para "grog", rellenar con el ponche y servir.



Francia

PERAS AL CHOCOLATE

Poires au chocolat

Tiempo total de cocción: 12 a 16 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuelle con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

4 peras (600 g)

60 g de azúcar

1 bolsita de azúcar de vainilla (10 g)

1 CuSop de licor de peras (de 30% en volumen)

150 ml de agua

130 g de chocolate amargo

100 g de nata (Crème fraîche)

Sugerencia:

Se puede acompañar con helado de vainilla.

1. Pelar las peras enteras.
2. Poner el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en la fuente (más grande), mezclar removiendo, tapar y calentar.
1-2 Min. 100%
3. Colocar las peras en este líquido, tapar y cocer.
9-11 Min. 100%
Sacar las peras del líquido y dejarlas enfriar en un lugar frío.
4. Echar 50 ml de este líquido de las peras en la fuente menor. Agregar el chocolate cortado en trozos pequeños y la nata. Tapar y calentar.
2-3 Min. 100%
5. Remover bien la salsa y verterla sobre las peras, servir.

Austria

CHOCOLATE CON NATA

schokolade mit schlagobers 1 porción

Tiempo total de cocción: 1 a 2 minutos

Utensilios: taza grande (volumen: 200 ml)

Ingredientes

150 ml de leche

30 g de chocolate de taza amargo rallado

30 ml de nata

Fideos de chocolate para decoración

1. Verter la leche en la taza. Añadir el chocolate, revolver y calentar. Volver a remover una vez mientras se calienta.
approx. 1 a 2 Min. 100%
2. Batir la nata hasta montarla, ponerla sobre el chocolate y adornar con guarnición de fideos de chocolate; servir.

Alemania

LIMÓN CALIENTE

Heiße Zitrone 1 porción

Tiempo total de cocción: 1 a 2 minutos

Utensilios: vaso para té (volumen: 150 ml)

Ingredientes

100 ml de agua

El zumo de un limón

2-3 CuSop de azúcar

1. Poner el agua y el zumo de limón en la taza; calentar.
approx. 1 a 2 Min. 100%
Agregar azúcar a gusto.

(D)
TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung:	230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat:	Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	1,3 kW
Leistungsabgabe:	800W (IEC 705)
Mikrowellenfrequenz:	2450 MHz
Außenabmessungen:	450 mm[B] x 294 mm[H] x 360 mm[T]
Garraumabmessungen:	290 mm[B] x 174 mm[H] x 313 mm[T]
Garrauminhalt:	16 Liter
Drehteller:	ø 272 mm
Gewicht:	ca. 14,6 kg
Garraumlampe:	25W/230V

DIESES GERÄT ENTSPRICHT DEN ANFORDERUNGEN DER EG-RICHTLINIEN 89/336/EWG UND 73/23/EWG MIT ÄNDERUNG 93/68/EWG.

(F)
FICHE TECHNIQUE

Tension d'alimentation:	230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/Disjoncteur de protection:	minimum 10 A
Consommation électrique:	1,3 kW
Puissance de sortie:	800W (IEC 705)
Fréquence des micro-ondes:	2450 MHz
Dimensions extérieures:	450 mm[l] x 294mm[H] x 360 mm[P]
Dimensions de la cavité:	290 mm[l] x 174 mm[H] x 313 mm[P]
Volume de la cavité:	16 litres
Plateau tournant:	ø272 mm
Poids:	Environ 14,6 kg
Eclairage du four:	25W/230V

CET MATÉRIEL RÉPOND AUX EXIGENCES CONTENUES DANS LES DIRECTIVES 89/336/CEE ET 73/23/CEE MODIFIÉES PAR LA DIRECTIVE 93/68/CEE

(NL)
SPECIFICATIES

Netspanning:	230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker:	Minimaal 10 A
Vereist vermogen:	1,3 kW
Uitgangsvermogen:	800kW (IEC 705)
Microgolffrequentie:	2450 MHz
Afmetingen buitenkant:	450 mm[B] x 294 mm[H] x 360 mm[D]
Afmetingen binnenkant:	290 mm[B] x 174 mm[H] x 313 mm[D]
Kapaciteit oven:	16 Liter
Drooitafel:	Doorsnee 272 mm
Gewicht:	ca. 14,6 kg
Ovenlamp:	25W/230V

DIT APPARAAT VOLOEDT AAN DE EISEN VAN DE RICHTLIJNEN 89/336/EEG EN 73/23/EEG, GEWIJZIGD DOOR 93/68/EEG.

(I)
DATI TECNICI

Tensione di linea:	230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico:	10 A minimo
Tensione di alimentazione:	1,3 kW
Potenza erogata:	800kW (IEC 705)
Frequenza microonde:	2450 MHz
Dimensioni esterne (LxAxP):	450 mm x 294 mm x 360 mm
Dimensioni cavità (LxAxP):	290 mm x 174 mm x 313 mm
Capacità forno (LxAxP):	16 litri
Platto rotante:	ø 272 mm
Peso:	14,6kg circa
Lampada forno:	25W/230V

QUESTO APPARECCHIO È CONFORME AI REQUISITI DELLE DIRETTIVE 89/336/EEC E 73/23/EEC COME EMENDATA DALLA DIRETTIVA 93/68/EEC.

(E)
ESPECIFICACIONES

Tensión alterna:	230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/Interruptor:	Mínimo 10A
Energía eléctrica de CA:	1,3 kW
Potencia de salida:	800kW (IEC 705)
Frecuencia de microondas:	2450 MHz
Dimensiones exteriores:	450 mm[An.] x 294 mm[Al.] x 360 mm[Prof.]
Dimensiones de la cavidad:	290 mm[An.] x 174 mm[Al.] x 313 mm[Prof.]
Capacidad del horno:	16 litros
Plato giratorio:	ø272 mm
Peso:	14,6kg aproximadamente
Lámpara del horno:	25W/230V

ESTE APARATO SATISFACE LAS EXIGENCIAS DE LAS DIRECTIVAS 89/336/CEE Y 73/23/CEE MODIFICADAS POR MEDIO DE LA 93/68/CEE.

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH

Sonninstrasse 3
20097 Hamburg
GERMANY

SHARP

TINS-A537WRRO-H51

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedruckt in Groot-Brittannie
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido