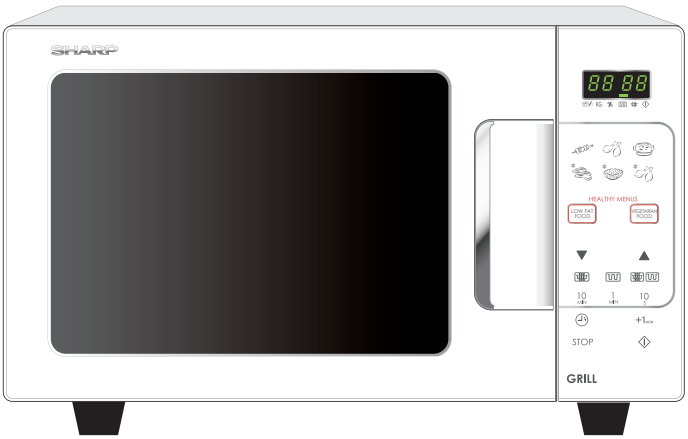
SHARP



Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia
Importante

DEUTSCH
FRANÇAIS
NEDERLANDS
ITALIANO
ESPAÑOL
PORTUGUÊS

R-667-A

MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRIL - MODE D´EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MAGNETRONOVEN MET GRIL - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
FORNO A MICROONDE CON GRILL - MANUALE D´ISTRUZIONI E LIBRO DI RICET
HORNO DE MICROONDAS CON PARILLA - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO
FORNO MICROONDAS COM GRILL - MANUAL DE INSTRUÇÕES COM LIVRO DE RECEITAS INCLUÍDO

(D)

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.
Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

(F)

Ce mode d´emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d´utiliser votre four à micro–ondes.
Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

(NL)

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.
Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onder- houdsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

(I)

Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.
Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

(E)

Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.
Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

(P)

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

800 W (IEC 60705)

R-667_[Cover 6 Lang].indd A 7/10/09 10:00:16 AM

(D) Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Grill, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.
Es kombiniert alle Vorteile der schnellen Mikrowelle mit denen des Grills, der mit seiner Hitze für eine knusprige Bräune sorgt.
Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.
Unser Mikrowellen-Team hat für Sie in unserem Kochstudio die leckersten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie leicht und schnell zubereiten können.

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

- Die Lebensmittel können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden, so dass wenig Abwasch anfällt.
- Kurze Garzeiten, wenig Wasser und wenig Fett sorgen dafür, dass viele Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack erhalten bleiben.

Wir empfehlen Ihnen, den Kochbuch-Ratgeber und die Bedienungsanleitung genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Grill-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.
Ihr Mikrowellen-Team

(F) Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes avec gril qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.
Cet apareil allie les avantages du four à microondes si rapide à ceux du gril dont la chaleur intense forme le gratiné brunâtre croustillant.
Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre micro-ondes.
Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus complets.
Norte équipe spécialisée dans la cuisine aux micro-ondes a réuni pour vous les plus succulentes recttes internationales: vous aurez plaisir à les essayer tant elles sont faciles et rapides à préparer.
Laissez-vous mettre en appétit et utilisez votre combiné micro-ondes gril aussi pour préparer vos recettes favorites.
Vous ne pourrez plus vous passer des avantages que vous offrent les micro-ondes:

- Vous pouvez préparer les aliments et les servir dans la même vaisselle, vous avez donc moins de vaisselle á laver.
- Grâce aux temps de cuission réduits, aux faibles quantitiés d'eau et de graisse utilisés, les alimentes conservent une grande partie de leurs vitamines et de leurs substances minérales et gardent leur saveur propre.

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

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau combineé micro-ondes/gril et, bien sûr, bon appétit!
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

(NL) Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven met grill, die u goed van dienst zal zijn in de keuken.
U zult verbaasd staan over hoeveel verschillende dingen deze magnetronoven voor u kan doen. Niet alleen kunt u met de oven snel etenswaren ontdooien of opwarmen, u kunt er ook complete maaltijden mee bereiden.
In onze testkeuken heeft ons magnetronteam een aantal van de lekkerste internationale recepten verzameld, die snel en gemakkelijk te bereiden zijn. Laat u zich inspireren door de recepten die we hebben bijgesloten, zodat u uw eigen favoriete maaltijden in de magnetronoven kunt bereiden.

Er zijn vele leuke voordelen aan een magnetronoven verbonden:

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

U wordt aangeraden om eerst de kookboekgids en de gebruiksaanwijzing goed door te lezen.
Zodoende zult u gemakkelijk kunnen begrijpen wat deze oven voor u kan betekenen.

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

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:1 7/10/09 10:00:17 AM

(I) **Gentile Cliente,**

...complimenti per aver scelto questo forno a microonde con grill, che si rivelerà un prezioso strumento che faciliterà il lavoro in cucina.
Si stupirà scoprendo cosa si può preparare con un forno a microonde, che non si limita a scongelare e scaldare i cibi, ma può cucinare pasti completi.
Per dimostrare quale valido aiuto possa offrire il nostro forno a microonde abbiamo selezionato alcune deliziose ricette internazionali veloci e facili da preparare.
Speriamo che gli esempi illustrati siano una guida utile per consentirle di cucinare i suoi piatti preferiti con questo forno a microonde.

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

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

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

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

(E) **Estimado cliente:**

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas con parilla, que a partir de ahora le hará bastante más fáciles los quehaceres de la cocina.
Le sorprenderá agradablemente la cantidad de cosas que pueden hacerse con un microondas. No sólo puede usarse para descongelar o calentar rápidamente alimentos, sino también para preparar comidas completas.
En nuestra cocina de pruebas, nuestros colaboradores especializados en el uso de los microondas ha reunido una selección de las más deliciosas recetas internacionales, que se preparan rápida y sencillamente.
Esperamos que las recetas aquí incluídas le sirvan de inspiración y le ayuden a preparar sus propios platos favoritos en su horno de microondas.
El poseer un horno de microondas ofrece muchísimas ventajas que estamos seguros que hallará interesantes:

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

Le aconejamos que lea con atención la guía culinaria y las instrucciones.
Así comprenderá fácilmente cómo se usa el horno.

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

(P) **Caro cliente:**

Parabéns por ter adquirido o seu novo forno microondas com grill. A partir deste momento as suas tarefas na cozinha ficarão muito mais facilitadas.
Vai ficar espantado com o tipo de coisas que pode fazer com o seu micro-ondas: pode usá-lo para descongelar e aquecer rapidamente os alimentos e também para preparar refeições completas.
A nossa equipa especializada em micro-ondas reuniu, a partir de ensaios feitos na nossa cozinha, uma selecção das melhores e mais deliciosas receitas internacionais, fáceis e simples de preparar.
Inspire-se nas receitas que incluímos neste manual e prepare os seus pratos favoritos no forno micro-ondas.

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

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

Recomendamos-lhe uma leitura atenta do manual de instruções e do livro de receitas.
Desta forma, será mais fácil perceber como usar o micro-ondas.

Aproveite ao máximo o seu forno micro-ondas e experimente as nossas deliciosas receitas!
A sua equipa de forno microondas

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:2 7/10/09 10:00:17 AM

D

Achtung:

Ihr Produkt trägt dieses Symbol. Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem Haushaltsmüll entsorgt, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

A. Entsorgungsinformationen für Benutzer aus Privathaushalten

1. In der Europäischen Union

Achtung: Werfen Sie dieses Gerät zur Entsorgung bitte nicht in den normalen Hausmüll !
Gemäß einer neuen EU-Richtlinie, die die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden.
Nach der Einführung der Richtlinie in den EU-Mitgliedstaaten können Privathaushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte nun kostenlos an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben*.
In einigen Ländern* können Sie Altgeräte u.U. auch kostenlos bei Ihrem Fachhändler abgeben, wenn Sie ein vergleichbares neues Gerät kaufen.
*) Weitere Einzelheiten erhalten Sie von Ihrer Gemeindeverwaltung.
Wenn Ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte Batterien oder Akkus enthalten, sollten diese vorher entnommen und gemäß örtlich geltenden Regelungen getrennt entsorgt werden.
Durch die ordnungsgemäße Entsorgung tragen Sie dazu bei, dass Altgeräte angemessen gesammelt, behandelt und verwendet werden. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.
Für die Schweiz: Gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte können kostenlos beim Händler abgegeben werden, auch wenn Sie kein neues Produkt kaufen. Weitere Rücknahmesysteme finden Sie auf der Homepage von www.swico.ch oder www.sens.ch.

B. Entsorgungsinformationen für gewerbliche Nutzer

1. In der Europäischen Union

Wenn Sie dieses Produkt für gewerbliche Zwecke genutzt haben und nun entsorgen möchten:
Bitte wenden Sie sich an Ihren SHARP Fachhändler, der Sie über die Rücknahme des Produkts informieren kann. Möglicherweise müssen Sie die Kosten für die Rücknahme und Verwertung tragen. Kleine Produkte (und kleine Mengen) können möglicherweise bei Ihrer örtlichen Rücknahmestelle abgegeben werden.
Für Spanien: Bitte wenden Sie sich an das vorhandene Rücknahmesystem oder Ihre Gemeindeverwaltung, wenn Sie Fragen zur Rücknahme Ihrer Altgeräte haben.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:3 7/10/09 10:00:18 AM

F

Attention:

votre produit comporte ce symbole.
Il signifie que les produits électriques et électroniques usagés ne doivent pas être mélangés avec les déchets ménagers généraux.
Un système de collecte séparé est prévu pour ces produits.

A. Informations sur la mise au rebut à l'intention des utilisateurs privés (ménages)

1. Au sein de l'Union européenne

Attention : si vous souhaitez mettre cet appareil au rebut, ne le jetez pas dans une poubelle ordinaire !
Les appareils électriques et électroniques usagés doivent être traités séparément et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage adéquats de ces appareils.
Suite à la mise en oeuvre de ces dispositions dans les Etats membres, les ménages résidant au sein de l'Union européenne peuvent désormais ramener gratuitement* leurs appareils électriques et électroniques usagés sur des sites de collecte désignés.
Dans certains pays*, votre détaillant reprendra également gratuitement votre ancien produit si vous achetez un produit neuf similaire.
*) Veuillez contacter votre administration locale pour plus de renseignements.
Si votre appareil électrique ou électronique usagé comporte des piles ou des accumulateurs, veuillez les mettre séparément et préalablement au rebut conformément à la législation locale en vigueur.
En veillant à la mise au rebut correcte de ce produit, vous contribuerez à assurer le traitement, la récupération et le recyclage nécessaires de ces déchets, et préviendrez ainsi les effets néfastes potentiels de leur mauvaise gestion sur l'environnement et la santé humaine.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.
Suisse : les équipements électriques ou électroniques usagés peuvent être ramenés gratuitement au détaillant, même si vous n'achetez pas un nouvel appareil. Pour obtenir la liste des autres sites de collecte, veuillez vous reporter à la page d'accueil du site www.swico.ch ou www.sens.ch.

B. Informations sur la mise au rebut à l'intention des entreprises

1. Au sein de l'Union européenne

Si ce produit est utilisé dans le cadre des activités de votre entreprise et que vous souhaitiez le mettre au rebut :
Veuillez contacter votre revendeur SHARP qui vous informera des conditions de reprise du produit. Les frais de reprise et de recyclage pourront vous être facturés. Les produits de petite taille (et en petites quantités) pourront être repris par vos organisations de collecte locales.
Espagne : veuillez contacter l'organisation de collecte existante ou votre administration locale pour les modalités de reprise de vos produits usagés.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:4 7/10/09 10:00:18 AM

NL

Let op:

Uw product is van dit merkteken voorzien.
Dit betekent dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet samen met het normale huisafval mogen worden weggegooid.
Er bestaat een afzonderlijk inzamelingssysteem voor deze producten.

A. Informatie over afvalverwijdering voor gebruikers (particuliere huishoudens)

1. In de Europese Unie

Let op: Deze apparatuur niet samen met het normale huisafval weggooien!
Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moet gescheiden worden ingezameld conform de wetgeving inzake de verantwoorde verwerking, terugwinning en recycling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur.
Na de invoering van de wet door de lidstaten mogen particuliere huishoudens in de lidstaten van de Europese Unie hun afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos* naar hiertoe aangewezen inzamelingsinrichtingen brengen*.
In sommige landen* kunt u bij de aanschaf van een nieuw apparaat het oude product kosteloos bij uw lokale distributeur inleveren.
*) Neem contact op met de plaatselijke autoriteiten voor verdere informatie.
Als uw elektrische of elektronische apparatuur batterijen of accumulatoren bevat dan moet u deze afzonderlijk conform de plaatselijke voorschriften weggooien.
Door dit product op een verantwoorde manier weg te gooien, zorgt u ervoor dat het afval de juiste verwerking, terugwinning en recycling ondergaat en potentiële negatieve effecten op het milieu en de menselijke gezondheid worden voorkomen die anders zouden ontstaan door het verkeerd verwerken van het afval.

2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.
Voor Zwitserland: U kunt afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos bij de distributeur inleveren, zelfs als u geen nieuw product koopt. Aanvullende inzamelingsinrichtingen zijn vermeld op de startpagina van www.swico.ch or www.sens.ch.

B. Informatie over afvalverwijdering voor bedrijven

1. In de Europese Unie

Als u het product voor zakelijke doeleinden heeft gebruikt en als u dit wilt weggooien: Neem contact op met uw SHARP distributeur die u inlichtingen verschaft over de terugname van het product. Het kan zijn dat u een afvalverwijderingsbijdrage voor de terugname en recycling moet betalen. Kleine producten (en kleine hoeveelheden) kunnen door de lokale inzamelingsinrichtingen worden verwerkt.
Voor Spanje: Neem contact op met de inzamelingsinrichting of de lokale autoriteiten voor de terugname van uw afgedankte producten.

2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:5 7/10/09 10:00:18 AM

I

Attenzione:

Il dispositivo è contrassegnato da questo simbolo, che segnala di non smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche insieme ai normali rifiuti domestici.
Per tali prodotti è previsto un sistema di raccolta a parte.

A. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti (privati)

1. Nell'Unione europea

Attenzione: Per smaltire il presente dispositivo, non utilizzare il normale bidone della spazzatura!
Le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate devono essere gestite a parte e in conformità alla legislazione che richiede il trattamento, il recupero e il riciclaggio adeguato dei suddetti prodotti.
In seguito alle disposizioni attuate dagli Stati membri, i privati residenti nella UE possono conferire gratuitamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate a centri di raccolta designati*.
In alcuni paesi*, anche il rivenditore locale può ritirare gratuitamente il vecchio prodotto se l'utente acquista un altro nuovo di tipologia simile.
*) Per maggiori informazioni si prega di contattare l'autorità locale competente.
Se le apparecchiature elettriche o elettroniche usate hanno batterie o accumulatori, l'utente dovrà smaltirli a parte preventivamente in conformità alle disposizioni locali.
Lo smaltimento corretto del presente prodotto contribuirà a garantire che i rifiuti siano sottoposti al trattamento, al recupero e al riciclaggio necessari prevenendone il potenziale impatto negativo sull'ambiente e sulla salute umana, che potrebbe derivare da un'inadeguata gestione dei rifiuti.

2. In paesi che non fanno parte dell'UE

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento corretto.
Per la Svizzera: Le apparecchiature elettriche o elettroniche usate possono essere restituite gratuitamente al rivenditore, anche se non si acquista un prodotto nuovo. Altri centri di raccolta sono elencati sulle homepage di www.swico.ch o di www.sens.ch.

B. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti commerciali

1. Nell'Unione europea

Se il prodotto è impiegato a scopi commerciali, procedere come segue per eliminarlo.
Contattare il proprio rivenditore SHARP che fornirà informazioni circa il ritiro del prodotto. Potrebbero essere addebitate le spese di ritiro e riciclaggio. Prodotti piccoli (e quantitativi ridotti) potranno essere ritirati anche dai centri di raccolta locali.
Per la Spagna: Contattare il sistema di raccolta ufficiale o l'ente locale preposto al ritiro dei prodotti usati.

2. In paesi che non fanno parte dell'UE

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento corretto.

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:6 7/10/09 10:00:19 AM

E

Atención:

su producto está marcado con este símbolo.
Significa que los productos eléctricos y electrónicos usados no deberían mezclarse con los residuos domésticos generales.
Existe un sistema de recogida independiente para estos productos.

A. Información sobre eliminación para usuarios particulares

1. En la Unión Europea

Atención: si quiere desechar este equipo, ¡por favor no utilice el cubo de la basura habitual!
Los equipos eléctricos y electrónicos usados deberían tratarse por separado de acuerdo con la legislación que requiere un tratamiento, una recuperación y un reciclaje adecuados de los equipos eléctricos y electrónicos usados.
Tras la puesta en práctica por parte de los estados miembros, los hogares de particulares dentro de los estados de la Unión Europea pueden devolver sus equipos eléctricos y electrónicos a los centros de recogida designados sin coste alguno *.
En algunos países* es posible que también su vendedor local se lleve su viejo producto sin coste alguno si Ud. compra uno nuevo similar.
*) Por favor, póngase en contacto con su autoridad local para obtener más detalles.
Si sus equipos eléctricos o electrónicos usados tienen pilas o acumuladores, por favor deséchelos por separado con antelación según los requisitos locales.
Al desechar este producto correctamente, ayudará a asegurar que los residuos reciban el tratamiento, la recuperación y el reciclaje necesarios, previniendo de esta forma posibles efectos negativos en el medio ambiente y la salud humana que de otra forma podrían producirse debido a una manipulación de residuos inapropiada.

2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con las autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.
Para Suiza: Los equipos eléctricos o electrónicos pueden devolverse al vendedor sin coste alguno, incluso si no compra ningún nuevo producto. Se puede encontrar una lista de otros centros de recogida en la página principal de www.swico.ch o www.sens.ch.

B. Información sobre Eliminación para empresas usuarias

1. En la Unión Europea

Si el producto se utiliza en una empresa y quiere desecharlo:
Por favor póngase en contacto con su distribuidor SHARP, quien le informará sobre la recogida del producto. Puede ser que le cobren los costes de recogida y reciclaje. Puede ser que los productos de tamaño pequeño (y las cantidades pequeñas) sean recogidos por sus centros de recogida locales.
Para España: por favor, póngase en contacto con el sistema de recogida establecido o con las autoridades locales para la recogida de los productos usados.

2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con sus autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:7 7/10/09 10:00:19 AM

P

Atenção:

O seu produto está identificado com este símbolo. Significa que os produtos eléctricos e electrónicos não devem ser misturados com o lixo doméstico comum. Existe um sistema de recolhas específico para estes produtos.

A. Informações sobre a Eliminação de Produtos para os Utilizadores (particulares)

1. Na União Europeia

Atenção: Se quiser eliminar este equipamento, não o deve fazer juntamente com o lixo doméstico comum!
O equipamento eléctrico e electrónico deve ser tratado separadamente e ao abrigo da legislação aplicável que obriga a um tratamento, recuperação e reciclagem adequados de equipamentos eléctricos e electrónicos usados.
Após a implementação desta legislação por parte dos Estados-membros, todos os cidadãos residentes na União Europeia poderão entregar o seu equipamento eléctrico e electrónico usado em estações de recolha específicas a título gratuito*.
Em alguns países* o seu revendedor local também pode recolher o seu equipamento usado a título gratuito na compra de um novo equipamento.
*) Contacte as entidades locais para mais informações.
Se o seu equipamento eléctrico e electrónico usado funcionar a pilhas ou baterias, deverá eliminá-las em separado, conforme a legislação local, e antes de entregar o seu equipamento.
Ao eliminar este produto correctamente estará a contribuir para que o lixo seja submetido aos processos de tratamento, recuperação e reciclagem adequados. Desta forma é possível evitar os efeitos nocivos que o tratamento inadequado do lixo poderia provocar no ambiente e na saúde

2. Em outros Países fora da UE

Se quiser eliminar este produto, contacte as entidades locais e informe-se sobre o método correcto para proceder à sua eliminação.
Na Suíça: O equipamento eléctrico e electrónico é aceite, a título gratuito, em qualquer revendedor, mesmo que não tenha adquirido um novo produto. Poderá encontrar uma lista das estações de recolha destes equipamentos na página da Web www.swicho.ch ou www.sens.ch.

B. Informações sobre a Eliminação de Produtos para Utilizadores-Empresas

1. Na União Europeia

Se o produto for usado para fins comerciais e quiser eliminá-lo:
Contacte o seu revendedor SHARP que irá informá-lo sobre a melhor forma de eliminar o produto. Poderá ter de pagar as despesas resultantes da recolha e reciclagem do produto. Alguns produtos mais pequenos (e em pequenas quantidades) poderão ser recolhidos pelas estações locais.
Na Espanha: Contacte o sistema de recolhas público ou as entidades locais para mais informações sobre a recolha de produtos usados.

2. Em outros Países fora da UE

Se quiser eliminar este produto, contacte as entidades locais e informe-se sobre o método correcto para proceder à sua eliminação.

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:8 7/10/09 10:00:19 AM

(D) INHALT

Bedienungsanleitung

SEHR GEEHRTER KUNDE 1
ENTSORGUNGSINFORMATIONEN 3
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE 11
GERÄT: ZUBEHÖR 12
GERÄT: BEDIENFELD 14
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE. D-1-3
AUFSTELLANWEISUNGEN D-3
VOR INBETRIEBNAHME D-4
MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN D-5
GAREN MIT DER MIKROWELLE. D-6
GAREN MIT DEM GRILL/MIX-GRILL-BETRIEB D-7
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN D-8-9
AUTOMATIK-BETRIEB D-10-11
TABELLE: EXPRESS-GAREN D-11
TABELLE: EXPRESS-AUFTAUEN. D-12
REZEPTE FÜR EXPRESS-GAREN, AUFLÄUFE. D-12
REZEPTE FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG, FETTARME KOST. . D-13
REZEPTE FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG, VEGETARISCHE KOST . . D-14
REINIGUNG UND PFLEGE D-15
FUNKTIONSPRÜFUNG. D-15

Kochbuch

WISSENSWERTES ÜBER MIKROWELLEN D-16
DAS GEEIGNETE GESCHIRR, TIPPS UND TECHNIKEN D-16-17
TIPPS UND TECHNIKEN D-18
ERHITZEN D-19
AUFTAUEN D-19
GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE D-20
GAREN, GRILLEN UND GRATINIEREN D-20
AUFTAUEN UND GAREN D-20
TABELLEN D-21-24
REZEPTE D-25-35
SERVICEADRESSEN 18-24
TECHNISCHE DATEN. 25

(F) TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT 1
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE 4
FOUR: LES ORGANES 11
FOUR: ACCESSOIRES 12
FOUR: PANNEAU DE COMMANDE 15
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE F-1-3
INSTALLATION F-3
AVANT MISE EN SERVICE. F-4
NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES F-5
CUISSON AUX MICRO-ONDES F-6
CUISSON AU GRIL/CUISSON GRIL COMBINE F-7
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES F-8-9
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE F-10-11
TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE F-11
TABLEAUX DE DECONGELATION RAPIDE F-12
RECETTES POUR CUISSON RAPIDE, GRATIN F-12
RECETTES POUR MENUS DIETETIQUES, NOURRITURE A TENEUR EN LIPIDES REDUITE F-13
RECETTES POUR MENUS DIETETIQUES, ALIMENTATION VEGETARIENNE. F-14
ENTRETIEN ET NETTOYAGE F-15
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR F-15

Livre de recettes

QUE SONT LES MICRO-ONDES? F-16
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE F-16-17
CONSEILS ET TECHNIQUES F-18
RECHAUFFAGE F-19
DECONGELATION F-19
CUISSON DES LEGUMES FRAIS F-20
POUR CUIRE, GRILLER ET GRATINER F-20
DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS. F-20
TABLEAUX. F-21-24
RECETTES F-25-35
ADDRESSES D'ENTRETIEN 18-24
FICHE TECHNIQUE 25

(NL) INHOUDSOPGAVE

GEBRUIKSAANWIJZING

GEACHTE KLANT 1
INFORMATIE VOOR RECYCLING 5
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN 11
OVEN: TOEBEHOREN 13
OVEN: BEDIENINGSPANEEL 15
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN. NL-1-3
INSTALLATIE NL-3
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET. . . NL-4
HET VERMOGEN VAN DE MAGNETRON NL-5
KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN. NL-6
KOKEN MET DE GRIL/KOKEN MET DE MIX GRILL . . NL-7
ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES NL-8-9
AUTOMATISCHE FUNCTIE NL-10-11
EXPRESS BEREIDEN TABELLEN. NL-11
EXPRESS ONTDOOIEN TABELLEN NL-12
RECEPTEN VOOR EXPRESS BEREIDEN, GRATINEREN . NL-12
RECEPTEN VOOR GEZONDE MENU'S, VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE NL-13
RECEPTEN VOOR GEZONDE MENU'S, VEGETARISCH VOEDSEL NL-14
ONDERHOUD EN REINIGEN NL-15
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT NL-15

Kookboek

WAT ZIJN MICROGOLVEN? NL-16
GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES NL-16-17
TIPS EN ADVIES. NL-18
VERWARMEN NL-19
ONTDOOIEN NL-19
HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN NL-20
HET KOKEN GRILLEREN EN GRATINEREN NL-20
ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL NL-20
TABEL NL-21-24
RECEPTEN NL-25-35
ONDERHOUDSADRESSEN. 18-24
TECHNISCHE GEGEVENS 26

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:9 7/10/09 10:00:20 AM

(I) INDICE

Manuale d'istruzioni

GENTILE CLIENTE 2
INFORMAZIONI SUL RICICLAGGIO 6
FORNO: NOME DELLE PARTI 11
FORNO: ACCESSORI 13
FORNO: PANNELLO DI CONTROLLO 16
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA I-1-3
INSTALLAZIONE I-3
PRIMA DI USARE IL FORNO I-4
LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE I-5
COTTURA MICROONDE I-6
COTTURA CON GRILL / COTTURA CON GRILL MISTO . . . I-7
ALTRE FUNZIONI UTILI I-8-9
FUNZIONAMENTO AUTOMATICO I-10-11
TABELLE PER COTTURA RAPIDA I-11
TABELLE PER SCONGELAMENTO RAPIDO I-12
RICETTE PER LA COTTURA RAPIDA, AL GRATIN I-12
RICETTE PER MENU SALUTARI, A BASSO CONTENUTO DI GRASSI I-13
RICETTE PER MENU SALUTARI, VEGETARIANI I-14
MANUTENZIONE E PULIZIA I-15
COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA I-15

Libro di ricette

CHE COSA SONO LE MICROONDE? I-16
UTENSILI ADATTI, CONSIGLI TECNICI DI COTTURA I-16-17
CONSIGLI TECNICI DI COTTURA I-18
COME RISCALDARE LE VIVANDE I-19
COMO SCONGELARE I CIBI I-19
COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA I-20
COTTURA ALLA GRIGLIA I-20
SCONGELARE E CUOCERE I-20
TABELLE I-21-24
RICETTE I-25-35
INDIRIZZI CENTRI DI ASSISTENZA 18-24
DATI TECNICI 26

(E) INDICE

Manual de instrucciones

ESTIMADO CLIENTE 2
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE 7
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS 11
HORNO: ACCESORIOS 13
HORNO: PANEL DE MANDOS 16
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD E-1-3
INSTALACIÓN E-3
ANTES DE LA PUESTA EN MARCHA E-4
NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS E-5
COCCIÓN CON MICROONDAS E-6
COCCIÓN A LA PARRILLA / COCCIÓN CON GRILL MIXTO E-7
OTRAS FUNCIONES CÓMODAS E-8-9
OPERACIÓN AUTOMÁTICA E-10-11
TABLAS DE COCCIÓN RÁPIDA E-11
TABLAS DE DESCONGELACIÓN RÁPIDA E-12
RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDA, GRATINADO . . E-12
RECETAS PARA MENÚS SALUDABLES, ALIMENTOS BAJOS EN GRASAS E-13
RECETAS PARA MENÚS SALUDABLES, ALIMENTOS VEGETARIANOS E-14
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO E-15
COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES E-15

Recetario

¿QUÉ SON LAS MICROONDAS? E-16
LA VAJILLA APROPIADA, SUGERENCIAS Y TÉCNICAS E-16-17
SUGERENCIAS Y TÉCNICAS E-18
CALENTAMIENTO E-19
DESCONGELACION E-19
COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS E-20
COCCIÓN, ASADO Y GRATINADO E-20
DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS E-20
TABLAS E-21-24
RECETAS E-25-35
INDIRIZZI DE SERVICIO 18-24
DATOS TÉCNICOS 27

(P) ÍNDICE

Manual de instruções

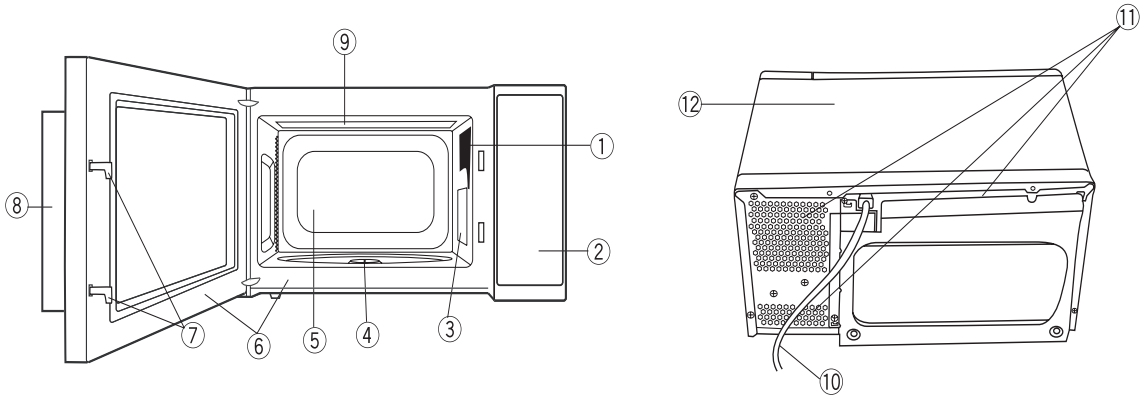
CARO CLIENTE 2
INFORMAç ÃO SOBRE RECICLAGEM 8
FORNO: FORNO E ACESSÓRIOS 11
FORNO: ACESSÓRIOS 13
FORNO: PAINEL DE CONTROLO 17
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES . . . P-1-3
INSTALAÇÃO P-3
ANTES OPERAR O MICROONDAS P-4
NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS P-5
COZINHAR COM MICROONDAS P-6
COZINHAR COM GRILL/MIX GRILL (GRELHADOR MISTO) P-7
OUTRAS FUNÇÕES UTEIS P-8-9
FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO P-10-11
TABELA DA COZEDURA EXPRESSA P-11
TABELA DA DESCONGELAMENTO EXPRESSO P-12
RECEITAS PARA COZEDURA EXPRESSA E GRATINADOS . . P-12
RECEITAS PARA MENUS SAUDÁVEIS E COMIDA MAGRA P-13
RECEITAS PARA MENUS SAUDÁVEIS E COMIDA VEGETARIANA P-14
CUIDADOS E LIMPEZA P-15
VERIFICAÇÕES A REALIZAR ANTES DE SOLICITAR ASSISTÊNCIA P-15

Livro de receitas

O QUE SÃO MICROONDAS? P-16
UTENSÍLIOS APROPRIADOS PARA O FORNO, DICAS E CONSELHOS P-16-17
DICAS E CONSELHOS P-18
AQUECIMENTO P-19
DESCONGELAMENTO P-19
COZINHAR LEGUMES FRESCOS P-20
COZINHAR, GRELHAR E TOSTAR P-20
DESCONGELAR E COZINHAR P-20
TABELAS P-21-24
RECEITAS P-25-35
ENDEREÇOS DOS CENTROS DE ASSISTÊNCIA 18-24
ESPECIFICAÇÕES 27

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:10 7/10/09 10:00:20 AM

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO



(D) BEZEICHNUNG DER BAUTEILE

1 Garraumlampe
2 Bedienfeld
3 Spritzschutz für den Hohlleiter
4 Antriebswelle
5 Garraum
6 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
7 Türsicherheitsverriegelung
8 Türgriff
9 Grill-Heizelement
10 Netzanschlusskabel
11 Lüftungsöffnungen
12 Außenverkleidung

(F) LES ORGANES

1 Eclairage du four
2 Panneau de commande
3 Cadre du répartiteur d'ondes
4 Entraînement
5 Cavité du four
6 Joint de porte et surface de contact du joint
7 Loquets de sécurité de la porte
8 Poignée d'ouverture de la porte
9 Elément chauffant du gril
10 Cordon d'alimentation
11 Ouvertures de ventilation
12 Enveloppe extérieure

(NL) NAMEN VAN ONDERDELEN

1 Ovenlamp
2 Bedieningspaneel
3 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
4 Verbindingsstuk
5 Ovenruimte
6 Deurafdichtingen en pasvlakke
7 Veiligheidsvergrendeling van de deur
8 Deur open-handel
9 Verwarmingselement van de gril
10 Netsnoer
11 Ventilatie-openingen
12 Buitenmantel

(I) NOME DELLE PARTI

1 Luce del forno
2 Pannello di controllo
3 Coperchio guida onde
4 Accoppiatore
5 Cavità del forno
6 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
7 Chiusura di sicurezza sportello
8 Maniglia di apertura sportello
9 Resistenza del grill
10 Cavo di alimentazione
11 Aperture di ventilazione
12 Copertura esterna

(E) NOMBRE DE LAS PIEZAS

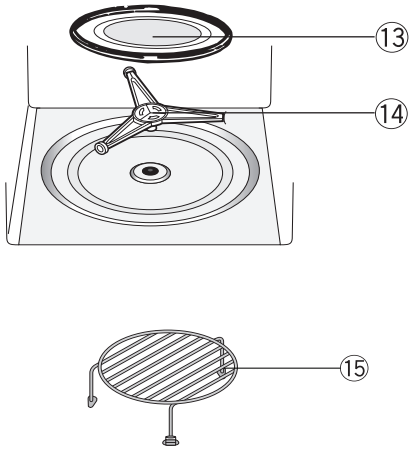
1 Lámpara del horno
2 Panel de mandos
3 Tapa de la guía de ondas
4 Acoplamiento
5 Cavidad del horno
6 Sellos de la puerta y superficies de sellado
7 Pestillos de seguridad de la puerta
8 Tirador para abrir la puerta
9 Elemento calefactor de la parrilla
10 Cable de alimentación
11 Orificios de ventilación
12 Cubierta externa

(P) FORNO E ACESSÓRIOS

1 Lâmpada do forno
2 Painel de controlo
3 Cobertura de guia de onda
4 Acoplamento
5 Cavidade do forno
6 Vedantes da porta e superfícies de vedação
7 Fechos de segurança da porta
8 Pega de abertura da porta
9 Elemento de aquecimento do grill
10 Cabo de alimentação
11 Orifícios de ventilação
12 Cobertura exterior

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:11 7/10/09 10:00:21 AM

ZUBEHÖR/ACCESSOIRES



(D) ZUBEHÖR:

Überprüfen Sie, dass folgende Zubehörteile mitgeliefert wurden:
(**13**) Drehteller (**14**) Drehteller-Träger
(**15**) Rost (Höhe: 8,5 cm)

- Den Drehteller-Träger auf die Antriebswelle im Boden des Garraums platzieren.
- Dann den Drehteller darauf legen.
- Um Schäden am Drehteller zu vermeiden, ist darauf zu achten, dass Geschirr und Behälter bei der Entnahme nicht den Rand des Drehtellers berühren.

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

WARNUNG:
Die Tür, das äußere Gehäuse, der Garraum, das Zubehör und das Geschirr werden während des Betriebs sehr heiß. Verwenden Sie immer dicke Ofenhandschuhe um Verbrennungen zu vermeiden.

(F) ACCESSOIRES:

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:
(**13**) Plateau tournant (**14**) Support d'entraînement
(**15**) Trépied (hauteur: 8,5 cm)

- Posez le pied du plateau dans le couplage au creux de la cavité.
- Placer ensuite le plateau tournant sur le support de rotation.
- Pour éviter d'endommager le plateau tournant, veiller à ce que les plats ou les récipients soient levés sans toucher le bord du plateau tournant lorsque vous les enlevez du four.

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

AVERTISSEMENT:
La porte, la carrosserie extérieure, la cavité du four, les accessoires et les plats deviennent très chauds lorsque l'appareil est en fonctionnement. Pour éviter de vous brûler, veuillez toujours porter des gants de cuisine épais.

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:12 7/10/09 10:00:21 AM

TOEBEHOREN/ACCESORI/ACCESORIOS/ ACESSÓRIOS

(NL) TOEBEHOREN:

Controleer of de volgende accessoires aanwezig zijn:
(**13**) Draaitafel (**14**) Draaisteun
(**15**) Rek (hoogte: 8,5 cm)

- Plaats de draaisteun in het verbindingsstuk op de vloer van de ruimte.
- Plaats daarna de draaitafel op de draaisteun.
- Om schade aan de draaitafel te vermijden, moet u ervoor zorgen dat borden of schalen niet tegen de rand van de draaitafel stoten, wanneer ze uit de oven worden gehaald.

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

WAARSCHUWING:
De deur, de behuizing, de ovenruimte, de toebehoren en de schotels worden tijdens de bediening erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om verbranding te voorkomen.

(I) ACCESSORI:

Accertarsi che la confezione contenga i seguenti accessori:
(**13**) Piatto rotante (**14**) Supporto per piatto rotante
(**15**) Rastrelliera (altezza. 8,5 cm)

- Mettere il sostegno rotante nell' accoppiatore sulla base della cavità del forno.
- Inserirvi quindi il piatto rotante.
- Onde evitare di danneggiare il piatto rotante, accertarsi di sollevare perfettamente i piatti o i contenitori dal bordo del piatto rotante quando li si toglie dal forno.

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

AVVERTENZA:
Lo sportello, le pareti esterne, gli accessori nel vano del forno e i piatti possono raggiungere temperature molto elevate durante il funzionamento. Per evitare di bruciarsi, indossare sempre guanti da forno.

(E) ACCESORIOS:

Compruebe que están presentes los siguientes accesorios:
(**13**) El plato giratorio (**14**) El soporte de rodillos
(**15**) Tripode (altura 8,5 cm.)

- Coloque el soporte del rodillo en el enganche que se encuentra en la base del horno.
- Ponga seguidamente el plato giratorio en el soporte de rodillos.
- Para evitar daños al plato giratorio, al sacar del horno platos o recipientes conviene levantarlos apartándolos del borde del plato giratorio.

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

ADVERTENCIA:
La puerta, la caja exterior, los accesorios de la cavidad del horno y los recipientes se calentarán mucho durante el funcionamiento. Utilice siempre guantes de cocina gruesos para evitar quemaduras.

(P) ACESSÓRIOS:

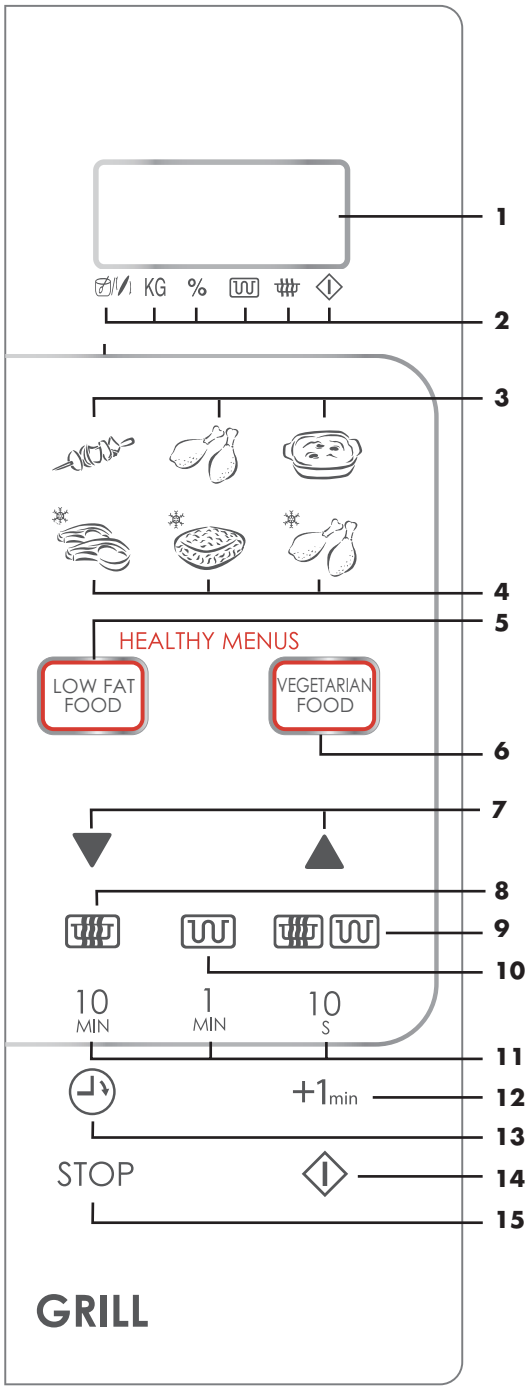
Certifique-se de que os seguintes acessórios acompanham o aparelho:
(**13**)Prato rotativo (**14**) Suporte de roletes
(**15**) Grelha (altura: 8,5cm)

- Coloque o suporte de roletes no acoplamento situado na parte inferior da cavidade.
- Em seguida, coloque o prato rotativo no suporte de roletes.
- Para evitar danificar o prato rotativo, certifique-se de que os pratos ou recipientes se encontram levantados e afastados do rebordo do prato rotativo ao retirá-los do forno.

NOTA: Quando encomendar acessórios, refira dois elementos: o nome da peça e o nome do modelo ao revendedor ou agente de assistência autorizado SHARP.

AVISO:
A porta, a estrutura exterior, os acessórios da cavidade do microondas e os pratos ficarão muito quentes durante o funcionamento. Por forma a evitar queimaduras, utilize sempre luvas de cozinha espessas.

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:13 7/10/09 10:00:21 AM



Ⓓ **BEDIENFELD**

1 Display

2 Symbole

Die Anzeige über dem Symbol blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen. Wenn die Check-Leuchte aufblinkt, ist ein Bedienungsschritt erforderlich (z. B. Gargut wenden oder umrühren).

- Check
- KG Gewicht
- % Leistungsstufe
- Grill
- Mikrowellen
- Symbol für Garvorgang

3 EXPRESS-GAREN-Tasten

4 EXPRESS-AUFTAUEN-Tasten

5 Taste für **FETTARME KOST**

6 Taste für **VEGETARISCHE KOST**

7 KÜRZER (LESS)/LÄNGER (PLUS)-Tasten

8 MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN-Taste
Zum Ändern der Mikrowellenleistung

9 MIX-GRILL-Taste

10 GRILL-Taste

11 ZEITEINGABE-Tasten

12 +1min-Taste

13 ZEITSCHALTUHR-Taste

14 START ◇ -Taste

15 STOP-Taste

R-667_[Cover 6 Lang].indd Sec1:14 7/10/09 10:00:22 AM

PANNEAU DE COMMANDE/BEDIENINGSPANEEL

(F) PANNEAU DE COMMANDE

1 Affichage numérique

2 Témoins

L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l'instruction. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire. Lorsque le témoin Check clignote, une action de votre part (par exemple retourner ou remuer les aliments) est nécessaire.

- Vérification
- KG Poids
- % Niveau de puissance
- Grill
- Micro-ondes
- Cuisson

3 Touches **CUISSON RAPIDE**

4 Touches **DECONGELATION RAPIDE**

5 Touche **ALIMENTS A TENEUR EN LIPIDES REDUITE (LOW FAT FOOD)**

6 Touche **ALIMENTATION VEGETARIENNE (VEGETARIAN FOOD)**

7 Touches **MOINS (LESS)/PLUS (PLUS)**

8 Touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES**
Appuyez pour changer le réglage de la micro-ondes

9 Touche **GRIL COMBINE**

10 Touche **GRIL**

11 Touches **DUREE**

12 Touche **+1min**

13 Touche **MINUTEUR**

14 Touche **DEPART**

15 Touche **ARRET**

(NL) BEDIENINGSPANEEL

1 Digitale display

2 Indikators

De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren. Wanneer Check knippert, moet er iets gedaan worden (bijv. voedsel omkeren of roeren).

- Controleren
- KG Gewicht
- % Vermogenniveau
- Gril
- Magnetron
- Koken

3 EXPRESS BEREIDEN-toetsen

4 EXPRESS ONTDOOIEN-toetsen

5 VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE-toets

6 VEGETARISCH VOEDSEL-toets

7 MINDER (LESS)/MEER (PLUS)-toetsen

8 MAGNETRONVERMOGENSNIVEAU-toets
Druk de toets in om de magnetron-instelling te wijzigen

9 KOKEN MET DE MIX GRILL toets

10 GRILL-toets

11 TIJD-toetsen

12 +1min toets

13 TIJDSCHAKELAAR-toets

14 START -toets

15 STOP-toets

R-667_[Cover 6 Lang].indd 15 7/10/09 10:00:22 AM

PANNELLO DI CONTROLLO/PANEL DE MANDOS

(I) PANNELLO DI CONTROLLO

1 Display digitale

2 Indicatori

L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria. L'indicatore Verifica lampeggia quando è richiesto l'intervento dell'utilizzatore (ad es., per girare o mescolare il cibo che sta cuocendo).

- Controllare
- KG Peso
- % Livello potenza
- Grill
- Microonde
- Cottura

3 Pulsanti **COTTURA RAPIDA**
4 Pulsanti **SCONGELAMENTO RAPIDO**
5 Tasto **BASSO CONTENUTO DI GRASSI**
6 Pulsante **VEGETARIANI**
7 Pulsanti **MENO (LESS)/PIÙ (PLUS)**
8 Pulsante di selezione **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**
Premere per cambiare l'impostazione della microonde di calore
9 Pulsante **GRILL MISTO**
10 Pulsante **GRILL**
11 Pulsanti **TEMPO**
12 Pulsante **+1min**
13 Tasto **TIMER DA CUCINA**
14 Pulsante di **INIZIO**
15 Pulsante di **ARRESTO**

(E) PANEL DE MANDOS

1 Visualizador digital

2 Indicadores

El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necesaria. Cuando la tecla Comprobación parpadea, se debe efectuar alguna operación, como, por ejemplo, dar la vuelta a los alimentos o removerlos.

- Comprobar
- KG Peso
- % Nivel de potencia
- Parrilla
- Microondas
- Cocción

3 Teclas de **COCCIÓN RÁPIDA**
4 Teclas de **DESCONGELACIÓN RÁPIDA**
5 Tecla **BAJO EN GRASAS**
6 Tecla **VEGETARIANOS**
7 Teclas **MENOS (LESS)/ MÁS (PLUS)**
8 Teclas de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**
Presione para cambiar el ajuste de microondas
9 Tecla **GRILL MIXTO**
10 Tecla **GRILL**
11 Teclas de **TIEMPO**
12 Tecla **+1min**
13 Tecla **RELOJ DE COCINA**
14 Tecla **COMENZAR**
15 Tecla de **PARADA**

R-667_[Cover 6 Lang].indd 16 7/10/09 10:00:23 AM

PAINEL DE CONTROLO

(P) PAINEL DE CONTROLO

1 Mostrador digital

2 Indicadores

O indicador apropriado começará a piscar ou irá acender-se por baixo de cada símbolo, de acordo com as instruções. Quando um indicador estiver a piscar, pressione a tecla adequada (com o mesmo símbolo) ou efectue a operação necessária. Quando Verificar estiver a piscar significa que é necessário realizar uma acção (por ex. virar ou mexer os alimentos).

KG Verificar

% Peso

nível de potência

Grill

Microondas

Cozedura em curso

3 Teclas **COZEDURA EXPRESSA**

4 Teclas **DESCONGELAMENTO EXPRESSO**

5 Tecla **LOW FAT FOOD (COMIDA MAGRA)**

6 Tecla **COMIDA VEGETARIANA**

7 Teclas **MENOS (LESS)/MAIS (PLUS)**

8 Tecla de **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS**

Pressione para alterar a definição de potência do microondas

9 Tecla **MIX GRILL (GRELHADOR MISTO)**

10 Tecla **GRILL (GRELHADOR)**

11 Teclas **TIME (TEMPO)**

12 Tecla **+1min**

13 Tecla **KITCHEN TIMER (TEMPORIZADORA DE COZEDURA)**

14 Tecla **START** ◊ **(INICIAR)**

15 Tecla **STOP (PARAR)**

R-667_[Cover 6 Lang].indd 17 7/10/09 10:00:24 AM

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

Zur Vermeidung von Feuer

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

Dieses Gerät ist nur für den Einsatz auf einer Arbeitsfläche vorgesehen. Es ist nicht für den Einbau in einem Küchenschrank vorgesehen. Installieren Sie das Gerät in keinem Schrank.
Die Steckdose muss ständig zugänglich sein, so dass der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.
Die Netzspannung muss 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 10A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 10A ausgestattet sein.
Eine getrennte, nur dem Betrieb dieses Geräts dienende Schaltung, sollte vorgesehen werden.
Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.
Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.
Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

Wird Rauch festgestellt, so ist das Gerät auszuschalten oder der Netzstecker abzuziehen und die Tür geschlossen zu halten, damit eventuelle Flammen erstickt werden.

Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechende Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber (Seite D-16-17). Es ist zu prüfen, ob das verwendete Küchengeschirr für den Einsatz in Mikrowellengeräten geeignet ist.

Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff- oder Papier-Behälter zum Garen oder Erwärmen von Lebensmitteln verwendet werden. Diese könnten überhitzen und sich entzünden.

Den Spritzschutz für den Hohlleiter, den Garraum und den Drehteller nach Verwendung reinigen. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern.
Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.
Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.
Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden. Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.
Zum Herstellen von Popcorn sollte nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.
Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.
Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, dass das Gerät wie gewünscht arbeitet.
Zur Vermeidung von Überhitzung und Feuer sollte besonders vorsichtig vorgegangen werden, wenn Lebensmittel mit einem besonders hohen Zucker- oder Fettgehalt gekocht oder aufgewärmt werden, z.B. Würstchen, Kuchen oder weihnachtliche Süßspeisen.
Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

WARNHINWEIS:

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

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

Falls die Tür bzw. die Türdichtungen beschädigt sind, darf das Gerät, vor der Reparatur durch eine kompetente Person, nicht betrieben werden.

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

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheitsverriegelung betreiben.
Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den abdichtenden Oberflächen befinden.

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und angrenzenden Teilen. Säubern Sie die Mikrowelle in regelmäßigen Abständen und entfernen Sie alle Essensreste. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel "Reinigung und Pflege" auf Seite D-15. Wird das Gerät nicht saubergehalten, kann dies die Oberfläche beeinträchtigen und sich negativ auf die Lebensdauer des Geräts auswirken. Schlimmstenfalls kann die Sicherheit des Geräts beeinträchtigt werden.

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

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.
Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherheitsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn größere Mengen Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.
Niemals das Netzkabel bzw. den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen.
Das Netzkabel nicht über die scharfe Kante eines Tisches oder einer Arbeitsplatte führen.

R-667_[DE].indd 1 7/1/09 10:33:15 AM

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschließlich Geräterückseite.
Auf keinen Fall versuchen, die Garraumlampe selbst auszuwechseln, sondern nur von einem von SHARP autorisierten Elektriker auswechseln lassen! Wenn die Garraumlampe ausfallen sollte, wenden Sie sich bitte an Ihren Elektrohändler oder eine von SHARP autorisierte Kundendienststelle!
Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch ein neues Spezialkabel ersetzt werden.
Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

WARNUNG: Speisen in flüssiger und anderer Form dürfen nicht in verschlossenen Gefäßen erhitzt werden, da sie explodieren könnten.
Die Erhitzung von Getränken durch Mikrowellen kann verspätetes Aufwallen verursachen. Bei der Handhabung der Gefäße ist daher Vorsicht geboten.

Niemals verschlossene Behälter verwenden. Verschlüsse und Abdeckungen entfernen. Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.
Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig sein. Behälter mit großer Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

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

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Stellen Sie keine extrem langen Zeiten ein (siehe Seite D-21).
2. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
3. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand (kein Metall) in den Behälter zu stecken.
4. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeiten noch mindestens 20 Sekunden im Gerät stehen lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

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

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

Zur Vermeidung von Verbrennungen

WARNUNG: Der Inhalt von Saugflaschen und Baby-Nahrungsbehältnissen muss vor dem Gebrauch geschüttelt bzw. gerührt werden, um Verbrennungen zu vermeiden.

Beim Entnehmen von Gargut aus dem Garraum sollten Topflappen o.ä. verwendet werden.
Behälter, Popcorngeschirr, Kochbeutel, usw. immer vom Gesicht und den Händen abgewandt öffnen, um Verbrennungen durch Dampf und Siedeverzug zu vermeiden.

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden. Leicht zugängliche Teile können während des Gebrauchs heiß werden. Kleine Kinder sollten von dem Gerät ferngehalten werden.

Die Temperatur des Behälters ist kein echter Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des Lebensmittels oder Getränks; immer die Temperatur prüfen.
Halten Sie beim Öffnen der Gerätetür ausreichenden Abstand, um Verbrennungen durch austretende Hitze oder Dampf zu vermeiden.
Schneiden Sie gefüllte, gebackene Speisen nach dem Garen in Scheiben, um den Dampf entweichen zu lassen und Verbrennungen zu vermeiden.
Dieses Gerät ist nicht dazu gedacht, anhand eines externen Zeitschalters oder eines separaten Fernbedienungssystems bedient zu werden.

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

WARNUNG:
Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen oder wenn sie ausreichende Anweisungen zur sicheren Benutzung erhalten haben und die Gefahren eines unsachgemäßen Gebrauchs verstehen.
Wenn das Gerät in der Betriebsart GRILL, MIX-GRILL oder im AUTOMATIK-Betrieb (außer AUFTAU-AUTOMATIK) arbeitet, sollten Kinder wegen der entstehenden Hitze das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
Dieses Gerät darf von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bzw. Mangelnder Erfahrung oder Kenntnissen nur dann verwendet werden, wenn sie unter Aufsicht einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person stehen oder von dieser in der Verwendung des Gerätes unterwiesen wurden.
Kinder sind zu beaufsichtigen und sollten nicht mit dem Gerät spielen.

Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend schwingen. Das Mikrowellengerät ist kein Spielzeug!
Kinder sollten mit allen wichtigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden: z.B. Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen (z.B. selbstbräunende Materialien), indem sie besonders heiß werden.

Sonstige Hinweise

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.
Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.
Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen und darf nur zum Garen von Lebensmitteln verwendet werden. Es eignet sich nicht für gewerbliche Zwecke oder den Gebrauch in einem Labor.

R-667_[DE].indd 2 7/1/09 10:33:16 AM

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen, es sei denn, dies wird in der Bedienungsanleitung ausdrücklich empfohlen (siehe Seite D-7). Durch Inbetriebnahme des Gerätes ohne Gargut kann das Gerät beschädigt werden.

Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muss eine hitzebeständige Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.

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

Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller verwenden.

Benutzen Sie das Mikrowellengerät nicht ohne den Drehteller.

Um das Zerspringen des Drehtellers zu vermeiden:

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

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

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

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

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

HINWEISE:

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

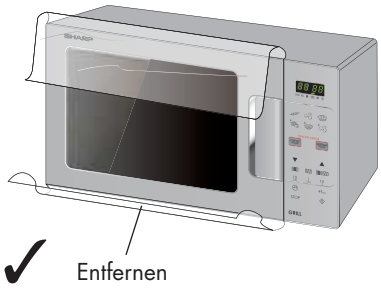
Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen.

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

Dieses Symbol bedeutet, dass die Oberflächen während des Gebrauchs heiß werden können.

AUFSTELLANWEISUNGEN

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

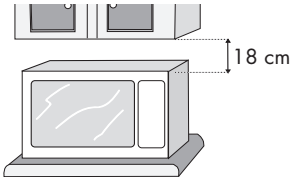


2. Überprüfen, ob das Gerät beschädigt ist.
3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen. Die Rückseite des Geräts sollte an der Wand anliegen. Installieren Sie das Gerät in keinem Schrank.

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

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

6. Stellen Sie sicher, dass der Abstand über der Mikrowelle mindestens 18 cm beträgt.



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

R-667_[DE].indd 3 7/1/09 10:33:16 AM

VOR INBETRIEBNAHME

Das Gerät wird mit eingestelltem Energiesparmodus geliefert. Dadurch wird Elektrizität gespart, während das Gerät nicht in Betrieb ist. Beim erstmaligen Anschließen wird auf dem digitalen Display nichts angezeigt.

Betrieb der Mikrowelle im Energiesparmodus:

1. Schließen Sie das Gerät an. Zu diesem Zeitpunkt wird auf dem Display nichts angezeigt.
2. Tür öffnen und wieder schließen. Auf dem Display wird " . 0 " angezeigt.
3. Heizen Sie den Grill des Gerätes ohne Nahrungsmittel auf (siehe Seite D-7, HINWEIS b).

Benutzung der STOP-Taste

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

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

R-667_[DE].indd 4 7/1/09 10:33:17 AM

MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN

DEUTSCH

Ihr Mikrowellengerät hat 6 Leistungsstufen. Zur Auswahl der erforderlichen Leistungsstufe zum Garen befolgen Sie bitte die Hinweise im Abschnitt Rezepte. Im allgemeinen gelten folgende Empfehlungen:

100 P (800 W) für schnelles Garen oder Aufwärmen, z.B. für Suppen, Eintöpfe, Dosengerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch usw.

70 P (560 W) zum längeren Garen von kompakteren Speisen wie Braten, Hackbraten und Tellergerichten, auch für empfindliche Gerichte wie Käsesoßen oder Rührkuchen. Mit dieser niedrigeren Einstellung kochen Soßen nicht über und die Speisen garen gleichmäßig, ohne am Rand hart zu werden oder überzulaufen.

50 P (400 W) für kompaktere Speisen, die beim Garen mit herkömmlichen Methoden eine lange Garzeit erfordern, z.B. Rindfleischgerichte, wird diese Leistungsstufe empfohlen, damit das Fleisch zart bleibt.

30 P (240 W Auftau-Einstellung) wählen Sie diese Stufe zum Auftauen, damit Speisen gleichmäßig auftauen. Diese Stufe ist auch bestens geeignet, um Reis, Nudeln und Klöße garzuziehen und gebackenen Eierpudding zu garen.

10 P (80 W) zum sanften Auftauen, z.B. für Sahnetorten oder Blätterteig.

0 P (0 W)

P = Prozent

Um die Mikrowellen-Leistungsstufe einzustellen:
Die **ZEITEINGABE**-Tasten drücken um die Garzeit einzustellen.
Die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN**-Taste einmal drücken (100P).
Zur Änderung der Mikrowellenleistung die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN**-Taste drücken, bis dass die gewünschte Leistungsstufe erreicht ist.
Die Taste **START** ◊ drücken.

HINWEISE:
Wenn keine Auswahl der Leistungsstufe erfolgt, wird automatisch die volle Leistung 100 P eingestellt.

R-667_[DE].indd 5 7/1/09 10:33:17 AM

GAREN MIT DER MIKROWELLE

Ihr Gerät lässt sich bis zu 99 Minuten 90 Sekunden programmieren (99.90).

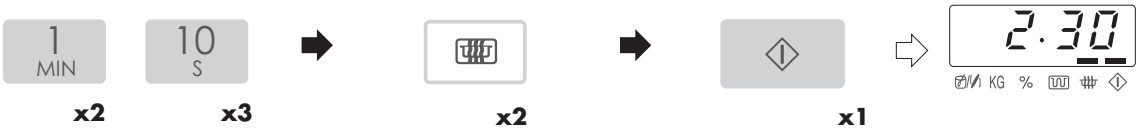
Beispiel:
Garen für 2 Minuten und 30 Sekunden bei 70 P Mikrowellenleistung.

1. Die gewünschte Garzeit durch drücken der **ZEITEINGABE**-Tasten eingeben.

2. Die gewünschte Leistung durch zweimaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einstellen.

3. Starten Sie den Garvorgang durch einmaliges Drücken der **START**-Taste.

Überprüfen Sie das Display.



x2 **x3** **x2** **x1**

HINWEISE:
1. Wird die Gerätetür während des Garvorgangs geöffnet, wird die Garzeit auf dem Display automatisch gestoppt. Die Rückwärtszählung der Garzeit setzt wieder ein, wenn die Tür geschlossen und die **START**-Taste gedrückt wird.
2. Wenn Sie während des Garvorgangs die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Solange Ihr Finger diese Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.

R-667_[DE].indd 6 7/1/09 10:33:17 AM

GAREN MIT DEM GRILL/MIX-GRILL-BETRIEB

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

1. GAREN MIT DEM GRILL
Mit dieser Zubereitungsart können Speisen gegrillt/gebräunt werden.

Beispiel: Grillen für 4 Minuten.

1. Die gewünschte Garzeit durch Drücken der **ZEITEINGABE**-Taste eingeben.

2. Die **GRILL**-Taste einmal drücken.

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

Überprüfen Sie das Display.

x4 **x1** **x1**

HINWEISE:

a. Zum Grillen von flachen Lebensmitteln wird die Verwendung des Rosts empfohlen.

b. HEIZEN OHNE SPEISEN:
Bei der ersten Benutzung des Grills kann es zu Rauchentwicklung oder Brandgeruch kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist. Um dieses Problem beim erstmaligen Gebrauch des Gerätes zu vermeiden, betreiben Sie den Grill 20 Minuten lang ohne Speisen.

2. GAREN IN DER MIX-GRILL-BETRIEBSART

Diese Betriebsart nutzt Grill- und Mikrowellenleistung (50P-30P-10P). Mix bedeutet, dass die Grillleistung und Mikrowellenleistung wechselweise eingesetzt wird.
Die Mikrowellenleistung ist auf 30P voreingestellt

Beispiel:
Garen für 7 Minuten im **MIX-GRILL-BETRIEB (50 P)**.

1. Die gewünschte Garzeit durch Drücken der **ZEITEINGABE**-Taste eingeben.

2. Die **MIX-GRILL**-Taste einmal drücken.

3. Die Mikrowellenleistung kann durch zweifaches Drücken der **MIX-GRILL**- oder der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste eingestellt werden.

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

x7 **x1** **x2** **x2** **x1**

Überprüfen Sie das Display.

WARNUNG:
Die Tür, das äußere Gehäuse, der Garraum, das Zubehör und das Geschirr werden während dem Betrieb sehr heiß. Verwenden Sie immer dicke Topflappen um Verbrennungen zu vermeiden.

DEUTSCH

R-667_[DE].indd 7 7/1/09 10:33:18 AM

ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN

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

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

STUFE 1

1. Die gewünschte Garzeit durch drücken der **ZEITEINGABE**-Taste eingeben.

2. Die gewünschte Leistungsstufe durch zweimaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste eingeben.

x2 **x3** **x2**

STUFE 2

3. Die gewünschte Zeit durch Drücken der **ZEITEINGABE**-Taste eingeben.

4. Die Grillfunktion durch einmaliges Drücken der **GRILL**-Taste auswählen.

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

Überprüfen Sie das Display.

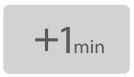
x5 **x1** **x1**

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

2. +1 MINUTE-FUNKTION

Mit der **+1MIN**-Taste können Sie die folgenden Funktionen bedienen:

a. Direktstart
Durch Drücken der **+1MIN**-Taste können Sie den Garvorgang bei 100 P Mikrowellenleistung für 1 Minute direkt starten.



HINWEISE:
Um einen Missbrauch durch Kinder zu verhindern, kann die **+1MIN**-Taste nur 3 Minuten nach dem vorausgehenden Bedienungsschritt, d. h. Schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste, betätigt werden.

b. Verlängern der Garzeit.
Bei manuellem Betrieb kann die Gardauer minutenweise verlängert werden; hierzu ist während des Gerätebetriebs die Taste +1MIN zu drücken.

R-667_[DE].indd 8 7/1/09 10:33:19 AM

3. KÜRZER (LESS) / LÄNGER (PLUS)-Tasten.

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

a) Ändern der vorprogrammierten Zeiteinstellung (für den AUTOMATIK –Betrieb).
Beispiel:
Angenommen, Sie wollen 0,6 kg Grillspieße mit der **AUTOMATIK**-Taste und der **LÄNGER (PLUS)** (▲) Tasten garen.

1. Wählen Sie das **AUTOMATIK** Menü für Grillspieße und geben Sie die Menge durch fünfmaliges Drücken der **GRILLSPIESSE**-Taste ein.

2. Wählen Sie das gewünschte Garergebnis (gut gegart) durch einmaliges Drücken der **LÄNGER (PLUS)** (▲)-Taste innerhalb von 2 Sekunden.

x5

x1

Der Betrieb startet automatisch nach 2 Sekunden.

HINWEISE:
Beim Wählen der **LÄNGER**-Taste, erscheint "PLUS" im Display.
Beim Wählen der **KÜRZER**-Taste, erscheint "LESS" im Display.
Zum Abbrechen von KÜRZER (LESS) oder LÄNGER (PLUS) drücken Sie die gleiche Taste noch einmal.
Um von LÄNGER (PLUS) zu KÜRZER (LESS) zu wechseln, drücken Sie einfach die **KÜRZER (LESS)** (▼)-Taste.
Um von KÜRZER (LESS) zu LÄNGER (PLUS) zu wechseln, drücken Sie einfach die **LÄNGER (PLUS)** (▲)-Taste.

b) Ändern der Garzeit bei laufendem Garvorgang.
Sie können die Garzeit um je 1 Minute vermindern oder erhöhen, indem Sie die **KÜRZER (LESS)** (▼)- oder **LÄNGER (PLUS)** (▲)-Tasten drücken.

HINWEISE:
Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.

4. ÜBERPRÜFEN DER EINSTELLUNG WÄHREND DES BETRIEBS

ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE:
Um während des Garvorgangs die Mikrowellen-leistung zu überprüfen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste.

Solange Sie die Taste mit dem Finger drücken, wird die Leistungsstufe angezeigt.

5. ZEITSCHALTUHR-FUNKTION

Sie können die Zeitschaltuhr zur Zeiteinstellung benutzen, wenn das Mikrowellengerät nicht in Betrieb ist. Zum Beispiel, um die Zeit für gekochte Eier einzustellen, die auf einem herkömmlichen Herd gekocht werden.

Beispiel:
Einstellen der Zeitschaltuhr für 5 Minuten

1. Tür öffnen und wieder schließen, um die **ZEITSCHALTUHR**-Taste zu aktivieren.

2. Gewünschte Zeitdauer durch fünfmaliges Drücken der **1 MIN**-Taste eingeben. (Beispiel: 5 Min.)

x5

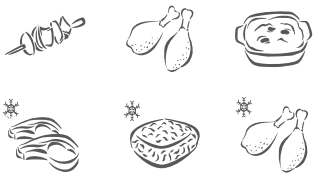
3. Drücken Sie einmal die **ZEITSCHALTUHR**-Taste.

x1

R-667_[DE].indd 9 7/1/09 10:33:20 AM

AUTOMATIK-BETRIEB

Die **AUTOMATIK** Funktion berechnet automatisch die richtige Betriebsart und Garzeit. Sie können aus jeweils 3 Menüs für **EXPRESS-GAREN** und **EXPRESS-AUFTAUEN** sowie 6 Menüs aus **GESUNDER ERNÄHRUNG (HEALTHY MENUS)** (jeweils 3 für **FETTARME KOST (LOW FAT FOOD)** und **VEGETARISCHE KOST (VEGETARIAN FOOD)** auswählen. Folgendes müssen Sie bei der Verwendung dieser Automatikfunktion beachten:



<Express-Garen • Express-Auftauen>

1. Um die versehentliche Inbetriebnahme des Geräts zu verhindern, sind die Tasten **EXPRESS-GAREN** oder **EXPRESS-AUFTAUEN**-Funktion nur innerhalb von 3 Minuten nach einem Garvorgang, dem Schließen der Tür oder dem Drücken der **STOP**-Taste verfügbar.
2. Das Menü kann durch Drücken der gewünschten Tasten für **EXPRESS-GAREN** bzw. **EXPRESS-AUFTAUEN** ausgewählt werden.
   Das Gewicht der Speise durch Drücken der gewünschten Taste eingeben, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird.
   - Nur das Gewicht des Garguts eingeben. Das Gewicht des Geschirrs nicht mit einbeziehen.
   - Für Speisen, deren Gewicht höher oder niedriger ist, als es in der **EXPRESS-GAREN** oder **EXPRESS-AUFTAUEN**-Tabelle angegeben wird, verwenden Sie den manuellen Betrieb. Die Anleitungen in den Tabellen beachten, um einwandfreie Resultate zu erzielen.
3. Die programmierten Garzeiten sind Mittelwerte. Falls Sie die Garzeit anpassen möchten, betätigen Sie die Tasten **KÜRZER (LESS)** (▼) oder die **LÄNGER (PLUS)** (▲) nach dem Drücken der Tasten **EXPRESS-GAREN** oder **EXPRESS-AUFTAUEN** (siehe Seite D-9).
4. Sie müssen nicht die **START** ⏀-Taste betätigen, da das Gerät nach der Eingabe des Gewichts automatisch startet.
5. Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit manuell verlängern.

Ist ein Eingriff erforderlich (z. B. Wenden des Garguts), stoppt das Gerät, es wird ein Signalton ausgegeben, und die Anzeige **CHECK** blinkt auf dem Display. Zum Fortsetzen des Garvorgangs **START** ⏀-Taste betätigen.

WARNUNG:

Die Tür, das äußere Gehäuse, der Garraum, das Zubehör und das Geschirr werden während des Betriebs sehr heiß. Verwenden Sie immer dicke Ofenhandschuhe um Verbrennungen zu vermeiden.

Beispiel:

Zum Garen von Grillspieße mit einem Gewicht von 0,3 kg.

1. Das Menü und das Gewicht durch zweimaliges Drücken der Taste **GRILLSPIESSE** auswählen.

x2

⇨ Der Betrieb startet automatisch nach 2 Sekunden.

R-667_[DE].indd 10 7/1/09 10:33:20 AM

<GESUNDE ERNÄHRUNG (FETTARME KOST• VEGTARISCHE KOST)>

1. Die Menüs für eine **GESUNDE ERNÄHRUNG (HEALTHY MENU)** lassen sich durch Drücken der Taste **LOW FAT FOOD (FETTARME KOST)** bzw. **VEGETARIAN FOOD (VEGETARISCHE KOST)** auswählen.
   - Die entsprechende Taste drücken, bis die gewünschte Menünummer angezeigt wird (siehe Seite D-13-14: Rezepte für **GESUNDE ERNÄHRUNG (HEALTHY MENUS)**.
2. Die programmierte Gardauer ist eine Durchschnittszeit. Zum Ändern der Gardauer nach Betätigen der Taste **LOW FAT FOOD (FETTARME KOST)** oder **VEGETARIAN FOOD (VEGETARISCHE KOST)** die Taste **KÜRZER (LESS)** (▼) oder **LÄNGER (PLUS)** (▲) drücken (siehe Seite D-9).
3. Zum Starten des Garvorgangs **START**-Taste betätigen.
4. Die endgültige Temperatur variiert je nach anfänglicher Lebensmitteltemperatur. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit manuell verlängern.

Beispiel:
Zubereitung von Paella.

1. Menü durch dreimaliges Drücken der **LOW FAT FOOD (FETTARME KOST)**-Taste auswählen. Das Display zeigt "LF-3" an.

x3

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

x1

HEALTHY MENUS

Ist ein Eingriff erforderlich (z. B. Wenden des Garguts), stoppt das Gerät, es wird ein Signalton ausgegeben, und die Anzeige **CHECK** blinkt auf dem Display. Zum Fortsetzen des Garvorgangs **START** ◈ -Taste betätigen.

WARNUNG:
Die Tür, das äußere Gehäuse, der Garraum, das Zubehör und das Geschirr werden während des Betriebs sehr heiß. Verwenden Sie immer dicke Ofenhandschuhe um Verbrennungen zu vermeiden.

TABELLE: EXPRESS-GAREN

TASTE	MENÜ EXPRESS-GAREN	MENGE (Gewichts-einheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
	Grillspieße	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5°C) Rost	• Die Grillspieße vorbereiten, siehe Rezept auf Seite D-30. • Auf das Rost legen und garen. • Wenn das akustische Signal ertönt, wenden. • Nach dem Garen auf einem Servierteller anrichten. (Es ist keine Standzeit erforderlich).
	Hähnchenschenkel	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Ausgangstemp. 5°C) Rost Zutaten für 0,6 kg Hähnchenschenkel (3 Stück): 1-2 EL Öl, 1/2 TL Salz, 1 TL Paprika edelsüß, 1 TL Rosmarin.	• Die Zutaten vermischen und auf den Hähnchenschenkeln verteilen. • Die Haut der Hähnchenschenkel anstechen. • Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen, die dünnen Enden zeigen zur Mitte. • Wenn das akustische Signal ertönt, die Hähnchenschenkel wenden. • Nach dem Garen für ca. 3 Minuten stehen lassen.
	Aufläufe	0,5 - 1,0 kg* (100 g) (Ausgangstemp. 20°C) Auflaufform	• Siehe Rezepte für "Aufläufe" auf Seite D-12. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.

R-667_[DE].indd 11 7/1/09 10:33:21 AM

TABELLE: EXPRESS-AUFTAUEN

TASTE	MENÜ EXPRESS-AUFTAUEN	MENGE (Gewichts-einheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
	Steaks und Koteletts	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18°C) Siehe HINWEISE weiter unten.	• Die Speise auf einem flachen Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. • Wenn das akustische Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit kleinen Aluminiumstücken ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10 - 15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
	Hackfleisch	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18°C) flachen Teller Siehe HINWEISE weiter unten.	• Legen Sie den Block Hackfleisch auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehtellers. • Wenn das akustische Signal ertönt, drehen Sie das Hackfleisch um. Entfernen Sie die aufgetauten Teile, sofern möglich. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 5 - 10 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
	Hähnchenschenkel	0,2 - 1,0 kg (Ausgangstemp. -18°C) Siehe HINWEISE weiter unten.	• Hähnchenschenkel auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehtellers legen. • Wenn das Gerät stoppt, Gargut wenden, Anordnung ändern und dünnere Teile sowie bereits warme Bereiche mit kleinen Stücken Aluminiumfolie abdecken. Auftauvorgang fortsetzen. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abdecken und 10 - 20 Minuten stehen lassen, bis vollständig aufgetaut. • Danach Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser säubern.

HINWEISE: Express-Auftauen
1 Steaks und Koteletts sollten einlagig eingefroren werden.
2 Hackfleisch sollte flach eingefroren werden.
3 Nach dem Wenden bereits aufgetaute Teile mit kleinen flachen Stücken Alufolie abdecken.
4 Die Hähnchenschenkel sollten sofort nach dem Auftauen weiterverarbeitet werden.

REZEPTE FÜR EXPRESS-GAREN, AUFLÄUFE

AUFLÄUFE (EXPRESS-GAREN)

Spinatauflauf

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	Blattspinat (auftauen und abgießen)
15 g	30 g	Zwiebel (fein gehackt) Salz, Pfeffer, Muskat
150 g	300 g	Kartoffeln (in Scheiben)
35 g	75 g	gekochter Schinken (gewürfelt)
50 g	100 g	Crème fraîche
1	2	Eier
40 g	75 g	geriebener Käse

Zubereitung
1. Den Blattspinat mit der Zwiebel mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Die Auflaufform einfetten. Abwechselnd die Kartoffelscheiben, die Schinkenwürfel und den Spinat in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollte Spinat sein.
3. Die Eier mit dem Rahm verrühren, würzen und über das Gemüse gießen.
4. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse bestreuen.
5. Auf den Drehteller stellen, mit **EXPRESS-GAREN** für "Aufläufe" garen.
6. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

HINWEISE: Diese Angaben beziehen sich auf das Minimal- bzw. das Maximalgewicht. Falls Sie andere Gewichtseinheiten garen möchten, ändern Sie die Zutaten entsprechend ab.

AUFLÄUFE (EXPRESS-GAREN)

Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
200 g	400 g	rohe Kartoffeln (in Scheiben)
115 g	230 g	Zucchini (feine Scheiben)
75 g	150 g	Crème fraîche
1	2	Ei(er)
1/2	1	Zehe Knoblauch (zerdrückt) Salz, Pfeffer
40 g	75 g	Gouda (geriebenen) Sonnenblumenkerne

Zubereitung
1. Die Auflaufform einfetten und abwechselnde Lagen von Kartoffelscheiben und Zucchinischeiben in die Schüssel geben.
2. Die Eier mit Crème fraîche mischen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und über das Gemüse gießen.
3. Den Auflauf mit dem geriebenen Gouda bestreuen.
4. Abschließend den Auflauf mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Auf den Drehteller stellen, mit **EXPRESS-GAREN** für "Aufläufe" garen.
6. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

HINWEISE: Diese Angaben beziehen sich auf das Minimal- bzw. das Maximalgewicht. Falls Sie andere Gewichtseinheiten garen möchten, ändern Sie die Zutaten entsprechend ab.

R-667_[DE].indd 12 7/1/09 10:33:22 AM

LF-1 Rindfleisch nach chinesischer Art

Ergibt 2 Portionen

Zutaten:

250 g	Rumpsteak, weichgeklopft und in Streifen geschnitten
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
1	rote Chilischote, entkernt und kleingeschnitten
1 EL	Ingwer, gerieben
1 TL	Sesamöl
1 EL	helle Sojasoße
1 EL	Austernsoße
50 ml	Rinderbrühe, kalt
1 TL	Maismehl
75 g	Karotten, in Scheiben
75 g	rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
60 g	Zwiebeln, in Ringe geschnitten
75 g	Zuckerschoten, oben und unten abgeschnitten, halbiert
75 g	Mini-Maiskolben, halbiert

Zubereitung:

1. Rindfleisch, Knoblauch, Chili, Ingwer, Sesamöl, Sojasoße, Austernsoße, Rinderbrühe und Maismehl zusammen in eine 3-Liter-Kasserolle geben.
2. Karotten, rote Paprika und Zwiebeln hinzugeben und gut vermischen.
3. Mit Deckel abdecken und mit der Einstellung **LOW FAT FOOD (FETTARME KOST) LF-1**, "Rindfleisch nach chinesischer Art", garen.
4. Wenn das Gerät stoppt, ein Signalton ausgegeben wird, und es wird "CHECK" angezeigt, Gargut umrühren, erneut abdecken und weitergaren.
5. Wenn das Gerät zum zweiten Mal stoppt, ein Signalton ausgegeben wird, und es wird "CHECK" angezeigt, Zuckerschoten und Mini-Maiskolben hinzugeben. Gut umrühren, erneut abdecken und weitergaren.

Tipp: Mit Reis oder Hokkien-Nudeln servieren.

LF-2 Pikante Hähnchenpfanne

Ergibt 2 Portionen

Zutaten:

120 g	Langkornreis, parboiled
1/2 TL	Kurkuma
50 g	Zwiebeln, in Ringe geschnitten
100 g	rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
100 g	Lauch, in Streifen geschnitten
300 g	Hähnchenbrustfilet, in Würfel geschnitten, Pfeffer, Paprikapulver
10 g	Butter oder Margarine
250 ml	Fleischbrühe, kalt

Zubereitung:

1. Reis und Kurkuma in ein flache, Auflaufform geben und gut vermischen.
2. Zwiebeln, rote Paprika, Lauch und Hähnchenbrustfilet miteinander vermischen, nach Geschmack würzen. Auf den Reis geben. Butter in Flöckchen darauf verteilen.
3. Fleischbrühe darübergießen, und die Form mit Mikrowellenfolie abdecken. Mit der Einstellung **LOW FAT FOOD (FETTARME KOST) LF-2**, "Pikante Hähnchenpfanne", garen.
4. Nach dem Garen 5 Minuten stehen lassen, dann servieren.

LF-3 Paella

Ergibt 2 Portionen

Zutaten:

100 g	weißer Langkornreis
200 ml	Hühnerbrühe, kalt
1/2 TL	Kurkuma
100 g	Hähnchenbrustfilet, in Würfel geschnitten
50 g	Chorizo, in Würfel geschnitten
125 g	Riesengarnelen
60 g	Miesmuscheln
125 g	Tomaten, geschält und grob zerkleinert
100 g	rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
75 g	Zwiebel, gewürfelt
50 g	Erbsen
1	Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
1/2 TL	Paprikapulver
	Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Reis in eine flache, runde Form geben. Hühnerbrühe und Kurkuma hinzugeben und gut vermischen.
2. Mit der Einstellung **LOW FAT FOOD (FETTARME KOST) LF-3** "Paella", garen. Nicht abdecken.
3. Wenn das Gerät stoppt, ein Signalton ausgegeben wird, und es wird "CHECK" angezeigt, Hühnerfleisch, Chorizo, Garnelen, Miesmuscheln, Paprika, Tomaten, Zwiebel, Erbsen, Knoblauch, Paprikapulver und Cayennepfeffer zufügen und umrühren. Weitergaren.
4. Wenn das Gerät zum zweiten Mal stoppt, ein Signalton ausgegeben wird, und es wird "CHECK" angezeigt, Gargut umrühren und weitergaren.
5. Nach dem Garen 2 Minuten stehen lassen, dann servieren.

R-667_[DE].indd 13 7/1/09 10:33:23 AM

REZEPTE FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG, VEGETARISCHE KOST

F-1 Gemüsecouscous

Ergibt 2 Portionen

Zutaten:

60 g	rote Zwiebel, in Scheiben
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
100 g	Aubergine, in 1 cm große Würfel geschnitten
100 g	Zucchini, in 1 cm große Würfel geschnitten
100 g	gelbe Paprika, in Stücke geschnitten
100 g	rote Paprika, in Stücke geschnitten
100 g	Champignons, geviertelt
1 TL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe, kalt
125 g	Couscous
	Gewürze nach Geschmack
1 EL	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Gemüse, Öl und Gemüsebrühe in eine Kasserolle geben und gut vermischen.
   Mit Deckel abdecken und mit der Einstellung **VEGETARIAN FOOD (VEGETARISCHE KOST) F-1**, "Gemüsecouscous", garen.
2. Wenn das Gerät stoppt, ein Signalton ausgegeben wird, und es wird "CHECK" angezeigt, Couscous hinzugeben und gut vermischen, dann weitergaren.
3. Nach dem Garen Zitronensaft einrühren und nach Geschmack würzen.

Tipp: Mit Joghurtsoße servieren.

F-2 Cannelloni mit Spinat und Ricotta

Ergibt 2 Portionen

Zutaten:

100 g	aufgetauter Spinat, gut abgetropft
175	fettreduzierter Ricottakäse,
	Salz, Pfeffer und gemahlene Muskatnuss nach Geschmack
6	Instant Cannelloni Nudelröhren
250 g	fertige Tomaten-Basilikum-Pastasoße
15 g	Parmesankäse, gerieben

Zubereitung:

1. Spinat und Ricottakäse miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatnuss würzen.
2. Cannelloniröllchen mit der Mischung füllen. Röllchen einlagig in eine rechteckige Auflaufform geben.
3. Pastasoße gleichmäßig über die Cannelloniröllchen gießen. Sicherstellen, dass die Soße die Nudelröhren vollständig bedeckt.
4. Cannelloni mit frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen und mit der Einstellung **VEGETARIAN FOOD (VEGETARISCHE KOST) F-2**, "Cannelloni mit Spinat und Ricotta", garen. Nicht abdecken.
5. Nach dem Garen 3 Minuten stehen lassen, dann servieren.

F-3 Gefüllte Paprikaschoten

Ergibt 2 Portionen

Zutaten:

2	rote Paprikaschoten (ca. 450 g)
1	Ei
10-15 g	Semmelmehl
75 g	Emmentaler, gerieben
60 g	Zwiebel, gewüfelt
100 g	gemischte frische Pilze, in Scheiben geschnitten
1 EL	Zitronenmelisse, fein gehackt
1 EL	Petersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer und gemahlene Muskatnuss
10 g	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Für die Soße:

150 g	passierte Tomaten aus der Dose
50 g	Crème fraîche
75 ml	Weißwein
	Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Rote Paprika der Länge nach halbieren, Stängel und Kerne entfernen. Hälften waschen und trocknen.
2. Das Ei in eine Schüssel schlagen und Käse, Semmelmehl, Zwiebel, Pilze und Kräuter hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Die Paprikahälften mit der Mischung füllen. Flache runde Auflaufform einfetten, gefüllte Paprika hineingeben und mit der Einstellung **VEGETARIAN FOOD (VEGETARISCHE KOST) F-3**, "Gefüllte Paprikaschoten", garen. Nicht abdecken.
4. Währenddessen passierte Tomaten, Crème fraîche, Weißwein und Kräuter miteinander vermischen.
5. Wenn das Gerät stoppt, ein Signalton ausgegeben wird, und es wird "CHECK" angezeigt, Soße hinzugeben und weitergaren.

R-667_[DE].indd 14 7/1/09 10:33:23 AM

REINIGUNG UND PFLEGE

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

Vergewissern Sie sich vor dem Reinigen, dass der Garraum, die Tür, die Außenseiten des Geräts und das Zubehör vollständig abgekühlt sind.

DAS GERÄT IN REGELMÄßIGEN ABSTÄNDEN REINIGEN UND JEGLICHE ESSENSRESTE ENTFERNEN – Das Gerät sauber halten, da sonst die Oberflächen beschädigt werden können. Dies kann die Gebrauchsdauer des Geräts nachteilig beeinflussen und möglicherweise zu einer Gefahrensituation führen.

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

Bedienfeld
Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren. Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Geräteinnenraum
1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuchoder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Akkumuliertes Fett und andere Spritzer können sehr heiß werden, was zu Rauch, Feuerentwicklung oder Funkenüberschlag führen kann. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.
2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann. Verwenden Sie niemals ätzenden Reinigungsmittel (einschließlich alkalische Reiniger, säurehaltige Reiniger, Verdünnungsmittel, Benzin, Alkohol oder Ofenreiniger).
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.
4. Erhitzen Sie Ihr Gerät regelmäßig unter Verwendung der Grill, siehe Hinweis b "Heizen ohne Speisen" auf Seite D-7. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

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

Gerätetür
Die Tür auf beiden Seiten, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen. Keine harten, scheuernden Reinigungsmittel oder Metallschaber zum Reinigen der Glasscheibe des Geräts verwenden, da diese Hilfsmittel die Oberfläche verkratzen und das Glas somit zum Zerspringen bringen könnten.

HINWEISE: Die Hohlleiterabdeckung und das Zubehör sauber halten. Fett und andere Rückstände in Garraum oder an Zubehörteilen kann Rauch, Feuer und Funkenüberschlag bei der folgenden Nutzung des Gerätes verursachen.

FUNKTIONSPRÜFUNG

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

1. Stromversorgung
Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.
Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung und der Sicherungsautomat in Ordnung sind.

2. Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür? JA _____ NEIN _____

3. Stellen Sie eine Tasse Wasser (ca. 150 ml) in das Gerät und schließen Sie die Tür.
Programmieren Sie das Gerät auf eine Minute bei voller Leistung 100 P und starten Sie es.
Leuchtet die Lampe? JA _____ NEIN _____
Dreht sich der Drehteller? **HINWEISE:** Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen JA _____ NEIN _____
Arbeitet die Lüftung? (Das Gebläse ist zu hören.) JA _____ NEIN _____
Ertönt das Signal nach einer Minute? JA _____ NEIN _____
Erlischt das Symbol für Garen? JA _____ NEIN _____
Ist das Wasser in der Tasse nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß? JA _____ NEIN _____

4. Nehmen Sie die Tasse Wasser aus dem Gerät und schließen Sie die Tür.
Programmieren Sie den Grill auf drei Minuten und starten Sie das Gerät.
Wird nach drei Minuten das Grill-Heizelement rot? JA _____ NEIN _____

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

ACHTUNG:
Wenn auf dem Display nichts erscheint, selbst wenn das Gerät korrekt ans Netz angeschlossen ist, könnte der Energiesparmodus aktiviert sein. Öffnen und schließen Sie die Tür, um das Gerät einsatzbereit zu machen. Siehe Seite D-4.

HINWEISE: Wenn Sie die Speisen in der Standardgarzeit in nur einer Betriebsart garen, wird die Leistung des Gerätes automatisch reduziert, um eine Überhitzung zu vermeiden. (Die Mikrowellenleistung wird vermindert oder das Grillheizelement wird ein- und ausgeschaltet.)

Betriebsart	Standardzeit
Mikrowelle 100 P	20 Minuten
Grill	10 Minuten
Mix-Grill	Grill - 10 Minuten

R-667_[DE].indd 15 7/1/09 10:33:24 AM

WISSENSWERTES ÜBER MIKROWELLEN

Mikrowellen versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen. Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, dass die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR, TIPPS UND TECHNIKEN

MIKROWELLENBETRIEB GLAS, GLAS-KERAMIK UND PORZELLAN

Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Es darf jedoch nicht metallhaltig (z.B. Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).

KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muss glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch. (Siehe Seite D-17).

PORZELLAN

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

KUNSTSTOFF UND PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoff- oder Papiergeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

KÜCHENPAPIER

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

MIKROWELLENFOLIE

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

BRATBEUTEL

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

BRÄUNUNGSGESCHIRR

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

METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen)
Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens 2/3 bis 3/4 mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen.

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

R-667_[DE ckbk].indd GB-16 7/1/09 10:34:36 AM

KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE,
Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben, Bändern oder Griffen verwenden.

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST

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

GRILLBETRIEB
Für den Grillbetrieb können Sie jedes hitzebeständige Geschirr einsetzen, das für konventionelles Grillen geeignet ist, z.B. Porzellan, Keramik, Glas und Geschirr aus Metall.
Beim Mikrowellengaren mit anschliessendem Grillen oder für den Kombinationsbetrieb muss das Geschirr mikrowellengeeignet und hitzebeständig sein. Gutgeeignet sind z.B. feuerfeste Glas- und Keramikformen.

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

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

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

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

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

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

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

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

R-667_[DE ckbk].indd GB-17 7/1/09 10:34:37 AM

TIPPS UND TECHNIKEN

FETTE SPEISEN

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

BLANCHIEREN VON GEMÜSE

Gemüse sollte vor dem Einfrieren blanchiert werden. So bleiben die Qualität und die Aromastoffe am besten erhalten. Verfahren: Das Gemüse waschen und zerkleinern. 250 g Gemüse mit 275 ml Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt 3-5 Minuten erhitzen. Nach dem Blanchieren sofort in Eiswasser tauchen, um ein Weiterkochen zu verhindern, und danach abtropfen lassen. Das blanchierte Gemüse luftdicht verpacken und einfrieren.

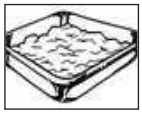
EINKOCHEN VON OBST UND GEMÜSE

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

KLEINE UND GROSSE MENGEN

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

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE



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

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

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

ABDECKEN

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

UNREGELMÄSSIGE TEILE

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

UMRÜHREN

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

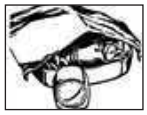
ANORDNUNG

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

WENDEN

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

STANDZEIT



Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.

R-667_[DE ckbk].indd GB-18 7/1/09 10:34:37 AM

ERHITZEN

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Erhitzen von Getränken und Speisen (Siehe Seite D-21).

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

AUFTAUEN

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Auftauen (Siehe Seite D-22). Die in der Tabelle angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Gefriertemperatur, Beschaffenheit und Gewicht der Lebensmittel varieren können. Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER

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

ABDECKEN

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

DIE MIKROWELLENLEISTUNG...

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

WENDEN/UMRÜHREN

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

KLEINERE MENGEN...

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

EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,

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

DIE STANDZEIT...

nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit forgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

R-667_[DE ckbk].indd GB-19 7/1/09 10:34:38 AM

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Garen von frischem Gemüse (Siehe Seite D-23).

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwiegen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle.
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.

GAREN, GRILLEN UND GRATINIEREN

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Garen, Grillen und gratinieren (siehe Seite D-24).

- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnenarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Größere Fleisch und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so dass sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so dass beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.

AUFTAUEN UND GAREN

Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele. Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu “Erhitzen” und “Auftauen” von Lebensmitteln.

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

R-667_[DE ckbk].indd GB-20 7/1/09 10:34:38 AM

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g-	Einstellung	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Kaffee, 1 Tasse	150	⫴	100 P	ca. 1	nicht abdecken
Milch, 1 Tasse	150	⫴	100 P	ca. 1	nicht abdecken
Wasser, 1 Tasse	150	⫴	100 P	1 1/2 -2	nicht abdecken, zum Kochen bringen
6 Tassen	900	⫴	100 P	10-12	nicht abdecken, zum Kochen bringen
1 Schüssel	1000	⫴	100 P	11 1/2-13	abdecken, zum Kochen bringen
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	⫴	100 P	3-6	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf	200	⫴	100 P	1 1/2 -2 1/2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Suppe, klar	200	⫴	100 P	1 1/2-2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Cremesuppe	200	⫴	100 P	1 1/2-2 1/2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Gemüse	200	⫴	100 P	2-2 1/2	eventuell etwas Wasser zugeben, abdecken,
	500	⫴	100 P	4-5	nach der halben Erhitzungszeit umrühren
Beilagen	200	⫴	100 P	2-2 1/2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken,
	500	⫴	100 P	4-4 1/2	zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe*	200	⫴	100 P	3-4	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken
Fischfilet	200	⫴	100 P	2-3	abdecken
Würstchen, 2 Stück	180	⫴	100 P	ca. 2	die Haut mehrmals einstechen
Kuchen, 1 Stück	150	⫴	50 P	1/2	auf einen Teller legen
Babynahrung, 1 Glas	190	⫴	50 P	ca. 1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter* schmelzen	50	⫴	100 P	ca. 1/2	abdecken
Schokolade schmelzen	100	⫴	50 P	2-3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	⫴	50 P	1/2	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren
Tortenguss für 1/4 l Flüssigkeit	10	⫴	50 P	5-6	mit Zucker und 250 ml Flüssigkeit anrühren, abdecken, zwischendurch und nach dem Erhitzen gut umrühren

*** ab Kühlschranktemperatur**

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

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

R-667_[DE ckbk].indd GB-21 7/1/09 10:34:39 AM

TABELLEN

TABELLE : AUFTAUEN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein-stellung	Leistung -Stufe-	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Bratenfleisch (z.B. Schwein, Rind	1500	⫴	10 P	58-64	auf einen umgedrehten Teller legen,	30-90
Lamm, Kalb)	1000	⫴	10 P	42-48	nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
	500	⫴	10 P	19-23		30-90
Steaks, Schnitzel, Koteletts, Leber	200	⫴	30 P	4-5	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Gulasch	500	⫴	30 P	8-12	nach der halben Auftauzeit trennen/umrühren	15-30
Würstchen, 8 Stück	600	⫴	30 P	6-9	nebeneinander legen, nach der halben	5-10
4 Stück	300	⫴	30 P	4-5	Auftauzeit wenden	5-10
Ente/Pute	1500	⫴	10 P	48-52	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Hähnchen	1200	⫴	10 P	39-43	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
	1000	⫴	10 P	33-37	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Hähnchenschenkel	200	⫴	30 P	4-5	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fisch im Stück	800	⫴	30 P	9-12	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fischfilet	400	⫴	30 P	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Krabben	300	⫴	30 P	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Brötchen, 2 Stück	80	⫴	30 P	ca. 1	nur antauen	-
Vollkornbrot in Scheiben	250	⫴	30 P	2-4	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Toastbrotscheiben Mischbrot, ganz Weißbrot, ganz	500	⫴	30 P	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden. (Eiskern bleibt)	15
Kuchen, 1 Stück	150	⫴	10 P	2-5	auf einen Teller legen	5
Sahnetorte, 1 Stück			10 P	3-4	auf einen Teller legen	10
Torte ganz, Ø 25 cm			10 P	18-20	auf einen Teller legen, nach dem Auftauen in Stücke schneiden und stehen lassen, bis die Torte vollständig aufgetaut ist.	30-60
Sahne	200	⫴	30 P	2+2	den Deckel entfernen; nach der halben Auftauzeit in eine Schüssel geben und weiter auftauen lassen.	5-10
Butter	250	⫴	30 P	2-4	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	⫴	30 P	4-5	gleichmäßig nebeneinander legen nach der halben Auftauzeit wenden	5

Die in der Tabelle angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Gefriertemperatur, Beschaffenheit und Gewicht der Lebensmittel variieren können.

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

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

R-667_[DE ckbk].indd GB-22 7/1/09 10:34:40 AM

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

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

R-667_[DE ckbk].indd GB-23 7/1/09 10:34:41 AM

TABELLEN

TABELLE : GAREN, GRILLEN UND GRATINIEREN

Lebensmittel	Menge -g-	Einstellung	Leistung -Stufe-	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten	500		100 P	6-8	Nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform	5-10
(Schwein,			30 P	4-5*	legen, auf den Drehteller stellen, nach * wenden	
Kalb, Lamm)			70 P	6-8		
			30 P	3-5		
	1000		100 P	11-13		
			30 P	8-10*		
			70 P	11-13		
			30 P	7-9		
	1500		100 P	19-22		
			30 P	11-13*		
			70 P	14-16		
			30 P	7-9		
Roastbeef (medium)	1000		70 P	9-11	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach	10
			30 P	9-10*	unten in eine flache Auflaufform legen, auf den	
			70 P	5-7	Drehteller stellen, nach * wenden	
			30 P	6-8		
	1500		70 P	11-13		
			30 P	7-8*		
			70 P	11-13		
			30 P	4-6		
Hähnchen	1200		100 P	10-12	Nach Geschmack würzen, mit der Brustseite nach	3
			30 P	7-9*	unten in eine flache Auflaufform legen, auf den	
			100 P	10-12	Drehteller stellen, nach * wenden	
			30 P	6-8		
Hähnchenschenkel	200		30 P	7-8*	Nach Geschmack würzen, mit der Hautseite nach	3
				7	unten auf den Rost legen, nach * wenden	
Steaks	400		10 P	11-13*	Auf den Rost legen, nach * wenden, nach dem Grillen	2
2 Stück, medium				10-14	würzen	
Gratinieren von				7-10	Auflaufform auf den Rost stellen	10
Aufläufen u.a.						
Käsetoast			10 P	5-7	Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen, mit einer	1
1 Stück					Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen, auf dem Rost grillen	

R-667_[DE ckbk].indd GB-24 7/1/09 10:34:42 AM

ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

Wenn Sie Ihre altbewährten Rezepte auf die Mikrowelle abwandeln wollen, sollten Sie folgendes beachten:
Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.
Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden.
Die Flüssigkeitszugabe bei rohen Lebensmitteln, die gedünstet werden, auf etwa zwei Drittel der Menge im Originalrezept reduzieren. Falls notwendig, während des Garens Flüssigkeit zugeben.
Die Fettzugabe kann erheblich reduziert werden. Eine kleine Menge Butter, Margarine oder Öl ist ausreichend, um der Speise Geschmack zu geben. Deshalb ist die Mikrowelle hervorragend zur Zubereitung fettarmer Speisen im Rahmen einer Diät geeignet.

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

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

VORSPEISEN UND SUPPEN

Spanien

AVOCADOCREMESUPPE

Sopa de aguacates
Gesamtgarzeit: ca. 10-12 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

3	Avocados (600 g Fruchtfleisch)
	etwas Zitronensaft
700 ml	Fleischbrühe
70 ml	Sahne
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Die weichen, reifen Avocados schälen, entkernen, kleinschneiden und mit einem Mixer oder Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren. Zur Verzierung zwei dünne Spalten pro Portion zurückbehalten und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Fleischbrühe, die Avocados und die Sahne in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren. **10-12 Min**. 100 P
3. Die Suppe verrühren, bis sie cremig ist, und mit den restlichen Avocadospalten verzieren. Nach dem Garen die Suppe ca. 5 Minuten stehen lassen.

R-667_[DE ckbk].indd GB-25 7/1/09 10:34:43 AM

VORSPEISEN UND SUPPEN

Schweiz

BÜNDNER GERSTENSUPPE

Gesamtgarzeit: ca. 35-40 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

Zubereitung

1. Die Butter und die Zwiebelwürfel in die Schüssel geben und abgedeckt dünsten.
   ca. **1-2 Min**. ⫴ 100 P
2. Das Gemüse in die Schüssel geben. Die Knochen, die Schinkenspeckstreifen und die Gerste zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Mit Pfeffer würzen und abgedeckt garen.
   1. **17-19 Min**. ⫴ 100 P
   2. **17-19 Min**. ⫴ 50 P
3. Die Würstchen kleinschneiden und die letzten 5 Minuten darin erhitzen.
4. Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen. Die Knochen vor dem Servieren aus der Suppe nehmen.

Niederlande

CHAMPIGNONSUPPE

Champignonsoep
Gesamtgarzeit: ca. 13-17 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

200 g	Champignons, in Scheiben
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
300 ml	Fleischbrühe
300 ml	Sahne
2 1/2 EL	Mehl (25 g)
2 1/2 EL	Butter/Margarine (25 g)
	Salz & Pfeffer
1	Eigelb
150 g	Rahm (Crème fraîche)

Zubereitung

1. Das Gemüse mit der Fleischbrühe in die Schüssel geben und abgedeckt garen.
   8-9 Min. ⫴ 100 P
2. Mit einem Mixer alle Zutaten pürieren. Die Sahne zufügen.
3. Das Mehl und die Butter zu einem Teig verkneten und in der Champignonsuppe glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und garen. Nach dem Garen umrühren.
   4-5 Min. ⫴ 100 P
4. Das Eigelb mit dem Rahm verrühren, nach und nach in die Suppe rühren. Das Ganze nochmals kurz erhitzen, jedoch nicht mehr kochen lassen!
   ca. **1 Min**. ⫴ 100 P
   Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Suppeneinlage

EIERSTICH

für 1/2 l Suppe
Gesamtgarzeit: ca. 3-5 Minuten
Geschirr: Kaffeetasse (150 ml Inhalt)

Zutaten

1	Ei
4 EL	Milch oder Sahne (50 ml)
1	Prise Salz & 1Prise Muskat

Zubereitung

1. Alle Zutaten verquirlen, in die Tasse geben und erhitzen, bis die Masse gestockt ist.
   3-5 Min. ⫴ 30 P
2. Den Eierstich stürzen und abkühlen lassen. In kleine Würfel schneiden und in die fertige Suppe geben.

R-667_[DE ckbk].indd GB-26 7/1/09 10:34:45 AM

Deutschland

CAMEMBERTTOAST

Gesamtgarzeit: ca. 1 1/2 - 2 1/2 Minuten
Geschirr: Flacher Teller

Zutaten

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

Zubereitung

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

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

Frankreich

FRISCHER THUNFISCH MIT GEMÜSE

Thon frais braisé aux tomates et aux poivrons
Gesamtgarzeit: ca. 21-23 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm)

Zutaten

500 g	frischer Thunfisch, in Scheiben
2 EL	Zitronensaft
	Salz
1 TL	Pflanzenöl zum Einfetten der Form
1/2	Paprikaschote, grün (125 g), in Streifen
2	Zwiebeln (125 g), fein gehackt
1	Möhre (50 g), in Scheiben
1-2	Tomaten (125 g), gewürfelt
40 ml	Weißwein
1	Knoblauchzehe
	Bouquet garni
	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Den Thunfisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch ca. 15 Minuten stehen lassen, dann nochmals trockentupfen und salzen.
2. Das Öl auf dem Boden der Schüssel verstreichen und den Thunfisch hineinlegen. Das Gemüse auf dem Fisch verteilen. Den Weißwein, die Knoblauchzehe und das Bouquet garni zufügen und würzen. Die Auflaufform abdecken und garen.
   21-23 Min. 70 P
   Den Thunfisch nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Das Bouquet garni und die Knoblauchzehe vor dem Servieren herausnehmen.

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

R-667_[DE ckbk].indd GB-27 7/1/09 10:34:45 AM

Spanien

CHAMPIGNONS MIT ROSMARIN

Champinones rellenos al romero
Gesamtgarzeit: ca. 15-21 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache runde Schüssel (Durchm. ca. 22 cm)

Zutaten

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

Zubereitung

1. Die Stiele aus den Champignons herausschneiden und die Stiele kleinschneiden.
2. Die Butter in die Schüssel geben und auf dem Boden verstreichen. Die Zwiebel und Schinkenwürfel und die Champignonstiele zufügen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen, abdecken und garen.
   4-6 Min. 100 P
   Abkühlen lassen.
3. In der zweiten Schüssel 100 ml Wein und die Sahne abgedeckt erhitzen.
   2-3 Min. 100 P
4. Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   1-2 Min. 100 P
5. Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem Rost garen.
   12 Min. UU 50 P
   Die Champignons nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Deutschland

ZUCCHINI-NUDEL-AUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 41-49 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

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

Zubereitung

1. Das Wasser, das Öl und das Salz in die Schüssel geben und abgedeckt zum Kochen bringen.
   3-4 Min. 100 P
2. Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.
   8-10 Min. 30 P
   Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.
3. Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Auflaufform einfetten. Die Makkaroni hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.
4. Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen.
   17-20 Min. 100 P
   8-10 Min. UU 50 P
   Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.

R-667_[DE ckbk].indd GB-28 7/1/09 10:34:46 AM

Österreich

GEFÜLLTES BRATHÄHNCHEN

Gefülltes Brathendl für 2 Portionen
Gesamtgarzeit: ca 32-39 Minuten
Geschirr: Quicheform
Zwirnsfaden

Zutaten

1	Hähnchen (1000 g)
	Salz, Rosmarin, gerebelt, Majoran gerebelt.
1	altbackenes Brötchen (Semmel, 40 g)
	Salz
1	Bund Petersilie, fein gehackt (10 g)
1 Pr.	Muskatnuss
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Eigelb
3 EL	Butter oder Margarine (30 g)
1 TL	Paprika, edelsüß
	Salz
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und innen mit Salz, Rosmarin und Majoran würzen.
2. Für die Füllung das Brötchen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken. Mit Salz, Petersilie, Muskatnuss, Butter und Eigelb mischen und das Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Bindfaden oder Fleischerrollfaden zunähen.
3. Die Butter erhitzen
   ca. **1 Min**. 100 P
   Paprika und Salz unter die Butter rühren und das Hähnchen damit bestreichen.
4. Das Brathähnchen mit der Brust nach unten in die gefettete Quicheform geben und garen (nicht abdecken).
   1. **11-13 Min**. 100 P
   2. **6-8 Min**. 30 P
   Wenden
   3. **11-13 Min**. 100 P
   4. **5-7 Min**. 30 P
   Das gefüllte Brathähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten stehen lassen.

Schweiz

FISCHFILET MIT KÄSESAUCE

Gesamtgarzeit: ca 22-26 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache runde Auflaufform
(Durchm. ca. 25 cm)

Zutaten

3	Fischfilets (ca. 600 g)
2 EL	Zitronensaft
	Salz
1 EL	Butter oder Margarine
1	Zwiebel (50 g) fein gehackt
2 EL	Mehl (20 g)
100 ml	Weißwein
1 TL	Pflanzenöl zem Einfetten der Form
100 g	geriebener Emmentaler Käse
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Minuten stehenlassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten
   ca. 2 Min. 100 P
3. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Den Weißwein dazugießen und mischen.
4. Die Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Die Sauce über die Filets gießen und mit Käse bestreuen. Auf den Rost stellen und garen.
   13-15 Min. 70 P
   7-9 Min. 30 P
   Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

R-667_[DE ckbk].indd GB-29 7/1/09 10:34:46 AM

Deutschland

BUNTE FLEISCHSPIESSE

Gesamtgarzeit: ca. 14-17 Minuten
Geschirr: Rost
Drei Holzspieße
(ca. 20-25 cm lang)

Zutaten

250-300 g	Schweineschnitzel
60 g	Schinkenspeck
1-2	Zwiebeln (75 g) geviertelt
3	Tomaten (150 g) geviertelt
1/2	grüne Paprikaschote (75 g) geachtelt
3 EL	Öl
2 TL	Paprika, edelsüß
	Salz
1 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Worcestersauce

Zubereitung

1. Das Schnitzelfleisch und den Schinkenspeck in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf drei Holzspieße stecken.
3. Entweder mit der **EXPRESS GAREN-AUTOMATIK** für Grillspieße oder
   1. **7-9 Min**. 50 P
   2. **1-3 Min**.
4. Die Spieße wenden.
   3. **7-9 Min**. 50 P
   4. **1-2 Min**.

Spanien

GEFÜLLTER SCHINKEN

Jamón relleno
Gesamtgarzeit: ca. 15-21 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform mit
Deckel oder Mikrowellenfolie
(Ca. 26 cm lang)

Zutaten

125 g	Blattspinat, entstielt
125 g	Speisequark, 6 % F.i.Tr.
40 g	geriebener Emmentaler Käse
	Pfeffer
	Paprika, edelsüß
6	Scheiben gekochter Schinken (300 g)
125 ml	Wasser
125 ml	Sahne
2 EL	Mehl 20 g
2 EL	Butter oder Margarine 20 g
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form.

Zubereitung

1. Den Spinat fein schneiden, mit dem Quark und dem Käse verrühren und nach Geschmack würzen.
2. Auf jede Scheibe des gekochten Schinken einen Esslöffel der Füllung geben und aufrollen. Mit einem Holzspieß den Schinken feststecken.
3. Eine Béchamelsauce herstellen. Dafür die Flüssigkeit in die Schüssel geben, abdecken und erhitzen.
   3-4 Min. 100 P
   Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebesen glattrühren, bis sie sich gelöst hat. Abdecken, aufkochen und binden lassen.
   ca. **1 Min**. 100 P
   Umrühren und abschmecken.
4. Die Sauce in die gefettete Auflaufform geben, die Röllchen hineinsetzen und abgedeckt garen. Zum Grillen die Abdeckung entfernen und die Auflaufform auf den Rost stellen.
   1. **6-9 Min**. 100 P
   2. **6-8 Min**. 30 P
   Die Schinkenröllchen nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

   Tipp:
   Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.

R-667_[DE ckbk].indd GB-30 7/1/09 10:34:47 AM

Griechenland

SCHMORFLEISCH MIT GRÜNEN BOHNEN

Kréas mé fasólia
Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

Zubereitung

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

Tipp:
Wenn Sie frische Bohnen verwenden, müssen diese vorgegart werden.

Schweiz

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Geschnetzeltes
Gesamtgarzeit: ca. 11-15 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

Zubereitung

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

Frankreich

SEEZUNGENFILETS

Filets de sole für 2 Portionen
Gesamtgarzeit: ca. 13-16 Minuten
Geschirr: Flache ovale, Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm)

Zutaten

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

Zubereitung

1. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weißwein angießen.
5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen.
   13-16 Min. ⟰ 70 P
   Die Fischfilets nach dem Garen 2 Min. stehen lassen.

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

R-667_[DE ckbk].indd GB-31 7/1/09 10:34:48 AM

China

GARNELEN MIT CHILI

Gesamtgarzeit: ca. 5-7 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

6	Garnelen (240 g ohne Schale)
50 ml	Weißwein
2	kleine Stangen Lauch (200 g)
1-2	Chilischoten, scharf
20 g	Ingwer
1 EL	Speisestärke
2 EL	Pflanzenöl (20 g)
1 1/2 EL	Sojasoße (20 ml)
1 EL	Zucker
1 EL	Essig

Zubereitung

1. Die Garnelen waschen. Die Schale und den Schwanz entfernen. Den Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen jeweils in 2-3 Stücke teilen. Einen Schlitz in jedes Stück schneiden, damit sie sich beim Garen nicht zusammenziehen. Die Garnelen in eine Schüssel legen, mit Weißwein beträufeln, abdecken und marinieren.
2. Den Lauch und die Chilischoten waschen und trockentupfen. Den Lauch in 5 cm lange Stücke schneiden, die Chilischoten halbieren und entkernen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Garnelen aus dem Wein nehmen und mit Speisestärke bestreuen.
4. Das Öl, den Lauch, die Chilischoten und die Ingwerscheiben in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
   ca. **2 Min**. 100 P
5. Die Garnelen zugeben. Mit Sojasauce, Zucker und Essig würzen, umrühren und abgedeckt garen.
   3-5 Min. 100 P
   Die Garnelen nach dem Garen ca. 1-2 Minuten stehen lassen. Heiß servieren.

Deutschland

SCHWEINEBRATEN MIT KRUSTE

Gesamtgarzeit: ca. 55-63 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

1000 g	Schweineschulter ohne Knochen, mit Schwarte
1-2	Knoblauchzehen
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Kümmel
2	Möhren (125 g), in Scheiben
60 g	Sellerie, fein gewürfelt
60 g	Porree, in Ringen
	Salz & Pfeffer
75 ml	Wasser
75 ml	Bier
	Saucenbinder, dunkel, für 1/4 l bis 1/2 l Sauce

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Die Schwarte kreuzweise einschneiden.
2. Die Knoblauchzehen zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Kümmel mischen und das Fleisch würzen.
3. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten in die Schüssel legen. Das Gemüse würzen und zugeben. Das Wasser mit dem Bier mischen und zugießen. Abgedeckt garen. Nach der halben Garzeit wenden.
   1. **6-7 Min**. 100 P
   2. **46-52 Min**. 70 P
4. Den Braten herausnehmen und in Aluminiumfolie eingewickelt 10 Minuten stehen lassen. Den Bratensaft durch ein Sieb gießen und in die kleine Schüssel geben. Die erforderliche Menge Saucenbinder einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   1-3 Min. 100 P
   Die Sauce gegebenenfalls nachwürzen. Über den aufgeschnittenen Braten gießen und servieren.

   Tipp:
   Dazu passen Gemüse und Knödel oder Salzkartoffeln.

R-667_[DE ckbk].indd GB-32 7/1/09 10:34:51 AM

Italien

LASAGNE AL FORNO

Gesamtgarzeit: ca. 22-26 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel (ca. 20x20x6 cm)

Zutaten

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

Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt dünsten.
   6-8 Min. ⟰ 100 P
2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begiessen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln oben aufschichten. Zum Abschluss die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und abgedeckt garen.
   15-17 Min. ⟰ 70 P
   Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Frankreich

GEMÜSETOPF

Ratatouille spécial
Gesamtgarzeit: ca. 19-21 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

Zubereitung

1. Das Olivenöl und die Knoblauchzehe in die Schüssel geben. Das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Artischockenherzen dazugeben und mit Pfeffer würzen. Das Bouquet garni zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   19-21 Min. ⟰ 100 P
   Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.
2. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bouquet garni vor dem Servieren herausnehmen. Das Ratatouille nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tipp:
Den heissen Gemüsetopf zu Fleischgerichten servieren. Kalt schmeckt er ausgezeichnet als Vorspeise.
Ein Bouquet garni besteht aus:
- einer Petersilienwurzel
- einem Bund Suppengrün
- einem Zweig Liebstöckel
- einem Zweig Thymian
- einigen Lorbeerblättern

R-667_[DE ckbk].indd GB-33 7/1/09 10:34:52 AM

GEMÜSE UND NUDELN

Spanien

GEFÜLLTE KARTOFFELN

Patatas Rellenas
Gesamtgarzeit: ca. 12-16 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Porzellanteller

Zutaten

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

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in die Schüssel geben, das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   8-10 Min. 100 P
   Abkühlen lassen.
2. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit dem Schinken, der Zwiebel, der Milch und dem Parmesankäse zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, mit dem Emmentaler bestreuen, auf den Teller setzen und garen.
   4-6 Min. 100 P
   Die Kartoffeln nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

GETRÄNKE UND DESSERTS

Dänemark

BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs
Gesamtgarzeit: ca. 10-13 Minuten
Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

Zubereitung

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
   6-8 Min. 100 P
   Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heisse Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluss noch einmal umrühren.
   3-4 Min. 100 P
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

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

R-667_[DE ckbk].indd GB-34 7/1/09 10:34:52 AM

Frankreich

BIRNEN IN SCHOKOLADE

Poires au chocolat
Gesamtgarzeit: ca. 12-16 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

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

Zubereitung

1. Die Birnen im Ganzen schälen.
2. Den Zucker, den Vanillezucker, den Likör und das Wasser in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt erhitzen.
   1-2 Min. 100 P
3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.
   9-11 Min. 100 P
   Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.
4. 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen und abgedeckt erhitzen.
   2-3 Min. 100 P
5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

   Tipp:
   Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.

Niederlande

FEUERTRUNK

Vuurdrank für 10 Portionen
Gesamtgarzeit: ca. 9-11 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

Zubereitung

1. Den Alkohol in die Schüssel gießen. Die Apfelsine dünn schälen, und die Apfelsinenschale mit dem Zimt und dem Zucker zum Alkohol geben. Den Feuertrunk abgedeckt erhitzen.
   9-11 Min. 100 P
   Die Apfelsinenschale und den Zimt herausnehmen. In die Groggläser jeweils einen Teelöffel Kluntjes geben, den Feuertrunk hineingießen und servieren.

Österreich

SCHOKOLADE MIT SAHNE

Schokolade mit Schlagobers für 1 Portion
Gesamtgarzeit: ca. 1-2 Minuten
Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

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

Zubereitung

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

Deutschland

HEISSE ZITRONE

Gesamtgarzeit: ca. 1-2 Minuten für 1 Portion
Geschirr: Teeglas (150 ml Inhalt)

Zutaten

100 ml	Wasser
	Saft einer Zitrone
2-3 TL	Zucker

Zubereitung

1. Wasser und Zitronensaft in eine Tasse geben und erhitzen.
   ca. **1-2 Min**. 100 P
   Zucker nach Geschmack einrühren.

R-667_[DE ckbk].indd GB-35 7/1/09 10:34:53 AM

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

Pour éviter tout danger d'incendie

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

Ce four est conçu pour être utilisé uniquement sur un plan de travail ou sur une table. Il n'est pas conçu pour être encastré. Ne mettez pas le four dans une armoire.
La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.
La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 10 A minimum, ou un disjoncteur de 10 A minimum.
Ce four devrait être alimenté qu'à partir d'un circuit électrique indépendant.
Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple près d'un four conventionnel.
Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.
Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

Si vous observez la présence de fumées, éteignez ou débranchez le four et laissez la porte fermée afin d'étouffer les flammes.
Vous devez vérifier que les ustensiles utilisés sont bien conçus pour un four. Cf. pages F-16-17.
N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes lorsque vous êtes en mode micro-ondes.
Lorsque vous réchauffez un plat dans un récipient en plastique ou en papier, surveillez le four pour prévenir le risque d'ignition.
Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four et le plateau tournant après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation. N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.
Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie.
N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.
Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.
Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four.
Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Pour éviter toute surchauffe et incendie, faites attention lorsque vous cuisinez ou réchauffez des plats ayant une forte proportion de sucre ou de graisse, par exemple des saucisses, des tartes ou des gâteaux. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recettes qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

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

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

Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, n'utilisez pas le four jusqu'à ce qu'il soit réparé par une personne qualifiée.

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

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifier pas les loquets de sécurité de la porte.
N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

Ne pas laisser la graisse ou la saleté s'accumuler sur les joints de porte et les pièces adjacentes. Nettoyez le four à intervalles réguliers et retirez tous les gisements de nourriture. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page F-15. Le non-respect des consignes de nettoyage du four entraînera une détérioration de la surface susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil et de présenter des risques.

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

Pour éviter toute électrocution

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

FRANÇAIS

R-667_[FR].indd 1 7/1/09 9:31:55 AM

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.
Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.
Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four.
Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par SHARP faire ce travail.
Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.
Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

AVERTISSEMENT: Les liquides ou autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ils risquent d'exploser.
Le fait de réchauffer des boissons au micro-ondes peut entraîner une ébullition explosive différée ; il faut donc être prudent lors de la manipulation du récipient.

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirer les rubans d'étanchéité et le couvercle avant tout utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four ait été mis hors service.
Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. N'utilisez pas pendant une période de temps excessive (voir page F-21).
2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (pas en métal) dans le récipient contenant le liquide.
4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

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

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

Pour éviter toute brûlure

AVERTISSEMENT: Il faut remuer ou agiter le contenu des biberons et pots pour bébé et vérifier leur température avant de les consommer pour éviter toute brûlure.

Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.
Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage et pour empêcher les ébullitions éruptives.

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

Les pièces accessibles peuvent devenir très chaudes pendant l'utilisation. Maintenir les jeunes enfants à l'écart.

La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.
Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.
Coupez en tranches les plats cuisinés farcis après chauffage afin de laisser s'échapper la vapeur et d'éviter les brûlures.
Cet appareil n'est pas conçu pour fonctionner à l'aide d'un minuteur externe ou d'un système de commande à distance séparé.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

AVERTISSEMENT:
Ne laisser les enfants utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées ont été données de manière à ce que les enfants puissent utiliser le four en toute sécurité et comprennent les dangers encourus en cas d'utilisation incorrecte. Lorsque l'appareil est utilisé en mode GRIL, GRIL COMBINE et AUTOMATIQUE (sauf DECONGELATION AUTOMATIQUE), les enfants ne doivent utiliser le four que s'ils sont sous la surveillance d'un adulte, étant donné la température élevée produite.

Les personnes (y compris les enfants) dont les capacities physiques, mentales ou sensorielles sont réduites ou qui ne disposent pas des connaissances et de l'expérience requises ne doivent pas utiliser cet appareil sauf si elles sont sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qui leur aura donné des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil.

Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

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

Autres avertissements

Vous ne devez pas modifier le four.
Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.
Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

R-667_[FR].indd 2 7/1/09 9:31:56 AM

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommendation du mode d'emploi, voir page F-7. Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique.

Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.

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

N'utilisez jamais le four sans le plateau tournant.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

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

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

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

N'utilisez aucun récipient en matière plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au **GRIL**, en mode **GRIL COMBINE** ou en mode **CUISSON AUTOMATIQUE**, ces récipients peuvent fondre. Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant a précisé qu'ils conviennent à cet usage.

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

REMARQUES:

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

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

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

Ce symbole indique que les surfaces risquent de devenir chaudes lors de l'utilisation de l'appareil.

FRANÇAIS

INSTALLATION

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

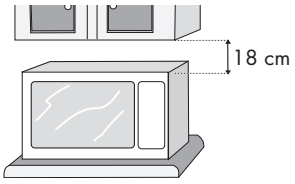
2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.

3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four ainsi que celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention de cuire. La face arrière du four doit être placée contre le mur. Ne mettez pas le four dans une armoire.

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

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

6. Assurez-vous qu'il existe bien un espace de 18 cm au-dessus du four.



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

R-667_[FR].indd 3 7/1/09 9:31:56 AM

AVANT MISE EN SERVICE

Votre four est préréglé au mode Economie d'Energie. Ce dispositif économise l'électricité quand le four n'est pas en marche. A la première mise sous tension, l'affichage numérique n'indique rien.

Pour utiliser le four en mode Economie d'énergie:

1. Branchez le four. Aucun élément ne s'affiche à l'écran pour l'instant.
2. Ouvrez et refermez la porte. L'afficheur du four indique ".0".
3. Faites chauffer le four à vide (voir page F-7, REMARQUE b).

Utilisation de la touche ARRET (STOP)

Utilisez la touche **ARRET** pour:

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

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

R-667_[FR].indd 4 7/1/09 9:31:57 AM

NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Votre four offre 6 niveaux de puissance. Afin de choisir le niveau de puissance pour la cuisson, suivre les conseils donnés dans la section des recettes. En général, les recommandations suivantes s'appliquent :

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

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

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

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

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

0 P (0 W)

P = Pourcentage

FRANÇAIS

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :
Appuyez sur les touches **DUREE** pour sélectionner le temps de cuisson.
Appuyez une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** (100P).
Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** jusqu'à ce que le niveau de puissance désiré soit atteint.
puissance souhaité soit atteint. Appuyer sur la touche **DEPART** ⏀ .

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

R-667_[FR].indd 5 7/1/09 9:31:57 AM

CUISSON AUX MICRO-ONDES

Votre four peut être programmé pour une durée atteignant 99 minutes 90 secondes (99.90).

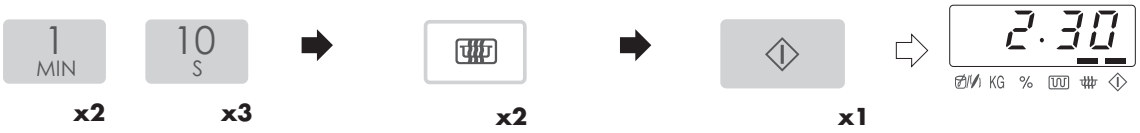
Exemple:
Pour cuire un plat pendant 2 minutes et 30 secondes à une puissance de 70 P.

1. Entrez le temps de cuisson souhaité en appuyant sur les touches **DUREE.**

2. Choisissez la puissance voulue en appuyant deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES.**

3. Appuyer une fois sur la touche **DEPART** ◊ pour démarrer la cuisson.

Vérifier l'affichage



x2 **x3** **x2** **x1**

REMARQUES :
1. Quand la porte est ouverte pendant le processus de cuisson, le temps de cuisson de l'affichage numérique s'arrête automatiquement. Le temps de cuisson reprend le compte à rebours quand la porte est fermée et que la touche **DEPART** ◊ est appuyée.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES.** Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES**, le niveau de puissance est affiché.

R-667_[FR].indd 6 7/1/09 9:31:58 AM

CUISSON AU GRIL/CUISSON GRIL COMBINE

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

1. CUISSON AU GRIL SEUL

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

Exemple: Pour cuire un plat pendant 4 minutes.

1. Entrez le temps de cuisson souhaité en appuyant sur les touches **DUREE.**

2. Appuyez une fois sur la touche **GRIL**.

3. Appuyer une fois sur la touche **DEPART** ◈ pour démarrer la cuisson.

Vérifier l'affichage

x4 **x1** **x1**

REMARQUES:

a. Le trépied est recommandé pour faire griller des aliments plats.

b. CHAUFFAGE SANS ALIMENT:
Vous pouvez détecter de la fumée ou une odeur de brûlé lorsque vous utilisez le gril pour la première fois, c'est normal et ne signifie pas que le four est défectueux. Afin d'éviter ce problème, lorsque vous utilisez le four pour la première fois, faites fonctionner le gril à vide pendant 20 minutes.

2. CUISSON GRIL COMBINE

Ce mode combine la puissance Gril et la puissance Micro-ondes (50P-30P-10P). Cette cuisson combinée alterne puissance Micro-ondes et puissance Gril.
Le niveau de puissance du Micro-ondes est préréglé à (30 P).

Exemple:
Pour cuire un plat pendant 7 minutes à une puissance de **GRIL COMBINE (50 P)**.

1. Entrez le temps de cuisson souhaité en appuyant sur les touches **DUREE.**

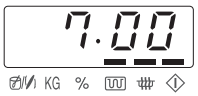
2. Appuyez une fois sur la touche **GRIL COMBINE.**

3. Modifiez le niveau de puissance micro-ondes en appuyant deux fois sur la touche **GRIL COMBINE** ou **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES.**

4. Appuyer une fois sur la touche **DEPART** ◈ pour démarrer la cuisson.

x7 **x1** **x2** **x2** **x1**

Vérifier l'affichage



AVERTISSEMENT:

La porte, la carrosserie extérieure, la cavité du four, les accessoires et les plats deviennent très chauds lorsque l'appareil est en fonctionnement. Pour éviter de vous brûler, veuillez toujours porter des gants de cuisine épais.

FRANÇAIS

R-667_[FR].indd 7 7/1/09 9:31:58 AM

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

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

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

ETAPE 1

1. Entrez le temps de cuisson souhaité en appuyant sur les touches **DUREE.**

2. Entrez le niveau de puissance désiré en appuyant deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES.**

x2 **x3** **x2**

ETAPE 2

3. Entrez le temps souhaité en appuyant sur les touches **DUREE.**

4. Sélectionnez la fonction Gril en appuyant une fois sur la touche **GRIL**.

5. Appuyer une fois sur la touche **DEPART** ◊ pour démarrer la cuisson.

Vérifier l'affichage

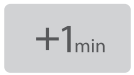
x5 **x1** **x1**

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

2. FONCTION +1 MINUTE

La touche **+1MIN** vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:

a. Démarrage direct
Vous pouvez démarrer directement la cuisson au niveau de puissance 100 P du micro-ondes pendant 1 minute en appuyant sur la touche **+1MIN**.



REMARQUE:
Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **+1MIN** peut être utilisée dans les 3 minutes qui suivent l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRET (STOP)**.

b. Augmentation du temps de cuisson
Au cours de la cuisson manuelle, vous pouvez prolonger le temps de cuisson par multiples d'une minute en appuyant sur la touche **+1MIN** alors que le four est en cours de fonctionnement.

R-667_[FR].indd 8 7/1/09 9:31:59 AM

3. Touches **MOINS (LESS) / PLUS (PLUS).**

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

a) Modification du réglage de durée pré programmée (pour la fonction AUTOMATIQUE).
Exemple:
Supposons que vous voulez cuire 0,6 kg de brochettes au gril en utilisant les touches **AUTOMATIQUE** et **PLUS (PLUS)** (▲).

1. Choisissez le menu **AUTOMATIQUE** et la quantité en appuyant 5 fois sur la touche **BROCHETTES AU GRIL**.

2. Choisissez la cuisson désirée (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **PLUS (PLUS)** dans les 2 secondes.

x5

x1

Après 2 secondes le four commencera à faire cuire automatiquement.

FRANÇAIS

REMARQUES:
Lorsque vous choisissez PLUS, l'écran affiche "PLUS".
Lorsque vous choisissez MOINS, l'écran affiche "LESS".
Pour annuler les réglages MOINS (LESS) ou PLUS (PLUS), appuyer à nouveau sur la touche.
Pour passer de PLUS (PLUS) à MOINS (LESS), appuyer simplement sur la touche **MOINS (LESS)** (▼).
Pour passer de MOINS (LESS) à PLUS (PLUS), appuyer simplement sur la touche **PLUS (PLUS)** (▲).

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

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

4. VERIFICATION DES REGLAGES PENDANT LE FONCTIONNEMENT DU FOUR

VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE:
Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance.

Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, le niveau de puissance est affiché.

5. FONCTION MINUTEUR

Vous pouvez utiliser l'horloge pour minuter d'autres choses que la cuisson au microondes, par exemple des œufs que vous préparez sur un foyer de cuisson traditionnel.

Exemple:
Pour régler l'horloge à 5 minutes.

1. Ouvrez et fermez la porte pour activer la touche **MINUTEUR**.

2. Saisissez l'heure souhaitée en appuyant sur la touche **1 MIN** cinq fois.
(Ex : 5min)

x5

3. Appuyez une fois sur la touche **MINUTEUR.**

x1

R-667_[FR].indd 9 7/1/09 9:32:00 AM

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

La fonction **AUTOMATIQUE** calcule automatiquement le mode et le temps de cuisson corrects. Vous pouvez choisir entre 3 menus **CUISSON RAPIDE**, 3 menus **DECONGELATION RAPIDE** et 6 **MENUS DIETETIQUES** (3 chacun, **NOURRITURE A TENEUR EN LIPIDES REDUITES** et **NOURRITURE VEGETARIENNE**).
Ce que vous devez savoir lors de l'utilisation de cette fonction:

<Cuisson Rapide • Décongélation Rapide>

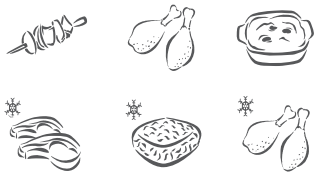
1. Afin de prévenir toute utilisation accidentelle du four, la fonction touches **CUISSON RAPIDE** ou **DECONGELATION RAPIDE** ne peut être utilisée que dans un délai de 3 minutes après la fin de la cuisson, la fermeture de la porte ou l'activation de la touche **STOP**.
2. Le menu peut être sélectionné en appuyant sur la touche **CUISSON RAPIDE** ou **DECONGELATION RAPIDE** désirée.
   Le poids des aliments peut être saisi en appuyant sur la touche sélectionnée jusqu'à ce que le poids désiré s'affiche.
   - Indiquez le poids des aliments seulement. Ne pas inclure le poids du récipient.
   - Pour un aliment dont le poids est supérieur ou inférieur aux quantités données dans le tableaux de **CUISSON RAPIDE** ou **DECONGELATION RAPIDE**, utilisez les programmes manuels. Pour obtenir les meilleurs résultats, suivre les tableaux de cuisson.
3. La durée de cuisson programmée est une durée moyenne. Si vous voulez modifier le temps de cuisson, utilisez les touches **MOINS (LESS)** (▼) ou **PLUS (PLUS)** (▲) après avoir appuyé sur la touches **CUISSON RAPIDE** ou **DECONGELATION RAPIDE** (cf. page F-9).
4. Il n'est pas nécessaire d'appuyer sur la touche **DEPART** ⏀ . Le four se mettra automatiquement en marche une fois le poids indiqué.
   Lorsqu'une action de votre part est nécessaire (par exemple retourner les aliments), le four s'arrête, les signaux sonores retentissent et le voyant clignote sur l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyez sur le bouton **DEPART** ⏀ .
5. La température finale varie en fonction de la température initiale. Vérifier que les aliments sont très chauds après cuisson. Si nécessaire, vous pouvez augmenter le temps de cuisson et modifier le niveau de puissance.

Exemple:
Pour cuire au gril des brochettes de 0,3 kg.

1. Sélectionnez le menu et le poids en appuyant deux fois sur la touche **BROCHETTES AU GRIL.**

x2

⇨ Après 2 secondes le four commencera la cuisson automatiquement.



Lorsqu'une action de votre part est nécessaire (par ex. retourner les aliments), le four s'arrête, des signaux sonores retentissent et un indicateur clignote sur l'afficheur. Pour poursuivre la cuisson, appuyez sur la touche **DEPART** ⏀ .

AVERTISSEMENT:
La porte, la carrosserie extérieure, la cavité du four, les accessoires et les plats deviennent très chauds lorsque l'appareil est en fonctionnement. Pour éviter de vous brûler, veuillez toujours porter des gants de cuisine épais.

R-667_[FR].indd 10 7/2/09 9:10:52 AM

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

<MENUS DIETETIQUES (NOURRITURE A TENEUR EN LIPIDES REDUITE • NOURRITURE VEGETARIENNE)>

1. Les **MENUS DIETETIQUES** peuvent être sélectionnés en appuyant sur la touche **ALIMENTS A TENEUR EN LIPIDES REDUITE (LOW FAT FOOD)** ou sur la touche **ALIMENTATION VEGETARIENNE (VEGETARIAN FOOD)**.
   - Appuyez sur la touche désirée jusqu'à ce que le numéro du menu désiré s'affiche (voir page F-13-14: recettes pour **MENUS DIETETIQUES**).
2. Le temps de cuisson programmé correspond à une durée moyenne. Si vous désirez modifier le temps de cuisson, servez-vous des touches **MOINS (LESS)** (▼) ou **PLUS (PLUS)** (▲) après avoir appuyé sur la touches **ALIMENTS A TENEUR EN LIPIDES REDUITE (LOW FAT FOOD)** ou **ALIMENTATION VEGETARIENNE (VEGETARIAN FOOD)**. (voir page F-9).
3. Appuyez sur la touche **DEPART** pour lancer la cuisson.
4. La température finale varie en fonction de la température initiale des aliments. Vérifiez que les aliments sont très chauds après la cuisson. Vous pouvez si nécessaire prolonger manuellement la cuisson.

HEALTHY MENUS

Lorsqu'une action de votre part est nécessaire (par ex. retourner les aliments), le four s'arrête, des signaux sonores retentissent et un indicateur clignote sur l'afficheur. Pour poursuivre la cuisson, appuyez sur la touche **DEPART** ⏀ .

AVERTISSEMENT:

La porte, la carrosserie extérieure, la cavité du four, les accessoires et les plats deviennent très chauds lorsque l'appareil est en fonctionnement. Pour éviter de vous brûler, veuillez toujours porter des gants de cuisine épais.

FRANÇAIS

Exemple:
Pour cuire la Paella.

1. Sélectionnez le menu en appuyant sur la touche **ALIMENTS A TENEUR EN LIPIDES REDUITE (LOW FAT FOOD)** trois fois. L'afficheur indique "LF-3".

x3

2. Appuyer une fois sur la touche **DEPART** ⏀ pour démarrer la cuisson.

x1

TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE

TOUCHE	MENU CUISSON RAPIDE	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
	Kebabs/Brochettes	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale 5°C) Trépied	• Préparer les brochettes du gril à la Page F-30. • Placer sur un trépied et démarrer la cuisson. • Posez-les sur le plateau et cuisinez. • Sur le plateau tournant et démarrer la cuisson. • Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).
	Cuisses de poulet	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Temp. initiale 5°C) Trépied	• Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet. • Percer la peau des cuisses de poulet. • Mettre les cuisses de poulet sur le trépied, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre. • Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation. • Après cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes.
	Ingrédients pour 0,6 kg de cuisses de poulet: (3 cuisses), 1-2 cuillères à soupe d'huile, 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de romarin.		
	Gratin	0,5 - 1,0 kg* (100 g) (Temp. initiale 20°C) Plat à gratin	• Voir les recettes de gratin à la Page-F-12. * Poids total tous les ingrédients.

R-667_[FR].indd 11 7/1/09 9:32:02 AM

TABLEAUX DE DECONGELATION RAPIDE

TOUCHE	MENU DECONGELATION RAPIDE	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
	Steaks et Côtelettes	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale -18°C) Plat à tarte Voir les NOTES ci-dessous.	• Placer les aliments dans un Plat à tarte au centre du plateau tournant. • Quand que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redisposer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec de petits morceaux d'aluminium. • Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10 - 15 minutes, jusqu'à complète décongélation.
	Viande hachée	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale -18°C) Plat à tarte Voir les NOTES ci-dessous.	• Placez le morceau de viande hachée dans un Plat à tarte au centre du plateau tournant. • Lorsque que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. • Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 5 - 10 minutes, jusqu'à complète décongélation.
	Cuisses de poulet	0,2 - 1,0 kg (Temp. initiale -18°C) Voir les NOTES ci-dessous.	• Placer les cuisses de poulet dans un plat à tarte au centre du plateau tournant. • Lorsque le four s'arrête, retourner, redisposer et protéger les parties minces ou déjà chaudes avec de petits morceaux de papier aluminium. Continuer la décongélation. • Après décongélation, couvrir avec du papier aluminium et laissez reposer 10 à 20 minutes jusqu'à décongélation complète. • Enfin, laver les cuisses de poulet sous l'eau courante.

REMARQUES: Décongélation Rapide
1 Les steaks et les côtelettes doivent être congelés en une couche.
2 La viande hachée doit être congelée en tranches fines.
3 Après avoir retourné, protéger les portions décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
4 Les cuisses de poulet doivent être cuites immédiatement après décongélation.

RECETTES POUR CUISSON RAPIDE, GRATIN

GRATIN (CUISSON RAPIDE)
Gratin d'epinards
Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	d'épinards en branches surgelés (décongeler, égoutter)
15 g	30 g	oignon (haché menu) sel, poivre et muscade
150 g	300 g	pommes de terre (coupées en rondelles)
35 g	75 g	de jambon cuit (coupé en dés)
50 g	100 g	de crème fraîche
1	2	oeufs
40 g	75 g	de fromage (râper)

Préparation
1. Mélangez les épinards en branches avec l'oignon. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée.
2. Beurrer le plat et remplissez-le de rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat. Terminer par une couche d'épinards.
3. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes.
4. Saupoudrer le gratin de fromage râpé.
5. Placer sur le trépied, faire cuire au **CUISSON RAPIDE** "Gratin".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5-10 minutes.

REMARQUES: Ces indications sont données pour des quantités minimum et maximum. Si vous désirez cuire d'autres quantités, vous devez modifier la quantité des ingrédients en conséquence.

GRATIN (CUISSON RAPIDE)
Gratin de pommes de terre et courgettes
Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	
200 g	400 g	Pommes de terre non bouillies (coupées)
115 g	230 g	courgettes (en tranches fines)
75 g	150 g	de crème fraîche
1	2	oeufs
1/2	1	de ail (pressée) sel, poivre
40 g	75 g	de Gouda (râper) graines de tournesol

Préparation
1. Beurrer le plat. Remplissez-le de lamelles de pomme de terre et de tranches de courgettes en couches alternées.
2. Mélangez les oeufs et la crème fraîche, assaisonnez avec l'ail pilé, du sel et du poivre et versez le mélange sur les légumes.
3. Émiettez la Gouda et recouvrez-en le gratin.
4. Enfin, parsemez de graines de tournesol.
5. Placer sur le trépied, faire cuire au **CUISSON RAPIDE** "Gratin".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5-10 minutes.

REMARQUES: Ces indications sont données pour des quantités minimum et maximum. Si vous désirez cuire d'autres quantités, vous devez modifier la quantité des ingrédients en conséquence.

R-667_[FR].indd 12 7/1/09 9:32:03 AM

RECETTES POUR MENUS DIETETIQUES, NOURRITURE A TENEUR EN LIPIDES REDUITE

LF-1 Boeuf à la chinoise

Pour 2 personnes

Ingrédients:

250 g rumsteak, attendri et coupé en lamelles
1 gousse d'ail pressée
1 piment rouge, épépiné et tranché
1 cuillère à soupe gingembre râpé
1 cuillère à café huile de sésame
1 cuillère à café sauce soja légère
1 cuillère à café sauce aux huîtres
50 ml bouillon de boeuf, froid
1 cuillère à café farine de maïs
75 g carottes, coupées en lamelles
75 g poivron rouge, épépiné et coupé en lamelles
60 g oignons, émincés
75 g de mangetouts, étêtés, équeutés et coupés en deux
75 g maïs jeune, coupé en deux

Préparation :

1. Mélanger le boeuf, l'ail, le chili, le gingembre, l'huile de sésame, la sauce soja, la sauce aux huîtres, le bouillon de boeuf et la farine de maïs dans une casserole de 3 litres.
2. Ajouter les carottes, le poivron rouge et les oignons et bien mélanger.
3. Couvrir à l'aide couvercle et démarrer la cuisson sur **ALIMENTS A TENEUR EN LIPIDES REDUITE (LOW FAT FOOD) LF-1**, "Boeuf à la chinoise".
4. Lorsque le four s'arrête, les signaux sonores retentissent et l'indicateur "VERIFICATION" apparaît, remuer la nourriture, couvrir à nouveau et poursuivre la cuisson.
5. Lorsque le four s'arrête pour la seconde fois, les signaux sonores retentissent et l'indicateur "VERIFICATION" apparaît, ajouter les mangetouts et le maïs jeune. Bien remuer, couvrir à nouveau et poursuivre la cuisson.

Conseil: Servir avec du riz ou des nouilles hokkien.

FRANÇAIS

LF-2 Fricassée de poulet

Pour 2 personnes

Ingrédients:

120 g riz long grain, étuvé
1/2 cuillère à café tumeric
50 g oignons émincés
100 g de poivron rouge, épépiné et coupé en lamelles
100 g poireau émincé
300 g filet de poulet, dés de poivron, paprika en poudre
10 g beurre ou margarine
250 ml bouillon de viande, froid

Préparation :

1. Placer le riz et le tumeric dans un plat peu profond adapté au four à micro-ondes et bien mélanger.
2. Mélanger les oignons, le poivron rouge, le poireau et le filet de poulet, assaisonner selon les goûts. Disposer au dessus du riz. Déposer par-dessus des noisettes de beurre.
3. Verser le bouillon et couvrir de papier adapté aux fours micro-ondes. Démarrer la cuisson sur **ALIMENTS A TENEUR EN LIPIDES REDUITE (LOW FAT FOOD) LF-2** "Fricassée de poulet".
4. Après la cuisson, laisser reposer 5 minutes avant de servir.

LF-3 Paella

Pour 2 personnes

Ingrédients:

100 g riz blanc long grain
200 ml bouillon de poulet, froid
1/2 cuillère à café de tumeric
100 g filet de poulet, coupé en cubes
50 g Chorizo, coupé en cube
125 g crevettes tigre
60 g moules
125 g tomates, pelées et coupées
100 g de poivron rouge, épépiné et coupé en lamelles
75 g oignon haché
50 g petits pois
1 gousse d'ail épluchée et pressée
1/2 cuillère à café de paprika en poudre
Poivre de Cayenne

Préparation:

1. Placer le riz dans un plat rond peu profond. Ajouter le bouillon de poulet et le tumeric et bien mélanger.
2. Démarrer la cuisson sur **ALIMENTS A TENEUR EN LIPIDES REDUITE (LOW FAT FOOD) LF-3** "Paella". Ne pas couvrir.
3. Lorsque le four s'arrête, les signaux sonores retentissent et l'indicateur "VERIFICATION" apparaît, incorporer en remuant le poulet, le chorizo, les crevettes, les moules, les poivrons, les tomates, les oignons, les pois, l'ail le paprika et le poivre de Cayenne. Poursuivre la cuisson.
4. Lorsque le four s'arrête, les signaux sonores retentissent et l'indicateur "VERIFICATION" apparaît, remuer et poursuivre la cuisson.
5. Après la cuisson, laisser reposer 2 minutes avant de servir.

R-667_[FR].indd 13 7/1/09 9:32:03 AM

RECETTES POUR MENUS DIETETIQUES, ALIMENTATION VEGETARIENNE

F-1 Couscous végétarien

Pour 2 personnes

Ingrédients:

60 g oignon rouge, en lamelles
1 gousse d'ail pressée
100 g aubergines, coupées en cubes de 1 cm
100 g courgettes, coupées en cubes de 1 cm
100 g poivron jaune coupé en morceaux
100 g poivron rouge coupé en morceaux
100 g champignons de Paris coupés en quartiers
1 cuillère à café huile d'olive
150 ml bouillon de légumes, froid
125 g couscous
Assaisonnement selon vos goûts
1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation:

1. Placer les légumes, l'huile et le bouillon de légumes dans une casserole et bien mélanger. Couvrir le plat d'un couvercle et démarrer la cuisson sur **ALIMENTATION VEGETARIENNE (VEGETARIAN FOOD) F-1** "Couscous de légumes".
2. Lorsque le four s'arrête, les signaux sonores retentissent et l'indicateur "VERIFICATION" apparaît, ajouter le couscous, bien mélanger et poursuivre la cuisson.
3. Après la cuisson, incorporer le jus de citron et assaisonner selon les goûts.

Conseil: Servir avec une sauce au yaourt.

F-2 Cannelloni d'épinards et Ricotta

Pour 2 personnes

Ingrédients:

100 g épinards dégelés et bien égouttés
175 g fromage de ricotta allégé
sel, poivre et noix de muscade selon les goûts
6 tubes de cannelloni instantanés
250 g sauce tomate et basilic déjà préparée
15 g parmesan râpé

Préparation:

1. Mélanger les épinards et le fromage de ricotta. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.
2. Farcir les tubes de cannelloni avec le mélange. Disposer les tubes en une seule couche dans un plat peu profond.
3. Verser la sauce pour pâtes de façon régulière sur les tubes de cannelloni. S'assurer que toutes les parties des tubes sont couvertes de sauce.
4. Saupoudrer le cannelloni de parmesan fraichement râpé et démarrer la cuisson sur **ALIMENTATION VEGETARIENNE (VEGETARIAN FOOD) F-2** "Cannelloni d'épinards et ricotta". Ne pas couvrir.
5. Après la cuisson, laisser reposer 3 minutes avant de servir.

F-3 Poivron farci

Pour 2 personnes

Ingrédients:

2 poivrons rouges
1 oeuf
10-15 g chapelure
75 g emmental râpé
60 g oignons en cubes
100 g champignons mélangés frais
1 cuillère à soupe citronnelle, finement ciselée
1 cuillère à soupe de persil finement ciselé
sel, poivre et noix de muscade
10 g beurre ou margarine pour graisser la poêle

Pour la sauce:

150 g purée de tomate en boîte
50 g crème fraîche
75 ml vin blanc
herbes de la région

Préparation:

1. Découpez les poivrons rouges en deux dans le sens de la longueur, retirez les queues et les pépins, lavez et séchez.
2. Dans un bol, battre l'oeuf et ajouter le fromage, la chapelure, les oignons, les champignons et les herbes. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.
3. Farcir les poivrons de ce mélange. Placer les poivrons farcis dans un plat à gratin rond et peu profond graissé et démarrer la cuisson sur **ALIMENTATION VEGETARIENNE (VEGETARIAN FOOD) F-3** "Poivrons Farcis". Ne pas couvrir.
4. Parallèlement, mélanger les tomates en purée avec la crème fraîche, le vin blanc et les herbes.
5. Lorsque le four s'arrête, les signaux sonores retentissent et l'indicateur "VERIFICATION" apparaît, ajouter la sauce et poursuivre la cuisson.

R-667_[FR].indd 14 7/1/09 9:32:04 AM

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

Avant le nettoyage, assurez-vous que l'intérieur du four, la porte, la carrosserie du four et les accessoires sont complètement froids.

NETTOYEZ LE FOUR A INTERVALLES REGULIERS ET RETIREZ TOUT DEPOT DE NOURRITURE - Gardez le four propre, pour empêcher toute détérioration de la surface. Ceci pourrait avoir une influence défavorable sur la durée de vie de l'appareil et entraîner une situation potentiellement dangereuse.

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

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

Intérieur du four
1. Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon doux et humide après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les taches résistent à un simple nettoyage, utilisez du savon doux et essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon humide jusqu'à ce que tous les résidus aient été éliminés. Les éclaboussures accumulées peuvent chauffer, commencer à fumer, prendre feu et provoquer la formation d'un arc électrique. Ne retirez pas le cadre du répartiteur d'ondes.
2. Assurez-vous que l'eau savoneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four. N'utilisez pas de nettoyants caustiques (y compris des produits alcalins, de l'acide, des diluants, de la benzine, de l'alcool ou des nettoyants pour four).
3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Faire chauffer régulièrement le four remarque b (voir "Fonctionnement à vide" à la page F-7). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

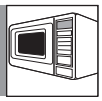
Accessories
Laver les accessories au moyen d'une solution diluée de liquide vaisselle puis les sécher soigneusement. Les accessories peuvent être lavés au lave-vaisselle.

Porte
Pour éliminer toute trace de salissure, nettoyez les deux côtés de la porte, les joints de la porte et les parties adjacentes avec un chiffon doux, humide. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs agressifs ou de grattoirs métalliques tranchants pour nettoyer la vitre de la porte du four, car ces objets peuvent rayer la surface et la vitre peut voler en éclats.

REMARQUE: Veillez à ce que le couvercle du guide d'ondes et les accessoires soient constamment propres. Si vous laissez de la graisse s'accumuler dans la cavité ou sur les accessoires, celle-ci risquera de chauffer et de provoquer la formation d'un arc et de fumée, voire même de prendre feu lors de l'utilisation subséquente du four.

FRANÇAIS

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR



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

1. Alimentation
   Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.
   Vérifiez le fusible et le disjoncteur.
2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI _____ NON _____
3. Placer une tasse de 150 ml d'eau dans le four et bien fermer la porte.
   Programmer le four une minute sur la puissance 100 P et le mettre en marche.
   La lampe s'éclaire-t-elle? OUI _____ NON _____
   Le plateau tournant tourne-t-il? OUI _____ NON _____
   REMARQUE: Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.
   La ventilation est-elle normale? (Il faut pouvoir entendre le bruit du ventilateur.) OUI _____ NON _____
   Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI _____ NON _____
   L'indicateur de cuisson en route s'éteint -il? OUI _____ NON _____
   Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI _____ NON _____
4. Sortez la tasse d'eau du four et refermez la porte.
   Régler le gril sur trois minutes at mettre le four en marche.
   Après 3 minutes, l'élément chauffant du gril est-il rouge? OUI _____ NON _____

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

IMPORTANT:
Si l'écran n'affiche rien, même lorsque la fiche d'alimentation est correctement branchée, il est possible que le four soit en mode Economie d'énergie. Ouvrez et refermez la porte pour utiliser le four. Voir page F-4.

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

Modede cuisson	Durée normale
Micro-ondes 100 P	20 minutes
Gril	10 minutes
Gril Combiné	Gril - 10 minutes

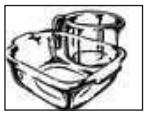
R-667_[FR].indd 15 7/1/09 9:32:04 AM

QUE SONT LES MICRO-ONDES?

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

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

VERRE MICRO-ONDES, VERRE CERAMIQUE ET PORCELAINE



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

CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convienne à la cuisson aux micro-ondes, veuillez faire le test décrit à la page F-17.

PORCELAINE

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

MATIERES PLASTIQUES ET VAISSELLE EN CARTON

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

PAPIER ABSORBANT

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

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

SACHETS A ROTIR

Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette. Les feuilles non-résistantes à la chaleur, par exemple les sachets de conservation, ne sont pas recommandées pour le micro-ondes.

PLAT BRUNISSEUR

Le plat brunisseur est un plat à rôtir en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de ce temps de préchauffage, le plateau tournant ou le pied du plateau pourrait être détérioré ou le fusible de l'appareil pourrait disjoncter, mettant l'appareil hors tension.

METAUX

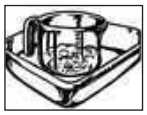
En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties

des aliments pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet). On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $^{2}/_{3}$ ou aux $^{3}/_{4}$ pleins. Il est conseillé de mettre les aliments dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.

R-667_[FR ckbk].indd GB-16 7/1/09 9:44:14 AM

NE PAS UTILISER
la vaisselle recouverte de métal ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient con-tenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance 100 P pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro-ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

UTILISATION DU GRIL
Utilisez des plats résistants à la chaleur (porcelaine, céramique, verre ou métal) du type de ceux que vous employez dans un four conventionnel.
Si vous décidez d'employer tout à la fois les micro-ondes et le gril, servez-vous de plats prévus pour les fours à micro-ondes et résistant à la chaleur (reportez-vous au livre de recettes). La céramique et le verre pyrex, par exemple, conviennent parfaitement.

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

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

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

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

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

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

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

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

R-667_[FR ckbk].indd GB-17 7/1/09 9:44:15 AM

CONSEILS ET TECHNIQUES

ALIMENTS GRAS

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

BLANCHIR LES LEGUMES

Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme. Voici comment procéder :
laver les légumes et les couper en petits morceaux, mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.

CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

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

PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire.
Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes. En règle générale :
QUANTITÉ DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE
QUANTITÉ DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

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

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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

COUVRIR OU NON

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

PIECES DE FORME IRREGULIERE

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

FAUT-IL REMUER LES METS ?

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

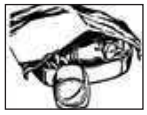
COMMENT DISPOSER LES METS ?

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

RETOURNER

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

TEMPS DE REPOS



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

R-667_[FR ckbk].indd GB-18 7/1/09 9:44:15 AM

RECHAUFFAGE

Le tableau Réchauffage de boissons et des aliments à la page F-21 comporte quelques exemples.

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

FRANÇAIS

DECONGELATION

Le tableau Décongélation d'aliments à la page F-22 comporte quelques exemples. Les durées données dans le tableau sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de congélation, de la constitution et du poids des aliments. Retirer le surgelé de l'emballage et le poser sur une assiette pour décongélation.

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

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

COUVRIR

Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées.

LA PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

RETOURNER/REMUER

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

LES PETITES QUANTITES

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

LES ALIMENTS DELICATS

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

LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

R-667_[FR ckbk].indd GB-19 7/1/09 9:44:16 AM

CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Le tableau Cuisson des légumes frais à la page F-23 comporte quelques exemples.

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page F-23.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

POUR CUIRE, GRILLER ET GRATINER

Le tableau Cuire, Gril et Gratin à la page F-24 comporte quelques exemples.

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page F-21 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des aliments. Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et des conseils pour la cuisson au micro-ondes.

R-667_[FR ckbk].indd GB-20 7/1/09 9:44:16 AM

TABLEAU: RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/plats	Quant. -g/ml-	Réglage	Niveau Puissance	Temps -Min-	Conseils de préparation
Café, 1 Tasse	150	⫴	100 P	env. 1	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	⫴	100 P	env. 1	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	⫴	100 P	1 1/2 -2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	⫴	100 P	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	⫴	100 P	11 1/2-13	couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garniture)	400	⫴	100 P	3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée	200	⫴	100 P	1 1/2 -2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	⫴	100 P	1 1/2-2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	⫴	100 P	1 1/2-2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	⫴	100 P	2-2 1/2	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir,
	500	⫴	100 P	4-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200	⫴	100 P	2-2 1/2	arroser d'un peu d'eau, couvrir
	500	⫴	100 P	4-4 1/2	remuer une fois
Viande, 1 tranche*	200	⫴	100 P	3-4	arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de poisson	200	⫴	100 P	2-3	couvrir
2 Saucisses	180	⫴	100 P	env. 2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150	⫴	50 P	1/2	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés, 1 pot	190	⫴	50 P	env. 1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre*	50	⫴	100 P	env. 1/2	couvrir
Faire fondre du chocolat	100	⫴	50 P	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gelatine	10	⫴	50 P	1/2	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse; remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10	⫴	50 P	5-6	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

*** à partir de la température du réfrigérateur**

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

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

R-667_[FR ckbk].indd GB-21 7/1/09 9:44:17 AM

TABLEAUX

TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Réglage	Niveau Puissance	Temps de cuiss. -Min-	Conseils de préparation	Repos -Min-
Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf,	1500		10 P	58-64	poser sur un plat renversé, retourner à la	30-90
agneau, veau)	1000		10 P	42-48	moitié du temps de décongelation	30-90
	500		10 P	19-23		30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200		30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongelation	10-15
Goulasch	500		30 P	8-12	séparer/remuer à la moitié du temps de décongelation	15-30
Saucisses: 8 morceau	600		30 P	6-9	poser l'une à côté de l'autre, retourner à la	5-10
4 morceau	300		30 P	4-5	moitié du temps de décongelation	5-10
Canard/dinde	1500		10 P	48-52	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongelation	30-90
Poulet	1200		10 P	39-43	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongelation	30-90
	1000		10 P	33-37	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongelation	30-90
Cuisse de poulet	200		30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongelation	10-15
Poisson en tranches	800		30 P	9-12	retourner à la moitié du temps de décongelation	10-15
Filets de poisson	400		30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongelation	5-10
Crabes	300		30 P	6-8	retourner à la moitié du temps de décongelation et retirer les morceaux décongelés	5
2 petits pains	80		30 P	env. 1	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250		30 P	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre,	5
Tranches de pain de mie Pain bis, entier Pain blanc, entier	500		30 P	6-8	décongeler légèrement retourner à la moitié du temps de décongelation. (le coeur reste gelé)	15
Gâteau, 1 portion	150		10 P	2-5	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion			10 P	3-4	poser sur une grille	10
Tarte entière, 28cm diam.			10 P	18-20	poser sur une grille, couper en tranches après décongélation, laisser reposer jusqu'à décongélation totale.	30-60
Crème	200		30 P	2+2	enlever le couvercle; mettre dans un plat à la moitié du temps de décongelation, laisser décongeler.	5-10
Beurre	250		30 P	2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises framboises, cerises, prunes	250		30 P	4-5	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongelation	5

Les temps indiqués dans ce tableau sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température des aliments surgelés, de la nature et du poids des aliments.

ABREVIATIONS UTILISEES

CS = cuillerée à soupe	kg = kilogramme	Ps = produit surgelé
CC = cuillerée à café	g = gramme	Pdc = pointe de couteau
Pi = pincée	l = litre	Pp = petit paquet
Ta = tasse	ml = millilitre	MO = micro-ondes
Min = minute(s)	cm = centimètre	Sec = secondes
FM = four micro-ondes	dia. = diamètre	MG = matière grasse

R-667_[FR ckbk].indd GB-22 7/1/09 9:44:18 AM

TABLEAU: CUISSON DES LEGUMES FRAIS

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

R-667_[FR ckbk].indd GB-23 7/1/09 9:44:19 AM

TABLEAUX

TABLEAU: CUISSON, GRIL ET GRATIN

Aliments	Quant -g-	Réglage	Niveau Puissance	Temps de cuiss. -Min-	Conseils de préparation	Repos -Min-
Rôti	500		100 P	6-8	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à soufflé	5-10
(porc,			30 P	4-5*	plat, poser sur le plateau tournant, retourner après (*).	
veau, agneau)			70 P	6-8		
			30 P	3-5		
	1000		100 P	11-13		
			30 P	8-10*		
			70 P	11-13		
			30 P	7-9		
	1500		100 P	19-22		
			30 P	11-13*		
			70 P	14-16		
			30 P	7-9		
Rosbif (moyen)	1000		70 P	9-11	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à soufflé	10
			30 P	9-10*	plat, le côté gras vers le bas, poser sur le plateau tournant,	
			70 P	5-7	retourner après (*).	
			30 P	6-8		
	1500		70 P	11-13		
			30 P	7-8*		
			70 P	11-13		
			30 P	4-6		
Poulet	1200		100 P	10-12	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à soufflé	3
			30 P	7-9*	plat, le côté du poitrail vers le bas, poser sur le plateau	
			100 P	10-12	tournant, retourner après (*	
			30 P	6-8		
Cuisses de poulet	200		30 P	7-8*	Assaisonner à votre goût, poser sur la grille, le côté de la	3
				7	peau vers le bas, retourner aprés (*)	
Steaks	400		10 P	11-13*	Mettre sur la grille, retourner après (*), assaisonner après	2
2 tranches, moyen				10-14	qu'ils aient grillé	
Pour gratiner les soufflés , etc.				7-10	Mettre le moule à soufflé sur la grille	10
Croque-monsieur 1 tranche			10 P	5-7	Faire griller le pain de mie, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu, faire griller sur la grille.	1

R-667_[FR ckbk].indd GB-24 7/1/09 9:44:20 AM

RECETTES

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

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

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

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

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

LA PREPARATION DES RECETTES

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

FRANÇAIS

HORS D'OEUVRES ET SOUPES

Espagne

VELOUTE D'AVOCATS

Sopa de aguacates

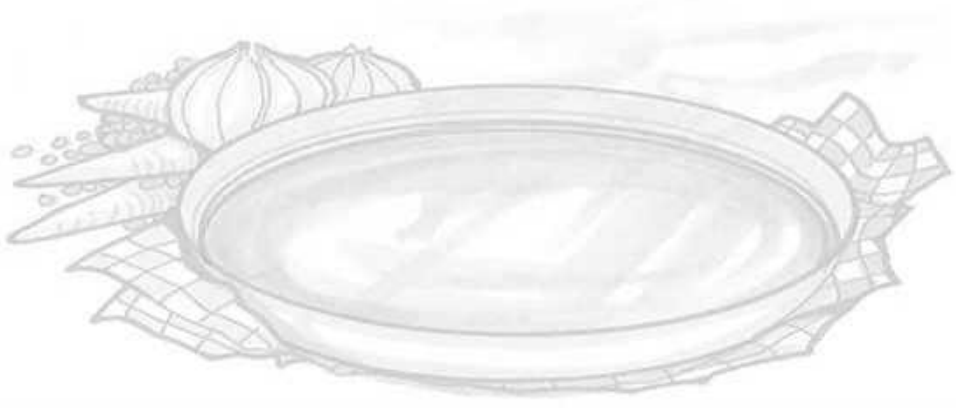
Temps de cuisson total : env. 10-12 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

3	avocats (600 g de pulpe)
	un peu de jus de citron
700 ml	de bouillon de viande
70 ml	de crème
	Sel et poivre

1. Peler les avocats mûrs, enlever le noyau, les émincer, les réduire en purée au mixer ou avec un batteur. Garder pour la décoration deux tranches fines par portion et les arroser de jus de citron.
2. Verser dans la terrine le bouillon de viande, la purée d'avocats et la crème, saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.
   10-12 Min. 100 P
3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat. Laisser reposer environ 5 minutes après cuisson.



R-667_[FR ckbk].indd GB-25 7/1/09 9:44:21 AM

Suisse

POTAGE A L'ORGE DES GRISONS

Bündner Gerstensuppe
Temps de cuisson total env. 35-40 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.
   env. **1-2 Min**. 100 P
2. Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.
   1. **17-19 Min**. 100 P
   2. **17-19 Min**. 50 P
3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.

Pays-Bas

SOUPE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignonsoep
Temps de cuisson total : env. 13-17 minutes
Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

200 g	de champignons de Paris coupés en tranches
1	oignon (50 g) haché menu
300 ml	de bouillon de viande
300 ml	de crème
2 1/2 CS	de farine (25 g)
2 1/2 CS	de beurre ou de margarine (25 g)
	sel & poivre
1	jaune d'œuf
150 g	de crème fraîche

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.
   8-9 Min. 100 P
2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer. Ajouter la crème.
3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poiver, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson.
   4-5 Min. 100 P
4. Mélanger le jaune d'œuf et la crème fraîche, puis les mélanger peu à peu à la soupe. Réchauffer sans faire bouillir.
   env. **1 Min.** 100 P
   Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes.

Garniture à potage

ROYALE

pour 1/2 litre de soupe
Temps de cuisson total : env. 3-5 minutes
Vaisselle : tasse à café (150 ml)

Ingrédients

1	oeuf
4 CS	de lait ou de crème (50 ml)
1	pincée de sel et 1 pincée de muscade

1. Mélanger tous les ingrédients, les mettre dans la tasse et les réchauffer jusqu'à ce que le mélange se raffermisse.
   3-5 Min. 30 P
2. Renverser la royale et la refroidir. Couper en petits dés et les mettre dans la tasse prête à servir.

R-667_[FR ckbk].indd GB-26 7/1/09 9:44:23 AM

Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT
Camemberttoast
Temps de cuisson total : 1 1/2 -2 1/2 minutes
Vaisselle : assiette plate

Ingrédients

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

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillé.
   Disposer la confiture d'airelles rouges au centre du fromage et saupoudrer les toasts de poivre de Cayenne.
3. Poser les toasts sur une assiette plate et les mettre au four.
   env. **1 1/2 -2 1/2 Min**. 100 P

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

FRANÇAIS

France

THON FRAIS BRAISE AUX TOMATES ET AUX POIVRONS
Temps de cuisson total : env. 21-23 minutes
Vaisselle:plat ovale à gratin avec couvercle (env. 26 cm)

Ingrédients

500 g	de thon frais en tranches
2 CS	de jus de citron
1 CC	d'huile végétale pour graisser le plat
1/2	poivron vert (125 g) coupé en lamelles
2	oignons (125 g) hachés menu
1	carotte (50 g) coupée en rondelles
1-2	tomates (125 g) coupées en dés
40 ml	de vin blanc
1	gousse d'ail
	Bouquet garni
	sel & poivre

1. Laver le thon, le sécher et l'arroser de jus de citron. Laisser le poisson reposer environ 15 minutes, puis le sécher à nouveau et le saler.
2. Huiler le fond du plat et y disposer les tranches de thon. Recouvrir le poisson avec les légumes. Ajouter le vin blanc, la gousse d'ail et le bouquet garni et épicer. Couvir le plat et cuire.
   21-23 Min. 70 P
   Après la cuisson, laisser reposer le thon environ 2 minutes. Avant de servir, enlever le bouquet garni et la gousse d'ail.

Conseil:
Un bouquet garni est composé de:
une racine de persil des légumes à potage
une branche de céleri
une branche de thym et quelques feuilles de laurier

R-667_[FR ckbk].indd GB-27 7/1/09 9:44:23 AM

Espagne

CHAMPIGNONS AU ROMARIN

Champinones rellenos al romero
Temps de cuisson total : env. 15-21 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)
Plat cylindrique
(Dia. env. 22 cm)

Ingrédients

8	gros champignons (env. 225 g) entiers
2 CS	beurre ou margarine (20 g)
1	oignon (50 g), finement haché
50 g	jambon, coupé en petits dés
	poivre gris, moulu
	romarin, égrené
125 ml	vin blanc, sec
125 ml	crème
2 CS	farine(20 g)

Préparation.

1. Détacher les queues des champignons et les couper et petits morceaux.
2. Mettre le beurre dans le plat et l'étaler sur le fond. Ajouter l'oignon, les dés de jambon et les queues de champignons, assaisonner de poivre et de romain, couvrir et faire cuire.
   4 - 6 Min. 100 P
   Laisser refroidir.
3. Dans le second plat, faire chauffer 100ml de vin et la crème à couvert.
   2-3 Min. 100 P
4. Mélanger le reste du vin et la farine, verser en remuant dans le liquide chaud et faire cuire à couvert. Dans l'intervalle, bien remuer une fois.
   1-2 Min. 100 P
5. Farcir les champignons avec le mélange au jambon, les mettre dans la sauce et les faire cuire sur la grille.
   12 Min. 50 P
   Laisser reposer les champignons env. 2 mn après la cuisson.

Allemagne

SOUFFLE AUX COURGETTES ET AUX NOUILLES

Zucchini-Nudel-Auflauf
Temps de cuisson total : env. 41-49 min
Vaisselle : plat avec couvercle (2 l de capacité)
moule à soufflé (env. 26 cm)

Ingrédients

500 ml	eau
1/2 CC	huile
80 g	macaronis
400 g	tomates en boîte, en petits morceaux
3	oignons (150 g), finement hachés
	basilic, thym, sel, poivre
1 CS	huile pour le graissage du moule
450 g	courgettes, en tranches
150 g	crème aigre
2	oeufs
100 g	cheddar râpé

Préparation.

1. Mettre l'eau, l'huile et le sel dans le plat et faire bouillir à couvert.
   3-4 Min. 100 P
2. Casser les macaronis en morceaux, les ajouter, remuer et les laisser gonfler.
   8-10 Min. 30 P
   Egoutter et laisser refroidir les nouilles.
3. Mélanger les tomates avec les oignons et bien assaisonner. Graisser le moule à soufflé. Ajouter les macaronis et les arroser de sauce tomate. Répartir par-dessus les tranches de courgette.
4. Battre la crème fraîche avec les oeufs et verser sur le soufflé. Saupoudrer de fromage râpé.
   17-20 Min. 100 P
   8-10 Min. 50 P
   Laisser reposer le soufflé environ 5-10 mn après la cuisson.

R-667_[FR ckbk].indd GB-28 7/1/09 9:44:24 AM

Autriche

POULET RÔTI FARCI

Gefülltes Brathähnchen
Poulet rôti farci pour 2 personnes
Temps de cuisson total: env. 32-39 min
Vaisselle: plat à quiche
ficelle de cuisine

Ingrédients

1	poulet (1000 g)
	sel, romarin égrené, marjolaine égrenée.
1	petit pain rassis (40 g)
	sel
1	bouquet de persil, finement haché (10 g)
1 pincée	noix de muscade
2 CS	beurre ou margarine (20 g)
1	jaune d'oeuf
3 CS	beurre ou margarine (30 g)
1 CC	paprika
	sel
1 CC	beurre ou margarine pour graisser le moule

Préparation.

1. Laver le poulet, l'essuyer délicatement et en assaisonner l'intérieur avec du sel, du romarin et de la marjolaine.
2. Pour la farce, laisser ramollir le petit pain env. 10 min dans l'eau froide, puis l'écraser. Mélanger avec le sel, le persil, la noix de muscade, le beurre et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet. Refermer l'ouverture avec de la ficelle de cuisine.
3. Faire chauffer le beurre
   env. **1 Min**. 100 P
   Mélanger le beurre avec le paprika et le sel et en badigeonner le poulet.
4. Placer les filets de poulet sur le dos dans le plat à quiche graissé et faire cuire (ne pas couvrir).
   1. **11-13 Min**. 100 P
   2. **6-8 Min**. 30 P
   Retourner
   3. **11-13 Min**. 100 P
   4. **5-7 Min**. 30 P
   Laisser reposer le poulet rôti farci env. 3 min après la cuisson.

Suisse

FILETS DE POISSON SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce
Temps de cuisson total: env. 22-26 min
Vaisselle: plat avec couvercle (1 l de capacité)
moule à soufflé cylindrique
(diamètre env. 25 cm).

Ingrédients

3	filets de poisson (env. 600 g)
2 CS	jus de citron
	sel
1 CS	beurre ou margarine
1	oignon (50 g) finement haché
2 CS	farine (20 g)
100 ml	vin blanc
1 CC	huile végétale pour le graissage du moule
100 g	emmenthal râpé
2 CS	persil haché

Préparation.

1. Laver les filets, les essuyer délicatement et les arroser goutte à goutte de jus de citron. Laisser reposer env. 15 min, les essuyer délicatement à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre sur le fond du plat. Ajouter les oignons hachés et laisser cuire à couvert à l'étouffée
   env. **2 Min**. 100 P
3. Saupoudrer les oignons de farine et remuer. Verser le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le moule à soufflé et y mettre les filets. Verser la sauce sur les filets et saupoudrer de fromage. Mettre sur la grille et faire cuire.
   13-15 Min. 70 P
   7-9 Min. 30 P
   Laisser reposer les filets de poisson env. 2 min après la cuisson. Servir garni de persil haché.

R-667_[FR ckbk].indd GB-29 7/1/09 9:44:24 AM

Allemagne

BROCHETTES DE VIANDE MULTICOLORES
Bunte Fleischspiesse
Temps de cuisson total: 14-17 min
Vaisselle: grille
3 brochettes en bois
(env. 20-25cm de long)

Ingrédients

250-300 g	escalopes de porc
60 g	lard
1-2	oignons (75 g) coupés en 4
3	tomates (150 g) coupées en 4
1/2	gousse de poivron vert (75 g) coupée en 8
3 CS	huile
2 CC	paprika
	sel
1 CC	poivre de cayenne
1 CC	sauce Worcester (épicée au soja et au vinaigre)

Préparation.
1. Couper l'escalope et le lard en dés de 2-3cm env.
2. Piquer en alternance la viande et les légumes sur trois brochettes en bois.
3. Mélanger l'huile et les épices, poser les brochettes sur la grille et les faire griller.
   CUISSON RAPIDE ou
   1. **7-9 Min**. 50 P
   2. **1-3 min**.
4. Retourner les brochettes.
   3. **7-9 Min**. 50 P
   4. **1-2 min**.

Espagne

JAMBON FARCI
Jamón relleno
Temps de cuisson total: env. 15-21 min
Vaisselle: plat avec couvercle (2 l de capacité)
moule à soufflé plat ovale avec couvercle ou emballage pour micro-ondes
(env. 26 cm de long)

Ingrédients

125 g	épinards, sans tige
125 g	fromage blanc, 6 % M.G.
40 g	emmenthal râpé
	poivre
	paprika
6	tranches de Jambon cuit (300 g)
125 ml	eau
125 ml	crème
2 CS	farine 20 g
2 CS	beurre ou margarine 20 g
1 CC	beurre ou margarine pour le graissage du moule.

Préparation.
1. Hacher finement les épinards, les mélanger avec le fromage blanc et le fromage et assaisonner à votre goût.
2. Mettre sur chaque tranche de jambon cuit une cuillère à soupe du mélange et la rouler. Piquer le jambon avec une brochette en bois.
3. Faire une sauce béchamel. Pour cela, mettre le liquide dans le plat, couvrir et faire chauffer.
   3-4 Min. 100 P
   Malaxer le beurre et la farine, mettre dans le liquide et agiter avec le batteur jusqu'à dissolution. Couvrir, faire bouillir et laisser lier.
   env. **1 Min**. 100 P
   Bien remuer et goûter.
4. Mettre la sauce dans le moule à soufflé graissé, y mettre les rouleaux et cuire à couvert. Pour griller, enlever le couvercle et mettre le moule à soufflé sur la grille.
   1. **6-9 Min**. 100 P
   2. **6-8 Min**. 30 P
   Laisser reposer les rouleaux de jambon env. 5 min après la cuisson.

   Conseil: Vous pouvez aussi utiliser de la sauce béchamel toute prête du commerce.

R-667_[FR ckbk].indd GB-30 7/1/09 9:44:25 AM

Grèce

AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS
Kréas mé fasólia
Temps de cuisson total : env. 20-24 minutes
Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.
   9-11 Min. 100 P
3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.
   11-13 Min. 70 P
   Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

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

Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE
Züricher Geschnetzeltes
Temps de cuisson total : env. 11-15 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

600 g	de filet de veau
1 CS	de beurre ou de margarine
1	oignon (50 g) haché menu
100 ml	de vin blanc
	liant à sauce, foncé, pour environ 1/2 l de sauce
300 ml	de crème
	sel & poivre
1 CS	de persil haché

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

France

FILETS DE SOLE
2 personnes
Temps de cuisson total: 13-16 minutes
Vaisselle: 1 plat à gratin avec couvercle (environ 26cm)

Ingrédients

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

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.
   13-16 Min. 70 P
   Après la cuisson, laisser reposer 2 minutes.

   Conseil:
   Cette recette convient également à la perche, au flétan, à l'ombre, au carrelet ou au cabillaud.

R-667_[FR ckbk].indd GB-31 7/1/09 9:44:26 AM

Chine

CREVETTES AUX PIMENTS FORTS

Temps de cuisson total : env. 5-7 minutes
Vaisselle : terrine à couvercle (1 litre)
terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

6	grosses crevettes décortiquées (240 g)
50 ml	de vin blanc
2	petits poireaux (200 g)
1-2	piments forts
20 g	de gingembre
1 CS	de fécule
2 CS	d'huile végétale (20 g)
1 1/2 CS	de sauce de soja (20 ml)
1 CS	de sucre
1 CS	de vinaigre

1. Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes à mariner au vin blanc.
2. Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
3. Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
4. Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.
env. **2 Min**. 100 P
5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.
3-5 Min. 100 P
Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes. Servir chaud.

Allemagne

ROTI DE PORC DORE

Schweinebraten mit Kruste
Temps de cuisson total : env. 55-63 minutes
Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)
terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

1000 g	d'épaule de porc désossée, avec la couenne
1-2	gousses d'ail
	sel
	poivre noir fraîchement moulu
1 CC	de cumin
2	carottes (125 g) coupées en rondelles
60 g	de céleri coupé en dés fins
60 g	de poireau coupé en rondelles
	sel & poivre
75 ml	d'eau
75 ml	de bière
	liant à sauce, foncé, pour 1/4 à 1/2 l de sauce

1. Laver la viande et la sécher. Inciser la couenne en croix.
2. Ecraser les gousses d'ail, les mélanger au sel, au poivre et au cumin et assaisonner la viande.
3. Mettre la viande dans la terrine, la couenne vers le bas. Epicer les légumes et les ajouter à la viande. Mélanger l'eau et la bière et les verser dans la terrine. Couvrir et cuire. Retourner à la moitié du temps de cuisson.
1. **6-7 Min**. 100 P
2. **46-52 Min**. 70 P
4. Retirer le rôti, l'envelopper de feuille d'aluminium et le laisser reposer 10 minutes. Passer le jus de cuisson et le verser dans la petite terrine. Incorporer la quantité nécessaire de liant à sauce, couvrir et cuire. Remuer une fois.
1-3 Min. 100 P
Si nécessaire, épicer la sauce. La verser sur le rôti découpé et servir.

Conseil:
Les légumes, les quenelles ou les pommes de terre à l'eau sont des garnitures idéales.

R-667_[FR ckbk].indd GB-32 7/1/09 9:44:29 AM

Italie

LASAGNES AU FOUR

Lasagne al forno

Temps de cuisson total : env. 22-26 minutes

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

Ingrédients

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

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates, assaisonner, couvrir et cuire à l'étuvée.
   7-9 Min. 100 P
2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire.
   15-17 Min. 70 P
   Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5 à 10 minutes.

France

RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : env. 19-21 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

5 CS	d'huile d'olive (50 ml)
1	gousse d'ail broyée
1	oignon (50 g) coupé en rondelles
1	petite aubergine (250 g), coupée en gros dés
1	courgette (200 g), coupée en gros dés
1	poivron (200 g), coupé en gros dés
1	tubercule de fenouil (75 g), coupé en gros dés
	poivre
1	bouquet garni
200 g	de cœurs d'artichaut en boîte, coupés en 4
	sel et poivre

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des cœurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps.
   19-21 Min. 100 P
   Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les cœurs d'artichaut et réchauffer.
2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

Conseils:
Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande.
Froide, c'est un excellent hors-d'œuvre.
Un bouquet garni est composé de:
- une racine de persil
- des légumes à potage
- une branche de céleri
- une branche de thym
- quelques feuilles de laurier

R-667_[FR ckbk].indd GB-33 7/1/09 9:44:30 AM

LEGUMES ET PATES

Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES
Patatas rellenas
Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes
Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)
assiette en porcelaine

Ingrédients

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

1. Mettre les pommes de terre dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant à la motié du temps du cuisson.
   8-10 Min. 100 P
   Laisser les pommes de terre refroidir.
2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les évider avec précaution. Couper le jambon en dés très fins. Mélanger la chair des pommes de terre, le jambon, l'oignon, le lait et le parmesan jusqu'à obtention d'une farce homogène. Saler et poivrer.
3. Remplir les moitiés de pomme de terre avec la farce, les saupoudrer d'emmenthal, les disposer sur l'assiette et cuire.
   4-6 Min. 100 P
   Après la cuisson, laisser les pommes de terre reposer environ 2 minutes.

BOISSONS ET DESSERTS

Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE
Rødgrød med vanilie sovs
Temps de cuisson total : env. 10-13 minutes
Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.
   6-8 Min. 100 P
   Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.
   3-4 Min. 100 P
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. La servir avec la sauce à la vanille.

   Conseil:
   Vous pouvez également utiliser des fruits décongelés.

R-667_[FR ckbk].indd GB-34 7/1/09 9:44:30 AM

France

POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

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

1. Eplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, couvrir et réchauffer.
   1-2 Min. 100 P
3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.
   9-11 Min. 100 P
   Retirer les poires du jus et les mettre au frais.
4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.
   2-3 Min. 100 P
5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

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

Pays-Bas

VIN CHAUD AU RHUM

Vuurdrank pour 10 personnes
Temps de cuisson total :env. 9-11 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Eplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer.
   9-11 Min. 100 P
   Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.

Autriche

CHOCOLAT A LA CREME

Schokolade mit Sahne pour 1 personne
Temps de cuisson total : env. 1-2 minutes
Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

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

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.
   env. **1-2 Min**. 100 P
2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servi.

Allemagne

CITRON CHAUD

Heisse Zitrone pour 1 personne
Temps de cuisson total : env. 1-2 minutes
Vaisselle : 1 verre à thé (150 ml)

100 ml	d'eau
	1 citron pressé
2-3 CC	de sucre

1. Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer.
   env. **1-2 Min**. 100 P
   Sucrer à votre goût.

R-667_[FR ckbk].indd GB-35 7/1/09 9:44:30 AM

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Voorkomen van brand

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

Deze oven werd uitsluitend ontworpen om op een aanrecht te gebruiken. Hij is niet geschikt om in een muur of een kast te worden ingebouwd. Plaats de oven niet in een kast.
Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegangbaar stopkontakt zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopkontakt kan trekken.
Sluit de oven alleen aan op een stopkontakt met 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 10 A zekering of een minimale 10 A circuitonderbreker.
Voor dit apparaat moet een afzonderlijk stroomcircuit worden gebruikt dat alleen voor dit apparaat bestemd is.
Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.
Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.
Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

Als er rook uitkomt, dient u de oven uit te schakelen of de stekker uit het stopcontact te halen en de deur gesloten te houden zodat eventuele vlammen doven.

Het keukengerei moet gecontroleerd worden om er zeker van te zijn dat het voor gebruik in de oven geschikt is. Zie bladzijde NL-16-17. Gebruik in de magnetronstand alleen bakjes en keukengerei die voor magnetronovens geschikt zijn.

Bij het verwarmen van eten in plastic of papieren bakjes dient u regelmatig in de oven te kijken of de bakjes geen vlam vatten.

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

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.
Blokkeer de ventilatie-openingen niet.
Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.
Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Om oververhitting en brand te voorkomen dient u goed op te letten wanneer u voedsel met een hoog suiker- of vetgehalte, zoals bijvoorbeeld worstenbroodjes, gebak of kerstpudding, kookt of opwarmt. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING:
Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Kontroleer alvorens gebruik het volgende:
a) Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderzijds beschadigd.
b) Kontroleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
c) Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
d) Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
e) Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.
Als de deur of de afdichtingen beschadigd zijn, mag de oven niet gebruikt worden voordat hij door een vakman is gerepareerd.

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

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.
Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg ervoor dat er geen vet of vuil op de deurafdichtingen en aangrenzende onderdelen ophoopt. Reinig de oven regelmatig en verwijder voedselresten. Volg de voorschriften voor "Onderhoud en reinigen" op pagina NL-15. Als u de oven niet regelmatig reinigt dan kan dit slijtage van ovenbekleding veroorzaken waardoor de levensduur van het apparaat wordt verkort en gevaarlijke situaties kunnen ontstaan.

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

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.
Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddelijk uit, trek de stekker uit het stopkontakt en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen.
Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

NEDERLANDS

R-667_[NL].indd 1 7/10/09 10:14:45 AM

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.
Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.
Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.
Indien het netsnoer van dit toestel is beschadigd, dient het door een speciaal snoer, te worden vervangen. Laat het vervangen van het snoer aan erkend SHARP onderhoudspersoneel over.

Voorkomen van explosies en spatten van kokend voedsel:

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

Bij het verhitten van dranken in de magnetron kunnen deze soms later nog overlopen als gevolg van het kookproces. Houd hiermee rekening wanneer u de bakjes etc. vastpakt.

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.
Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

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

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Gebruik geen te lange kooktijd (zie blz. NL-21).
2. Roer door de vloeistof alvorens het verwarmen/ opwarmen.
3. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp (geen metaal) in de vloeistof.
4. Laat de vloeistof na het koken ten minste 20 seconden in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

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

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

Voorkomen van brandwonden

WAARSCHUWING: De inhoud van babyflesjes en potjes babyvoedsel moet geroerd of geschud worden en de temperatuur moet gecontroleerd worden voor gebruik om verbranding te voorkomen.

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.
Voorkom brandwonden door hete stoom en overkoken en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven. De toegankelijke onderdelen kunnen warm worden tijdens het gebruik. Buiten het bereik van kleine kinderen houden.

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Kontroleer aitijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.
Blijf altijd op veilige afstand van de ovendeur staan wanneer u hem open doet, om verbranding door ontsnappende stoom of hitte te voorkomen.
Snijd gevulde gebakken etenswaren na het koken even open om de stoom te laten ontsnappen en verbrandingen te vermijden.
Dit toestel is niet bestemd om bediend te worden door middel van een externe tijdschakelaar of een afzonderlijk afstandsbedieningssysteem.

Let op kleine kinderen

WAARSCHUWING:

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

Wanneer het toestel gebruikt wordt in de standen GRILL, MIX GRILL, en AUTOMATISCHE bediening (behalve AUTOMATISCH ONTDOOIEN) mogen kinderen de oven alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken, vanwege de opgewekte temperatuur.

Dit toestel is niet bestemd voor gebruik door personen (kinderen inbegrepen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of met een gebrek aan ervaring en kennis, behalve als ze onder toezicht met het toestel gewerkt hebben of aanwijzingen met betrekking tot het gebruik van het toestel hebben gekregen van iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.

Houd toezicht op kinderen, om er zeker van te zijn dat ze niet met het toestel spelen.

Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen. De oven is geen speelgoed.
Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.

Ovenge waarschuwingen

Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.
Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

R-667_[NL].indd 2 7/10/09 10:14:46 AM

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN

Voorkomen van problemen of beschadigin
Zet de oven nooit leeg aan, behalve wanneer dat in de gebruiksaanwijzing staat vermeld, zie pagina NL-7. U kunt daardoor de oven beschadigen.
Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel door oververhitting dient u bij gebruik van bruineringsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.
Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflekteren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.
Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel.
Gebruik de magnetron niet zonder het draaitafel.
Voorkomen van barsten van de draaitafel:
(a) Laat de draaitafel afkoelen alvorens deze met water te reinigen.
(b) Plaats heet voedsel of een hete schaal en dergelijke niet op een koude draaitafel.
(c) Plaats koud voedsel of een koude schaal en dergelijke niet op een warme draaitafel.

Gebruik geen plastic schalen en dergelijke met de magnetron indien de oven nog heet is na gebruik van de **GRILL**, **MIX GRILL** of **AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S**, bediening. Het plastic smelt anders. Gebruik tevens geen plastic tijdens een van de bovenstaande funkties, tenzij de fabrikant vermeldt dat het plastic produkt hittebestendig is en met de magnetron kan worden gebruikt.
Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.

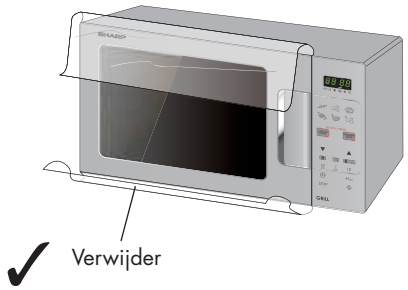
OPMERKING:
Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfels aangaande het aansluiten van de oven heeft.
Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.
Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defekt of het lekken van mikrogolven.

Dit symbool betekent dat de oppervlakken tijdens het gebruik heet kunnen worden.

NEDERLANDS

INSTALLATIE

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

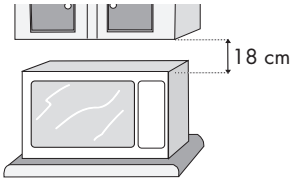


2. Controleer of de oven beschadigd is.
3. Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is voor het gewicht van de oven plus zware etenswaren. Het oppervlak van de achterkant van de oven moet tegen de muur worden geplaatst. Plaats de oven niet in een kast.

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

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

6. Zorg voor een vrije ruimte van tenminste 18 cm boven de oven.



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

R-667_[NL].indd 3 7/10/09 10:14:47 AM

VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET

Uw oven is reeds op de energie spaarstand ingesteld. Deze voorziening bespaart elektriciteit als de oven niet wordt gebruikt. Wanneer u de stekker van de oven in het stopcontact steekt, wordt er niets in het digitale display weergegeven.

Bediening van de oven in de spaarstand:

1. Steek de stekker van de oven in het stopcontact. Er wordt nu niets op het display weergeven.
2. Open en sluit de deur. De display van de oven zal ".0" aangeven.
3. Verwarm de oven zonder voedsel erin (zie pagina NL-7, OPMERKING b).

Gebruik van de STOP-toets.

Gebruik de **STOP**-toets om:

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

Als de oven in de spaarstand staat en u doet drie minuten of langer niets met de oven (bv. de ovendeur sluiten, op de **STOP**-toets drukken, of het gerecht is klaar), dan moet u eerst de ovendeur openen en sluiten, voordat u de oven weer kunt gebruiken

R-667_[NL].indd 4 7/10/09 10:14:48 AM

HET VERMOGEN VAN DE MAGNETRON

Uw oven heeft 6 vermogensstanden. Kies de kookstand die in elk recept staat aangegeven. Over het algemeen gelden de volgende regels:

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

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

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

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

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

0 P (0 W)

P = Percent

Het instellen van een stroomstand:
Druk de **TIJD**-toetsen in om de kooktijd te kiezen.
Druk de **MAGNETRON VERMOGENSNIVEAU**-toets één keer in (100P).
Om het vermogensniveau van de magnetron te veranderen drukt u de **MAGNETRON VERMOGENSNIVEAU**-toets in tot het gewenste vermogensniveau bereikt wordt.
Druk op de **START** ⏀-toets.

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

NEDERLANDS

R-667_[NL].indd 5 7/10/09 10:14:48 AM

KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN

Uw oven kan tot op 99 minuten 90 seconden worden ingesteld (99.90).

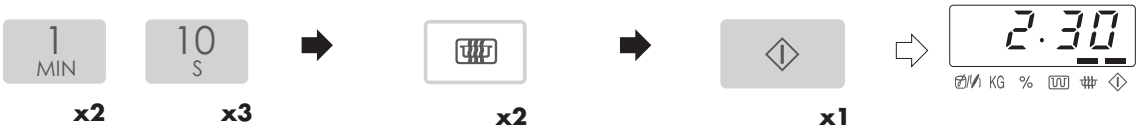
Voorbeeld:
Om 2 minuten en 30 seconden lang met de magnetronoven op stand 70 P te koken.

1. Voer de gewenste kooktijd in door de **TIJD**-toetsen in te drukken.

2. Kies de gewenste stroomstand door de **TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/VERMOGEN NIVEAU**-knop met de klok mee te draaien.

3. Druk eenmaal op de **START** ◊ -toets om met koken te beginnen.

Controleer het display.



x2 **x3** **x2** **x1**

OPMERKINGEN:
1. Wanneer tijdens het koken de deur wordt geopend, zal de kooktijd op het digitale display automatisch stoppen. De kooktijd begint weer af te tellen wanneer de deur wordt gesloten en u op de **START** ◊-toets heeft gedrukt.
2. Als u wilt weten wat de stroomstand is tijdens het koken, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENSNIVEAU**-toets. Zolang u de **MAGNETRON VERMOGENSNIVEAU**-toets ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergegeven.

R-667_[NL].indd 6 7/10/09 10:14:49 AM

KOKEN MET DE GRIL/KOKEN MET DE MIX GRILL

Deze magnetronoven heeft twee kookfuncties voor de GRIL: 1. Alleen de gril. 2. MIX Grill (Gril met magnetron.)

1. ALLEEN MET DE GRIL KOKEN

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

Voorbeeld: Om 4 minuten lang te koken.

1. Voer de gewenste kooktijd in door de **TIJD**-toetsen in te drukken.

2. Druk de **GRILL**-toets éénmaal in.

3. Druk eenmaal op de **START** ◊ -toets om met koken te beginnen.

Controleer het display.

x4 **x1** **x1**

OPMERKINGEN:

a. Voor grilleren wordt het rek aanbevolen.

b. VERWARMING ZONDER VOEDSEL:
Het kan zijn dat wanneer u de gril voor de allereerste keer gebruikt, u rook ziet of een brandgeur ruikt. Dit is normaal en betekent niet dat de oven defect is.
Om dit probleem te vermijden, doet u de gril bij benadering 20 minuten lang zonder eten aan, wanneer u de oven voor de allereerste keer gebruikt.

NEDERLANDS

2. KOKEN MET DE MIX GRILL

Deze modus is een combinatie van Grill-vermogen en Magnetronvermogen (50P-30P-10P). Door afwisselend gebruik van het Grill- en Magnetronvermogen te maken.
De stroomstand voor de magnetron is van te voren ingesteld op (30 P).

Voorbeeld:
Om 7 minuten lang op **MIX GRILL 50 P** (boven- en ondergrill) te koken.

1. Voer de gewenste kooktijd in door de **TIJD**-toetsen in te drukken.

2. Druk de **MIX GRILL**-toets éénmaal in.

3. Verander het vermogensniveau van de magnetron door de **MIX GRILL**- of de **MAGNETRO NVERMOGENS NIVEAU**-toets twee keer in te drukken.

4. Druk eenmaal op de **START** ◊ -toets om met koken te beginnen.

x7 **x1** **x2** **x2** **x1**

Controleer het display.

WAARSCHUWING:

De deur, de behuizing, de ovenruimte, de toebehoren en de schotels worden tijdens de bediening erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om verbranding te voorkomen.

R-667_[NL].indd 7 7/10/09 10:14:50 AM

ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

1. MULTISTADIA KOKEN

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

Voorbeeld:

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

STADIUM 1

1. Voer de gewenste kooktijd in door de **TIJD**-toetsen in te drukken.

2. Voer het gewenste vermogensniveau in door tweemaal op de **MAGNETRONVERMOGENSNIVEAU**-toets te drukken.

x2 **x3** **x2**

STADIUM 2

3. Voer de gewenste tijd in door de **TIJD**-toetsen in te drukken.

4. Kies de grillfunctie door éénmaal de **GRILL**-toets in te drukken.

5. Druk eenmaal op de **START** ⏀ -toets om met koken te beginnen.

Controleer het display.

x5 **x1** **x1**

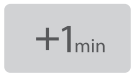
(De oven zal 2 minuten en 30 seconden lang op 70 P beginnen te koken en daarna 5 minuten lang alleen de gril aanzetten).

2. +1 MINUUT FUNCTIE

Met de **+1MIN**-toets kunt u de twee volgende functies uitvoeren:

a. Direkt met koken beginnen.

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



OPMERKING:

Om ervoor te zorgen dat kinderen niet per ongeluk de oven aanzetten, kan de **+1MIN**-toets alleen binnen 3 minuut na de vorige handeling worden gebruikt, zoals de deur dicht doen of op de **STOP**-toets drukken.

b. De kooktijd verlengen.

Tijdens het handmatige koken kunt u de kooktijd verlengen in stappen van 1 minuut door het indrukken van de toets**+1MIN** terwijl de oven aanstaat.

R-667_[NL].indd 8 7/10/09 10:14:53 AM

3. MINDER (LESS) / MEER (PLUS)-toetsen.

Met de **MINDER (LESS)** (▼) en **MEER (PLUS)** (▲)-toetsen kunnen de geprogrammeerde tijden gemakkelijk worden verlengd of verkort (als het vlees meer of minder gaar moet zijn).

a) De ingestelde tijd veranderen (voor de AUTOMATISCHE functie).

Bijvoorbeeld:
Kook 0,6 kg Gegrilde spiezen met de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets en de **MEER (PLUS)** (▲)-toets.

1. Voer de **GEGRILDE SPIEZEN** in door tweemaal op de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets te drukken.

x5

2. Kies het gewenste resultaat (goed doorbakken) door binnen 2 seconden eenmaal op de **MEER (PLUS)** (▲)-toets te drukken.

x1

De oven starten de koken automatisch naar 2 seconden.

OPMERKINGEN:
Als u MEER kiest, zal het display "PLUS" laten zien.
Als u MINDER kiest, zal het display "LESS" laten zien.
Raak dezelfde knop nogmaals aan om de stand van de MEER (PLUS) of MINDER (LESS)-toets te annuleren.
Om van MEER (PLUS) naar MINDER (LESS) te veranderen, gewoon op de **MINDER (LESS)** (▼)-toets drukken.
Om van MINDER (LESS) naar MEER (PLUS) te veranderen, gewoon op de **MEER (PLUS)** (▲)-toets drukken.

b) De kooktijd tijdens het koken veranderen.

Door iedere druk op de **MEER (PLUS)** (▼) of **MINDER (LESS)** (▲)-toetsen wordt de kooktijd respectievelijk 1 minuut langer of korter.

OPMERKING:
U kunt deze functie uitsluitend bij handmatig bereiden gebruiken.

NEDERLANDS

4. DE INSTELLINGEN CONTROLEREN TERWIJL DE OVEN AAN STAAT

DE VERMOGEN CONTROLEREN:
Als u het vermogen tijdens het koken wilt controleren, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets. De oven blijft aftellen, ook al staat het vermogen op het display weergegeven.

Zo lang u de toets ingedrukt houdt, zal de kookstand weergegeven worden.

5. KEUKENWEKKER FUNCTIE
U kunt de timer gebruiken om kooktijd af te stellen als u niet met de magnetron kookt, bijvoorbeeld om de kooktijd in te stellen voor eieren, die op de normale manier worden gekookt.

Bijvoorbeeld:
Om de timer voor 5 minuten in te stellen.

1. Open en sluit de deur om de **TIJDSCHAKELAAR**-toets te activeren.

2. Voer de gewenste tijd in door de toets **1 MIN** vijf keer in te drukken.
(Bijv.: 5 min)

x5

3. Press de **TIJDSCHAKELAAR**-toets eenmaal.

x1

R-667_[NL].indd 9 7/10/09 10:14:55 AM

AUTOMATISCHE FUNCTIE

Met de AUTOMATISCHE functie worden de juiste kookfunctie en kooktijd automatisch ingesteld. U kunt kiezen uit de menu's 3 **EXPRESS BEREIDEN**, 3 **EXPRESS ONTDOOIEN** en 6 **GEZONDE MENU'S** (3 elk, VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE, VEGETARISCH VOEDSEL). De volgende punten zijn belangrijk bij het gebruik van deze automatische functie:

<Epress bereiden • Express ontdooien>

1. Om onbedoeld gebruik van de oven te voorkomen, kunt u de functie toetsen **EXPRESS BEREIDEN** of **EXPRESS ONTDOOIEN** alleen gebruiken als er drie minuten zijn verstreken nadat een gerecht klaar is, de deur is gesloten of u op de **STOP**-toets heeft gedrukt.
2. Het menu kan worden gekozen door het indrukken van de gewenste toetsen **EXPRESS BEREIDEN** of **EXPRESS ONTDOOIEN.**
   Het gewicht van het voedsel kan ingesteld worden door de gekozen toets in te drukken tot het gewenste gewicht wordt weergegeven.

- Stel alleen het gewicht van de etenswaren in, zonder het gewicht van de schaal.
- Voor etenswaren die meer of minder wegen dan de gewichten op de **EXPRESS BEREIDEN** of **EXPRESS ONTDOOIEN** tabel, dient u de handbediende programma's te gebruiken. Voor de beste resultaten volgt u de kooktabellen.

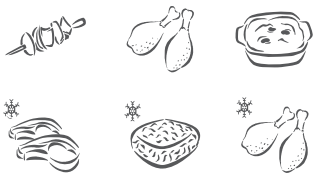
3. De geprogrammeerde kooktijd is een gemiddelde tijd. Als u de kooktijd wilt wijzigen, gebruik dan de **MINDER (LESS)** (▼) of **MEER (PLUS)** (▲)-toetsen nadat u de toetsen **EXPRESS BEREIDEN** of **EXPRESS ONTDOOIEN** ingedrukt hebt (zie bladzijde NL-9).
4. U hoeft niet op **START** ⏀ te drukken, omdat de combi-magnetron automatisch begint nadat u het gewicht heeft ingevoerd.
5. De eindtemperatuur hangt af van de begintemperatuur. Zorg ervoor dat het eten dampend heet is na het koken. Zo nodig kan u de kooktijd verlengen en de stroomstand veranderen.

Voorbeeld:
Om grillstaafjes te bereiden die 0,3 kg wegen.

1. Selecteer het menu en gewicht door tweemaal op de toets **GEGRILDE SPIEZEN** te drukken.

x2

⇨ De oven starten de koken automatisch naar 2 seconden.



Als er een handeling nodig is (bijv. om het voedsel om te draaien), stopt de oven en weerklinken er hoorbare signaalgeluiden en knipperen er indicatoren op het display. Om verder te gaan met koken, drukt u op de toets **STARTEN** ⏀.

WAARSCHUWING:

De deur, de behuizing, de ovenruimte, de toebehoren en de schotels worden tijdens de bediening erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om verbranding te voorkomen.

R-667_[NL].indd 10 7/10/09 10:14:56 AM

AUTOMATISCHE FUNCTIE

<GEZONDE MENU'S (VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE • VEGETARISCH VOEDSEL)>

1. Er kunnen **GEZONDE MENU'S** worden gekozen door de toets **VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE** of de toets **VEGETARISCH VOEDSEL** in te drukken.
- Druk op de geselecteerde toets totdat het gewenste menunummer wordt weergegeven (zie pagina NL-13-14: recepten voor **GEZONDE MENU'S**).
2. De geprogrammeerde kooktijd is een gemiddelde tijd. Als u de kooktijd wilt veranderen, gebruikt u de toetsen **MINDER (LESS)** (▼) of **MEER (PLUS)** (▲) na het indrukken van de toetsen **VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE** of **VEGETARISCH VOEDSEL** (zie pagina NL-9).
3. Om te koken, drukt u op de toets **STARTEN**.
4. De uiteindelijke temperatuur is afhankelijk van de temperatuur van het voedsel voor het koken. Controleer na het koken of het voedsel wel heet genoeg is. U kunt zonodig het koken handmatig verlengen.

HEALTHY MENUS

Als er een handeling nodig is (bijv. om het voedsel om te draaien), stopt de oven en weerklinken er hoorbare signaalgeluiden en knipperen er indicatoren op het display. Om verder te gaan met koken, drukt u op de toets **STARTEN** ⏀.

WAARSCHUWING:

De deur, de behuizing, de ovenruimte, de toebehoren en de schotels worden tijdens de bediening erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om verbranding te voorkomen.

Voorbeeld:
Paëlla koken.

1. Selecteer het menu door de toets **VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE** in te drukken. Op het display verschijnt "LF-3".

x3

2. Druk eenmaal op de **START** ⏀-toets om met koken te beginnen.

x1

NEDERLANDS

EXPRESS BEREIDEN TABELLEN

TOETS	MENU VOOR EXPRESS BEREIDEN	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
	Vleespennen	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Begintemp. 5°C) Rek	• Maak de vleespennen gereed, naar Pagina NL-30. • Plaats op het rek en kook. • Wanneer u het geluidssignaal hoort, draait u de pennen om. • Na het koken legt u de pennen op een serveerschaal. (Geen rusttijd nodig).
	Kippenpootjes Ingrediënten voor 0,6 kg kippenpootjes: (3 stuks), 1-2 eetl olie, 1/2 theel zout, 1 theel paprikapoeder, 1 theel rozemarijn	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Begintemp. 5°C) Rek	• Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kippenpootjes. • Doorboor het vel van de kippenpootjes een aantal keren. • Leg de kippenpootjes op het rek, met het vel naar beneden, met het dunne eind naar het midden toe. • Wanneer u het geluidssignaal hoort, draait u het vlees om. • Na het koken laat bij benadering 3 minuten lang rusten.
	Gratin	0,5 - 1,0 kg* (100 g) (Begintemp. 20°C) Gratineerschotel	• Naar pagina NL-12 verwijzen voor het Gratin recept. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.

R-667_[NL].indd 11 7/10/09 10:14:57 AM

EXPRESS ONTDOOIEN TABELLEN

TOETS	MENU VOOR EXPRESS ONTDOOIEN	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
	Steak, runder- of varkenslapjes	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemp. -18°C) Gratineerschotel Zie de onderstaande NOTITIES.	• Plaats de voedsel in een schotel in het midden van de draaitafel. • Zodra u het belsignaal hoort, draait u het voedsel om, legt het anders neer en haalt het uit elkaar. Dek dunne delen en warme plekken af met kleine stukken van aluminiumfolie. • Na het ontdooien, inpakken in aluminiumfolie en 10 - 15 minuten laten staan, totdat het helemaal ontdooid is.
	Gehakt	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemp. -18°C) Gratineerschotel Zie de onderstaande NOTITIES.	• Plaats de gehakt in een schotel in het midden van de draaitafel. • Wanneer de magnetron stopt en het geluidssignaal weerklinkt, moet het gehakt omgedraaid worden. Verwijder wanneer mogelijk de reeds ontdooide delen. • Na het ontdooien, inpakken in aluminiumfolie en 5 - 10 minuten laten staan, totdat het helemaal ontdooid is.
	Kippenpootjes	0,2 - 1,0 kg (Temp. initiale -18°C) Zie de onderstaande NOTITIES.	• Plaats de kippenpootjes in een ovenschotel in het midden van de draaitafel. • Als de oven stopt, draait u het voedsel om, herschikt u het en kunt u dunne delen en hete plekken met kleine stukjes aluminiumfolie afdekken. Ga verder met ontdooien. • Na het ontdooien, bedekt u het voedsel met aluminiumfolie en laat u het nog 10 - 20 minuten staan totdat het geheel ontdooid is. • Ten slotte kunt u de kippenpootjes onder de kraan afspoelen.

OPMERKINGEN: Express ontdooien
1 Biefstuk en koteletten moeten in lagen worden ingevroren.
2 Gehakt moet in een dunne vorm worden ingevroren.
3 Na het omdraaien, kunt u de ontdooide gedeelten met dunne, platte stroken aluminiumfolie afdekken.
4 De kippenpootjes moeten onmiddellijk na het ontdooien worden verwerkt.

RECEPTEN VOOR EXPRESS BEREIDEN, GRATINEREN

GRATIN (EXPRESS BEREIDEN)
Spinazie au gratin

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	bladspinazie (ontdooien en afdruipen)
15 g	30 g	ui (fijngehakt) zout, peper en nootmuskaat
150 g	300 g	gekookte aardappelen (snijden)
35 g	75 g	gekookte ham (snijden)
50 g	100 g	crème fraîche
1	2	eieren
40 g	75 g	geraspte kaas

Voorbereiding
1. Vermeng de ui met de bladspinazie en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
2. Vet de schaal in. Afwisselend de aardappelschijfes, de hamstukjes en de spinazie in lagen in de schotel leggen. De laatste laag dient de spinazie te zijn.
3. De eieren met de crème fraîche mengen, kruiden met zout en peper, en over de groenten gieten.
4. De geraspte kaas over het geheel strooien.
5. Op de draaitableau leggen en op **EXPRESS BEREIDEN**, "Gratin" koken.
6. Na het koken bij benadering 5-10 minuten laten rust.

OPMERKING: Deze aanwijzingen zijn voor het minimum- en het maximumgewicht geldig. Als u andere gewichten wilt bereiden, moet u de bestanddelen aanpassen.

GRATIN (EXPRESS BEREIDEN)
Aardappel-courgette gegratineerd

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	
200 g	400 g	rauwe aardappelen (gesneden)
115 g	230 g	courgette (snijden)
75 g	150 g	crème fraîche
1	2	eieren
1/2	1	teentje knoflook (uitgeperst) zout, peperr
40 g	75 g	Gouda (geraspte) zonnebloempitten

Voorbereiding
1. Vet de schaal in en leg om beurten een lagje aardappelschijfjes en courgette in de schaal.
2. Meng de eieren met crème fraîche. Breng op smaak met zout, peper en knoflook en giet het geheel over de groenten.
3. De geraspte Gouda over het gegratineerde gerecht strooi.
4. Besprenkel het gerecht tenslotte met zonnebloempitten.
5. Op de draaitableau leggen en op **EXPRESS BEREIDEN**, "Gratin" koken.
6. Na het koken bij benadering 5-10 minuten laten rust.

OPMERKING: Deze aanwijzingen zijn voor het minimum- en het maximumgewicht geldig. Als u andere gewichten wilt bereiden, moet u de bestanddelen aanpassen.

R-667_[NL].indd 12 7/10/09 10:15:00 AM

RECEPTEN VOOR GEZONDE MENU'S, VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE

LF-1 Rundvlees op Chinese wijze

Voor 2 personen

Ingrediënten:

250 gr. runderlappen, mals gemaakt en in repen gesneden
1 teentje knoflook, geplet
1 rode cayennepeper, van zaadlijsten ontdaan en in plakjes gesneden
1 eetlepel gember, geraspt
1 theelepel sesamolie
1 eetlepel lichte ketjapsaus
1 eetlepel oestersaus
50 ml rundvleesbouillon, afgekoeld
1 theelepel maïzena
75 gr. wortels, in plakjes gesneden
75 gr. rode paprika, van zaadlijsten ontdaan, in plakjes gesneden
60 gr. uien, in plakjes gesneden
75 gr. peultjes, puntjes afgesneden, draadjes afgehaald en doormidden gesneden
75 gr. babymaïskolfjes, doormidden gesneden

Voorbereiding:

1. Doe het rundvlees, knoflook, gember en sesamolie in een casseroleschotel van 3 liter en meng het dooreen.
2. Voeg de wortels, rode paprika en uien toe en meng het goed dooreen.
3. Bedek met deksel en kook op **VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE LF-1**, "Rundvlees op Chinese wijze".
4. Wanneer de oven stopt, weerklinken de hoorbare signalen en wordt de indicator "CONTROLE" weergegeven, roert u door het voedsel, zet u het deksel weer op de casseroleschotel en gaat u verder met koken.
5. Wanneer de oven voor de tweede keer stopt, weerklinken de hoorbare signalen en wordt de indicator "CONTROLE" weergegeven. Dan voegt u de peultjes en de babymaïskolfjes toe. Roer dit alles goed dooreen, zet het deksel weer op de casseroleschotel en ga verder met koken.

Tip: Serveer dit gerecht met rijst of hokkien-noedels.

LF-2 Kipfricassee

Voor 2 personen

Ingrediënten:

120 gr. langkorrelige rijst, voorgekookt
1/2 theelepel geelwortelpoeder
50 gr. uien, in plakjes gesneden
100 gr. rode paprika, van zaadlijsten ontdaan, in plakjes gesneden
100 gr. prei, in stukjes gesneden
300 gr. kippenborst, in grove stukken gesneden
paprika, paprikapoeder
10 gr. boter of margarine
250 ml. rundvleesbouillon, afgekoeld

Voorbereiding:

1. Doe de rijst en het geelwortelpoeder in een ondiepe ovenvaste schotel en meng het goed dooreen.
2. Meng de uien, rode paprika, prei en kippenborst, voeg zout naar smaak toe. Leg dit mengsel bovenop de rijst. Verdeel de boter er in stukjes bovenop.
3. Giet de vleesbouillon er overheen en bedek met magnetronfolie. Kook op **VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE LF-2**, "Kipfricassee".
4. Na het koken, laat u het gerecht 5 minuten staan alvorens het op te dienen.

LF-3 Paëlla

Voor 2 personen

Ingrediënten:

100 gr. witte langkorrelige rijst
200 ml kipbouillon, cold
1/2 theelepel geelwortelpoeder
100 gr. kippenborst, in blokjes gesneden
50 gr. Chorizo-worst, in grove plakjes gesneden
125 gr. tijgergarnalen
60 gr. mosselen
125 gr. tomaten, ontveld en in stukjes gehakt
100 gr. rode paprika, van zaadlijsten ontdaan, in plakjes gesneden
75 gr. ui, in stukjes gehakt
50 gr. erwten
1 teentje knoflook, geplet
1/2 theelepel paprikapoeder
Cayennepeper

Voorbereiding:

1. Doe de rijst in een ondiepe ronde schotel. Voeg de kippenbouillon en geelwortelpoeder toe en meng dit goed dooreen.
2. Kook op **VOEDSEL MET EEN LAAG VETGEHALTE LF-3**, "Paella". Bedek het niet.
3. Wanneer de oven stopt, weerklinken de hoorbare signalen en wordt de indicator "CONTROLE" weergegeven, vervolgens roert u de kip, Chorizo-worst, garnalen, mosselen, paprika's, tomaten, ui, erwten, knoflook, paprikapoeder en Cayennepeper er doorheen. Ga verder met koken.
4. Wanneer de oven voor de tweede keer stopt, weerklinken de hoorbare signalen en wordt de indicator "CONTROLE" weergegeven. Dan roert u door het voedsel, zet u het deksel weer op de casseroleschotel en gaat u verder met koken.
5. Na het koken, laat u het gerecht 2 minuten staan alvorens het op te dienen.

R-667_[NL].indd 13 7/10/09 10:15:01 AM

F-1 Groente-couscous

Voor 2 personen

Ingrediënten:

60 gr. rode ui, in plakjes gesneden
1 teentje knoflook, geplet
100 gr. aubergine, in blokjes van 1 cm gesneden
100 gr. courgettes, in blokjes van 1 cm gesneden
100 gr. gele paprika, in grove stukken gesneden
100 gr. rode paprika, in grove stukken gesneden
100 gr. ronde champignons, in vieren gesneden
1 theelepel olijfolie
150 ml. rundvleesbouillon, afgekoeld
125 gr. couscous
voeg naar smaak zout toe
1 eetlepel citroensap

Voorbereiding:

1. Doe de groenten, olie en groentebouillon in een casseroleschotel en meng dit goed dooreen. Bedek het gerecht met een deksel en kook op **VEGETARISCH VOEDSEL F-1**, "Groente-couscous".
2. Wanneer de oven stopt, weerklinken de hoorbare signalen en wordt de indicator "CONTROLE" weergegeven. Dan voegt u de couscous toe, roert u het voedsel goed dooreen en gaat u verder met koken.
3. Na het koken, voegt u het citroensap toe en voegt u zout naar smaak toe.

Tip: Serveer met een yoghurtsaus.

F-2 Cannelloni met spinazie en ricotta-kaas

Voor 2 personen

Ingrediënten:

100 gr. ontdooide spinazie, goed uitgelekt
175 gr. ricotta-kaas met een laag vetgehalte, breng op smaak met zout, peper en gemalen nootmuskaat
6 cannelloni-rolletjes van pasta die niet voorgekookt hoeft te worden
250 gr. kant-en-klare tomaatbasilicum-pastasaus
15 gr. Parmesaanse kaas, geraspt

Voorbereiding:

1. Meng de spinazie en ricotta-kaas dooreen. Breng op smaak met zout, peper en gemalen nootmuskaat.
2. Vul de cannelloni-rolletjes met het mengsel. Leg de rolletjes in een enkele laag in een vierkante gratineerschotel.
3. Giet de pastasaus gelijkmatig over de cannelloni-rolletjes. Zorg dat alle delen van de rolletjes met saus worden bedekt.
4. Strooi vers geraspte Parmezaanse kaas over de canneloni en kook op **VEGETARISCHE VOEDSEL F-2,** "Cannelloni met spinazie en ricotta-kaas". Bedek het niet.
5. Na het koken, laat u het gerecht 3 minuten staan alvorens het op te dienen.

F-3 Gevulde paprika

Voor 2 personen

Ingrediënten:

2 rode paprika's (ongeveer 450 gr.)
1 ei
10-15 gr. brood- of beschuitkruimels
75 gr. Emmenthal-kaas, geraspt
60 gr. ui, in grove plakjes gesneden
100 gr. verse gemengde paddenstoelen, gesneden
1 eetlepel citroenmelisse, fijngehakt
1 eetlepel peterselie, fijngehakt, zout, peper en gemalen nootmuskaat
10 gr. boter of margarine om de schotel in te vetten

Voor de saus:
150 gr. gepureerde tomaten uit blik
50 gr. crème fraîche
75 ml. witte wijn
kruiden uit de Province

Bereiding:

1. Snijd de 4 rode paprika's in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en de zaadjes was de paprika's en droog ze af.
2. Klop het ei in in een kom en voeg de kaas, brood- of beschuitkruimels, uien, paddenstoelen en kruiden eraan toe. Breng op smaak met zout, peper en gemalen nootmuskaat.
3. Vul de rode paprika's met dit mengsel. Zet de gevulde paprika's in een ingevet, ondiepe ronde gratineerschotel en kook op **VEGETARISCH VOEDSEL F-3**, "Gevulde paprika's". Bedek het niet.
4. Vermeng ondertussen de gepureerde tomaten met de crème fraîche, witte wijn en kruiden.
5. Wanneer de oven stopt, weerklinken de hoorbare signalen en wordt de indicator "CONTROLE" weergegeven. Dan roert u door het voedsel, zet u het deksel weer op de casseroleschotel en gaat u verder met koken.

R-667_[NL].indd 14 7/10/09 10:15:01 AM

ONDERHOUD EN REINIGEN

LET OP: GEBRUIK VOOR HET REINIGEN VAN UW MAGNETRONOVEN GEEN OVEN-REINIGERS, STOOMREINIGERS, SCHUUR-MIDDELEN, BIJTENDE REINIGINGSMIDDELEN, REINIGINGSMIDDELEN MET NATRIUM-HYDROXIDE OF SCHUURSPONSJES.

Controleer voor het schoonmaken of de binnenkant van de oven, de deur, de behuizing en de toebehoren volledig afgekoeld zijn.

REINIG DE OVEN REGELMATIG EN VERWIJDER EVENTUELE ETENSRESTEN - Houd de oven schoon om slijtage van het oppervlak te voorkomen. Dit om een lange levensduur te verkrijgen en een gevaarlijke situatie te voorkomen.

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

Bedieningspaneel
Open de deur voordat u begint schoon te maken, om het bedieningspaneel uit te schakelen. Het bedieningspaneel dient voorzichtig schoongemaakt te worden. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig aftenemen totdat het schoon is. Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven
1. Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn. Aangekoekt vuil kan oververhit raken, gaan roken of branden en vonken veroorzaken.
2. Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen (alkali, zuur, verdunner, wasbenzine, alchohol of ovenreiniger inbegrepen).
3. Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spuitsbusreinigers.
4. Warm uw oven regelmatig met grill op en raadpleeg het hoofdstuk Opmerking b 'De oven leeg opwarmen' op pagina NL-7. Als er etensresten of vetspatten aan de binnenkant van de oven achterbijven, dan kunner deze rook of een vieze geur veroorzaken.

Toebehoren
Reinig het toebehoren met een zacht afwasmiddel en water en droog ze grondig. De accessoires kunnen tevens in een vaatwasmachine worden gereinigd.

Deur
Om alle sporen van vuil te verwijderen, maakt u regelmatig beide zijden van de deur, de deurverzegelingen en aanliggende onderdelen schoon met een zachte, vochtige doek. Gebruik geen schuurmiddelen.

OPMERKING: Houd de microgolvenverdeler en de accessoires altijd schoon. Als u vet in de ovenruimte of op de accessoires laat zitten, kan dit oververhit raken en vonken veroorzaken, gaan roken of zelfs vlam vatten wanneer de magnetronoven de volgende keer wordt gebruikt.

NEDERLANDS

VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT

Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:
1. Voeding
   Ga na dat de stekker stevig in het stopkontakt zit.
   Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.
2. Brandt de ovenlamp indien de deur open is? JA _____ NEE _____
3. Plaats een kop met water (bij benadering 150 ml) in de oven en doe de deur goed dicht.
   Stel de oven in op 1 minuut op 100 P en zet de oven aan.
   Gaat het ovenlichtje aan? JA _____ NEE _____
   Draait de draaitafel? JA _____ NEE _____
   OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.
   Werkt de ventilator? De ventilator is hoorbaar.) JA _____ NEE _____
   Hoort u na 1 minuut het belsignaal? JA _____ NEE _____
   Gaat het lichtje dat aangeeft dat de oven aan staat uit? JA _____ NEE _____
   Is de kop met water na deze minuut warm? JA _____ NEE _____
4. Neem het kopje met water uit de oven en sluit de deur.
   Stel de gril in op 3 minuten en zet de oven aan.
   Is na 3 minuten het verwarmingselement van de gril roodgloeiend? JA _____ NEE _____

Als u op een van deze vragen NEE heeft geantwoord, dient u uw leverancier of een erkende SHARP reparateur te bellen en de resultaten van uw controle door te geven.

BELANGRIJK: Indien het display geen informatie vertoont totdat de stekker wordt aangesloten, dient de energiespaarstand te zijn ingeschakeld. Open en sluit de deur om de energiespaarstand te annuleren. Zie pagina NL-4.

OPMERKING: Wanneer u het eten gedurende de standaardtijd in dezelfde kookstand kookt, dan zal de oven automatisch zachter koken om oververhitting te voorkomen. (Het energieniveau van de oven wordt verminderd en de grill verwarmingselementen zullen aan en uit gaan.)

Kookstand	Standaardtijd
Magnetronstand 100 P	20 Minuten
Grill-stand	10 Minuten
MIX Grill	Grill - 10 Minuten

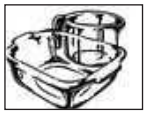
R-667_[NL].indd 15 7/10/09 10:15:02 AM

WAT ZIJN MICROGOLVEN?

Microgolven worden door de magnetron opgewekt en brengen de watermoleculen in het voedsel aan het trillen. Door de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookt.

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES

GLAS, GLAS-KERAMIEK EN PORSELEIN



Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. Deze mogen echter geen metaal bevatten (zoals zinkkristal), of van een metalen laag voorzien zijn (zoals een gouden rand, kobaltblauw).

KERAMIEK

is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglazuurd zijn, omdat er bij ongeglazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan doordringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een servies-geschiktheidstest uit. Zie pagina NL-17.

PORSELEIN

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

KUNSTSTOF EN PAPIEREN SERVIESGOED

Hittebestendige, voor de magnetron geschikte schalen van papier of plastic, zijn geschikt voor ontdooien, opwarmen en koken. Raadpleeg de aanwijzingen van de fabrikant.

KEUKENPAPIER

kan worden gebruikt, om het ontstane vocht bij korte verhittingsprocedures te absorberen, bijv. van brood of gepaneerd voedsel. Het papier tussen het voedsel en de draaitafel leggen. Zo blijft het oppervlak van het voedsel knapperig en droog. Door vettige gerechten met keukenpapier te bedekken worden vetspetters opgevangen.

MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het bedekken of omwikkelen. Raadpleeg de aanwijzingen van de fabrikant.

BRAADZAKKEN

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

BRUINERINGSSERVIES

is speciaal magnetron-serviesgoed van glaskeramiek met een metaallegering op de bodem, die ervoor zorgt dat de gerechten bruin worden. Als er bruineringsserviesgoed wordt toegepast, moet er een geschikte isolator, bijv. een porseleinen bord, tussen de draaitafel en de bruineringsschaal worden gelegd. Houdt u nauwkeurig aan de voorverwarmingstijd zoals aangegeven door de fabrikant. Als deze tijden worden overschreden, kunnen de draaitafel en de draaitafelsteun beschadigd worden, of de zekering kan springen en de oven uitgeschakeld worden.

METAAL

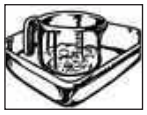
mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat microgolven metaal niet kunnen doordringen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken. Er zijn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat

deze niet te express ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels van een kip). Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij kant-en-klare maaltijden) kunnen wel worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste $^{2}/_{3}$ tot $^{3}/_{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron. Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er zich minstens 2 cm afstand bevinden tussen het voedsel en de ovenwanden, omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.

R-667_[NL ckbk].indd GB-16 7/10/09 9:57:37 AM

GEEN SERVIESGOED MET EEN METAALLAAGJE, met metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.

GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED



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

GRILLFUNKTIE

Bij het grillen kunt u alle hittebestendige schalen - van porselein, aardewerk, glas of metaal -gebruiken die geschikt zijn voor een konventionele grill.
Schalen dienen geschikt te zijn voor een magnetronoven èn hittebestendig indien u zowel de magnetron als de grillfunktie gebruikt voor het bereiden van een gerecht. (zie kookboek) Vuurvast glas en aardewerken bakjes zijn in dit geval geschikt.

VOORDAT U BEGINT ...

Om het gebruik van de magnetron zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wij hieronder de belangrijkste aanwijzingen en tips voor u samengevat: Zet u uw toestel alleen aan, wanneer er zich gerechten in de kookruimte bevinden.

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

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

BEGINTEMPERATUUR

De ontdooi-, opwarmings- en kooktijden zijn afhankelijk van de begintemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan produkten op kamertemperatuur.
Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur bij benadering. 5°C, kamertemperatuur bij benadering 20°C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18°C.

ALLE VERMELDE TIJDEN

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

KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER

Elke drank en elk gerecht heeft na het einde van de kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur, waardoor met koken kan worden gestopt en het resultaat goed is. De binnentemperatuur kunt u met een voedselthermometer vaststellen. In de temperatuurtabel staan de belangrijkste temperaturen vermeld.

Drank/gerecht	Binnentemperatuur aan het einde van de kooktijd	Binnentemperatuur na 10 tot 15 min. standtijd
Dranken verwarmen (koffie, thee, water enz)	65-75°C	
Melk verwarmen	60-65°C	
Soep verwarmen	75-80°C	
Stamppotten verwarmen	75-80°C	
Gevogelte	80-85°C	85-90°C
Lamsvlees		
roze gebraden	70°C	70-75°C
doorgebraden	75-80°C	80-85°C
Rundvlees		
licht aangebraden (rare)	50-55°C	55-60°C
half doorgebraden (medium)	60-65°C	65-70°C
goed doorgebraden (well done)	75-80°C	80-85°C
Varkens-, kalfsvlees	80-85°C	80-85°C

TOEVOEGING VAN WATER

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

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

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

R-667_[NL ckbk].indd GB-17 7/10/09 9:57:38 AM

TIPS EN ADVIES

VETTE GERECHTEN

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

BLANCHEREN VAN GROENTEN

Groente dient voor het invriezen te worden geblancheerd. Zo blijven de kwaliteit en de aromastoffen optimaal behouden. Procedure: De groenten wassen en kleinsnijden. 250 gr. groenten met 275 ml. water in een schotel plaatsen en toegedekt 3 - 5 minuten verwarmen. Na het blancheren meteen in ijskoud water dompelen, om het doorkoken te vermijden en daarna laten afdruipen. De geblancheerde groenten luchtdicht verpakken en invriezen.

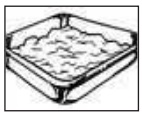
INMAKEN VAN FRUIT EN GROENTEN

in de magnetron gaat snel en eenvoudig. In de handel zijn er weckflessen, rubberen ringen en passende plastic weckflesklemmen verkrijgbaar, die speciaal voor de magnetron zijn gemaakt. De fabrikanten geven nauwkeurige gebruiksaanwijzingen.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid voedsel u wilt die ontdooien, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote.
Als vuistregel geldt:
DUBBELE HOEVEELHEID = BIJNA DUBBELE TIJD
HALVE HOEVEELHEID = DE HELFT VAN DE TIJD

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN



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

RONDE EN OVALE SCHALEN

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

BEDEKKEN

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

VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE

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

ROEREN

Het roeren van de gerechten is noodzakelijk, omdat

de microgolven eerst de buitenste gedeelten verwarmen. Hierdoor wordt de temperatuur overal gelijk en wordt het voedsel gelijkmatig verwarmd.

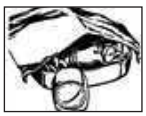
RANGSCHIKKING

Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, in een cirkel op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

OMDRAAIEN

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

STANDTIJD



Het aanhouden van de standtijd is een van de belangrijkste microgolf-regels. Bijna alle gerechten die in de magnetron worden ontdooid, verwarmd of gekookt, hebben een korte of langere standtijd nodig, waarin de temperatuur en de vloeistof gelijkmatig in het voedsel worden verdeeld.

R-667_[NL ckbk].indd GB-18 7/10/09 9:57:38 AM

VERWARMEN

In de tabel: 'Verwarmen van dranken en gerechten' vindt u hiervan enkele voorbeelden (Zie pagina NL-21).

- Kant-en-klare maaltijden in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden gehaald en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur gelijkmatig wordt verdeeld.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op kamertemperatuur van 20°C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur moet de verwarmingstijd in geringe mate worden verhoogd.
- Laat de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten lang staan, zodat de temperatuur gelijkmatig binnen het gerecht wordt verdeeld (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de begintemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

ONTDOOIEN

In de tabel: 'Ontdooien van voedsel' vindt u hiervan enkele voorbeelden (Zie pagina NL-22).
De tijden zijn richtlijnen, die naargelang de vriestemperatuur, de hoedanigheid en het gewicht van het voedsel kunnen variëren. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor het ontdooien op een bord.

VERPAKKINGEN EN SCHALEN

Zeer geschikt voor het ontdooien en verwarmen van gerechten zijn verpakkingen en schalen die zich zowel lenen voor de diepvries (tot bij benadering min 40°C) als hittebestendig zijn (tot bij benadering 220°C). Zo kunt u in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs koken. Zonder dat de gerechten tussendoor overgegoten hoeven te worden.

BEDEKKEN

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

HET MAGNETRONVERMOGEN

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

OMDRAAIEN/ROEREN

Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken.
Kleinere hoeveelheden ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen.

GEVOELIGE GERECHTEN,

zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn.

DE STANDTIJD

na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten.
Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

R-667_[NL ckbk].indd GB-19 7/10/09 9:57:39 AM

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

In de tabel: het 'Koken van verse groenten' vindt u hiervan enkele voorbeelden (Zie pagina NL-23).

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Het gerecht zoals normaal kruiden, maar voeg pas na het koken zout toe.
- Per 500 gr. groenten bij benadering 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel (Zie pagina NL-23).
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookt. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookt.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten bij benadering 2 min. te laten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, begintemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

HET KOKEN GRILLEREN EN GRATINEREN

In de tabel: 'Koken, grilleren en gratineren' vindt u hiervan enkele voorbeelden (Zie pagina NL-24).

- Let bij het kopen van vlees er op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundvlees dient geen bloed en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de helft van de kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het bij benadering 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookt. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden (Zie pagina NL-21). Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel.

Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke kant-en-klare diepvriesprodukten dient u zich aan de Richtlijnen op de verpakking te houden.

R-667_[NL ckbk].indd GB-20 7/10/09 9:57:39 AM

TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

Drank/gerecht	Hoev. -g/ml-	Instel.	Vermogen stand	Tijd -min-	Aanwijzingen
Koffie, 1 kopje	150	⫴	100 P	ca. 1	niet bedekken
Melk, 1 kopje	150	⫴	100 P	ca. 1	niet bedekken
Water, 1 kopje	150	⫴	100 P	1 1/2 - 2	niet bedekken, aan de kook brengen
6 kopjes	900	⫴	100 P	10 - 12	niet bedekken, aan de kook brengen
1 schotel	1000	⫴	100 P	11 1/2 - 13	bedekken, aan de kook brengen
Eenpersoonsgerecht (groente, vlees en bijgerechten)	400	⫴	100 P	3 - 6	met jus of water besprenkelen bedekken, af en toe roeren
Stamppot	200	⫴	100 P	1 1/2 - 2 1/2	bedekken, na het verwarmen roeren
Soep, heldere	200	⫴	100 P	1 1/2 - 2	bedekken, na het verwarmen roeren
Crèmesoep	200	⫴	100 P	1 1/2 - 2 1/2	bedekken, na het verwarmen roeren
Groente	200	⫴	100 P	2 - 2 1/2	eventueel een beetje water toevoegen,
	500	⫴	100 P	4 - 5	bedekken, na de helft van de verwarmingstijd roeren
Bijgerechten	200	⫴	100 P	2 - 2 1/2	met een beetje water besprenkelen, bedekken,
	500	⫴	100 P	4 - 4 1/2	af en toe roeren
Vlees, 1 plak*	200	⫴	100 P	3 - 4	met een beetje jus besprenkelen, bedekken
Visfilet	200	⫴	100 P	2 - 3	bedekken
Worstjes, 2 stuks	180	⫴	100 P	ca. 2	de velletjes meermaals doorprikken
Taart, 1 stuk	150	⫴	50 P	1/2–	op een taartrooster leggen
Babyvoeding, 1 potje	190	⫴	50 P	ca. 1	het deksel verwijderen, na het verwarmen goed roeren en temperatuur controleren
Margarine of boter smelten*	50	⫴	100 P	ca. 1/2	bedekken
Chocolade smelten	100	⫴	50 P	2 - 3	af en toe roeren
6 blaadjes oplossen	10	⫴	50 P	1/2	in water weken, goed uitdrukken en in een gelatine soepkom gieten, af en toe roeren
Taartcouverture voor 1/4 l vloeistof	10	⫴	50 P	5 - 6	met suiker en 250 ml vloeistof mengen, bedekken, gedurende en na het verwarmen goed roeren

*** uit de ijskast**

TABEL: ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. -g-	Instell	Vermog. -Stand-	Kooktijd -Min-	Extra water	Aanwijzingen	Standtijd -Min-
Visfilet	300	⫴	100 P	10 - 12	-	bedekken	1-2
Forel, 1 stuk	250	⫴	100 P	5 - 7	-	bedekken	1-2
Eenpersoonsgerecht	400	⫴	100 P	9 - 11	-	bedekken, na 6 min. roeren	2
Bladspinazie	300	⫴	100 P	6 - 8	-	bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	2
Broccoli	300	⫴	100 P	7 -9	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2
2 Erwten	300	⫴	100 P	7 - 9	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2
Koolrabi	300	⫴	100 P	7 - 9	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2
Gemengde groenten	500	⫴	100 P	11 - 13	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2
Spruitjes	300	⫴	100 P	7 - 9	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2
Rode kool	450	⫴	100 P	10 - 12	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2

NEDERLANDS

R-667_[NL ckbk].indd GB-21 7/10/09 9:57:40 AM

TABEL

TABEL: HET ONTDOOIEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. -g-	Instell	Vermog. -Stand-	Dooitijd -Min-	Aanwijzingen	Standtijd -Min-
Suddervlees (bijv. varken,	1500	⫴	10 P	58-64	leg op een omgekeerd bord, na de helft	30-90
rund,lam, kalf)	1000	⫴	10 P	42-48	van de dooitijd omdraaien	30-90
	500	⫴	10 P	19-23		30-90
Steaks, hamlapjes, koteletten, lever	200	⫴	30 P	4-5	na de helft van de dooitijd omdraaien	10-15
Goulash	500	⫴	30 P	8-12	na de helft van de dooitijd scheiden en roeren	15-30
Worstjes, 8 stuks	600	⫴	30 P	6-9	naast elkaar leggen, na de helft van de	5-10
4 stuks	300	⫴	30 P	4-5	dooitijd omdraaien	5-10
Eend/kalkoen	1500	⫴	10 P	48-52	leg op een omgekeerd bord, na de helft van de dooitijd omdraaien	30-90
Hele kip	1200	⫴	10 P	39-43	leg op een omgekeerd bord, na de helft van de dooitijd omdraaien	30-90
	1000	⫴	10 P	33-37	leg op een omgekeerd bord, na de helft van de dooitijd omdraaien	30-90
Kippenpootjes	200	⫴	30 P	4-5	na de helft van de dooitijd omdraaien	10-15
Vis, geheel	800	⫴	30 P	9-12	na de helft van de dooitijd omdraaien	10-15
Visfilet	400	⫴	30 P	7-10	na de helft van de dooitijd omdraaien	5-10
Garnalen	300	⫴	30 P	6-8	na de helft van de dooitijd omdraaien en ontdooide garnalen verwijderen	5
Broodjes, 2 stuks	80	⫴	30 P	ca. 1	slechts voordooien	-
Volkorenbrood, in plakjes Plakjes geroosterd brood	250	⫴	30 P	2-4	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien	5
Rogge-tarwebrood, geheel Wit brood, geheel	500	⫴	30 P	6-8	na de helft van de dooitijd draaien (binnenste nog steeds bevroren)	15
Taart, 1 stuk	150	⫴	10 P	2-4	op een taartrooster leggen	5
Slagroomtaart, 1 stuk			10 P	3-4	op een taartrooster leggen	10
Taart, geheel, Ø 28cm			10 P	18-20	op een taartrooster leggen, na het outdooien de taart in stukken verdelen en laten staan, totdat de taart volledig outdooid is.	30-60
Slagroom	200	⫴	30 P	2+2	het deksel verwijderen, na de helft van de dooitijd in een schaal gieten en verder laten ontdooien	5-10
Boter	250	⫴	30 P	2-4	slechts voordooien	15
Fruit, zoals aardbeien, kersen, frambozen, pruimen	250	⫴	30 P	4-5	gelijkmatig naast elkaar leggen, na de helft van de dooitijd	5

De in de tabel vermelde tijden zijn Richtlijnen, die naargelang de vriestemperatuur, hoedanigheid en gewicht van de levensmiddelen kunnen variëren.

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

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

R-667_[NL ckbk].indd GB-22 7/10/09 9:57:41 AM

TABEL: HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

Gerechten	Hoev. -g-	Instell	Vermog. -Stand-	Tijd -Min-	Aanwijzingen	Extra water -EL/ml-
Artisjokken	300	⇈	100 P	6-8	de steel verwijderen, bedekken	3-4 EL
Bladspinazie	300	⇈	100 P	5-7	na het wassen goed laten afdruipen, bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	-
Bloemkool	800	⇈	100 P	15-17	1 hele kool, bedekken	5-6 EL
	500	⇈	100 P	10-12	in roosjes verdelen, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Broccoli	500	⇈	100 P	9-11	in roosjes verdelen, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Champignons	500	⇈	100 P	8-10	hele koppen, bedekken, roeren gedurende het koken	-
Chinese kool	300	⇈	100 P	9-11	in strookjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Erwten	500	⇈	100 P	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Venkel	500	⇈	100 P	9-11	in vieren snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Uien	250	⇈	100 P	5-7	geheel, in magnetronfolie koken	-
Koolrabi	500	⇈	100 P	10-12	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Worteltjes	500	⇈	100 P	7-9	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Paprika	500	⇈	100 P	9-11	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Ongeschilde aardappelen	500	⇈	100 P	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Prei	500	⇈	100 P	9-11	in ringen snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Rode kool	500	⇈	100 P	15-17	in strookjes snijden, bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	50 ml
Spruitjes	500	⇈	100 P	9-11	hele spruitjes, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Gekookte aardappelen	500	⇈	100 P	9-11	in even grote stukken snijden, een beetje zout toevoegen, bedekken, roeren gedurende het koken	150 ml
Selderijknol	500	⇈	100 P	9-11	in kleine blokjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Witte kool	500	⇈	100 P	15-17	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Courgettes	500	⇈	100 P	9-11	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL

R-667_[NL ckbk].indd GB-23 7/10/09 9:57:42 AM

TABEL

TABEL: KOKEN, GRILLEREN EN GRATINEREN

Levensmiddelen	Hoev. -g-	Instell	Vermog. -Stand-	Kooktijd -Min-	Aanwijzingen	Standtijd -Min-
Braadvlees (varken, kalf, lam)	500		100 P	6-8	Naar smaak peper en zout toevoegen, in een platte soufflé schaal leggen, op de draaitafel plaatsen, na * omdraaien.	5-10
			30 P	4-5*		
			70 P	6-8		
			30 P	3-5		
	1000		100 P	11-13		
			30 P	8-10*		
			70 P	11-13		
			30 P	7-9		
	1500		100 P	19-22		
			30 P	11-13*		
			70 P	14-16		
			30 P	7-9		
Rundvlees (medium)	1000		70 P	9-11	Naar smaak peper en zout toevoegen, met de dikke kant naar beneden in een platte soufflé schaal leggen, op de draaitafel plaatsen, na * omdraaien.	10
			30 P	9-10*		
			70 P	5-7		
			30 P	6-8		
	1500		70 P	11-13		
			30 P	7-8*		
			70 P	11-13		
			30 P	4-6		
Kip	1200		100 P	10-12	Naar smaak peper en zout toevoegen, met de borstzijde naar beneden in een platte soufflé schaal leggen, op de draaitafel plaatsen, na * omdraaien.	3
			30 P	7-9*		
			100 P	10-12		
			30 P	6-8		
Kippenpootjes	200		30 P	7-8*	Naar smaak peper en zout toevoegen, met het vel naar beneden op het rek leggen, na * omdraaien.	3
				7		
Steaks 2 stuks, medium	400		10 P	11-13*	Op het rek leggen, na * omdraaien, na het grilleren peper en zout toevoegen.	2
				10-14		
Soufflés e.d. gratineren				7-10	De soufflé schaal op het rek leggen.	10
Kaas op toast 1 stuk			10 P	5-7	Het brood roosteren, met boter insmeren, beleggen met een plakje gekookte ham, een ananasschijfje en een plakje smeltkaas, en op het rek grilleren.	1

R-667_[NL ckbk].indd GB-24 7/10/09 9:57:42 AM

RECEPTEN

VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten:
De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten. Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek.
Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stamppotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals
kant-en-klare maaltijden, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt.
De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept. Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.
De vet-toevoeging kan aanzienlijk worden verminderd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om het voedsel smaak te geven. Daarom is de magnetron uitstekend geschikt voor het toebereiden van vetarme gerechten in het kader van een dieet.

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

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

NEDERLANDS

VOORGERECHTEN EN SOEPEN

Spanje

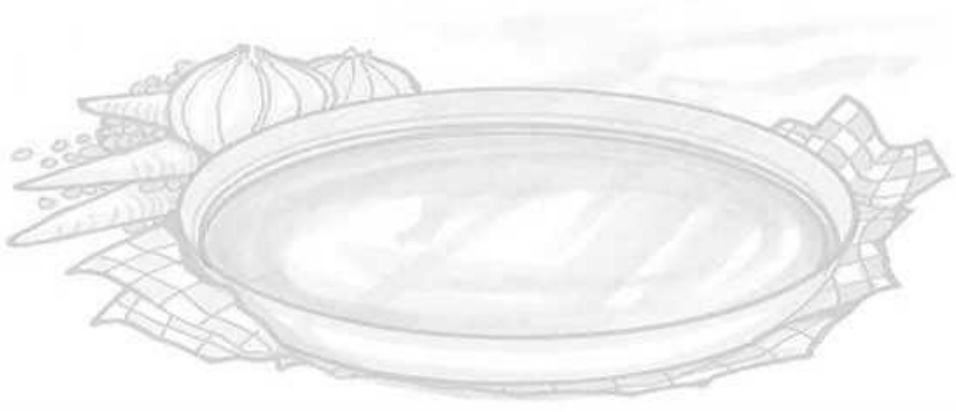
AVOCADOCRÈMESOEP

Sopa de aguacates
Totale kooktijd: bij benadering 10 - 12 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

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

1. De zachte, rijpe avocado's schillen, de pit verwijderen, in kleine stukken snijden en met een mixer of puréerstaaf van een handmixer pureren. Ter versiering 2 dunne reapjes per portie achterhouden en met citroensap besprenkelen.
2. De vleesbouillon, de avocado's en de slagroom in een kom doen, zout en peper toevoegen en afgedekt koken. Af en toe roeren.
   10 - 12 min. 100 P
3. De soep roeren tot deze dik is en met de overgebleven reapjes avocado versieren. Na het koken de soep bij benadering 5 min. laten staan.



R-667_[NL ckbk].indd GB-25 7/10/09 9:57:44 AM

VOORGERECHTEN EN SOEPEN

Zwitserland

BÜNDNER GERSTESOEP

Bündner Gerstensuppe
Totale kooktijd: bij benadering 35 - 40 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

2 EL	boter of margarine (20 g)
1	ui (50 g), fijngehakt
1-2	worteltjes (130 g), in schijfjes
15 g	selderijknol, in dobbelsteentjes gesneden
1	prei (130 g), in ringen gesneden
3	witte koolbladen (100 g), in strookjes
200 g	kalfsschenkel
50 g	doorregen hamspek, in strookjes
50 g	gerstekorrels
700 ml	vleesbouillon
	peper
4	Weense worstjes (300 g)

1. De boter en de ui-dobbelsteentjes in de schaal doen en afgedekt stoven.
   bij benadering **1 - 2 min**. ⟰ 100 P
2. De groenten in de schaal doen. De schenkel, hamspekstrookjes en gerst toevoegen en met vleesbouillon opvullen. Peper toevoegen en afgedekt koken.
   1. **17 - 19 min**. ⟰ 100 P
   2. **17 - 19 min**. ⟰ 50 P
3. De worstjes in kleine stukjes snijden en de laatste 5 minuten in de schaal verwarmen.
4. De soep na het koken bij benadering 5 minuten laten staan. De schenkel voor het serveren uit de soep halen.

Nederland

CHAMPIGNONSOEP

Totale kooktijd: bij benadering 13 - 17 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2l)

Ingrediënten

200 g	champignons, in schijfjes
1	ui (50 g), fijn gehakt
300 ml	vleesbouillon
300 ml	slagroom
2 1/2 EL	boter of margarine (25 g)
2 1/2 EL	bloem (25 g)
	peper
	zout
1	eigeel
150 g	room (crème fraîche)

1. De groenten met de vleesbouillon in de schaal doen en afgedekt koken.
   8 - 9 min. ⟰ 100 P
2. Met een mixer alle ingrediënten pureren. De slagroom tovoegen.
3. Het bloem en de boter tot een deeg kneden en in de champignonsoep glad roeren. Zout en peper toevoegen, en afgedekt koken. Na de gaartijd omroeren.
   4 - 5 min. ⟰ 100 P
4. Het eigeel door de room roeren, beetje bij beetje in de soep roeren. Het geheel nogmaals kort verhitten, maar niet laten koken !
   bij benadering **1 min**. ⟰ 100 P
   De soep na het garen bij benadering 5 minuten laten staan.

Soepingrediënten

EIERDOBBELSTEENTJES

voor 1/2 l soep
Totale kooktijd: bij benadering 3 - 5 minuten
Servies: koffiekopje (inhoud 150 ml)

Ingrediënten

1	ei
4 EL	melk of slagroom (50 ml)
1	snufje zout
1	snufje nootmuskaat

1. Alle ingrediënten klutsen, in het kopje gieten en verhitten tot de massa gestold is.
   3 - 5 min. ⟰ 30 P
2. Het geklutste ei omkeren en laten afkoelen. In kleine dobbelsteentjes snijden en in de kant en klare soep doen.

R-667_[NL ckbk].indd GB-26 7/10/09 9:57:46 AM

VOORGERECHTEN EN SOEPEN

Duitsland

CAMEMBERTTOAST

Totale kooktijd: bij benadering 1 1/2 - 2 1/2 minuten
Servies: plat bord

Ingrediënten

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

1. De plakjes geroosterd brood met boter bestrijken.
2. De camembert in schijfjes snijden en deze met de snijvlakken naar boven op de toast leggen. De jam bovenop de kaas smeren en het geheel met cayennepeper bestrooien.
3. De toast op een bord leggen en verhitten.
   1 1/2 - 2 1/2 min. 100 P

   Tip:
   U kunt de toast naar believen variëren, bijv. met verse champignons en geraspte kaas of gekookte ham, asperges en Emmentaler.

VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Frankrijk

VERSE TONIJN MET GROENTEN

Thon frais braisé aux tomates et aux poivrons
Totale kooktijd: bij benadering 18 - 20 minuten
Servies: vplatte, ovale vuurvaste vorm met deksel (bij benadering 26 cm lang)

Ingrediënten

500 g	verse tonijn, in plakjes
2 EL	citroensap
	zout
1 TL	plantaardige olie voor het invetten van de vorm
1/2	paprika, groen, (125 g), in strookjes
2	uien (125 g), fijn gehakt
1	wortel (50 g), in schijfjes
1-2	tomaten (125 g), in dobbelsteentjes
40 ml	witte wijn
1	teentje knoflook
	bouquet garni
	zout, peper

1. De tonijn wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. De vis bij benadering 15 minuten laten staan, vervolgens nogmaals droogbetten en inzouten.
2. De olie op de bodem van de schaal uitstrijken en de tonijn erin leggen. De groenten over de vis verdelen. De witte wijn, het knoflookteentje, het bouquet garni en zout en peper toevoegen. Deksel op de vuurvaste vorm leggen en garen.
   21 - 23 min. 70 P
   De tonijn na het garen bij benadering 2 minuten laten staan. Het bouquet garni en het knoflookteentje voor het serveren verwijderen.

   Tip:
   Een bouquet garni bestaat uit.
   - een peterseliewortel
   - een bosje soepgroenten
   - een twijgje lavas
   - een twijgje tijm en
   - enkele laurierbladeren

R-667_[NL ckbk].indd GB-27 7/10/09 9:57:46 AM

Spanje

CHAMPIGNONS MET ROZEMARIJN

Champiñones rellenos al romero
Totale kooktijd: ca 15 - 21 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
platte ronde schaal (bij benadering 22 cm doorsnee)

Ingrediënten

8	grote champignons (bij benadering 225 g), heel
2 EL	boter of margarine (20 g)
1	ui (50 g), fijngehakt
50 g	ham, in dobbelsteentjes
	zwarte peper, gemalen
	rozemarijn
125 ml	witte wijn, droog
125 ml	room
2 EL	bloem (20 g)

1. De steeltjes uit de champignons snijden en de steeltjes fijnsnijden.
2. De boter in de schaal leggen en over de bodem uitsmeren. De ui, de ham en de champignonsteeltjes toevoegen, peper en rozemarijn toevoegen, afdekken en koken.
   4 - 6 min. 100 P
   Laten afkoelen
3. In de tweede schaal 100ml wijn en de room afgedekt opwarmen.
   2 - 3 min. 100 P
4. Met de rest van de wijn met het meel vermengen, in de hete vloeistof roeren en afgedekt koken. Eenmaal tussendoor omroeren.
   1 - 2 min. 100 P
5. De champignons met het hammengsel vullen, in de saus plaatsen en op het rek grilleren.
   12 min. 50 P
   De champignons na het koken bij benadering 2 minuten laten staan.

Duitsland

COURGETTE-PASTA SOUFFLÉ

Zucchini-Nudel Auflauf
Totale kooktijd: bij benadering 41 - 49 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
soufflé schaal (bij benadering 26 cm lang)

Ingrediënten

500 ml	water
1/2 TL	olie
80 g	macaroni
400 g	tomaten uit blik, fijngesneden
3	uien (150 g), fijngehakt
	basilicum, tijm, zout, peper
1 EL	olie voor het invetten van de schaal
450 g	courgettes, in plakjes
150 g	zure room
2	eieren
100 g	geraspte Cheddar

1. Het water, de olie en het zout in de schaal doen en afgedekt aan de kook brengen.
   3 - 4 min. 100 P
2. De macaroni in stukjes breken, toevoegen, omroeren en laten wellen.
   8 - 10 min. 30 P
   De pasta af laten druipen en laten afkoelen.
3. De tomaten met de uien vermengen en ruim peper en zout toevoegen. De soufflé schaal invetten. De macaroni erin leggen en de tomatensaus er overheen gieten. De plakjes courgette daar bovenop verdelen.
4. De zure room met de eieren vermengen en over de soufflé gieten. De geraspte kaas er overheen strooien.
   17 - 20 min. 100 P
   8 - 10 min. 50 P
   De soufflé na het koken ongeveer 5 - 10 minuten laten staan.

R-667_[NL ckbk].indd GB-28 7/10/09 9:57:46 AM

Oostenrijk

GEVULDE KIP

Gefülltes Brathendl voor 2 personen
Totale kooktijd: bij benadering 31 - 38 minuten
Servies: Quichevorm
Touw

Ingrediënten

1	kip (1000 g)
	zout, rozemarijn, marjolein
1	oud brood (kadetje, 40 g)
	zout
1	bosje peterselie, fijngehakt (10 g)
	snufje nootmuskaat
2 EL	boter of margarine (20 g)
1	eigeel
3 EL	boter of margarine (30 g)
1 TL	paprikapoeder
	zout
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de schaal

1. De kip wassen, droogbetten en met zout, rozemarijn en marjolein insmeren.
2. Het kadetje bij benadering 10 minuten in koud water laten weken en daarna uitdrukken. Vermeng het brood met zout, peterselie, nootmuskaat, boter en eigeel en de kip daarmee opvullen. De opening met touw dichtnaaien.
3. De boter opwarmen
   bij benadering **1 min**. ⫴ 100 P
   Paprika en zout in de boter roeren en de kip daarmee bestrijken.
4. Zet de kippenborst omgekeerd in de ingevette quiche-schotel en kook het (niet bedekken).
   1. **11 - 13 min**. ⫴ 100 P
   2. **6 - 8 min**. ⫴ 30 P
   Omdraaien
   1. **11 - 13 min**. ⫴ 100 P
   2. **5 - 7 min**. ⫴ 30 P
   Laat de kip na het koken bij benadering 3 minuten staan.

NEDERLANDS

Zwitserland

VISFILET MET KAASSAUS

Fischfilet mit Käsesauce
Totale kooktijd: bij benadering 22 - 26 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
platte ronde soufflévorm
(bij benadering 25 cm doorsnee)

Ingrediënten

3	visfilet (bij benadering 600 g)
2 EL	citroensap
	zout
1 EL	boter of margarine
1	ui (50 g), fijngehakt
2 EL	bloem (20 g)
100 ml	witte wijn
1 TL	plantaardige olie voor het invetten van de vorm
100 g	geraspte Emmental
2 EL	fijngesneden peterselie

1. De filets wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 minuten laten staan, nogmaals droogbetten en inzouten.
2. De boter op de bodem van de schaal verdelen. De gehakte ui erin leggen en afgedekt smoren.
   bij benadering **2 min**. ⫴ 100 P
3 Het meel over de uien strooien en omroeren. De witte wijn toevoegen en roeren.
4. De soufflévorm invetten en de filets erin leggen. De saus over de filets gieten en met kaas bestrooien. Op het rek leggen en koken.
   13 - 15 min. ⫴ 70 P
   7 - 9 min. ⫴ 30 P
   De visfilets na het koken bij benadering 2 minuten laten staan. Versier met peterselie en serveer.

R-667_[NL ckbk].indd GB-29 7/10/09 9:57:47 AM

VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Duitsland

BONTE SJASLIEKS

Bunte Fleischspieße
Totale kooktijd: 14 - 17 minuten
Servies: rek
drie houten sjasliekpennen
(bij benadering 20-25 cm lang)

Ingrediënten

250 - 300 g	hamlappen
60 g	hamspek
1-2	uien (75 g), in vieren gesneden
3	tomaten (200 g) in vieren gesneden
1/2	groene paprika (75 g), in acht stukken gesneden
3 EL	olie
2 TL	paprikapoeder
	zout
1 TL	cayennepeper
1 TL	worcestersaus

1. De hamlap en het hamspek in dobbelsteentjes van bij benadering 2 - 3 cm snijden.
2. Het vlees en de groente afwisselend op drie houten sjasliekpennen steken.
3. De olie door de kruiden roeren en de sjasliekpennen hiermee bestrijken. De pennen op het rooster leggen en grilleren.

EXPRESS BEREIDEN of
1. **7 - 9 min**. 50 P
2. **1 - 3 min**.

4. De pennen omdraaien
3. **7 - 9 min**. 50 P
4. **1 - 2 min**.

Spanje

GEVULDE HAM

Jamón relleno
Totale kooktijd: bij benadering 15 - 21 minuten
Servies: Schaal met deksel (inhoud 2l)
Platte ovale soufflévorm met deksel of magnetronfolie
(bij benadering 26 cm lang)

Ingrediënten

125 g	Bladspinazie, zonder steeltjes
125 g	Kwark, 6 % vet
40 g	Geraspte Emmental
	Peper
	Paprikapoeder
6	Plakjes gekookte ham (300 g)
125 ml	Water
125 ml	Room
2 EL	Bloem (20 g)
2 EL	Boter of margarine (20 g)
1 TL	Boter of margarine voor het invetten van de vorm

1. De spinazie fijnsnijden, met de kwark en de kaas vermengen en naar smaak peper en zout toevoegen.
2. Op elk plakje gekookte ham een eetlepel vulling leggen en oprollen. De hamrollen met een stokje vastprikken.
3. De béchamelsaus maken. Alle vloeistoffen in een schaal gieten, afdekken en opwarmen.
3 - 4 min. 100 P
De boter met de bloem vermengen, in de vloeistof leggen en roeren totdat zich een gladde massa heeft gevormd. Afdekken, opkoken en dik laten worden.
bij benadering **1 min**. 100 P
Omroeren en naar smaak peper en zout toevoegen.
4. De saus in de ingevette soufflévorm gieten, de hamrolletjes erin leggen en afgedekt koken. Op het laatst het deksel of de folie verwijderen en de soufflévorm op het rek leggen om te grilleren.
1. **6 - 9 min**. 100 P
2. **6 - 8 min**. 30 P
De hamrolletjes na het koken bij benadering 5 minuten laten staan.

Tip:
U kunt ook kant-en-klare béchamelsaus gebruiken.

R-667_[NL ckbk].indd GB-30 7/10/09 9:57:47 AM

Griekenland

GESTOOFD VLEES MET TUINBONEN

Kréas mé fasólia
Totale kooktijd: bij benadering 20 - 24 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2l)

Ingrediënten

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

1. De tomaten pellen, het beginstuk van de stengel eruit snijden en in de mixer pureren.
2. Het lamsvlees in grote dobbelstenen snijden. De schaal met boter invetten. Het vlees, de ui-dobbelsteentjes en de uitgeperste knoflookteen, zout en peper toevoegen en afgedekt koken.
   9 - 11 min. 100 P
3. De bonen en de gepureerde tomaten aan het vlees toevoegen en met deksel erop verder garen.
   11 - 13 min. 70 P
   Na het garen bij benadering 5 minuten laten staan.

Tip:
Als u verse bonen gebruikt, moeten deze worden voorgekookt.

Zwitserland

ZÜRICHER KALFSVLEES MET CRÈME

Züricher Geschnetzeltes
Totale kooktijd: bij benadering 11 - 15 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

600 g	kalfsfilet
1 EL	boter of margarine
1	ui (50 g), fijngehakt
100 ml	witte wijn
	saus-bruinmiddel, voor bij benadering 1/2 l saus
300 ml	slagroom
	zout, peper
1 EL	peterselie, gehakt

1. Het filet in vingerdikke repen snijden.
2. De boter gelijkmatig over de schaal verspreiden. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt koken. Gedurende het koken eenmaal roeren.
   7 - 10 min. 100 P
3. De witte wijn, het saus-bruinmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en afgedekt laten stoven. Af en toe roeren.
   4 - 5 min. 100 P
4. Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat bij benadering 5 minuten staan. Garneer met peterselie.

Frankrijk

ZEETONGFILETS

Filets de sole voor 2 personen
Totale kooktijd: bij benadering 13 - 16 minuten
Servies: ondiepe, ovale vuurvaste schaal met deksel (bij benadering 26 cm lang)

Ingrediënten

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

1. De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
2. De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
3. De vuurvaste schaal met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
4. De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en zout en peper toevoegen. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
5. Op de citroenen botervlokjes leggen, afdekken en koken.
   13 - 16 min. 70 P
   De visfilets na het koken bij benadering 2 minuten laten staan.

Tip:
Voor dit gerecht kunt u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.

R-667_[NL ckbk].indd GB-31 7/10/09 9:57:48 AM

China

GARNALEN MET CHILI

voor 2 personen
Totale kooktijd: bij benadering 5 - 7 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

6	garnalen (240 g zonder schaal)
50 ml	witte wijn
2	kleine preien (200 g)
1-2	chili's, scherp
20 g	gember
1 EL	maïzena
2 EL	plantaardige olie (20 g)
1 1/2 EL	sojasaus (20 ml)
1 EL	suiker
1 EL	azijn

1. De garnalen wassen en de schaal en de staart verwijderen. De rug insnijden en de darm verwijderen. De garnalen steeds in 2 - 3 stukken verdelen. Een gleuf in elk stuk snijden, zodat ze bij het garen niet samentrekken. De garnalen in een schaal leggen, met witte wijn besprenkelen, deksel erop en marineren.
2. De prei en de chili's wassen en droogbetten. De prei in 5 cm lange stukken snijden, de chili's halveren en de pitten verwijderen. De gember schillen en in schijfjes snijden.
3. De garnalen uit de wijn nemem en met maïzena bestrooien.
4. De olie, de prei, de chili's en de gemberschijfjes in de schaal doen en met deksel erop verhitten. bij benadering **2 min**. ⫴ 100 P
5. De garnalen toevoegen, en daarna de sojasaus, suiker en azijn. Doorrueren en afgedekt koken.
3 - 5 min. ⫴ 100 P
De garnalen na het garen bij benadering 1 - 2 minuten laten staan. Heet serveren.

Duitsland

GEBRADEN VARKENSVLEES MET KORST

Schweinebraten mit Kruste
Totale kooktijd: bij benadering 55 - 63 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

1000 g	schouderkarbonade zonder been, met zwoerd
1-2	teentjes knoflook
	zout
	zwarte peper, vers gemalen
1 TL	kummel
2	worteltjes (125 g), in schijfjes
60 g	selderijknol, in kleine dobbelsteentjes
60 g	prei, in ringen
	zout
	peper
75 ml	water
75 ml	bier
	saus-bindmiddel, donker, voor 1/4 l tot 1/2 l saus

1. Het vlees wassen en droogbetten. De zwoerd kruisgewijs insnijden.
2. De knoflookteentjes uitpersen, met zout, peper en kummel mengen en het vlees kruiden.
3. Het vlees met de zwoerd naar beneden in de schaal leggen. De groente met zout en peper bestrooien en toevoegen. Het water met het bier mengen en in de schaal gieten. Afgedekt koken. Na de helft van de kooktijd het vlees omdraaien.
1. **6 - 7 min**. ⫴ 100 P
2. **46 - 52 min**. ⫴ 70 P
4. Het vlees eruit nemen en in aluminiumfolie gewikkeld 10 minuten laten staan. De vleesjus door een zeef gieten en in de kleine schaal doen. De nodige hoeveelheid saus-bindmiddel erdoorheen roeren en afgedekt koken. Tussendoor roeren.
1 - 3 min. ⫴ 100 P
Naar smaak zout en peper aan de saus bevoegen en over het in plakken gesneden vlees gieten en serveren.

Tip:
Hierbij passen groeten en knoedels of gekookte aardappelen.

R-667_[NL ckbk].indd GB-32 7/10/09 9:57:52 AM

Italië

GEBAKKEN LASAGNE

Lasagne al formo
Totale kooktijd: bij benadering 22 - 26 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Ondiepe, vierkante vuurvaste schotel met deksel (bij benadering 20x20x6 cm)

Ingrediënten

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

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham-en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpurée mengen, zout en peper toevoegen, en met deksel erop stoven.
   7 - 9 min. 100 P
2. De room met de melk, de parmezaanse kaas, de kruiden en de olie mengen en zout en peper toevoegen.
3. De vuurvaste schotel invetten en de schaalbodem met eenderde van de pasta bedekken. De helft van de gehaktmassa op de pasta leggen en er een beetje saus overheen gieten. De tweede laag pasta er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende pasta in lagen op elkaar leggen. Tenslotte de pasta met veel saus begieten en met parmezaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop koken.
   15 - 17 min. 70 P
   De lasagne na het koken ongeveer 5 tot 10 minuten laten staan.

NEDERLANDS

Frankrijk

GROENTESCHOTEL

Ratatouille spéciale
Totale kooktijd: bij benadering 19 - 21 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2l)

Ingrediënten

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

1. De olijfolie en de knoflookteen in de schaal doen. De voorbereide groente met uitzondering van de artisjokkenharten toevoegen en met peper kruiden. Het bouquet garni toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor omroeren.
   19 - 21 min. 100 P
   Gedurende de laatste 5 minuten de in vieren gesneden artisjokkenharten toevoegen en verhitten.
2. De ratatouille met zout en peper op smaak brengen. Het bouquet garni voor het serveren verwijderen. De ratatouille na het garen bij benadering 2 minuten laten staan.

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

R-667_[NL ckbk].indd GB-33 7/10/09 9:57:52 AM

GROENTE EN PASTA

Spanje

GEVULDE AARDAPPELEN

Patatas rellenas

Totale kooktijd: bij benadering 12 - 16 minuten

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

Ingrediënten

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

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

DRANKEN EN DESSERTS

Denemarken

BESSENGRUWEL MET VANILLESAUS

Rødgrød med vanilie sovs

Totale kooktijd: bij benadering 10 - 13 minuten

Servies: 2 schalen met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

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

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten ter versiering achterhouden. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verwarmen.
   6 - 8 min. ⫴ 100 P
   De suiker en het citroensap eraan toevoegen.
2. De gelatine in koud water bij benadering 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. De bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop koken. Gedurende het koken roeren en tenslotte nogmaals roeren op het einde.
   3 - 4 min. ⫴ 100 P
4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten versieren. Daarbij de vanillesaus serveren.

   Tip:
   De bessengruwel serveren met ijskoude slagroom of yoghurt.

R-667_[NL ckbk].indd GB-34 7/10/09 9:57:52 AM

Frankrijk

PEREN IN CHOCOLADE

Poires au chocolat
Totale kooktijd: bij benadering 12 - 16 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

4	peren (600 g)
60 g	suiker
1	pakje vanillesuiker (10 g)
1 EL	perenlikeur, 30 vol. %
150 ml	water
130 g	pure chocolade
100 g	room (Crème fraîche)

1. De peren heel schillen.
2. De suiker, vanillesuiker, de likeur en het water in de schaal doen, roeren en met deksel erop verwarmen.
   1 - 2 min. 100 P
3. De peren in de vloeistof plaatsen en met deksel erop koken.
   9 - 11 min. 100 P
   De peren uit het kookvocht nemen en op een koude plaats laten afkoelen.
4. 50 ml van het kookvocht in een kleine schaal doen. De stukjes pure chocolade en de room toevoegen en met deksel erop verwarmen.
   2 - 3 min. 100 P
5. De saus goed mengen. De saus over de peren gieten en serveren.

   Tip:
   Daarnaast kan nog een bolletje vanille-ijs worden opgediend.

Nederland

VUURDRANK

voor 10 personen
Totale kooktijd: bij benadering 9 - 11 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500 ml	witte wijn
500 ml	rode wijn, droog
500 ml	rum, 54 vol %
1	hele sinaasappel
3	kaneelstokjes
75 g	suiker
10 TL	klontjes kandijsuiker

1. De alcohol in de schaal gieten. De sinaasappel dun schillen en de sinaasappelschil met de kaneel en de suiker aan de alcohol toevoegen. De vuurdrank met deksel erop verwarmen.
   9 - 11 min. 100 P
   De sinaasappelschil en de kaneel eruit nemen. In de grogglazen elk één theelepel suiker doen, de vuurdrank erin gieten en serveren.

Oostenrijk

CHOCOLADE MET SLAGROOM

Schokolade mit Schlagebers voor 1 persoon
Totale kooktijd: bij benadering 1 - 2 minuten
Servies: grote kop (inhoud 200 ml)

Ingrediënten

150 ml	melk
30 g	pure chocolade
30 ml	slagroom
	chocoladehagelslag

1. De melk in de kop gieten. De chocolade raspen, aan de melk tovoegen, mengen en verwarmen. Nogmaals gedurende het opwarmen roeren.
   bij benadering **1 - 2 min.** 100 P
2. De slagroom stijfkloppen, op de chocolademelk doen en met de hagelslag gegarneerd serveren.

Duitsland

HETE CITROEN

voor 1 persoon
Totale kooktijd: ca 1 - 2 minuten
Servies: theeglas (150 ml inhoud)

Ingrediënten

100 ml	water
	sap van een citroen
2-3 TL	suiker

1. Water en citroensap in een kopje doen en verwarmen.
   bij benadering **1 - 2 min.** 100 P
   Suiker naar smaak toevoegen.

R-667_[NL ckbk].indd GB-35 7/10/09 9:57:53 AM

INSTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

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

Per evitare pericolo d'incendi

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

Questo forno è progettato esclusivamente per l'impiego su un piano d'appoggio e non per essere incassato in una cucina. Non posizionare il forno in un mobiletto.
La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.
La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile della linea di distribuzione o un interruttore automatico impostato su un minimo di 10A.
Questo apparecchio deve essere collegato ad un circuito elettrico dedicato.
Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.
Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.
Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Qualora il forno dovesse produrre fumo, spegnetelo o scollegate la spina dalla presa di corrente, mantenendo inoltre lo sportello chiuso in modo da soffocare le eventuali fiamme.

Assicurarsi che le stoviglie siano adatte per essere utilizzate nel forno. Vedere pagina I-16-17. Utilizzare solo contenitori e stoviglie adatti all'uso in forni a microonde.

In caso di riscaldamento di alimenti inseriti in contenitori di plastica o di carta, a causa della possibilità della loro combustione mantenete il forno sotto osservazione.

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

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

Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.
Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio.
Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.
Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.
Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato.
Per evitare surriscaldamento o incendio, prestare molta attenzione alla cottura o al riscaldamento di cibi che contengono molto zucchero o sostanze grasse, quali ad esempio, salsicce, pasticcio di carne o dolci di Natale.
Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:
Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo.
a) Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
b) Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
c) Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
d) Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
e) Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.
Se lo sportello o le relative guarnizioni si danneggiano, interrompete l'uso del forno sino all'avvenuta riparazione da parte di personale competente.

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

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.
Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Pulite il forno a intervalli regolari e rimuovere tutti i residui degli alimenti. Seguite le Istruzioni di "Manutenzione e Pulizia" a pag. I-15. Se il forno non viene mantenuto pulito, la superficie potrebbe deteriorarsi compromettendo la durata dell'apparecchio e comportando possibili situazioni di rischio.

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

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.
Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.
Nel caso in cui si versi dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.
Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

ITALIANO

R-667_[IT].indd 1 6/22/09 4:58:33 PM

INSTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Non lasciate pendere il cavo di alimentazione dal bordo di un tavolo o banco.
Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.
Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. Si la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato. Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, deve essere sostituito con un cavo speciale da un tecnico SHARP autorizzato.

Per evitare la possibilità di esplosioni o bolliture improvise:

ATTENZIONE: Per evitare esplosioni o bolliture improvvise. non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere.Il riscaldamento di bevande mediante microonde può produrre una loro ritardata ed improvvisa ebollizione e, pertanto, è necessario fare attenzione durante il maneggio del contenitore in cui si trovano.

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.
Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

Non riscaldate mai i liquidi in recipienti con collo stretto, come i poppatoi, perché potrebbe verificarsi una fuoriuscita del contenuto dal contenitore quando vengono riscaldati, con pericolo di bruciature.

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

1. Predisporre un periodo di tempo non eccessivamente lungo (vedi pag. I-21).
2. Mescolare bene il liquido prima di cuocere o riscaldare.
3. Durante il riscaldamento si consiglia di porre nel liquido un'asticciola di vetro, o qualcosa di simile (purché non di metallo).
4. Lasciar riposare il liquido nel forno per almeno 20 secondi alla fine del tempo di cottura per evitare l'eruzione ritardata della bollitura.

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

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

Per evitare scottature

AVVERTENZA: Al fine di evitare scottature, prima del consumo si raccomanda di agitare bene il contenuto di biberon o di vasetti per l'alimentazione dei bambini, nonché di controllarne la temperatura.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.
Per evitare ustioni causate dal vapore o da improvvise eruzioni di bollitura, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc., tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

Per evitare bruciature, controllare sempre la temperatura del cibo e rimescolarlo prima di servirlo, facendo particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare neonati, bambini ed anziani. Le parti accessibili possono riscaldarsi durante l'uso. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.
Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.
Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.
Questo apparecchio non è destinato al funzionamento tramite timer esterno o sistema a telecomando separato.

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

AVVERTENZA:

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

Quando vengono attivate le modalità GRILL, GRILL MISTO e COTTURA AUTOMATICA (eccetto SCONGELAMENTO AUTOMATICO), i bambini dovrebbero utilizzare il forno sotto la supervisione di un adulto a causa delle temperature prodotte.

Questo dispositivo non è progettato per essere utilizzato da persone (bambini inclusi) con ridotte capacità fisiche, mentali o sensoriali, o prive di esperienza e conoscenze specifiche, a meno che non siano state istruite riguardo all'uso del dispositivo da una persona responsabile della loro sicurezza.I bambini dovrebbero essere controllati in moda da assicurarsi che non giochino con l'apparecchiatura.

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

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

Altri avvertimenti

Non modificate il alcun modo il forno.

Non spostate il forno mentre sta funzionando.

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

R-667_[IT].indd 2 6/22/09 4:58:34 PM

INSTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:
Mai mettere in funzione il forno vuoto, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota a pagina I-7), in quanto si potrebbe danneggiare il forno.
Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.
Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di arco. Non mettete barattoli nel forno.
Usate soltanto il piatto rotante progettati per questo forno.
Non utilizzare il forno senza il piatto girevole.
Per evitare che il piatto girevole si rompa:
(a) Prima di pulire il piatto girevole con acqua, lasciatelo raffreddare.
(b) Non mettete cibi o utensili caldi sul piatto girevole freddo.
(c) Non mettete cibi o utensili freddi sul piatto girevole caldo.

Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora caldo dopo averlo usato nel modo della **GRILL**, **GRILL MISTO** e **AUTOMATICA**, perché potrebbero fondersi. I contenitori di plastica non devono essere usati durante i modo sopra, a meno che il loro fabbricante non assicuri che sono adatti allo scopo.
Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

NOTA:
Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato.
Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.
Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.

Questo simbolo significa che le superfici possono surriscaldarsi durante l'uso.

INSTALLAZIONE

1. Togliere il materiale di imballaggio dalla cavità del forno. Eliminare la pellicola protettiva in polietilene fra lo sportello e la cavità. Togliere la pellicola protettiva e l'etichetta adesiva dei dati tecnici dalla superficie esterna dello sportello.

✓ Togliere questo film.

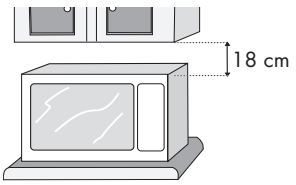
2. Controllare con cura che il forno non sia danneggiato.

3. Collocare il forno su una superficie piana sufficientemente robusta da sopportare il peso dell'apparecchio, più quello del piatto più pesante che si possa cuocere. La superficie posteriore del forno deve essere posizionata contro la parete Non posizionare il forno in un mobiletto.

4. Lo sportello del forno può diventare rovente durante la cottura. Disporre o montare il forno in modo che la sua parte inferiore si trovi almeno 85 cm sopra il pavimento. Tenere i bambini lontani dallo sportello per impedire che si brucino.

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

6. Accertarsi che sopra lo sportello vi sia uno spazio libero di almeno 18 cm.



7. Inserire la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro provvista di terra.

ITALIANO

R-667_[IT].indd 3 6/22/09 4:58:35 PM

PRIMA DI USARE IL FORNO

Il Suo forno è predefinito sulla Modalità Risparmio Energetico. Questo dispositivo risparmia energia quando il forno non è in uso. Quando viene collegato la prima volta, sullo schermo digitale non comparirà nulla.

Per avviare il forno nella modalità di risparmio energetico:

1. Collegare il forno alla presa elettrica. A questo punto il display rimane spento.
2. Aprire e richiudere lo sportello. Il display del forno visualizzerà ".0".
3. Riscaldare il forno prima di introdurre gli alimenti (vedere pagina I-7, NOTA b).

Il pulsante di ARRESTO serve per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante due volte, cancellare un programma durante la cottura.

Nella modalità di risparmio energetico, se non si utilizza il forno per almeno 3 minuti (ad esempio chiudendo lo sportello, premendo il pulsante **STOP** oppure al termine della cottura), non sarà possibile farlo funzionare, se non dopo aver aperto e chiuso lo sportello.

R-667_[IT].indd 4 6/22/09 4:58:36 PM

LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE

Questo forno dispone di 6 livelli di potenza. Per selezionare il livello di potenza desiderato per la cottura, seguire le indicazioni riportate nella sezione delle ricette. Le impostazioni di solito consigliate sono:

100 P (800 W) Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseruole, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc.).

70 P (560 W) Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali arrosti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cucinato in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

50 P (400 W) Per cibi densi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo convenzionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa impostazione per ottenere una carne tenera.

30 P (240 W Impostazione per scongelare) Per scongelare, selezionare questa impostazione. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa impostazione è ideale anche per cuocere a lento riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.

10 P (80 W) Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).

0 P (0 W)

P = Percento

Impostare il livello di potenza delle microonde:
Premere i pulsanti **TEMPO** per impostare il tempo di cottura.
Premere una volta il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** (100P).
Per modificare la potenza del microonde agire sul pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** fino a raggiungere la potenza desiderata.
Premere il pulsante di **INIZIO** ⏀.

NOTA:
Se non si seleziona alcun livello di potenza in particolare, il forno si imposta automaticamente su 100 P.

ITALIANO

R-667_[IT].indd 5 6/22/09 4:58:36 PM

COTTURA MICROONDE

Il forno si può programmare fino a 99 minuti 90 secondi. (99.90)

Esempio:
Per cucinare per 2 minuti e 30 secondi ad una potenza di 70 P.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato premendo i pulsanti **TEMPO.**

2. Per selezionare la potenza desiderata premere due volta il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE.**

3. Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante **INIZIO** ◈.

Controllare il display.

x2 **x3** **x2** **x1**

NOTA:
1. Se si apre lo sportello durante la fase di cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio del tempo di cottura riprende quando si richiude lo sportello e si preme il pulsante **INIZIO** ◈.
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**. La visualizzazione rimane attiva per tutto il tempo in cui si tiene premuto il pulsante.

R-667_[IT].indd 6 6/22/09 4:58:36 PM

COTTURA CON GRILL / COTTURA CON GRILL MISTO

Questo forno a microonde prevede due modalità per la cottura con il **GRILL**: 1. Solo grill. 2. Grill MISTO (Grill e microonde).

1. COTTURA CON GRILL
Utilizzare questa modalità per arrostire o rosolare i cibi.

Esempio: Per cucinare per 4 minuti.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato premendo i pulsanti **TEMPO**.

2. Premere una volta il pulsante **GRILL**.

3. Per avviare la fase di cottura, premere una volta il pulsante **INIZIO** ◈.

Controllare il display.

x4 **x1** **x1**

NOTA:
a. Per arrostire si consiglia di utilizzare la rastrelliera.

b. RISCALDAMENTO SENZA IL CIBO:
Quando si mette in funzione per la prima volta il grill è possibile che si produca fumo o cattivo odore, ma ciò non significa che il forno sia guasto.
Per eliminare la causa di tale fenomeno, prima di usare il forno per la prima volta, metterlo in funzione per 20 minuti senza alimenti selezionando solamente il modo di cottura GRILL.

2. COTTURA CON GRILL MISTO

Questa modalità utilizza un misto di grill e microonde (50P-30P-10P). Questo significa che la cottura avviene alternativamente con microonde e con grill.
Il livello di potenza microonde è preimpostato a (30P).

Esempio:
Per cucinare per 7 minuti con l'impostazione **GRILL MISTO a 50 P**.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato premendo i pulsanti **TEMPO**.

2. Premere una volta il tasto **GRILL MISTO**.

3. Modificare il livello di potenza del microonde premendo due volte il pulsante **GRILL MISTO** o **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE.**

4. Per avviare la fase di cottura premere una volta il pulsante **INIZIO** ◈.

x7 **x1** **x2** **x2** **x1**

Controllare il display.

AVVERTENZA:
Lo sportello, le pareti esterne, gli accessori nel vano del forno e i piatti possono raggiungere temperature molto elevate durante il funzionamento. Per evitare di bruciarsi, indossare sempre guanti da forno.

ITALIANO

R-667_[IT].indd 7 6/22/09 4:58:37 PM

ALTRE FUNZIONI UTILI

1. COTTURA IN SEQUENZA MULTIPLA

Grazie ad una combinazione di **MICROONDE, GRILL** o **GRILL MISTO** si ha la possibilità di programmare una sequenza che prevede 3 fasi (al massimo).

Esempio:

Per cuocere :	2 minuti e 30 secondi con potenza 70 P	(Fase 1)
	5 minuti con grill	(Fase 2)

FASE 1

1. Impostare il tempo di cottura desiderato premendo i pulsanti **TEMPO**.

2. Per selezionare la potenza desiderata premere due volte il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.

x2 **x3** **x2**

FASE 2

3. Impostare il tempo desiderato premendo i pulsanti **TEMPO**.

4. Per selezionare il grill, premere una volta il pulsante **GRILL**.

5. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **INIZIO** ⏀.

Controllare il display.

x5 **x1** **x1**

(Il forno comincia a cuocere per 2 minuti e 30 secondi a 70 P, e per i restanti 5 minuti passa al funzionamento con il solo grill).

2. FUNZIONE +1 MINUTO

Il pulsante **+1MIN** consente di attivare le due funzioni seguenti:

a. Accensione diretta

Per iniziare direttamente la fase di cottura con il livello di potenza delle microonde impostato a 100 P per 1 minuto premere il pulsante **+1MIN**.

NOTA:

Per evitare un uso errato o situazioni di pericolo (ad esempio per i bambini), si ha a disposizione solo 3 minuti per premere il pulsante **+1MIN** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o dall'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

b. Prolungare il tempo di cottura.

Durante il funzionamento manuale del forno a microonde, premendo il pulsante +1 MIN è possibile prolungare il tempo di cottura in incrementi di 1 minuto.

R-667_[IT].indd 8 6/22/09 4:58:39 PM

3. Pulsanti **MENO (LESS) / PIÙ (PLUS)**.
I pulsanti **MENO (LESS)** (▼) e **PIÙ (PLUS)** (▲) consentono di ridurre o aumentare il tempo impostato (per ottenere una cottura più o meno profonda).

a) Modificare i tempi di impostazione programmati (per la funzione COTTURA AUTOMATICA).

Esempio:
Per cuocere 0,6 kg di spiedini alla griglia con i pulsanti **COTTURA AUTOMATICO** e **PIÙ (PLUS)** (▲).

1. Selezionare il menu **COTTURA AUTOMATICA** e la quantità premendo il tasto **GRILL SPIEDINI** per 5 volte.

2. Scegliere il risultato desiderato (ben cotto) premendo il tasto **PIÙ (PLUS)** (▲) una volta entro 2 secondi.

x5

x1

Dopo 2 secondi il forno cominci cucinare automaticamente.

NOTA:
Selezionando più, sul display viene visualizzato "PLUS".
Selezionando MENO, sul display viene visualizzato "LESS".
Per annullare questa operazione premere ancora lo stesso pulsante.
Per passare da più (PLUS) a meno (LESS) premere semplicemente il pulsante **MENO (LESS)** (▼).
Per passare da meno (LESS) a più (PLUS) premere semplicemente il pulsante **PIÙ (PLUS)** (▲).

b) Modificare il tecdi cottura mentre il forno è in funzione.
Ogni volta che si premono i tasti **MENO (LESS)** (▼) e **PIÙ (PLUS)** (▲) il tempo di cottura si riduce o aumenta di un minuto.

NOTA:
Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.

ITALIANO

4. CONTROLLARE LE IMPOSTAZIONI QUANDO IL FORNO è IN FUNZIONE

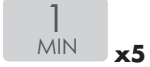
CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA:
Per controllare il livello di potenza durante la cottura premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA**.
Anche se il display visualizza il livello di potenza, il tempo di cottura continua a scorrere.

Tenendo premuto il pulsante viene visualizzato il livello di potenza.

5. FUNZIONE TIMER DA CUCINA
Si può usare il timer anche quando il forno a microonde non è in uso, ad esempio per misurare il tempo dicottura di uova preparate su piano di cottura tradizionale.

Esempio:
Per regolare il timer per 5 minuti.

1. Aprire e richiudere lo sportello per attivare il pulsante Tasto **TIMER DA CUCINA**



x5

x1

2. Inserire la durata desiderata premendo cinque volte il tasto **1 MIN.**
(Ad esempio: 5 min)

3. Premere il tasto Tasto **TIMER DA CUCINA** una volta.

R-667_[IT].indd 9 6/22/09 4:58:40 PM

FUNZIONAMENTO AUTOMATICA

Il funzionamento **AUTOMATICA** definisce automaticamente l'esatta modalità di cottura ed il tempo necessario. È possibile scegliere fra 3 menu di **COTTURA RAPIDA**, 3 menu di **SCONGELAMENTO RAPIDO** e **6 MENU SALUTARI (3 A BASSO CONTENUTO DI GRASSI E 3 VEGETARIANI)**. Quando si usa questa funzione è necessario tenere presente quanto segue:

<Cottura rapida • Scongelamento rapido>

1. Per evitare qualunque utilizzo accidentale del forno, la funzione pulsanti **COTTURA RAPIDA** o **SCONGELAMENTO RAPIDO** può essere attivata solo entro 3 minuti dal termine della cottura, chiudendo lo sportello o premendo il pulsante **STOP**.

2. Il menu può esere selezionato premendo i tasti **COTTURA RAPIDA** o **SCONGELAMENTO RAPIDO**.
Per inserire il peso di alimenti da scongelare, premere il pulsante selezionato fino a quando appare il peso desiderato.

- Indicare il peso del cibo, escludendo il peso del contenitore.
- Per alimenti il cui peso è superiore od inferiore ai valori indicati nella tabella per la cottura in **COTTURA RAPIDA** o **SCONGELAMENTO RAPIDO**, usare programmi manuali. Per ottenere i risultati migliori, attenersi alle tabelle di cottura del ricettario.

3. Il tempo di cottura programmato è un valore medio. Se si desidera modificare il tempo di cottura, utilizzare i pulsanti **MENO (LESS)** (▼) e **PIÙ (PLUS)** (▲) dopo aver premuto il pulsanti **COTTURA RAPIDA** o **SCONGELAMENTO RAPIDO** (vedere a pag. I-9).

4. Non è necessario premere il pulsante **INIZIO** ⏀ perché il forno si accenderà automaticamente una volta impostato il peso.

5. La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Se necessario, aumentare il tempo di cottura e cambiare il livello di potenza.

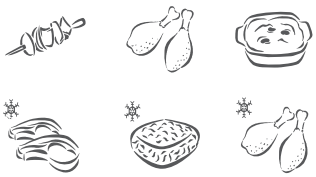
Esempio:

Per cuocere 0,3 kg di spiedini alla griglia.

1. Selezionare il menu e il peso premendo due volte il pulsante **GRILL SPIEDINI**.

x2

⇨ Dopo 2 secondi il forno cominci cucinare automaticamente.



Quando è richiesta una azione (ad esempio rigirare la pietanza), il forno si arresta e vengono emessi dei segnali acustici, mentre l'indicatore CHECK sul display lampeggia. Per continuare la cottura, premere il tasto **INIZIO** ⏀.

AVVERTENZA:

Lo sportello, le pareti esterne, gli accessori nel vano del forno e i piatti possono raggiungere temperature molto elevate durante il funzionamento. Per evitare di bruciarsi, indossare sempre guanti da forno.

R-667_[IT].indd 10 6/22/09 4:58:41 PM

<MENU SALUTARI (A BASSO CONTENUTO DI GRASSI E VEGETARIANI)>

1. I MENU SALUTARI possono essere selezionati premendo il tasto **BASSO CONTENUTO DI GRASSI** oppure **VEGETARIANO**.

- Premere il tasto selezionato fino a che viene visualizzato il numero di menu desiderato (si veda pagina-13-14: ricette per MENU SALUTARI).

2. Il tempo di cottura programmato è un tempo di cottura medio. Se si desidera modificare il tempo di cottura, utilizzare i tasti **MENO (LESS)** (▼) o **PIÙ (PLUS)** (▲) dopo aver premuto il tasto pulsanti **BASSO CONTENUTO DI GRASSI** o **VEGETARIANO** (si veda pagina I-9).

3. Premere il tasto **INIZIO** per iniziare la cottura.

4. La temperatura finale varierà a seconda della temperatura iniziale della pietanza. Controllare che la pietanza sia bollente dopo la cottura. Se necessario, è possibile estendere la cottura manualmente.

HEALTHY MENUS

Quando è richiesta una azione (ad esempio rigirare la pietanza), il forno si arresta e vengono emessi dei segnali acustici, mentre l'indicatore CHECK sul display lampeggia. Per continuare la cottura, premere il tasto **INIZIO** ⏀.

AVVERTENZA:

Lo sportello, le pareti esterne, gli accessori nel vano del forno e i piatti possono raggiungere temperature molto elevate durante il funzionamento. Per evitare di bruciarsi, indossare sempre guanti da forno.

Esempio:

Per cucinare la Paella.

1. Selezionare il menu premendo tre volte il pulsante **BASSO CONTENUTO DI GRASSI**. Il display visualizzerà "LF-3".

x3

2. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **INIZIO** ⏀.

x1

TABELLE PER COTTURA RAPIDA

PULSANTE	MENU COTTURA RAPIDA	Quantità (Unità di incremento) / Utensili	PROCEDIMENTO
	Spiedini di carne	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Rastrelliera	• Preparare gli spiedini a pagina I-30. • Posizionare sul ripiano e cucinare. • Quando viene emesso un segnale acustico, girare gli spiedini. • A fine cottura, togliere dal forno e disporre su un piatto di portata. (Non è necessario lasciare riposare).
	Cosce di pollo Ingredienti per 0,6 kg cosce di pollo: (3 pezzi), 1 o 2 cucchiai di olio, 1/2 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di paprica dolce, rosmarino.	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Temp. iniziale 5° C) Rastrelliera	• Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulle cosce di pollo. • Punzecchiare la pelle delle cosce di pollo. • Mettere le cosce di pollo sulla rastrelliera, con la parte della pelle rivolta verso il basso e con l'estremità dell'osso verso il centro. • Quando viene un emesso un segnale acustico, girare le cosce. • Dopo la cottura, lasciare riposare per circa 3 minuti.
	Gratin	0,5 - 1,0 kg* (100 g) (Temp. iniziale 20° C) Piatta per gratin	• Per Gratin vedere le ricette a pagina I-12. * Peso total per intero Ingredienti.

R-667_[IT].indd 11 6/22/09 4:58:42 PM

TABELLE PER SCONGELAMENTO RAPIDO

PULSANTE	MENU SCONGELAMENTO RAPIDO	Quantità (Unità di incremento) / Utensili	PROCEDIMENTO
	Bistecche, braciole	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) Piatto flan (Vedere le NOTE seguenti.)	• Disporre tutti su un piatto flan al centro del piatto girevole. • Quando sentite il segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con foglie d'alluminio. • Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10 - 15 minuti, fino al completo scongelamento.
	Carne macinata	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) Piatto flan (Vedere le NOTE seguenti.)	• Collocate il blocco di carne congelata su un piatto flan al centro del piatto girevole. • Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate. • Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 5 - 10 minuti, fino al completo scongelamento.
	Cosce di pollo	0,2 - 1,0 kg (Temp. iniziale 18° C) (Vedere le NOTE seguenti.)	• Posizionare le cosce di pollo in una pirofila al centro del piatto girevole. • Quando il forno si arresta, girare la pietanza, risistemarla e schermare le parti sottili e i punti già caldi con pezzettini di carta stagnola. Continuare lo scongelamento. • Dopo lo scongelamento, coprire con carta stagnola e lasciar riposare per 10 - 20 minuti fino a che lo scongelamento è completato. • Infine pulire le cosce di pollo sotto acqua corrente.

NOTA: Scongelamento rapido
1 Bistecche e braciole devono essere surgelate in strati.
2 La carne macinata deve essere surgelata in uno strato sottile.
3 Dopo aver girato la pietanza schermare le porzioni già scongelate con piccoli pezzetti di alluminio.
4 Cucinare le cosce di pollo immediatamente dopo averle scongelate.

RICETTE PER LA COTTURA RAPIDA, AL GRATIN

GRATIN (COTTURA RAPIDA)
Spinaci gratin
Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	spinaci (scongalare e scolare)
15 g	30 g	cipolla (tagliare finemente)
		sale, pepe, noce moscata
150 g	300 g	patate cotto (affetato)
35 g	75 g	prosciutto cotto (tagliare finemente)
50 g	100 g	crème fraîche
1	2	uovo
40 g	75 g	formaggio (gratuggiato)

Procedimento
1. Mescolare gli spinaci con la cipolla e insaporire can sale, pepe e noce moscata.
2. Ungere il stampo. Disporre le patate, prosciutto e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere de spinaci.
3. Mescolare le uova insieme alla crème fraîche, sale, pepe e versare sopra le verdure.
4. Cospargere il gratin con formaggio.
5. Cuocere usare il **COTTURA RAPIDA**, "Gratin".
6. A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti.

NOTA: Queste indicazioni sono per il peso minimo e Massimo. Se desiderate cucinare altri pesi dovete regolare gli ingredienti.

GRATIN (COTTURA RAPIDA)
Patate-zucchine gratinate
Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	
200 g	400 g	patate non bollite (affettate)
115 g	230 g	zucchine (affetato)
75 g	150 g	crème fraîche (panna)
1	2	uovo
1/2	1	spicchio d'aglio (schiacciato)
		sale, pepe
40 g	75 g	formaggio Gouda (gratuggiato) semi de girasole

Procedimento
1. Ungere il recipiente e disporre in strati alternati patate e zucchine tagliate a fette.
2. Unire le uova alla crème fraîche, insaporire con sale, pepe a aglio e versare sopra le verdure.
3. Cospargere le formaggio Gouda sul il gratin.
4. Infine, cospargere il gratin con semi di girasole.
5. Cuocere usare il **COTTURA RAPIDA**, "Gratin".
6. A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti.

NOTA: Queste indicazioni sono per il peso minimo e Massimo. Se desiderate cucinare altri pesi dovete regolare gli ingredienti.

R-667_[IT].indd 12 6/22/09 4:58:43 PM

RICETTE PER MENU SALUTARI, A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

LF-1 Manzo alla cinese

Piatto per 2 persone

Ingredienti:

250 g	di bistecca di manzo, battuta e tagliata a listarelle
1	spicchio d'aglio schiacciato
1	peperoncino rosso, privo dei semi e affettato
1 cucchiaio	di zenzero grattato
1 cucchiaio	di olio di sesamo
1 cucchiaio	di salsa di soia light
1 cucchiaio	di salsa di ostriche
50 ml	di brodo di manzo freddo
1 cucchiaino	di fecola di mais
75 g	di carote affettate
75 g	di peperone rosso, privo dei semi e affettato
60 g	di cipolle affettate
75 g	di taccole spuntate e tagliate a metà
75 g	di pannocchiette di mais, tagliate a metà

Preparazione:

1. Mescolare il manzo, l'aglio, il peperoncino, lo zenzero, l'olio di sesamo, la salsa di soia, la salsa di ostriche, il brodo di manzo e la fecola di mais in una casseruola da 3 litri.
2. Aggiungere le carote, il peperone rosso e le cipolle e mescolare con cura.
3. Coprire con un coperchio e cuocere con l'impostazione **BASSO CONTENUTO DI GRASSI LF-1,** "Manzo alla cinese".
4. Quando il forno si arresta, vengono emessi dei segnali acustici e viene visualizzato l'indicatore "CHECK", mescolare la pietanza, coprire nuovamente e continuare la cottura.
5. Quando il forno si arresta una seconda volta, vengono emessi di nuovo i segnali acustici e viene visualizzato l'indicatore "CHECK", aggiungere le taccole e le pannocchiette. Mescolare bene, coprire nuovamente e continuare la cottura.

Suggerimento: Servire con riso oppure noodles hokkien.

LF-2 Fricassea di pollo

Piatto per 2 persone

Ingredienti:

120 g	di riso a chicco lungo parboiled
1/2 cucchiaino	di curcuma
50 g	di cipolle affettate
100 g	di peperone rosso, privo dei semi e affettato
100 g	di porri affettati
300 g	di petto di pollo a dadini pepe e paprika
10 g	di burro o margarina
250 ml	di brodo di carne freddo

Preparazione:

1. Versare il riso e la curcuma in una pirofila poco profonda e mescolare bene.
2. Mescolare le cipolle, il peperone rosso, i porri e il petto di pollo, condendo a piacere. Posizionare sopra al riso. Distribuire noci di burro sopra alla pietanza.
3. Versare il brodo di carne e coprire con pellicola per microonde. Cuocere con l'impostazione **BASSO CONTENUTO DI GRASSI LF-2,** "Fricassea di pollo".
4. Dopo la cottura lasciar riposare per 5 minuti prima di servire.

LF-3 Paella

Piatto per 2 persone

Ingredienti:

100 g	riso a chicco lungo
200 ml	di brodo di pollo, freddo
1/2 cucchiaino	di curcuma
100 g	di petto di pollo tagliato a cubetti
50 g	di salame tipo Chorizo, a cubetti
125 g	di gamberoni
60 g	di cozze
125 g	di pomodori, pelati e a pezzetti
100 g	di peperone rosso, privo dei semi e affettato
75 g	di cipolla a pezzetti
50 g	di piselli
1	spicchio d'aglio pelato e schiacciato
1/2 cucchiaino	di paprika
	Pepe di caienna

Preparazione:

1. Versare il riso in un piatto rotondo poco profondo. Aggiungere il brodo di pollo e la curcuma e mescolare bene.
2. Cuocere con l'impostazione **BASSO CONTENUTO DI GRASSI LF-3,** "Paella". Non coprire.
3. Quando il forno si arresta, vengono emessi dei segnali acustici e viene visualizzato l'indicatore "CHECK", aggiungere e mescolare il pollo, il salame Chorizo, i gamberoni, le cozze, i peperoni, i pomodori, le cipolle, i piselli, l'aglio, la paprika e il pepe di caienna. Continuare la cottura.
4. Quando il forno si arresta una seconda volta, vengono emessi di nuovo i segnali acustici e viene visualizzato l'indicatore "CHECK", mescolare e continuare la cottura.
5. Dopo la cottura lasciar riposare per 2 minuti prima di servire.

R-667_[IT].indd 13 6/22/09 4:58:44 PM

RICETTE PER MENU SALUTARI, VEGETARIANI

F-1 Couscous di verdure

Piatto per 2 persone

Ingredienti:

60 g	di cipolla rossa affettata
1	spicchio d'aglio schiacciato
100 g	di melanzane tagliate a cubetti di 1 cm
100 g	di zucchine tagliate a cubetti di 1 cm
100 g	di peperone giallo tagliato a pezzi
100 g	di peperone rosso tagliato a pezzi
100 g	di funghi prataioli tagliati in quattro
1 cucchiaino	di olio d'oliva
150 ml	di brodo vegetale freddo
125 g	di couscous
	Sale e pepe a piacere
1 cucchiaino	di succo di limone

Preparazione:

1. Versare le verdure, l'olio e il brodo vegetale in una casseruola e mescolare bene.
   Coprire il piatto con un coperchio e cuocere con l'impostazione **VEGETARIANO F-1,** "Couscous di verdure".
2. Quando il forno si arresta, vengono emessi dei segnali acustici e viene visualizzato l'indicatore "CHECK", aggiungere il couscous, mescolare fino a che gli ingredienti sono ben combinati e continuare la cottura.
3. Dopo la cottura aggiungere il succo di limone e condire a piacere.

Suggerimento: Servire con una salsa a base di yoghurt.

F-2 Cannelloni di ricotta e spinaci

Piatto per 2 persone

Ingredienti:

100 g	di spinaci scongelati scolati accuratamente
175 g	di ricotta a basso contenuto di grassi, sale, pepe e noce moscata grattata a piacere
6	cannelloni istantanei
250 g	di salsa di pomodoro e basilico
15 g	di formaggio parmigiano grattato

Preparazione:

1. Mescolare la ricotta e gli spinaci. Condire con sale, pepe e noce moscata.
2. Inserire il ripieno nei cannelloni. Posizionare i cannelloni in un singolo strato in una casseruola quadrata.
3. Distribuire la salsa di pomodoro uniformemente sui cannelloni. Assicurarsi che tutte le parti dei cannelloni siano coperte di salsa.
4. Cospargere i cannelloni con formaggio parmigiano grattato fresco e cuocere con l'impostazione **VEGETARIANO F-2,** "Cannelloni di ricotta e spinaci". Non coprire.
5. Dopo la cottura lasciar riposare per 3 minuti prima di servire.

F-3 Peperoni ripieni

Piatto per 2 persone

Ingredienti:

2	peperoni rossi (circa 450 g)
1	uovo
10-15 g	di pan grattato
75 g	di formaggio emmenthal grattato
60 g	di cipolla a dadini
100 g	di funghi misti freschi affettati
1 cucchiaio	di foglie di cedro tritate
1 cucchiaio	di prezzemolo tritato
	sale, pepe e noce moscata grattata
10 g	di burro o margarina per imburrare la padella

Per la salsa:

150 g	di passata di pomodoro in lattina
50 g	di crème fraîche
75 ml	di vino bianco
	erbe locali

Preparazione:

1. Tagliare i peperoni rossi a metà in senso longitudinale, tagliare i gambi e le estremità, lavarli e asciugarli.
2. Sbattere l'uovo in una ciotola e aggiungere il formaggio, il pan grattato, le cipolle, i funghi e le erbe. Condire con sale, pepe e noce moscata.
3. Riempire i peperoni rossi con la miscela. Posizionare i peperoni ripieni in un piatto da gratin rotondo poco profondo imburrato e cuocere con l'impostazione **VEGETARIANO F-3,** "Peperoni ripieni". Non coprire.
4. Nel frattempo mescolare la passata di pomodori con la crème fraîche, il vino bianco e le erbe.
5. Quando il forno si arresta, vengono emessi dei segnali acustici e viene visualizzato l'indicatore "CHECK", aggiungere la salsa e continuare la cottura.

R-667_[IT].indd 14 6/22/09 4:58:45 PM

MANUTENZIONE E PULIZIA

ATTENZIONE: NON UTILIZZARE SU NESSUNA PARTE DEL FORNO DETERGENTI PER FORNI COMMERCIALI, GETTI A VAPORE, ABRASIVI, DETERGENTI RUVIDI O CHE CONTENGONO IDROSSIDO DI SODIO NÉ SPUGNE ABRASIVE.

Prima di pulire il forno assicurarsi che l'interno, la porta, l'esterno e gli accessori si siano completamente raffreddati.

PULITE IL FORNO AD INTERVALLI REGOLARI DI TEMPO, RIMUOVENDO QUALSIASI DEPOSITO DI CIBO - Mantenete il forno pulito, poiché in caso contrario le sue superfici si potrebbero deteriorare. La mancata pulizia potrebbe ridurre la durata dell'apparecchio ed eventualmente dar luogo a situazioni di pericolo.

Esterno del forno a microonde
L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non mancate di togliere il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

Pannello di controllo
Aprire innanzi tutto lo sportello in modo da disattivare il pannello di controllo. Eseguire le operazioni di pulizia del pannello di controllo con attenzione. Usando un panno, inumidito soltanto con acqua, strofinate delicatamente il pannello finché diventa pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate alcun agente di pulizia chimico o abrasivo.

Interno del forno
1. Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usateun detergente debole e pulite più volte con un pannoumido finché tutto lo sporco è scomparso. Gli accumuli di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi causando deformazioni. Non rimuovere la copertina della guida.
2. Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno. Non utilizzare detergenti caustici (inclusi alcali, acido, solventi, benzina, alcool).
3. Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.
4. Riscaldare regolarmente il forno con le grill, seguendo le istruzioni riportate alla sezione nota b "Riscaldamento del forno vuoto" a pagina I-7. Gli schizzi di cibo o grasso possono produrre fumo o odori sgradevoli.

Accessori
Lavare con un detergente delicato e asciugare. Le accessori si possono anche lavare in lavastoviglie.

Sportello
Non usare detergenti abrasivi o raschietti di metallo acuminato per pulire la porta di vetro del forno perché potrebbero scalfire la superficie e causare la rottura del vetro.

NOTA: Mantenere sempre la guida d'onda coperta e gli accessori puliti. L'unto e il grasso residui nel vano forno o sugli accessori possono surriscaldarsi e in tal modo provocare deformazioni, fumo oppure prendere fuoco quando viene riutilizzato il forno.

COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA

ITALIANO

Prima di chiamare personale specializzato per riparazioni, controllate i punti seguenti.

1. Alimentatazione
   Controllate che la spina di alimentazione sia collegata correttamente ad una presa di corrente.
   Controllate che il fusibile linea distribuzione/interruttore automatico funzioni nomalmente.
2. Quando si apre lo sportello, la luce del forno si accende? SÍ _____ NO _____
3. Mettere una tazza d'acqua (circa 150 ml) nel forno e chiudere ermeticamente lo sportello.
   Impostare per un minuto il forno sul livello di potenza 100 P ed accendere il forno.
   La luce del forno si accende? SÍ _____ NO _____
   Il piatto rotante gira? SÍ _____ NO _____
   NOTA: Il piatto rotante può girare in entrambe le direzioni.
   Il sistema di ventilazione funziona? SÍ _____ NO _____
   (In caso affermativo, è percettibile il rumore della ventola.)
   Trascorso 1 minuto viene emesso un segnale acustico? SÍ _____ NO _____
   L'indicatore per la cottura in corso si spegne? SÍ _____ NO _____
   Terminata l'operazione menzionata sopra, la tazza d'acqua è calda? SÍ _____ NO _____
4. Togliere la tazza d'acqua fuori dal forno e chiudere la porta.
   Programmare il grill per tre minuti ed accendere il forno.
   Trascorsi 3 minuti la resistenza del grill è rossa? SÍ _____ NO _____

Se la risposta è "NO" a tutte queste domande, rivolgersi al proprio rivenditore o ad un concessionario autorizzato SHARP.

IMPORTANTE: se sul display non viene visualizzato niente, anche se la presa di alimentazione è stata collegata correttamente, potrebbe essere in funzione la modalità di risparmio energetico. Aprire e chiudere lo sportello del forno per farlo funzionare. Vedere pagina I-4.

NOTA: Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utillizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà e le resistenze del grill inizieranno ad accendersi e spegnersi).

Modalità di cottura	Tempo standard
Microonde (100 P)	20 minutes
Grill	10 minutes
Grill MISTO	Grill - 10 minutes

R-667_[IT].indd 15 6/22/09 4:58:45 PM

CHE COSA SONO LE MICROONDE?

Nei forni a microonde, le microonde prodotte da un cosiddetto “magnetron” fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole, con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere.

UTENSILI ADATTI,CONSIGLI TECNICI DI COTTURA

VETRO, VETROCERAMICA E PORCELLANA

Tutti i tipi di stoviglie in pirex sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde. Le stoviglie usate non devono essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure avere decorazioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).

CERAMICA

Generalmente adatta al forno a microonde, purché sia smaltata; in caso contrario il materiale, assorbendo l'umidità dei cibi, può riscaldarsi internamente e provocare la rottura del recipiente. Se non si è sicuri che una particolare stoviglia in ceramica sia adatta alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova di idoneità descritta a pag. I-17.

PORCELLANA

Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

PLASTICA

Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

CARTA DA CUCINA

La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono brevemente scaldati prodotti come, ad esempio, il pane o i cibi impanati. Adagiare la carta tra il piatto girevole e il cibo da riscaldare, la cui superficie rimarrà così asciutta e croccante. Usandola invece per coprire cibi ricchi di grassi, si eviteranno gli schizzi di unto durante la cottura o il riscaldamento.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o avvolgere i cibi da cuocere nel forno a microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

SACCHETTI PER LA COTTURA DIETETICA

Si possono usare per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con punti metallici, che riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usare invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nel sacchetto. Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

STOVIGLIA PER GRATINARE

Questo particolare tipo di stoviglia è realizzato in vetroceramica con un fondo in lega metallica e consente di dorare il cibo cotto. Bisogna aver cura di interporre un piatto in porcellana tra la stoviglia per gratinare e il piatto girevole, in modo che faccia da isolante. Rispettare scrupolosamente il tempo di preriscaldamento indicato dal fabbricante per evitare di danneggiare il piatto girevole o il relativo sostegno o di far scattare la valvola fusibile di sicurezza che spegne il forno.

METALLO

Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere il cibo. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con strisce di carta stagnola per evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo).

Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio

(usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni devono essere adatte ridotte rispetto a quelle del contenuto. Le vaschette di alluminio ad esempio, si devono riempire per almeno $^{2}/_{3}$ o $^{3}/_{4}$. Si consiglia comunque di trasferire il cibo in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde. Usando vaschette in alluminio o altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2 cm dalle pareti interne del forno, per evitare di danneggiarle con le scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo.

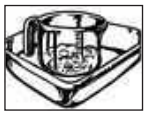
R-667_[IT ckbk].indd GB-16 6/18/09 3:49:03 PM

UTENSILI ADATTI, CONSIGLI TECNICI DI COTTURA

Si raccomanda di non usare **STOVIGLIE CON RIVESTIMENTI**, decorazionio inserti metallici, come per esempio viti, fasce o impugnature.

PROVA DI IDONEITÀ PER GLI UTENSILI

Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova d'idoneità: mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Ritirare la stoviglia dal forno. Se è ancora fredda o leggermente tiepida è adatta alle microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perché potrebbero fondere.



COTTURA ALLA GRIGLIA

Per cuocere alla griglia usare piatti resistenti al calore e adatti alla cottura con una griglia convenzionale, come piatti in porcellana, ceramica, vetro e metallo. Associando la cottura a microonde con la griglia, i piatti devono essere idonei alle microonde e resistenti al calore (vedere il ricettario). Per esempio, si possono usare le pirofile in vetro e ceramica.

PRIMA DI COMINCIARE...

Per facilitare l'uso del forno a microonde, vengono sintetizzati qui di seguito alcuni dei consigli e dei suggerimenti più utili:
Accendere il forno a microonde solo dopo aver collocato il cibo nel vano di cottura.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, eventualmente riducendoli, ma non aumentandoli. Dopo la cottura controllare lo stato dei cibi in forno. È preferibile dover proseguire la cottura che rischiare di scuocere i cibi.

TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi dipendono dalla loro temperatura iniziale. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessitano di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5°C, temperatura ambiente: circa 20°C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di - 18°C.

TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi forniti in questo ricettario sono puramente indicativi e sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

CONTROLLO DELLA COTTURA CON IL TERMOMETRO PER ALIMENTI

Ogni alimento ha, al termine della cottura, una determinata temperatura interna, la quale indica che il cibo è cotto al punto giusto e può essere tolto dal forno. La temperatura interna può essere misurata mediante l'apposito termometro per alimenti. La tabella sottostante riporta le temperature interne dei principali alimenti.

Cibo	Temperatura interna al termine della cotura	Temperatura interna dopo co.10 /15 min di riposo in forno
Bevande (caffè, tè, acqua, ecc.)	65-75°C	
Latte	60-65°C	
Minestre	75-80°C	
Stufati	75-80°C	
Pollame	80-85°C	85-90°C
Carne di agnello		
al sangue	70°C	70-75°C
ben cotta	75-80°C	80-85°C
Rosbif		
al sangue (rare)	50-55°C	55-60°C
medio (medium)	60-65°C	65-70°C
ben cotto (well done)	75-80°C	80-85°C
Carne di maiale e vitello	80-85°C	80-85°C

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo si mantengono le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI CON PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, tuorlo d'uovo e simili si deve forare con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

ITALIANO

R-667_[IT ckbk].indd GB-17 6/18/09 3:49:04 PM

CONSIGLI TECNICI DI COTTURA

ALIMENTI GRASSI
La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta stagnola le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

COME SBOLLENTARE LE VERDURE
Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel congelatore è consigliabile sbollentarle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.
Procedimento: lavare le verdure e tagliarle a pezzi. Mettere 250 g di verdure in un recipiente coperto assieme a circa 275 ml d'acqua, facendole scaldare in forno per circa 3 - 5 minuti.
Togliere il recipiente dal forno e immergere le verdure in acqua ghiacciata, asciugarle, metterle negli appositi sacchetti ermetici per surgelare e metterle nel congelatore.

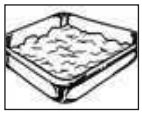
COTTURA DI CONSERVE DI FRUTTA O DI VERDURE

Cuocere nel microonde per conservare frutta o verdure è rapido e facile. Nella maggior parte dei negozi di casalinghi si possono trovare i vasetti in vetro con i relativi accessori (guarnizioni in gomma, fermagli di chiusura in plastica) adatti per la cottura in forno a microonde. Attenersi alle indicazioni del fabbricante.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ
I tempi validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza. In linea di massima comunque vale la regola seguente:

DOPPIA QUANTITÀ = QUASI TEMPO DOPPIO
MEZZA QUANTITÀ = METÀ TEMPO

RECIPIENTI A BORDO ALTO E A BORDO BASSO



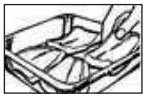
A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo di quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI
Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti rettangolari, perché l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro.

QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA

Per garantire che il cibo trattenga maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicemente con pellicola adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna (come ad esempio gli arrosti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi in base al metodo di cottura tradizionale.

ICIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE



Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i broccoletti) mettere invece i gambi verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati.
In questo modo si garantisce una cottura uniforme.

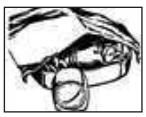
MESCOLARE I CIBI

Per garantire che i cibi vengano riscaldati gradualmente e in modo uniforme è necessario mescolarli, poiché le microonde riscaldano prima le zone esterne e non assicurano automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

DISPORRE LE PORZIONI
Le porzioni singole (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) si devono disporre in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

RIGIRARE I CIBI
I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurne il tempo di cottura. Anche arrosti o pollo si devono rivoltare per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO



Nella cottura a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare, per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.

R-667_[IT ckbk].indd GB-18 6/18/09 3:49:04 PM

COME RISCALDARE LE VIVANDE

Nella tabella a pag. I-21 vengono riportati alcuni esempi.

- I cibi pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno.
- Coprire il cibo con pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (reperibile nei migliori negozi di casalinghi), per evitare che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo, se possibile, di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.
- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20°C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare il cibo nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi forniti per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo, e possono variare a seconda della temperatura iniziale, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.

COMO SCONGELARE I CIBI

Nella tabella a pag. I-22 vengono riportati alcuni esempi. I tempi forniti sono puramente indicativi e possono variare a seconda della temperatura di congelamento, della consistenza e del peso dei cibi. Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

CONFEZIONI E CONTENITORI

Per i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonee all'uso in forno a microonde, poiché sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40°C), sia a quelle massime di cottura (fino a 220°C). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.

QUANDO COPRIRE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO

Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora l'alimento sia già parzialmente scongelato a temperatura ambiente, durante lo scongelamento nel forno a microonde è bene porvi sopra delle strisce di carta stagnola, per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle più solide sono ancora gelate.

IL LIVELLO DI POTENZA...

per lo scongelamento deve essere preferibilmente basso, in modo che il cibo scongeli uniformemente. Scegliendo una potenza troppo elevata, può accadere che il cibo cuocia in superficie, rimanendo gelato all'interno.

MESCOLARE E RIGIRARE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO

Quasi tutti i cibi devono essere voltati o mescolati durante lo scongelamento. È bene separare appena possibile eventuali parti attaccate tra loro dal ghiaccio, cambiandone poi la posizione.

CIBI IN PICCOLE QUANTITÀ

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere i piatti in piccole porzioni prima di metterli nel congelatore, per risparmiare tempo prezioso durante la fase di preparazione.

CIBI DA SCONGELARE LENTAMENTE

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, vengono scongelati solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento prosegue e viene portato a termine a temperatura ambiente. In questo modo si evita che il cibo si riscaldi eccessivamente all'esterno, rimanendo gelato all'interno.

IL TEMPO DI RIPOSO

in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poiché in effetti lo scongelamento del cibo prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi riportata più avanti vengono indicati i tempi di riposo in forno per i diversi piatti. Una volta scongelati, gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di congelarli una seconda volta.

R-667_[IT ckbk].indd GB-19 6/18/09 3:49:05 PM

COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

Nella tabella a pag. I-23 vengono riportati alcuni esempi.

- All'acquisto accertarsi che le verdure siano più o meno delle stesse dimensioni. Questo accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate con la buccia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori, ma salare solo dopo la cottura.
- Aggiungere circa 5 cucchiai da minestra di acqua ogni 500 g di verdure. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella a pag. I-23 vengono fornite le indicazioni necessarie.
- Le verdure vengono di regola cotte in un recipiente coperto. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, si possono cuocere senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta al forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura forniti hanno valore puramente indicativo e dipendono dal peso, dalla temperatura prima della cottura e dalla consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.

COTTURA ALLA GRIGLIA

Nella tabella a pag. I-24 vengono riportati alcuni esempi.

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli tagli di carne, pesce o pollame siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore cottura.
- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco tigliosa.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura iniziale della carne.
- I tagli di carne, pesce o pollame di una certa grandezza si devono voltare a metà cottura.
- Al cottura ultimata, coprire l'arrosto con carta stagnola e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In questo modo non si interrompe bruscamente la cottura, e si consente al sugo della carne di distribuirsi e rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.

SCONGELARE E CUOCERE

Con il forno a microonde, i cibi surgelati si possono scongelare e cuocere contemporaneamente. Nella tabella a pag. I-21 vengono riportati alcuni esempi. Attenersi alle istruzioni generali valide per il riscaldamento e lo scongelamento del cibo.

Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.

R-667_[IT ckbk].indd GB-20 6/18/09 3:49:06 PM

TABELLA PER IL RISCALDAMENTO DI CIBI E BEVANDE

Bevanda/Cibo	Q.tà -g-	Modalità	Potenza -livello-	Durata -min-	Suggerimenti
Caffè, 1 tazza	150	⫴	100 P	ca. 1	non coprire
Latte, 1 tazza	150	⫴	100 P	ca. 1	non coprire
Acqua, 1 tazza	150	⫴	100 P	1 1/2-2	non coprire, portare ad ebollizione
6 tazze	900	⫴	100 P	10-12	non coprire, portare ad ebollizione
1 zuppiera	1000	⫴	100 P	11 1/2-13	coprire, portare ad ebollizione
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	400	⫴	100 P	3-6	aggiungere una cucchiaiata d'acqua all'intingolo, coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato	200	⫴	100 P	1 1/2 -2 1/2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra in brodo	200	⫴	100 P	1 1/2-2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra in crema	200	⫴	100 P	1 1/2-2 1/2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Verdure	200	⫴	100 P	2-2 1/2	aggiungere eventualmente un po' d'acqua,
	500	⫴	100 P	4-5	coprire e a metà riscaldamento mescolare
Contorni	200	⫴	100 P	2-2 1/2	aggiungere una cucchiaiata d'acqua,
	500	⫴	100 P	4-4 1/2	coprire e mescolare di tanto in tanto
Carne, 1 fetta*	200	⫴	100 P	3-4	coprire, cospargere con in po' di intingolo
Filetto di pesce	200	⫴	100 P	2-3	coprire
Würstel, 2	180	⫴	100 P	ca. 2	practicare dei piccoli fori nella pelle
Dolce (torta), 1 fetta	150	⫴	50 P	1/2	adagiare su una piatto per dolci
Omogeneizzati, 1 vasetto	190	⫴	50 P	ca. 1	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato mescolare bene e controllare la temperatura
Per sciogliere il burro a la margarina*	50	⫴	100 P	ca. 1/2	coprire
Per sciogliere il cioccolato	100	⫴	50 P	2-3	mescolare di tanto in tanto
Per sciogliere 6 fogli di gelatina	10	⫴	50 P	1/2	ammorbidire prima in acqua, strizzare e mettere in una scodella
Glassa per torte per 1/4 l d'acqua	10	⫴	50 P	5-6	stemperare 250 ml di acqua e zucchero, coprire, mescolare di tanto in tanto e a riscaldamento terminato

*** a temperatura di frigorifero**

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO E LA COTTURA DI CIBI SURGELATI

Cibo	Q.tà -g-	Modalità	Potenza -livello-	T. di cott. -min-	Aggiunta d'acqua -CM/ml-	Suggerimenti	T. di riposo -min-
Filetto di pesce	300	⫴	100 P	10-12	-	coprire	1-2
Trota, intera	250	⫴	100 P	5-7	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400	⫴	100 P	9-11	-	coprire, mescolare dopo 6 minuti	2
Spinaci	300	⫴	100 P	6-8	-	coprire, mescolare una o due volte durante la cottura	2
Broccoli	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Pisello	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rapa	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdura mista	500	⫴	100 P	11-13	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavoletti di Bruxelles	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rosso	450	⫴	100 P	10-12	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2

ITALIANO

R-667_[IT ckbk].indd GB-21 6/18/09 3:49:07 PM

TABELLE

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Alimenti	Quantità -g-	Modalità	Potenza -min-	Tempo di scongel.	Suggerimenti	T. di riposo -Min-
Arrosto (maiale, manzo, agnello, vitello)	1500 1000 500	⫴	10 P 10 P 10 P	58-64 42-48 19-23	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90 30-90 30-90
Bistecche, fettine, cotolette, fegato	200	⫴	30 P	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
Spezzatino	500	⫴	30 P	8-12	a metà scongelamento mescolare e separare i pezzi di carne	15-30
Würstel, 8 4	600 300	⫴ ⫴	30 P 30 P	6-9 4-5	porre uno di fianco all'altro e voltare a metà scongelamento	5-10 5-10
Anatra / tacchino	1500	⫴	10 P	48-52	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Pollo	1200 1000	⫴ ⫴	10 P 10 P	39-43 33-37	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90 30-90
Cosce di pollo	200	⫴	30 P	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
Pesce intero	800	⫴	30 P	9-12	voltare a metà scongelamento	10-15
Filetto di pesce	400	⫴	30 P	7-10	voltare a metà scongelamento	5-10
Granchio	300	⫴	30 P	6-8	voltare a metà scongelamento e rimuovere le parti scongelate	5
Panini, 2	80	⫴	30 P	ca. 1	scongelare solo parzialmente	-
Pane integrale, a fette	250	⫴	30 P	2-4	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	5
Pancarrè a fette					voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	15
Pane misto (di frumento e segale) intero	500	⫴	30 P	6-8	voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	
Pane bianco, intero					voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	
Torta, 1 fetta	150	⫴	10 P	2-5	adagiare su un piatto per dolci	5
Torte alla panna, 1 fetta			10 P	3-4	adagiare su un piatto per dolci	10
Torta intera, Ø28 cm		⫴	10 P	18-20	adagiare su un piatto per dolci	30-60
Panna	200	⫴	30 P	2+2	togliere il coperchio; a metà scongelamento trasferire in una scodella e proseguire lo scongelamento	5-10
Burro	250	⫴	30 P	2-4	scongelare solo parzialmente	15
Frutte tipo fragole, ciliegie lamponi, prugne	250	⫴	30 P	4-5	collocarle l'una di fianco all'altra e a metà scongelamento voltarle	5

I tempi forniti sono puramente indicativi e possono variare a seconda della temperatura di congelamento, della consistenza e del peso dei cibi.

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaio da minestra	kg = chilogrammo	SU = prodotto surgelato
CU = cucchiaino	g = grammo	Pun. = una punta
Piz. = un pizzico	l = litro	Bus. = bustina
Ta. = tazza	ml = millilitro	MO = microonde
min. = minuti	cm = centimetro	sec. = secondi
FMO = forno a microonde	D. = diametro	G.M.S. = grasso nella materia secca

R-667_[IT ckbk].indd GB-22 6/18/09 3:49:08 PM

TABELLA PER LA COTTURA DELLA VERDURA FRESCA

Verdura	Q.tà -g-	Modal.	Potenza -livello-	T. di cott. -min-	Suggerimenti	Aggiunta d'acqua -CM/ml-
Carciofi	300	⇈	100 P	6-8	togliere il gambo, coprire	3-4 CM
Spinaci	300	⇈	100 P	5-7	una volta lavati e sgocciolati coprirli, ricordando di mescolarli una o due volte durante la cottura	-
Cavolfiore	800	⇈	100 P	15-17	coprire il cavolo intero; dividerlo nei singoli	5-6 CM
	500	⇈	100 P	10-12	fiori e mescolare una volta	4-5 CM
Broccoli	500	⇈	100 P	9-11	dividerli nei singoli fiori, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Funghi	500	⇈	100 P	8-10	a cappelli interi, coprire e mescolare una volta	-
Cavolo cinese	300	⇈	100 P	9-11	tagliare a strisce, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Piselli	500	⇈	100 P	9-11	coprire e mescolare di tanto in tanto	4-5 CM
Finocchio	500	⇈	100 P	9-11	tagliare in quattro pezzi, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Cipolle	250	⇈	100 P	5-7	intere, avvolte in carta adatta per la cottura in forno a microonde	-
Cavolo rapa	500	⇈	100 P	10-12	tagliare a pezzetti, coprire e mescolare una volta	50 ml
Carote	500	⇈	100 P	10-12	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Peperoni verdi	500	⇈	100 P	7-9	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Patate lesse non sbucciate	500	⇈	100 P	9-11	coprire, mescolare una volta	4-5 CM
Porri	500	⇈	100 P	9-11	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5 CM
Cavolo rosso	500	⇈	100 P	15-17	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volta	50 ml
Cavoletti di Bruxelles	500	⇈	100 P	9-11	a cappelli interi, coprire e mescolare più volte	50 ml
Patate lesse	500	⇈	100 P	9-11	tagliare in pezzi uguali, salare, coprire e mescolare ogni tanto	150 ml
Sedano	500	⇈	100 P	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	50 ml
Cavolo bianco	500	⇈	100 P	15-17	tagliare a strisce, coprire e mescolare più volte	50 ml
Zucchine	500	⇈	100 P	9-11	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5 CM

ITALIANO

R-667_[IT ckbk].indd GB-23 6/18/09 3:49:09 PM

TABELLE

TABELLA PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA

Alimenti	Q.tà -g-	Modal.	Potenz. -livello-	T. di cott. -min-	Suggerimenti	T. di riposo -min-
Arrosto (maiale, vitello, agnello)	500		100 P	6-8	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo, mettere sul piatto rotante, rivoltare dopo (*).	5-10
			30 P	4-5*		
			70 P	6-8		
			30 P	3-5		
	1000		100 P	11-13		
			30 P	8-10*		
			70 P	11-13		
			30 P	7-9		
	1500		100 P	19-22		
			30 P	11-13*		
			70 P	14-16		
			30 P	7-9		
Rosbif (medio)	1000		70 P	9-11	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo con la parte grassa rivolta verso il basso, mettere sul piatto rotante e rivoltare dopo (*).	10
			30 P	9-10*		
			70 P	5-7		
			30 P	6-8		
	1500		70 P	11-13		
			30 P	7-8*		
			70 P	11-13		
			30 P	4-6		
Pollo	1200		100 P	10-12	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo con il petto verso il basso, collocare sul piatto rotante, rivoltare dopo (*).	3
			30 P	7-9*		
			100 P	10-12		
			30 P	6-8		
Cosce di pollo	200		30 P	7-8*	Condire a piacere, mettere sulla rastrelliera con la pelle verso il basso e rivoltare dopo (*).	
				7		
Bistecche 2 pezzi, medio	400		10 P	11-13*	Mettere sulla rastrelliera, rivoltare dopo (*), aromatizzare dopo la cottura.	2
				10-14		
Cottura al gratin di sformati ecc..				7-10	Posare lo stampo sulla rastrelliera inferiore.	10
Toast al formaggio 1 pezzo			10 P	5-7	Tostare e imburrare il pancarrè. Guarnire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio, quindi disporre il toast sulla rastrelliera.	1

R-667_[IT ckbk].indd GB-24 6/18/09 3:49:09 PM

RICETTE

ADATTAMENTO DI RICETTE CONVENZIONALI
Per adattare alla cottura nel forno a microonde le ricette già "sperimentate" è necessario tener conto delle seguenti indicazioni:
I tempi di cottura vanno ridotti di un terzo o della metà circa. Regolarsi eventualmente sui tempi indicati sulle ricette da noi consigliate.
I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.
La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare va ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura si può aggiungere se necessario altra acqua.
La quantità di burro o olio da usare può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, sono sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi adatto particolarmente per chi deve rispettare una dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, riducendo l'apporto di grassi.

COME USARE LE RICETTE
- Salvo indicazione contraria, tutte le ricette sono per 4 persone.
- All'inizio di ogni ricetta si indicano le stoviglie da utilizzare e i tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Il numero delle uova usate nelle singole ricette è stato calcolato sulla base di uova da 55 g circa (categoria di peso 3).

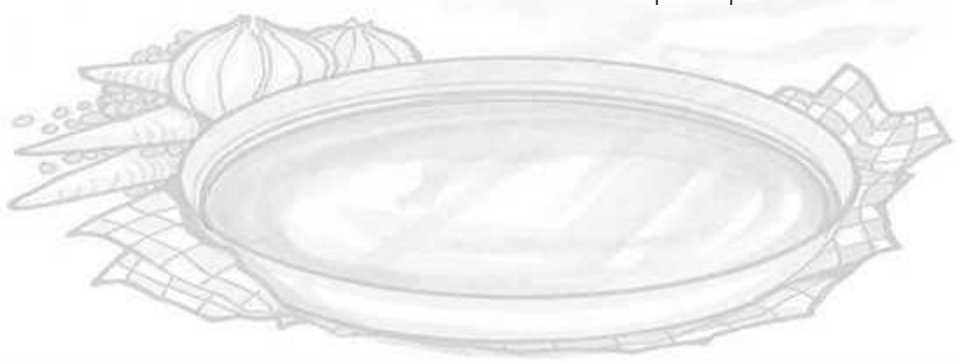
ANTIPASTI E MINESTRE

Spagna

CREMA DI AVOCADO
Sopa de aguacates
Tempo di cottura: circa 10 - 12 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

3	avocado (600 g di polpa)
	succo di limone
700 ml	brodo di carne
70 ml	panna
	sale
	pepe

1. Sbucciare gli avocado maturi, togliere il nocciolo, tagliare la polpa a pezzetti piccoli e ridurli in purea con un mixer, un frullatore ad immersione elettrico o manuale. Tenere da parte per ogni porzione due fettine di polpa che verranno usate poi per guarnire, bagnare con qualche goccia di succo di limone.
2. Mettere ora la purea di avocado con il brodo e la panna nella terrina, salare, pepare e mettere in forno a recipiente coperto. Durante la cottura mescolare ogni tanto.
   10 - 12 min. ⫴ 100 P
3. Al termine mescolare bene fino ad ottenere una crema omogenea e guarnire con le fettine di avocado messe da parte. Al termine della cottura lasciar riposare per 5 minuti.



ITALIANO

R-667_[IT ckbk].indd GB-25 6/18/09 3:49:11 PM

ANTIPASTI E MINESTRE

Svizzera

MINESTRA D'ORZO ALLA CONTADINA

Bündner Gerstensuppe
Tempo di cottura: 35 - 40 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

2 CM	burro o margarina (20 g)
1	cipolla (50 g) tritata finemente
1-2	carote (130 g) tagliate a fettine
15 g	sedano a dadini
1	gambo di porro (130 g) tagliato a fettine
3	foglie di cavolo bianco (100 g) tagliate a striscioline
200 g	osso di vitello
50 g	orzo perlato
50 g	pancetta affumicata non troppo magra, tagliata a fettine sottili
700 ml	brodo di carne
	pepe
4	würstel (300 g)

1. Mettere la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprire e far imbiondire in forno circa **1 - 2 min**. 100 P
2. Unire ora le verdure, l'osso di vitello, l'orzo e il brodo di carne. Pepare, coprire e mettere in forno.
   1. **17 - 19 min**. 100 P
   2. **17 - 19 min**. 50 P
3. Tagliare i würstel a pezzetti e unirli per gli ultimi 5 minuti di cottura.
4. A cottura terminata far riposare per circa 5 minuti. Prima di portare in tavola togliere l'osso di vitello.

Paesi Bassi

CREMA DI FUNGHI

Champignonsoep
Tempo di cottura: circa 13 - 17 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

200 g	funghi (coltivati), tagliati a fette
1	cipolla (50 g), tritata finemente
300 ml	brodo di carne
300 ml	panna
2 1/2 CM	burro o margarina (25 g)
2 1/2 CM	farina
	sale e pepe
1	tuorlo d'uovo
150 g	besciamella

1. Versare le verdure con il brodo nella terrina, coprire e mettere in forno.
   8 - 9 min. 100 P
2. Frullare con uno sbattitore elettrico tutti gli ingredienti.
3. Impastare il burro con la farina e stemperare nella crema di funghi. Salare, pepare e mettere in forno. A cottura terminata mescolare.
   4 - 5 min. 100 P
4. Mescolare il tuorlo alla besciamella ed aggiungere lentamente alla crema di funghi, mescolando. Riscaldare ancora una volta il tutto, senza portare a bollore.
   circa **1 min**. 100 P
   A cottura terminata lasciar riposare per circa 5 minuti.

Da aggiungere al consommé o alla minestra

DADINI DI CREMA REALE

Per 1/2 l di consommé o minestra
Tempo di cottura: circa 3 - 5 minuti
Utensile: tazza de tè (capacità 150 ml)
Ingredienti

1	uovo
4 CM	latte o panna (50 ml)
1	pizzico di sale
1	pizzico di noce moscata

1. Sbattere con un frullino tutti gli ingredienti, versare nella tazza e lasciar rapprendere in forno.
   3 - 5 min. 30 P
2. Rovesciare la crema rappresa e lasciarla raffreddare, poi tagliarla a dadini da aggiungere a piacere ad consommé o minestre.

R-667_[IT ckbk].indd GB-26 6/18/09 3:49:12 PM

ANTIPASTI E MINESTRE

Germania

FETTA DI PANCARRÈ AL CAMEMBERT

Camemberttoast
Tempo di cottura: 1 1/2 - 2 1/2 minuti
Utensile: piatto piano
Ingredienti

4	fette di pancarrè (80 g)
2 CM	di burro o margarina (20 g)
150 g	formaggio Camembert
4 CU	confettura di mirtilli rossi (40 g)
	pepe di caienna

1. Tostare e imburrare le fette di pancarrè.
2. Tagliare il formaggio a fette ed adagiarlo sulle fette di pancarrè. Disporre i mirtilli sul formaggio e cospargere il tutto con pepe di caienna.
3. Mettere le fette così preparate sul piatto ed introdurre in forno.
   1 1/2 - 2 1/2 min. 100 P

Consiglio:
Potete variare questa ricetta a vostro piacimento, combinando funghi freschi e formaggio in scaglie oppure prosciutto cotto, asparagi e formaggio emmental.

CARNI, PESCE E POLLAME

Francia

TONNO FRESCO CON VERDURE

Thon frais braisé aux tomates et aux poivrons
Tempo di cottura: circa 21 - 23 minuti
Utensile: stampo basso e ovale con coperchio (circa 26 cm di lunghezza)
Ingredienti

500 g	tonno fresco tagliato a fette
2 CM	succo di limone
	sale
1 CU	olio vegetale per ungere lo stampo
1/2	peperone verde (125 g) tagliato a strisce
2	cipolle (125 g) tritate finemente
1	carota (50 g) tagliata a fette
1-2	pomodori (125 g) spezzettati
40 ml	vino bianco
1	picchio d'aglio
	mazzetto aromatico
	sale, pepe

1. Lavare il tonno ed asciugarlo con un canovaccio o carta da cucina. Versarvi sopra il succo di limone. Lasciar riposare per 15 minuti circa, asciugare nuovamente e salare.
2. Ungere lo stampo e collocarvi il tonno, disponendo sopra le verdure. Bagnare con il vino bianco, aggiungere lo spicchio d'aglio e il mazzetto aromatico, salare e pepare. Coprire lo stampo ed iniziare la cottura.
   21 - 23 min. 70 P
3. A cottura terminata lasciar riposare per altri 2 minuti circa, togliere il mazzetto aromatico e lo spicchio d'aglio e servire in tavola.

Consiglio:
Un mazzetto aromatico si compone di:
un rametto di prezzemolo, un mazzetto di odori, un rametto di sedano di monte, un rametto di timo e, alcune foglie di lauro.

R-667_[IT ckbk].indd GB-27 6/18/09 3:49:13 PM

Spagna

FUNGHI FARCITI AL ROSMARINO

Champiñones rellenos al romero

Tempo di cottura: circa 15 - 21 minuti
Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)
terrina bassa e tonda
(circa 22 cm di diametro)

Ingredienti

8	funghi coltivati grandi (circa 225 g) interi
2 CM	burro o margarina (20 g)
1	cipolla (50 g) tritata finemente
50 g	prosciutto, a dadini
	pepe nero macinato
	rosmarino tritato
125 ml	vino bianco secco
125 ml	panna
2 CM	farina (20 g)

Preparazione.

1. Staccare i gambi dei funghi e tagliarli a pezzetti.
2. Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mettere in forno.
   4 - 6 min. 100 P
   Far raffreddare.
3. Far riscaldare a recipiente coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.
   2 - 3 min. 100 P
4. Stemperare la farina nel vino rimasto, unire al liquido preparato in precedenza, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.
   1 - 2 min. 100 P
5. Riempire i funghi con la farcia di prosciutto, adagiarli nella salsa preparata e far cuocere sulla rastrelliera superiore.
   12 min. 50 P
   A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Germania

TIMBALLO DI PASTA CON ZUCCHINE

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo di cottura: circa 47 - 53 minuti
Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
casseruola da forno
(circa 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

500 ml	acqua
1/2 CU	olio
80 g	pasta corta
400 g	polpa di pomodoro in scatola
3	cipolle (150 g) tagliate fini
	basilico, timo, sale, pepe
1 CM	olio per ungere lo stampo
450 g	zucchine tagliate a fettine
150 g	panna acida
2	uova
100 g	formaggio tipo emmental grattugiato

Preparazione.

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella terrina e portare a ebollizione a recipiente coperto.
   3 - 4 min. 100 P
2. Aggiungere la pasta, rimescolare e proseguire la cottura.
   8 - 10 min. 30 P
   Scolare la pasta e lasciarla raffreddare.
3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere la casseruola. Versarvi la pasta e coprirla con la salsa, quindi aggiungere zucchine tagliate a fettine.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sul timballo. Spolverare con formaggio grattugiato.
   17 - 20 min. 100 P
   8 - 10 min. 50 P
   A cottura terminata lasciare riposare per circa 5-10 minuti.

R-667_[IT ckbk].indd GB-28 6/18/09 3:49:14 PM

Austria

POLLO RIPIENO
Gefülltes Brathähnchen

Dosi per 2 persone
Tempo di cottura: circa 32 - 39 minuti
Utensili: Tegame poco profondo rotondo
Spago da cucina
Ingredienti

1	pollo (1000 g)
	sale
	rosmarino tritato
	maggiorana tritata
1	panino raffermo (40 g)
	sale
1	mazzetto di prezzemolo, tritato finemente (10 g)
1 Piz.	noce moscata
3 CM	burro o margarina (30 g)
1	tuorlo d'uovo
1 CM	paprica dolce
	sale
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo

Preparazione.
1. Lavare il pollo, asciugarlo con un canovaccio o carta da cucina e cospargere l'interno di sale, rosmarino e maggiorana.
2. Per il ripieno, ammorbidire il panino per circa 10 minuti in acqua fredda, quindi strizzarlo. Impastarlo con il sale, il prezzemolo, la noce moscata, il burro e il tuorlo d'uovo. Farcire il pollo con il ripieno e chiuderlo con lo spago.
3. Far sciogliere il burro.
   circa **1 min**. 100 P
   Aggiungere la paprica e il sale, pennellando con questo intingolo il pollo.
4. Mettere il pollo con il petto rivolto verso il basso in un piatto da forno imburrato e cuocere (senza coprire).
   1. **11 - 13 min**. 100 P
   2. **6 - 8 min**. 30 P
   Rigirare il pollo
   3. **11 - 13 min**. 100 P
   4. **5 - 7 min**. 30 P
   A fine cottura, lasciare riposare per circa 3 minuti.

Svizzera

FILETTO DI PESCE IN SALSA AL FORMAGGIO SVIZZERO
Fischfilet mit Käsesauce

Tempo di cottura: circa 22 - 26 minuti
Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)
pirofila rotonda a sponda bassa (circa 25 cm di diametro).
Ingredienti

3	filetti di pesce (circa 600 g)
2 CM	succo di limone
	sale
1 CM	burro o margarina
1	cipolla (50 g) tritata finemente
2 CM	farina (20 g)
100 ml	vino bianco
1 CU	olio vegetale per ungere lo stampo
100g	formaggio emmental grattugiato
2 CM	prezzemolo tritato

Preparazione.
1. Lavare i filetti di pesce, asciugarli con un canovaccio o carta da cucina e bagnarli con il succo di limone. Lasciar riposare per un quarto d'ora circa. Asciugare di nuovo e salare.
2. Imburrare il fondo della terrina, aggiungere la cipolla tritata e farla imbiondire a recipiente coperto.
   circa **2 min**. 100 P
3. Cospargere la cipolla di farina e amalgamare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.
4. Imburrare lo stampo e adagiarvi i filetti di pesce. Versarvi sopra la salsa, cospargere con l'emmental e mettere in forno collocando la terrina sulla rastrelliera.
   13 - 15 min. 70 P
   7 - 9 min. 30 P
   A cottura ultimata, lasciar riposare i filetti per 2 minuti. Guarnire i filetti con prezzemolo tritato e servire in tavola.

R-667_[IT ckbk].indd GB-29 6/18/09 3:49:14 PM

Germania

SPIEDINI MISTI

Bunte Fleischspiesse

Tempo di cottura: 14 - 17 minuti
Utensili: rastrelliera
tre spiedini di legno
(circa 20-25 cm di lunghezza)

Ingredienti

250-300 g	cotolette di maiale
60 g	pancetta magra
1-2	cipolle (75 g) tagliate in quattro
3	pomodori (150 g) tagliati in quattro
1/2	peperone verde (75 g) tagliato in 8 pezzi
3 CM	olio
2 CU	peperoncino
	sale
1 CU	pepe di Caienna
1 CU	salsa Worcestershire

Preparazione.

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta a cubetti da 2 - 3 cm.
2. Infilare la carne alternata alle verdure sui tre spiedini di legno.
3. Mescolare l'olio con gli aromi e pennellarlo sugli spiedini. Disporre gli spiedini sulla rastrelliera e lasciarli cuocere.
   COZEDURA EXPRESSA oppure
   1. **7 - 9 min**. 50 P
   2. **1 - 3 min**.
4. Girare gli spiedini.
   3. **7 - 9 min**. 50 P
   4. **1 - 2 min**.

Spagna

INVOLTINI DI PROSCIUTTO RIPIENI

Jamón relleno

Tempo di cottura: circa 15 - 21 minuti
Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
stampo ovale a sponda bassa con coperchio (circa 26 cm di lunghezza)
o pellicola per forno a microonde

Ingredienti

125 g	spinaci in foglia
125 g	ricotta, 20 % di grasso
40 g	emmental grattugiato
	pepe
	paprica dolce
6	fette di prosciutto cotto (300 g)
125 ml	acqua
125 ml	panna
2 CM	farina (20 g)
2 CM	burro o margarina (20 g)
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo

Preparazione.

1. Tagliare finemente le foglie di spinaci, mescolarle con la ricotta e l'emmental aggiungendo gusti a piacere.
2. Stendere su ogni fetta di prosciutto un cucchiaio di ripieno e formare gli involtini, fermandoli con uno stuzzicadenti.
3. Preparare una besciamella: versare l'acqua nella terrina, coprire e fare riscaldare.
   3 - 4 min. 100 P
   Impastare la farina con il burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino ad ottenere una salsa liscia. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.
   circa **1 min**. 100 P
   Mescolare e regolare di sale.
4. Versare la besciamella nello stampo imburrato, riunirvi gli involtini e mettere in forno a recipiente coperto. Per far gratinare, togliere il coperchio e porre il recipiente sulla rastrelliera.
   1. **6 - 9 min**. 100 P
   2. **6 - 8 min**. 30 P
   A cottura terminata lasciar riposare gli involtini per altri 5 minuti circa.
   Consiglio:
   si puó usare anche besciamella già pronta.

R-667_[IT ckbk].indd GB-30 6/18/09 3:49:15 PM

Grecia

BRASATO D'AGNELLO CON FAGIOLINI

Kréas mé fasólia

Tempo di cottura: circa 20 - 24 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

1-2	pomodori (100 g)
400 g	carne d'agnello disossata
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo
1	cipolla (50 g) tritata finemente
1	spicchio d'aglio schiacciato
	sale, pepe
	zucchero
250 g	di fagiolini in scatola

Preparazione.

1. Pelare e frullare i pomodori.
2. Tagliare l'agnello in grossi pezzi da mettere poi nella terrina imburrata insieme alla cipolla tritata ed allo spicchio d'aglio schiacciato. Regolare di spezie, coprire e mettere in forno.
   9 - 11 min. 100 P
3. Aggiungere alla carne il pomodoro passato e i fagiolini e continuare la cottura sempre a terrina coperta.
   11 - 13 min. 70 P
   A cottura terminata lasciar riposare per 5 minuti circa.
   Consiglio:
   Utilizzando fagiolini freschi invece di quelli in scatola, occorre procedere ad una cottura preliminare.

Svizzera

VITELLO ALLA ZURIGHESE

Züricher Geschnetzeltes

Tempo di cottura: circa 11 - 15 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacita 2 l)

Ingredienti

600 g	filetto di vitello
1 CM	burro o margarina
1	cipolla (50 g) tritata finemente
100 ml	vino bianco
	farina o fecola per legare
	circa 1/2 l di salsa
300 ml	panna
	sale, pepe
1 CM	prezzemolo tritato

Preparazione.

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imburrare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mettere in forno. Durante la cottura mescolare una volta.
   7 - 10 min. 100 P
3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno coperto. Durante la cottura mescolare una volta.
   4 - 5 min. 100 P
4. Assaggiare, mescolare di nuovo e lasciar riposare per circa 5 minuti. Decorare con prezzemolo fresco e servire.

Francia

FILETTI DI SOGLIOLA

Filets de sole, per due persone

Tempo di cottura: circa 13 - 16 minuti

Utensile: stampo basso e ovale con coperchio (lunghezza circa 26 cm)

Ingredienti

400 g	filetti di sogliola
1	limone (possibilmente non trattato)
2	pomodori (150 g)
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo
1 CM	olio vegetale
1 CM	prezzemolo tritato
	sale, pepe
4 CM	vino bianco (30 ml)
2 CM	burro o margarina (20 g)

Preparazione.

1. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lische.
2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrare lo stampo, disporvi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disporvi sopra le fettine di pomodoro e regolare di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e bagnare con il vino bianco.
5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mettere in forno.
   13 - 16 min. 70 P
   A cottura terminata far riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.
   Consiglio:
   questo piatto può essere preparato anche con pesce persico, halibut, triglie, muggine, platessa o merluzzo.

R-667_[IT ckbk].indd GB-31 6/18/09 3:49:16 PM

Cina

GAMBERETTI GRIGI AL PEPERONCINO ROSSO

Dosi per 2 persone
Tempo di cottura: circa 5 - 7 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 1 l)
terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

6	gamberetti grigi sgusciati (240 g)
50 ml	vino bianco
2	porri piccoli (200 g)
1-2	peperoncini rossi piccanti
20 g	zenzero
1 CM	amido da cucina
2 CM	olio vegetale (20 g)
1 1/2 CM	salsa di soia (20 ml)
1 CM	zucchero
1 CM	aceto

Preparazione.

1. Lavare i gamberetti, eliminarne il guscio e la coda. Incidere il dorso e togliere le interiora. Tagliare poi i gamberetti in 2 o 3 pezzi, praticando un incisione su ognuno per evitare che si deformino durante la cottura. Mettere i gamberetti in una terrina, bagnarli con il vino bianco, coprire e lasciar marinare.
2. Lavare ed asciugare i porri ed i peperoncini. Tagliare i porri in pezzetti di 5 cm circa, tagliare a metà i peperoncini ed eliminare i semi all'interno. Pelare lo zenzero e tagliarlo a fette.
3. Togliere i gamberetti dalla marinata e cospargerli con l'amido da cucina.
4. Versare l'olio, i porri, i peperoncini e lo zenzero nella terrina e riscaldare.
   circa **2 min**. 100 P
5. Aggiungere i gamberetti, insaporirli con la salsa di soia, lo zucchero e l'aceto, mescolare e mettere in forno per la cottura.
   3 - 5 min. 100 P
   A cottura terminata lasciar riposare i gamberetti per 1 o 2 minuti e servirli caldi.

Germania

ARROSTO DI MAIALE IN CROSTA

Schweinebraten mit Kruste
Tempo di cottura: circa 55 - 63 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 1 l)
Ingredienti

1000 g	spalla di maiale disossata, con cotenna
1-2	spicchi d'aglio
	sale,
	pepe nero appena macinato
1 CU	cumino
2	carote (125 g), tagliate a fette
60 g	sedano tagliato a dadini
60 g	porro tagliato a fettine
	sale
	pepe
75 ml	acqua
75 ml	birra
	farina o fecola per legare circa 1/4 o 1/2 l di salsa

Preparazione.

1. Lavare la carne ed asciugarla con un canovaccio o carta da cucina. Incidere a croce la cotenna con un coltello.
2. Spremere gli spicchi d'aglio, mescolarli con sale, pepe e cumino e aromatizzare la carne con la marinata così ottenuta.
3. Collocare la carne nella terrina, con la cotenna rivolta verso il basso. Salare e pepare le verdure ed aggiungerle alla carne. Mescolare l'acqua con la birra e versare il tutto nella terrina. Coprire e mettere in forno. A metà cottura rivoltare l'arrosto.
   1. **6 - 7 min**. 100 P
   2. **46 - 52 min**. 70 P
4. Togliere l'arrosto dalla terrina ed avvolgerlo in carta stagnola, lasciandolo riposare per circa 10 minuti. Passare al setaccio il sugo di cottura e versarlo nella terrina più piccola. Stemperare una quantità sufficiente di farina o fecola, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.
   1 - 3 min. 100 P
   Regolare eventualmente di sapori, versare un po' di salsa sull'arrosto già affettato e servire in tavola.
   Consiglio:
   A questo arrosto si accompagnano ottimamente la verdura fresca e i canederli o le patate al vapore.

R-667_[IT ckbk].indd GB-32 6/18/09 3:49:19 PM

Italia

LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura: circa 22 - 26 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità circa 2 l)
stampo da sformati quadrato a bordo basso con coperchio (circa 20 x 20 x 6 cm)
Ingredienti

300 g	pomodori pelati in scatola
50 g	prosciutto crudo tagliato a dadini
1	cipolla (50 g) tritata finemente
1	spicchio d'aglio schiacciato
250 g	carne di manzo tritata
2 CM	concentrato di pomodoro (30 g)
	sale, pepe, origano, timo, basilico
150 ml	besciamella
100 ml	latte
50 g	formaggio grana grattugiato
1 CU	erbe miste tritate
1 CU	olio d'oliva
	sale, pepe
	noce moscata
1 CU	olio vegetale per ungere lo stampo
125 g	lasagne
1 CM	formaggio grana grattugiato
1 CM	burro o margarina

reparazione.

1. Preparare il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne di manzo tritata e il concentrato di pomodoro. Coprire e mettere in forno.
   7 - 9 min. 100 P
2. Mescolare la besciamella con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporire di sale e pepe.
3. Imburrare lo stampo e distribuire un terzo delle lasagne sul fondo. Versare sulle lasagne metà del ragù e un po' di besciamella. Passare poi al secondo strato di pasta e continuare fino a esaurimento degli ingredienti. Terminare con la besciamella e cospargere di parmigiano. Aggiungere qualche ricciolo di burro, coprire e mettere in forno.
   15 - 17 min. 70 P
   A cottura terminata far riposare per 5/10 minuti circa.

Francia

PEPERONATA NIZZARDA

Ratatouille spécial
Tempo di cottura: circa 19 - 21 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

5 CM	olio di oliva (50 ml)
1	spicchio d'aglio schiacciato
1	cipolla (50 g) tagliata a fette
1	melanzana piccola (250 g) tagliata a pezzi
1	zucchino (200 g) tagliato a pezzi
1	peperone (200 g) tagliato a pezzi
1	finocchio piccolo (75 g) tagliato a pezzi
	pepe
1	mazzetto aromatico
200 g	cuori di carciofo in scatola
	sale
	pepe

Preparazione.

1. Mettere l'olio e l'aglio nella terrina. Aggiungere le verdure tagliate ad eccezione dei cuori di carciofo, il mazzetto aromatico e pepare. Coprire e mettere in forno mescolando di tanto in tanto.
   19 - 21 min. 100 P
   Negli ultimi 5 minuti di cottura aggiungere i cuori di carciofo.
2. Prima di servire regolare di sale e pepe ed eliminare il mazzetto aromatico. A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.
   Consiglio:
   La peperonata calda si accompagna ottimamente a piatti di carne, mentre fredda può costituire un gustoso antipasto.
   - Un mazzetto aromatico si compone di:
   - un rametto di prezzemolo
   - un mazzetto di odori
   - un rametto di sedano di monte
   - un rametto di timo e
   - alcune foglie di lauro

R-667_[IT ckbk].indd GB-33 6/18/09 3:49:20 PM

VERDURE E PASTA

Spagna

PATATE RIPIENE

Patatas rellenas
Tempo di cottura: circa 12 - 16 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
piatto di porcellana

Ingredienti

4	patate di media grandezza (400 g)
100 ml	acqua
60 g	prosciutto
1/2	cipolla (25g) tritata finemente
75-100 ml	di latte
2 CM	formaggio grana grattugiato (20 g)
	sale
	pepe
2 CM	formaggio emmental grattugiato

Preparazione.

1. Mettere le patate nella terrina, aggiungere l'acqua, coprire e cuocere in forno.
   8 - 10 min. 100 P
   Lasciar raffreddare.
2. Tagliare le patate nel verso della lunghezza e svuotarle con cautela. Tagliare a dadini il prosciutto e mescolarlo con le patate, la cipolla, il latte ed il grana grattugiato fino a formare una farcia ben omogenea. Regolare di sale e pepe.
3. Riempire le mezze patate con la farcia così preparata, cospargere di emmental grattugiato, mettere sul piatto e infornare.
   4 - 6 min. 70 P
   A cottura terminata lasciar riposare le patate per altri 2 minuti circa.

BEVANDE E DESSERT

Danimarca

FRUTTI DI BOSCO SCIROPPATI CON CREMA DI VANIGLIA

Rødgrød med vanilie sovs
Tempo di cottura: circa 10 - 13 minuti
Utensile: 2 terrine con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

150 g	ribes rosso
150 g	fragole
150 g	lamponi
250 ml	vino bianco
100 g	zucchero
50 ml	succo di limone
8	fogli di gelatina
300 ml	latte
	1/2 stecca di vaniglia
30 g	zucchero
15 g	amido da cucina

Preparazione.

1. Lavare i frutti, toglierne i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni che serviranno per le decorazioni. Ridurre in purea i restanti frutti con il vino bianco, mettere il tutto nella terrina e scaldare a recipiente coperto.
   6 - 8 min. 100 P
   Aggiungere lo zucchero e il succo di limone.
2. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di frutti ancora calda fino che si sarà sciolta completamente. Mettere in frigo a rassodare.
3. Per preparare la crema di vaniglia versare innanzitutto il latte in una terrina, incidere con un coltello la stecca di vaniglia e raschiarne la polpa; sempre mescolando, aggiungere al latte la vaniglia, lo zucchero e l'amido; coprire e mettere in forno. Mescolare di tanto in tanto e a cottura terminata.
   3 - 4 min. 100 P
4. Rovesciare su un piatto i frutti sciroppati tolti dal frigo e guarnire con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.

Consiglio:
Si può utilizzare anche frutta scongelata.

R-667_[IT ckbk].indd GB-34 6/18/09 3:49:20 PM

Francia

PERE AL CIOCCOLATO

Poires au chocolat
Tempo di cottura: circa 12 - 16 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 1 l)
Ingredienti

4	pere (600 g)
60 g	zucchero
1	bustina di zucchero vanigliato (10 g)
1 CM	liquore alle pere, 30 gradi
150 ml	acqua
130 g	cioccolato fondente
100 g	panna liquida

Preparazione.
1. Sbucciare le pere, lasciandole intere.
2. Versare l'acqua con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il liquore nella terrina, mescolare, coprire e far scaldare in forno.
   1 - 2 min. 100 P
3. Immergervi le pere e continuare la cottura sempre a coperto.
   9 - 11 min. 100 P
   Togliere le pere dal liquido di cottura e metterle a raffreddare.
4. Versare circa 50 ml del liquido di cottura nella terrina più piccola, aggiungere il cioccolato spezzettato e la panna liquida, coprire e mettere in forno a scaldare.
   2 - 3 min. 100 P
5. Dare un'ultima mescolata, versare la crema di cioccolato sulle pere e servire.

   Consiglio:
   Servire insieme alle pere una pallina di gelato alla vaniglia.

Paesi Bassi

"BUTTAFUOCO"

Vuurdrank
Tempo di cottura: circa 9 - 11 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

500 ml	vino bianco
500 ml	vino rosso secco
500 ml	rum, 54 gradi
1	arancia (possibilmente non trattata)
3	stecche di cannella
75 g	zucchero
10 CU	zucchero candito

Preparazione.
1. Versare il vino bianco, rosso e il rum nella terrina, sbucciare l'arancia avendo cura di non eliminare la parte bianca. Aggiungere la scorza d'arancia, la cannella e lo zucchero alla miscela di vino e rum, coprire e scaldare in forno.
   9 - 11 min. 100 P
   Togliere quindi la scorza d'arancia e la cannella e versare la bevanda nei bicchieri da punch già contenenti lo zucchero candito.
   Servire.

Austria

CIOCCOLATA CON PANNA

Schokolade mit Sahne
Dosi per una persona
tempo per la cottura: circa 1 - 2 minuto
Utensile: una scodella (capacità 200 ml)
Ingredienti

150 ml	latte
30 g	cioccolata fondente
30 ml	panna
	cioccolata in scaglie

Preparazione.
1. Versare il latte nella scodella. Grattugiare la cioccolata fondente e aggiungerla al latte, mescolare e far scaldare, mescolando di tanto in tanto.
   circa **1 - 2 min**. 100 P
2. Montare la panna, adagiarla sulla cioccolata e cospargere con il cioccolato a scaglie prima di servire.

Germania

LIMONATA CALDA

Heisse Zitrone
Dosi per una persona
Tempo di cottura: circa 1 - 2 minuto
Utensile: tazza da tè (capacità 150 ml)
Ingredienti

100 ml	acqua
	il succo di un limone
2-3 CU	zucchero

Preparazione.
1. Mettere l'acqua e il succo di limone nella tazza e far scaldare.
   circa **1 - 2 min**. 100 P
   Zuccherare a piacimento.

R-667_[IT ckbk].indd GB-35 6/18/09 3:49:21 PM

INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAS FUTURAS.

Para evitar incendios

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

Este microondas está exclusivamente diseñado para su utilización sobre una encimera. No está diseñado para ser empotrado en una pared o en una vitrina. No coloque el horno en un gabinete.
La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.
El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 10 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 10 A como mínimo.
Deberá prepararse un circuito eléctrico independiente sólo para 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 observa humo, apague o desenchufe el cable del horno y mantenga la puerta cerrada para extinguir las llamas que pudieran haberse producido.

Antes de introducir cualquier utensilio en el horno, asegúrese de que es compatible con el mismo. Consulte la página E-16-17. Utilice únicamente envases aptos para microondas y utensilios apropiados.

Cuando caliente comida en recipientes de plástico o de papel, vigile el horno porque existe la posibilidad de que se enciendan.

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno y el plato giratorio después de utilizarlos. Quíteles 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 freir con aceite o para calentar aceite con el que va a freir 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.
Para evitar el calentamiento excesivo y un incendio, tenga mucho cuidado cuando cocine o caliente alimentos con un contenido alto de azúcar o grasa como, por ejemplo, salchichas envueltas en hojaldre, pasteles o pudín de Navidad.
Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

Para evitar estropear el horno

ADVERTENCIA:

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

a) La puerta; asegúrese de que la puerte 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.

Si la puerta o los sellos de la puerta están dañados, no deberá ponerse en funcionamiento el horno hasta que un técnico competente lo haya reparado.

En ningún caso ajuste, repare ni modifique el horno personalmente. Hacerlo es peligroso para cualquier persona que carezca de los conocimientos necesarios para llevar a cabo tareas de servicio o reparación que requieran la extracción de una cubierta que impida la exposición a la energía de microondas.

No ponga el horno a funcionar con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.
No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado.

No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en partes adyacentes. Limpie el horno en los intervalos regulares y quite cualquier depósito del alimento. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento", en la página E-15. Si el horno no se mantiene limpio podría deteriorarse su superficie, lo que podría perjudicar a la vida útil del aparato así como provocar una situación peligrosa.

Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

ESPAÑOL

R-667_[ES].indd 1 6/26/09 2:33:29 PM

INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD

Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior.No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.

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

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

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes,incluyendo la parte posterior del horno.

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

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

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

Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina:

ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina. No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados ya que podrían explotar.

El calentamiento de bebidas con microondas puede retardar la ebullición eruptiva, por lo que deberá tener cuidado cuando manipule el recipiente.

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 burbuijas.

No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podria salirse del recipiente al calentarse y provacar quemaduras.

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

1. No emplee un tiempo excesivo (consulte la página E-21).
2. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
3. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar (no metal) en el líquido mientras calienta.
4. Deje el líquido en reposo durante un mínimo de 20 segundos al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

No cocine huevos con la cáscara ni caliente huevos cocidos duros enteros en hornos microondas ya que podrían explotar incluso después de haber terminado de calentarlos el microondas.. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Corte también los huevos duros con cáscara antes de calentarlos en el horno de microondas.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

Para evitar quemaduras

ADVERTENCIA: El contenido de biberones y de recipientes de comidas para bebésdebe ser agitado o movido y deberá comprobar la temperatura antes de su consumo a fin de evitar quemaduras.

No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.

Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor o líquido hirviendo.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos. Las piezas pueden calentarse durante el uso. Mantenga a los niños alejados.

La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.

Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor.

Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

Este electrodoméstico no está concebido para ser utilizado con un temporizador externo o cualquier otro sistema de control remoto.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

ADVERTENCIA:

Sólo se debe permitir a los niños utilizar el horno sin supervisión alguna cuando se les haya dado instrucciones adecuadas para que puedan usarlo de modo seguro y comprendan los peligros de un uso incorrecto.

Cuando active las teclas GRILL, GRILL MIXTO y AUTOMÁTICAS (salvo DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA), los niños podrán utilizar el horno únicamente bajo la supervisión de un adulto, debido a la alta temperatura que puede generar.

Este aparato no está diseñado para su uso por parte de personas discapacitadas física o mentalmente, niños, con poca experiencia o sin conocimiento, a menos que hayan recibido instrucciones precisas por parte de alguien responsable de su seguridad.Los niños deben estar bajo la supervisión de un adulto para evitar que jueguen con este aparato.

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.

R-667_[ES].indd 2 6/26/09 2:33:30 PM

INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD

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

Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:
No haga funcionar el horno cuando esté vacío, excepto donde recomendado, ver la pag. E-7. Si no lo hace así se estropeará el horno.
Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.
No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.
Utilice sólo el plato giratorio diseñados para este horno.
No hacer funcionar el horno sin el plato giratorio.
Para evitar que se rompa el plato giratorio:
(a) Antes de limpiar el plato giratorio con agua, déjelo enfriar.
(b) No ponga comidas ni utensilios calientes sobre un plato giratorio frío.
(c) No ponga comidas ni utensilios fríos sobre un plato giratorio caliente.
No utilice envases o recipientes de plástico para la cocción a microondas si el horno está todavía caliente después de haberlo usado en los modos a la **PARRILLA**, **GRILL MIXTO** y **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**, dado que podrían derretirse o fundirse. No debe emplear recipientes de plástico durante los modos mencionados a menos que el fabricantes de dichos recipientes afirme que son adecuados para su uso en la cocción por microondas.
No coloque nada en la partes exteriores del horno mientras está funcionando.

NOTAS:
Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado.
Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.
Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.

Este símbolo significa que las superficies pueden calentarse durante la utilización.

INSTALACIÓN

1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Retire la lámina de polietileno que queda suelta entre la puerta y la cavidad interior. Quite también todo el plástico protector y la etiqueta de características en la parte exterior de la puerta.

✓ Quite este plástico.

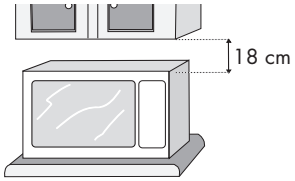
2. Examine el horno atentamente para comprobar que no está dañado.

3. Coloque el horno sobre una superficie lisa y plana que pueda soportar el peso del horno más el del alimento más pesado que pueda cocinar. Debe colocarse la superficie posterior del horno contra la pared. No coloque el horno en un gabinete.

4. La puerta del horno puede calentarse durante la cocción. Coloque el aparato a unos 85 cm del suelo como mínimo y no deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen con la puerta.

5. No permita que el cable de corriente entre en contacto con superficies calientes o afiladas, como por ejemplo el aire caliente de la parte superior trasera del microondas

6. Deje un espacio cómo mínimo de 18 cm por encima del microondas.



7. Conecte firmemente el enchufe del horno en una toma de corriente eléctrica normal con toma de tierra.

ESPAÑOL

R-667_[ES].indd 3 6/26/09 2:33:30 PM

ANTES DE LA PUESTA EN MARCHA

El Modo Ahorro de energía está predefinido en su horno. Esto le permite ahorrar energía cuando el horno no está en funcionamiento. Cuando lo enchufa por primera vez, no aparece nada en el display.

Para hacer funcionar el horno en Modo Ahorro de Energía:

1. Enchufe el horno. No aparecerá ninguna indicación en el display.
2. Abra y cierre la puerta. Aparecerá ".0" en la pantalla del horno.
3. Caliente el horno sin introducir ningún alimento (consultar página E-7 Nota b).

Utilización de la tecla de PARADA (STOP).

1. Borrar los errores que haya cometido durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancelar un programa durante la cocción, pulsándola dos veces.

En Modo Ahorro de Energía, si no manipula el horno durante 3 minutos o más (es decir, cerrando la puerta, presionando el tecla **STOP** o al terminar de cocinar), no podrá hacerlo funcionar hasta que abra y cierre la puerta.

R-667_[ES].indd 4 6/26/09 2:33:31 PM

NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS

El horno tiene 6 niveles de potencia. Para elegir el nivel conveniente para guisar hay que hacer lo indicado en la sección de recetas. En general son de aplicación las siguientes recomendaciones:

100 P (800 vatios), utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

70 P (560 vatios) utilizado para la cocción más prolongada de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato y también para platos sensibles como salsa de queso y pasteles de bizcocho. En este punto de ajuste, más reducido, la salsa no hervirá y los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

50 P (400 vatios) para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, por ejemplo platos de buey. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurar que la carne quede tierna.

30 P (240 vatios; ajuste de descongelación). Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente.Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc.y para cocer flanes de huevo.

10 P (80 vatios). Para descongelación cuidadosa, por ejemplo de dulces o pasteles de crema.

0 P (0 W)

P = Porciento

Para seleccionar el nivel de potencia del microondas:
Utilice las teclas de **TIEMPO** para seleccionar el tiempo de cocción.
Presione una vez la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** (100P).
Para cambiar el nivel de potencia del microondas presione la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** hasta obtener la potencia deseada.
Pulsar la tecla **COMENZAR** ◊

NOTA:
Si no se selecciona el nivel de potencia se pone automáticamente el nivel 100 P.

ESPAÑOL

R-667_[ES].indd 5 6/26/09 2:33:31 PM

COCCIÓN CON MICROONDAS

El horno puede programarse para hasta 99 minutos 90 segundos (99.90).

Ejemplo:
Para cocinar durante 2 minutos y 30 segundos en el nivel de potencia del microondas 70 P.

1. Introduzca el tiempo de cocción deseado con las teclas de **TIEMPO**.

2. Elija el nivel de potencia deseado pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** dos veces.

3. Se pulsa la tecla de **COMENZAR** ◊ una vez para empezar la cocción.

Comprobar el visualizador.

x2 **x3** **x2** **x1**

NOTA:
1. Cuando se abre la puerta durante el proceso de cocción se para automáticamente el tiempo contado en el visualizador digital. El tiempo de cocción empieza a contarse de nuevo cuando se cierra la puerta y se pulsa la tecla de **COMENZAR** ◊.
2. Si se desea saber el nivel de potencia que se está utilizando durante la cocción, pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**. Mientras se toca la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.

R-667_[ES].indd 6 6/26/09 2:33:31 PM

COCCIÓN A LA PARRILLA / COCCIÓN CON GRILL MIXTO

Este horno de microondas tiene dos modos de cocción a la **PARRILLA**: 1. Sólo parrilla.
2. Grill MIXTO (Parrilla con microondas.)

1. COCCIÓN SÓLO A LA PARRILLA

Este modo puede usarse para asar/dorar alimentos.

Ejemplo: Para cocinar durante 4 minutos.

1. Introduzca el tiempo de cocción deseado con las teclas de **TIEMPO**.

2. Presione una vez la tecla **GRILL**.

3. Se pulsa la tecla **COMENZAR** ◈ una vez para empezarla cocción.

Comprobar el visualizador.

NOTA:

a. Se recomienda usar el trípode para asar a la parrilla.

b. PREUTILIZACIÓN SIN COMIDA:
Al usar la parrilla por primera vez puede que se note humo o un olor a quemado, pero eso es normal y no es indicio de que el horno está averiado.
Para evitar este problema, al usar el horno por primera vez conviene hacer funcionar la parrilla sin alimentos durante 20 minutos.

2. COCCIÓN CON GRILL MIXTO

En este modo se usa tanto Grill como Microondas (50P-30P-10P). Esto significa que se cocina con Microondas y con Grill de forma alterna.
El nivel de potencia del microondas está prefijado a (30 P).

Ejemplo:
Para cocinar durante 7 minutos con **GRILL MIXTO** 50 P.

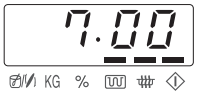
1. Introduzca el tiempo de cocción deseado con las teclas de **TIEMPO**.

2. Presione una vez la tecla **GRILL MIXTO**.

3. Cambie el nivel de potencia del microondas presionando dos veces la tecla **GRILL MIXTO** o **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.

4. Se pulsa la tecla de **COMENZAR** ◈ una vez para empezar la cocción.

Comprobar el visualizador



ADVERTENCIA:
La puerta, la caja exterior, los accesorios de la cavidad del horno y los recipientes se calentarán mucho durante el funcionamiento. Utilice siempre guantes de cocina gruesos para evitar quemaduras.

ESPAÑOL

R-667_[ES].indd 7 6/26/09 2:33:32 PM

OTRAS FUNCIONES CÓMODAS

1. COCCIÓN EN VARIAS SECUENCIAS

Se puede programar una secuencia de 3 etapas (como máximo) utilizando combinaciones de **MICROONDAS**, **GRILL** o **GRILL MIXTO**.

Ejemplo:
Para cocinar : 2 minutos y 30 segundos con potencia 70 P (Escalón 1)
5 minutos con sólo parrilla (Escalón 2)

ESCALÓN 1

1. Introduzca el tiempo de cocción deseado con las teclas de **TIEMPO**.

2. Introduzca el nivel de potencia deseado pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** dos veces.

x2 **x3** **x2**

ESCALÓN 2

3. Introduzca el tiempo deseado con las teclas de **TIEMPO**.

4. Seleccione la función grill pulsando la tecla **GRILL** una vez.

5. Se pulsa la tecla de **COMENZAR** ⏀ una vez para empezar la cocción.

Comprobar el visualizador.

x5 **x1** **x1**

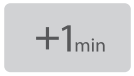
(El horno empezará a cocinar durante 2 minutos y 30 segundos a 70 P y luego durante 5 minutos con sólo parrilla).

2. FUNCIÓN +1 MINUTO

La tecla de **+1min** permite utilizar las dos funciones siguientes:

a. Inicio directo de cocción

Se puede empezar directamente la cocción con el nivel del potencia de microondas 100 P durante 1 minuto pulsando la tecla de **+1min**.



NOTA:
Para evitar manipulaciones indebidas por los niños la tecla de **+1min** sólo puede usarse dentro de 3 minutos de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA**.

b. Prolongación del tiempo de cocción.

Puede ampliar el tiempo de cocción durante la cocción manual mediante múltiplos de 1 minutos si presiona la tecla +1MIN mientras el horno está en funcionamiento.

R-667_[ES].indd 8 6/26/09 2:33:33 PM

3. TECLAS DE MENOS (LESS) / MÁS (PLUS).

Las teclas **MENOS (LESS)** (▲) y **MÁS (PLUS)** (▼) permiten aumentar o disminuir fácilmente los tiempos programados (para que el alimento quede más o menos hecho) que se utilizan en las **OPERACIONES AUTOMÁTICAS** o cuando el horno ya está en funcionamiento.

a) Cambio del tiempo preprogramado (para la función AUTOMÁTICA).

Ejemplo:

Imagine que desea cocinar 0,6 kg de brochetas a la parrilla con las teclas **AUTOMÁTICO** y **MÁS (PLUS)** (▲).

1. Seleccione el menú **AUTOMÁTICO** y la cantidad pulsando 5 veces la tecla de **BROCHETAS A LA PARRILLA**.

2. Pulse la tecla **MÁS (PLUS)** (▲) durante 2 segundos para seleccionar el resultado deseado (bien hecho).

x5

x1

Tras 2 segundos el horno comenzará la cocción automáticamente.

NOTAS:

Al seleccionar MÁS, aparecerá "PLUS" en la pantalla.
Al seleccionar MENOS, aparecerá "LESS" en la pantalla.
Para cancelar el tiempo modificado con MENOS (LESS) o MÁS (PLUS) pulse de nuevo la misma tecla;
Para cambiar de MÁS (PLUS) a MENOS (LESS) pulse simplemente la tecla de **MENOS (LESS)** (▼).
Para cambiar de MENOS (LESS) a MÁS (PLUS) pulse simplemente la tecla de **MÁS (PLUS)** (▲).

b) Cambio del tiempo de calentamiento mientras el horno está funcionando.

El tiempo de cocción se puede aumentar o disminuir de 1 en 1 minuto cada vez que se pulsen las teclas de **MENOS (LESS)** (▼) y **MÁS (PLUS)** (▲).

NOTA:

Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual.

4. COMPROBACIÓN DE AJUSTES ESTANDO EL HORNO EN FUNCIONAMIENTO

COMPROBACIÓN DEL NIVEL DE POTENCIA:
Si desea comprobar la potencia durante la cocción pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS.**

Aunque aparezca la potencia en el display el horno seguirá contando el tiempo.

El nivel de potencia aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla.

5. FUNCIÓN RELOJ DE COCINA

Puede utilizar el temporizador para calcular el tiempo cuando no utiliza el microondas: por ejemplo, para calcular el tiempo de cocción de huevos en un hornillo convencional.

Ejemplo:

Ajustar el temporizador para cinco 5 minutos.

1. Abra y cierre la puerta para activar la tecla de **RELOJ DE COCINA**.

2. Introduzca el tiempo deseado pulsando la tecla **1 MIN** cinco veces. (Ejemplo: 5 minutos)

3. Pulse la tecla de **RELOJ DE COCINA** una vez.

x5

x1

ESPAÑOL

R-667_[ES].indd 9 6/26/09 2:33:33 PM

OPERACIÓN AUTOMÁTICA

La operación **AUTOMÁTICA** calcula automáticamente el modo y el tiempo de cocción correctos. Puede elegir 3 menús de **COCCIÓN RÁPIDA**, 3 menús de **DESCONGELACIÓN RÁPIDA** y 6 **MENÚS SALUDABLES (3 BAJOS EN GRASAS** y **3 VEGETARIANOS)**. Lo que se necesita saber cuando se use esta función automática es:
<Cocción rápida•Descongelación rápida>

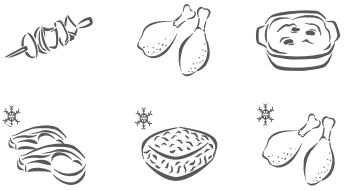
1. Con el fin de evitar el uso accidental del horno, la función teclas **COCCIÓN RÁPIDA** o **DESCONGELACIÓN RÁPIDA** sólo se podrá utilizar en un plazo de 3 minutos tras terminar de cocinar, cerrando la puerta o presionando el tecla **STOP**.
2. El menú se puede seleccionar pulsando la tecla **COCCIÓN RÁPIDA** o **DESCONGELACIÓN RÁPIDA** deseada.
   Para introducir el peso de la comida, pulse la tecla seleccionada hasta que aparezca el peso deseado.
   - Introducir sólo el peso del alimento. No incluir el peso del envase.
   - Para alimentos que pesen más o menos que los pesos indicados en las tablas **COCCIÓN RÁPIDA** o **DESCONGELACIÓN RÁPIDA**, use los programas manuales. Para obtener los mejores resultados, siga las tablas de cocción que aparecen en la sección del libro de cocina.
3. El tiempo de cocción programado es un tiempo medio. Si desea alterar el tiempo de cocción, utilice las teclas **MENOS (LESS)** (▼) o **MÁS (PLUS)** (▲) después de pulsar la teclas **COCCIÓN RÁPIDA** o **DESCONGELACIÓN RÁPIDA** (consulte la página E-9).
4. No es necesario presionar el tecla **COMENZAR** ⏀, puesto que el horno comenzará a funcionar automáticamente cuando se haya introducido el peso.
5. La temperatura final variará dependiendo de la temperatura de partida. Comprobar que el alimento está muy caliente después de la cocción. Si es necesario se puede prolongar el tiempo de cocción y variar el nivel de potencia.

Ejemplo:
Para cocinar brochetas a la parrilla de 0,3 kg.

1. Seleccione el menú y el peso presionando dos veces la tecla **BROCHETAS A LA PARRILLA**.

x2

⇨ Tras 2 segundos el horno comenzará la cocción automáticamente.



Cuando se requiere una acción por parte del usuario (por ejemplo, dar la vuelta a los alimentos), el horno se detiene, emite señales audibles y el indicador **COMPROBAR** parpadea en la pantalla. Para reanudar la cocción presione la tecla **COMENZAR** ⏀.

ADVERTENCIA:
La puerta, la caja exterior, los accesorios de la cavidad del horno y los recipientes se calentarán mucho durante el funcionamiento. Utilice siempre guantes de cocina gruesos para evitar quemaduras.

R-667_[ES].indd 10 6/26/09 2:33:34 PM

OPERACIÓN AUTOMÁTICA

<MENÚS SALUDABLES (BAJOS EN GRASAS• VEGETARIANO)>

1. Se pueden elegir los **MENÚS SALUDABLES** presionando la tecla **BAJO EN GRASAS** o la tecla **VEGETARIANO**.
- Presione la tecla deseada hasta que aparezca el menú apropiado (consulte la página E-13-14: recetas para **MENÚS SALUDABLES**).

2. El tiempo de cocción programado es un tiempo medio. Si desea modificar el tiempo de cocción, use las teclas **MENOS (LESS)** (▼) o **MÁS (PLUS)** (▲) después de presionar la teclas **BAJO EN GRASAS** o **VEGETARIANO** (consulte la página E-9).

3. Pulse la tecla de **INICIO** para empezar a cocinar.

4. La temperatura final variarán dependiendo de la temperatura inicial de los alimentos. Compruebe que los alimentos estén bien calientes tras la cocción. Si fuera necesario, puede ampliar el tiempo de cocción manualmente.

HEALTHY MENUS

Cuando se requiere una acción por parte del usuario (por ejemplo, dar la vuelta a los alimentos), el horno se detiene, emite señales audibles y el indicador **COMPROBAR** parpadea en la pantalla. Para reanudar la cocción presione la tecla **COMENZAR** ⏀.

ADVERTENCIA:
La puerta, la caja exterior, los accesorios de la cavidad del horno y los recipientes se calentarán mucho durante el funcionamiento. Utilice siempre guantes de cocina gruesos para evitar quemaduras.

Ejemplo:
Para cocinar Paella.

1. Seleccione el menú presionando tres veces la tecla BAJO EN GRASAS. La pantalla mostrará "LF-3".

x3

2. Se pulsa la tecla de **COMENZAR** ⏀ una vez para empezar la cocción.

x1

TABLAS DE COCCIÓN RÁPIDA

PULSANTE	MENÚ DE COCCIÓN RÁPIDA	CANTIDAD (Unidad de incremento)/ UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
	Pinchitos	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. inicial 5°C) Trípode	• Preparar los asadores en la página E-30. • Coloque la bandeja y active la cocción. • Cuando la señal audible suena, dar vuelta. • Terminada la cocción, sacar y poner en un plato para servir. (No es necesario tiempo de reposo).
	Patas de pollo Ingredientes para 600 g de patas de pollo: (3 piezas), 1-2 cucharadas de aceite, 1/2 cdta. de sal, 1 cdta. de pimentón dulce, 1 cdta. de romero.	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Temp. inicial 5°C) Trípode	• Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre las patas de pollo. • Perforar la piel de las patas. • Poner las patas en el trípode, con el lado con piel abajo y con los extremos delgados hacia el centro. • Cuando la señal audible suena, dar vuelta a las patas. • Después de la cocción, dejar en reposo el alimento durante aprox. 3 minutos.
	Gratén	0,5 - 1,0 kg* (100 g) (Temp. inicial 20°C) Fuente para gratén	• Ver las recetas para Gratén en la página E-12. * Peso total de ingredientes.

ESPAÑOL

R-667_[ES].indd 11 6/26/09 2:33:34 PM

TABLAS DE DESCONGELACIÓN RÁPIDA

PULSANTE	MENÚ DE DESCONGELACIÓN RÁPIDA	CANTIDAD (Unidad de incremento)/ UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
	Bistec y chuletas	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial -18°C) Plato flan (Consulte las NOTAS más abajo.)	• Poner la comida en un plato flan en el centro del plato giratorio. • Cuando la señal audible suena, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con con pequeño pedazos de aluminio. • Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-15 minutos hasta que esté totalmente descongelado.
	Carne picada	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial -18°C) Plato flan (Consulte las NOTAS más abajo.)	• Coloque el bloque de carne picado en un plato flan en el centro del plato giratorio. • Cuando la señal audible suena, dé la vuelta al alimento. Retire, si es posible, la parte descongelada. • Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 5-10 minutos hasta que esté totalmente descongelado.
	Patas de pollo	0,2 - 1,0 kg (Temp. inicial 18°C) (Consulte las NOTAS más abajo.)	• Coloque los muslos de pollo en una fuente en el centrode la plataforma giratoria. • Cuando el horno se detenga, deles la vuelta, vuelva a colocarlos y proteja las partes finas y calientes con pedazos pequeños de papel de aluminio. Continúe con la descongelación. • Después de descongelar, cubra con papel de aluminio y deje reposar durante 10 - 20 minutos hasta que estén completamente descongelados. • Por último, limpie los muslos de pollo bajo el grifo.

NOTAS: Descongelación rápida
1 Los filetes y chuletas se deben descongelar sin apilarlos.
2 La carne picada se debe descongelar en forma de capa fina.
3 Después de darles la vuelta, proteja las partes descongeladas con trozos pequeños y planos de papel de aluminio.
4. Los muslos de pollo se deben utilizar inmediatamente después de su descongelación.

RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDA, GRATINADO

GRATÉN (Descongelación rápida)
Gratén de espinacas
Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	espinaca (descongelar y escurrir)
15 g	30 g	cebolla (bien picados) sal, pimienta y nuez moscada
150 g	300 g	patatas cocido (en rodajas)
35 g	75 g	de jamón cocido (en dados)
50 g	100 g	crème fraîche (nata)
1	2	huevo
40 g	75 g	de queso (rallado)

Preparación
1. Mezclar conjuntamente las espinacas en hoja con la cebolla y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
2. Engrasar el plato. Poner, alternado, capas de rodajas de patatas, dados de jamón y espinaca. La capa superior debería ser de espinaca.
3. Mezclar los huevo con la crème fraîche (nata), condimentar la mezcla y verter sobre la verdura.
4. Espolvorear con el queso rallado.
5. Colocar en el plato giratorio y cocer en **DESCONGELACIÓN RÁPIDA**, "Gratén".
6. Después de la cocción, dejar durante 5 - 10 minutos.

NOTA: Estos son los valores especificados para el peso mínimo y máximo. Si desea cocinar con otras cantidades, deberá ajustar los ingredientes.

GRATÉN (Descongelación rápida)
Gratén de patatas y calabacín
Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
200 g	200 g	patatas sin hervir (en rodajas)
115 g	230 g	calabacín (en rodajas finas)
75 g	150 g	crème fraîche (nata)
1	2	huevo
1/2	1	diente de ajo (picado) sal y pimienta
40 g	75 g	queso Gouda (rallado)
		pepitas de girasol

Preparación
1. Engrasar el plato y colocar capas alternas de rodajas de patatas y calabacín en el plato.
2. Mezclar los huevos con crème fraîche (nata), condimentar con sal, pimienta, ajo y verter encima las verduras.
3. Esparcirlo el queso Gouda sobre el gratén.
4. Finalmente rociar el gratén con pepitas de girasol.
5. Colocar en el plato giratorio y cocer en **DESCONGELACIÓN RÁPIDA**, "Gratén".
6. Después de la cocción, dejar durante 5 - 10 minutos.

NOTA: Estos son los valores especificados para el peso mínimo y máximo. Si desea cocinar con otras cantidades, deberá ajustar los ingredientes.

R-667_[ES].indd 12 6/26/09 2:33:35 PM

RECETAS PARA MENÚS SALUDABLES, ALIMENTOS BAJOS EN GRASAS

LF-1 Ternera al estilo chino

2 raciones

Ingredientes:

250 g de filete de cadera, ablandado y cortado en tiras
1 diente de ajo, machacado
1 pimiento rojo (chilli), sin semillas, en tiras
1 cucharada de jengibre, rallado
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de salsa de soja suave
1 cucharada de salsa de ostras
50 ml de caldo de ternera, frío
1 cucharada de harina de maíz
75 g de zanahorias, en juliana
75 g de pimiento rojo, sin semillas, en tiras
60 g de cebollas, en juliana
75 g de tirabeques, sin puntas y cortados por la mitad
75 g de mazorquitas de maíz, cortadas por la mitad

Preparación:

1. Mezcle la ternera, el ajo, el chilli, el jengibre, el aceite de sésamo, la salsa de soja, la salsa de ostras y el caldo de ternera en una cacerola de 3 litros.
2. Añada las zanahorias, el pimiento rojo y la cebolla, y mezcle bien.
3. Cubra con la tapa y cocine usando **BAJO EN GRASAS LF-1**, "Ternera estilo chino".
4. Cuando el horno se detiene, emite señales audibles y aparece en pantalla el indicador COMPROBAR. Remueva los alimentos, vuelva a taparlos y prosiga la cocción.
5. Cuando el horno se detiene por segunda vez, emite señales audibles y aparece en pantalla el indicador COMPROBAR. Añada los tirabeques y las mazorquitas de maíz. Remueva bien, vuelva a tapar y prosiga la cocción.

Sugerencia: Sírvalo con arroz o tallarines Hokkien.

LF-2 Fricassee de pollo

2 raciones

Ingredientes:

120 g de arroz de grano largo, precocido
Media cucharada de cúrcuma
50 g de cebollas, en juliana
100 g de pimiento rojo, sin semillas, en tiras
100 g de puerro, en juliana
300 g de pechuga de pollo, pimiento en cubos y pimienta molida
10 g de mantequilla o margarina
250 ml de caldo de carne, frío

Preparación:

1. Coloque el arroz y la cúrcuma en un plato llano para horno y mezcle bien.
2. Mezcle las cebollas, el pimiento rojo, el puerro y la pechuga de pollo, y condimente al gusto. Coloque la mezcla encima del arroz. Distribuya la mantequilla en forma de bolitas por encima.
3. Vierta el caldo de carne y cubra todo con papel de aluminio para microondas. Cocine con **BAJO EN GRASAS LF-2** "Fricassee de pollo".
4. Al finalizar la cocción, deje reposar 5 minutos antes de servir.

LF-3 PAELLA

2 raciones

Ingredientes:

100 g arroz blanco de grano largo
200 ml de caldo de pollo, frío
Media cucharada de cúrcuma
100 g de pechuga de pollo, en cubos
50 g de chorizo, en cubos
125 g de camarones tigre
60 g de mejillones
125 g de tomates, sin piel y picados
100 g de pimiento rojo, sin semillas, en tiras
75 g de cebolla, picada
50 g de guisantes
1 diente de ajo, pelado y machacado
Media cucharada de pimienta molida
Pimienta de Cayena

Preparación:

1. Coloque el arroz en un plato llano redondo. Agregue el caldo de pollo y la cúrcuma, y mezcle bien.
2. Cocine con **BAJO EN GRASAS LF-3** "Paella". No tape.
3. Cuando el horno se detiene, emite señales audibles y aparece en pantalla el indicador COMPROBAR. Añada el chorizo, los camarones, los mejillones, los pimientos, los tomates, la cebolla, los guisantes, el ajo, la pimienta y la pimienta de Cayena. Prosiga la cocción.
4. Cuando el horno se detiene por segunda vez, emite señales audibles y aparece en pantalla el indicador COMPROBAR. Remueva los alimentos y prosiga la cocción.
5. Al finalizar la cocción, deje reposar 2 minutos antes de servir.

R-667_[ES].indd 13 6/26/09 2:33:36 PM

RECETAS PARA COCCIÓN AUTOMÁTICA GRATINADOS, MENÚS SALUDABLES

F-1 Cuscús de verduras

2 raciones

Ingredientes:

60 g de cebollas rojas, en juliana
1 diente de ajo, machacado
100 g de berenjena, en cubos de 1 cm
100 g de calabacín, en cubos de 1 cm
100 g de pimiento amarillo, cortado en pedazos
100 g de pimiento rojo, cortado en pedazos
100 g de champiñones, cortados en cuartos
1 cucharada de aceite de oliva
150 ml de caldo de verduras, frío
125 g de cuscús
Condimentar al gusto
1 cucharada de zumo de limón

Preparación:

1. Coloque las verduras, el aceite y el caldo de verduras en una cacerola y mezcle bien. Tape la cacerola con una tapa y cocine con **VEGETARIANO F-1**, "Cuscús de verduras".
2. Cuando el horno se detiene, emite señales audibles y aparece en pantalla el indicador COMPROBAR. Agregue el cuscús, mezcle hasta que quede bien integrado y prosiga la cocción.
3. Al completarse la cocción, agregue el zumo de limón removiendo y condimente al gusto.

Sugerencia: Sírvase con salsa de yogur.

F-2 Canelones de ricotta con espinacas

2 raciones

Ingredientes:

100 g de espinacas descongeladas, bien escurridas
175 g de queso ricotta bajo en grasa,
sal, pimienta y nuez moscada molida al gusto
6 canelones de cocción rápida
250 g de salsa preparada de tomate y albahaca para pasta
15 g de queso parmesano, rallado

Preparación:

1. Mezcle las espinacas y el queso ricotta. Condimente con sal, pimienta y nuez moscada.
2. Rellene los canelones con la mezcla. Coloque los canelones en una sola capa en una fuente cuadrada para gratinar.
3. Vierta la salsa para pasta sobre los canelones. Asegúrese de que todas las partes de los canelones queden cubiertas con salsa.
4. Espolvoree los canelones con queso parmesano recién rallado y cocine con **VEGETARIANO F-2**, "Canelones de ricotta con espinacas". No tape.
5. Al finalizar la cocción, deje reposar 3 minutos antes de servir.

F-3 Pimiento relleno

2 raciones

Ingredientes:

2 pimientos rojos (450 g aproximadamente)
1 huevo
10-15 g de pan rallado
75 g de queso emmental, rallado
60 g de cebollas, en cubos
100 g de setas variadas frescas, en juliana
1 cucharada de citronela, bien picada
1 cucharada de perejil, bien picado,
sal, pimienta y nuez moscada.
10 g de mantequilla o margarina para engrasar la bandeja

Para la salsa:
150 g de puré de tomate en lata
50 g de crème fraîche
75 ml de vino blanco
Hierbas provenzales

Procedimiento:

1. Corte los pimientos rojos longitudinalmente en dos mitades y retire las simientes y la pulpa que las rodea. Lávelos y séquelos. Corte las cebollas en pequeños dados y mézclelos con las setas cortadas en láminas.
2. En un bol, bata el huevo y agregue el queso, el pan rallado, la cebolla, las setas y las hierbas. Condimente con sal, pimienta y nuez moscada.
3. Rellene los pimientos rojos con la mezcla. Coloque los pimientos rellenos en un plato para gratinar llano engrasado y cocine con **VEGETARIANO F-3**, "Pimientos rellenos". No tape.
4. Mientras tanto, mezcle el puré de tomate con la crème fraîche, el vino blanco y las hierbas.
5. Cuando el horno se detiene, emite señales audibles y aparece en pantalla el indicador COMPROBAR. Agregue la salsa y prosiga la cocción.

R-667_[ES].indd 14 6/26/09 2:33:36 PM

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

PRECAUCIÓN: NO UTILICE PRODUCTOS COMERCIALES PARA LA LIMPIEZA DE HORNOS, APARATOS DE LIMPIEZA A VAPOR, PRODUCTOS ABRASIVOS, PRODUCTOS FUERTES, NINGÚN PRODUCTO QUE CONTENGA HIDRÓXIDO DE SODIO NI ESTROPAJOS PARA LIMPIAR NINGUNA PARTE DEL HORNO.
Antes de limpiar, asegúrese de que el interior del horno, la puerta, la caja exterior y los accesorios se han enfriado por completo.

LIMPIE EL HORNO A INTERVALOS REGULARES Y EXTRAIGA LAS ACUMULACIONES DE RESIDUOS DE COMIDAS – Mantenga limpio el horno, porque de lo contrario podría deteriorarse la superficie. Esto podría afectar adversamente la vida de servicio del aparato y hacer correr el peligro de situaciones peligrosas.

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

Panel de control
Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control.
Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No utilice mucha agua. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno
1. Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, cada vez que lo use y mientras el horno esté todavía templado. Para limpiar las salpicaduras o manchas más difíciles, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que todos los residuos desaparezcan por completo. La acumulación de salpicaduras puede recalentarse y empezar a humear, prenderse fuego o provocar la formación de chispas. No extraiga la tapa de la guía de ondas.
2. Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno. No utilice productos de limpieza de tipo cáustico (tipo alcalino, ácido, disolvente, bencina, alcohol, o limpiadores para horno).
4. Caliente el horno regularmente con las dos resistencias (grills), consulte "Calentamiento sin alimentos" en la página E-7. Los restos de comida o grasa que haya salpicado el interior pueden producir humo o mal olor.

Accessorios
Deben lavarse con una solución jabonosa suave y secarse. También pueden lavarse en el lavavajillas.

Puerta
Para quitar todos los rastros de suciedad, limpie con regularidad los dos lados de la puerta, las juntas y las superficies adyacentes con un paño suave y húmedo. No utilice limpiadores abrasivos ni rasquetas metálicas afiladas para limpiar el cristal de la puerta del horno, ya que se puede arañar la superficie y hacer que se rompa el cristal.

NOTA: Mantenga la tapa de la guía de ondas y los accesorios limpios en todo momento. Si se deja grasa en la cavidad o en los accesorios, se puede sobrecalentar, producir chispas, humo o encenderse cuando vuelva a utilizar el horno.

COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES

Sírvase consultar los puntos siguientes antes de solicitar los servicios de un técnico.
1. Alimentación eléctrica
   Compruebe si el enchufe de la alimentación está bien conectado a un toma de corriente apropiada.
   Compruebe si el fusible de línea de distribución/interruptor de distribución está en buen estado.
2. Cuando se abre la puerta, ¿se enciende la lámpara del horno? SI _____ NO _____
3. Ponga una taza de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre la puerta de manera segura.
   Programe el horno para un minuto a potencia 100 P y póngalo en funcionamiento.
   ¿Se enciende la lámpara del horno? SI _____ NO _____
   ¿Gira el plato giratorio? SI _____ NO _____
   NOTA: El plato giratorio da vueltas en cualquier sentido.
   ¿Funciona la ventilación? (Oirá el sonido del ventilador). SI _____ NO _____
   ¿Suena la señal después de 1 minuto? SI _____ NO _____
   ¿Se apaga el indicador de cocción en curso? SI _____ NO _____
   ¿Está caliente la taza de agua después de la operación precedente? SI _____ NO _____
4. Saque el recipiente con agua del horno y cierre la puerta.
   Programe la parrilla para tres minutos y ponga en funcionamiento el horno.
   Después de 3 minutos ¿se pone rojo el elemento de la parrilla? SI _____ NO _____

Si la contestación a cualquiera de las preguntas precedentes es "NO", llame al concesionario o a un servicio de reparaciones autorizado por SHARP y comunique los resultados de la comprobación previa.
IMPORTANTE: Si no aparece nada en la pantalla aunque el enchufe de suministro de corriente esté conectado correctamente, es posible que el Modo Ahorro de Energía esté activado. Abra y cierre la puerta del horno para hacerlo funcionar. Consulte la página E-4.

NOTAS: Sacar la taza del horno y abrir la puerta. Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando sólo el mismo modo de cocción, la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia del microondas se reducirá y las resistencias (grills) se encenderán y apagarán.)

Modo de cocción	Tiempo normal
Microondas (100 P)	20 minutos
Grill	10 minutos
Grill Mixto	Grill - 10 minutos

ESPAÑOL

R-667_[ES].indd 15 6/26/09 2:33:36 PM

¿QUÉ SON LAS MICROONDAS?

En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.

LA VAJILLA APROPIADA, SUGERENCIAS Y TÉCNICAS

USO DE MICROONDAS CON VAJILLA DE 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 E-17).

PORCELANA

Apropiado. Asegúrese de que el recipiente de porcelana no tenga ningún adorno dorado o plateado que pueda contener metal.

PLÁSTICO Y VAJILLA DE PAPEL

La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante. También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante

PAPEL DE COCINA

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

LÁMINAS PARA MICROONDAS

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

BOLSAS PARA ASADOS

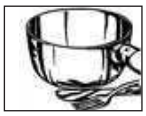
Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grapas metálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor.

No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

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 fundir 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 $^{2}/_{3}$ y $^{3}/_{4}$ de su volumen.

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

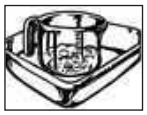
Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas.

R-667_[ES ckbk].indd GB-16 7/1/09 3:33:14 PM

LA VAJILLA APROPIADA, SUGERENCIAS Y TÉCNICAS

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.

MODALIDAD A LA PARRILLA

Para cocinar a la parrilla utilice platos ordinarios termorresistentes diseñados para esta modalidad tales como platos de porcelana, cerámica, vidrio y metálicos. Cuando cocine con microondas y a la parrilla o combinando ambas modalidades, la vajilla tiene que ser apta para microondas (vea el libro de cocina) y termorresistente. Son adecuados, por ejemplo, los platos de cerámica y de vidrio refractario.

ANTES DE QUE EMPIECE VD....

Para facilitarle el manejo del horno de microondas lo máximo posible hemos confeccionado para Vd. la siguiente lista de las indicaciones y sugerencias más importantes: Sólo conecte el horno después de haber puesto alimentos en la cámara de cocción.

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

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

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 la sección del libro de cocina 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 (excepción: recocer).

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	60-65°C	
Calentar sopas	75-80°C	
Calentar guisados/estofados	75-80°C	
Aves	80-85°C	85-90°C
Carne de cordero		
asada ligeramente	70°C	70-75°C
bien asada	75-80°C	80-85°C
Rosbif		
soasado (rare)	50-55°C	55-60°C
medio (medium)	60-65°C	65-70°C
bien asado (welldone)	75-80°C	80-85°C
Carne de cerdo, ternera	80-85°C	80-85°C

ADICIÓN DE AGUA

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

ALIMENTOS EN SU PIEL O CÁSCARA,

como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su monda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadientes, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

ESPAÑOL

R-667_[ES ckbk].indd GB-17 7/1/09 3:33:15 PM

SUGERENCIAS Y TÉCNICAS

COMIDAS GRASAS

Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.

BLANQUEADO DE VERDURAS

Las verduras se deben blanquear antes de proceder a su congelación para conservar mejor así su calidad y sustancias aromáticas. Procedimiento:

Lave la verdura y córtela en trozos. Ponga 250 g de verdura con 275 ml de agua en una fuente para calentarla, tapada, 3 a 5 minutos. Terminado el blanqueado, sumerja la verdura en seguida en agua helada para evitar que siga la cocción; después déjela escurrir. Envase la verdura blanqueada en recipiente a prueba de aire y congélela.

PREPARACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS

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

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

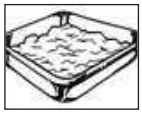
Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

Como regla empírica rige:

Doble cántidad = casi el doble tiempo

Media cántidad = 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

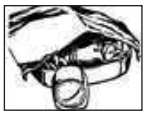
Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

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.

R-667_[ES ckbk].indd GB-18 7/1/09 3:33:15 PM

CALENTAMIENTO

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto (Vea la página E-21).

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados.
- Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20°C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.

DESCONGELACION

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. (Vea la página E-22). 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. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelar.

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 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.

LA POTENCIA ...

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.

ESPAÑOL

R-667_[ES ckbk].indd GB-19 7/1/09 3:33:16 PM

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto (Vea la página E-23).

- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimente como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura aprox. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto. (Vea la página E-23).
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.

COCCIÓN, ASADO Y GRATINADO

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto: Cocción, asado y gratinado (Vea la página E-24).

- 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 y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox. (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo.

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto (Vea la página E-21).
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.

R-667_[ES ckbk].indd GB-20 7/1/09 3:33:16 PM

TABLA : CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -en g/ml-	Ajuste	Potencia ajuste	Tiempo -en minutos-	Procedimiento
Café, 1 taza	150	⏦	100 P	aprox. 1	Sin tapar
Leche, 1 taza	150	⏦	100 P	aprox. 1	Sin tapar
Agua, 1 taza	150	⏦	100 P	1 1/2 -2	Sin tapar, hacer hervir
6 tazas	900	⏦	100 P	10-12	Sin tapar, hacer hervir
1 tazón	1000	⏦	100 P	11 1/2-13	Tapar, hacer hervir
Platos (Verduras, Carne y Guarniciones)	400	⏦	100 P	3-6	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en intervalos
Guisados	200	⏦	100 P	1 1/2 -2 1/2	Tapar, remover después de calentar
Consomé	200	⏦	100 P	1 1/2-2	Tapar, remover después de calentar
Sopa de crema	200	⏦	100 P	1 1/2-2 1/2	Tapar, remover después de calentar
Verduras	200	⏦	100 P	2-2 1/2	Agregar un poco de agua, dado el caso, tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento
	500	⏦	100 P	4-5	
Guarniciones	200	⏦	100 P	2-2 1/2	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en ciertos intervalos
	500	⏦	100 P	4-4 1/2	
Carne, 1 tajada*	200	⏦	100 P	3-4	Añadir con un poco de salsa, tapar
Filete de pescado	200	⏦	100 P	2-3	Tapar
Salchichas, 2	180	⏦	100 P	aprox. 2	Pinchar la piel varias veces
Tarta, 1 porción	150	⏦	50 P	1/2	Poner en una plato
Productos alimenticios para bebés, 1 vaso	190	⏦	50 P	aprox. 1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar, comprobar la temperatura
Derretir margarina o mantequilla*	50	⏦	100 P	aprox. 1/2	Tapar
Derretir chocolate	100	⏦	50 P	2-3	Remover en ciertos intervalos
Disolver 6 hojas de gelatina	10	⏦	50 P	1/2	Mojar en agua, exprimir bien y poner en taza sopera; remover in ciertos intervalos
Glaseado para tarta para 1/4 litro	10	⏦	50 P	P5-6	Mezclar el azúcar en 250 ml le liquido, tapar, remover bien durante y después del calentamiento

*** a la temperatura del refrigerador**

TABLA : DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Ajuste	Potencia -ajusto-	Tiempo -Min-	Adición de agua -CuSop/ml-	Procedimiento	Tempo de reposo -en minutos-
Filete de pescado	300	⏦	100 P	10-12	-	tapar	1-2
Trucha, 1	250	⏦	100 P	5-7	-	tapar	1-2
Comida preparada	400	⏦	100 P	9-11	-	tapar, remover después de 6 minutos	2
Espinacas	300	⏦	100 P	6-8	-	tapar, remover una o dos veces durante la cocción	2
Brécol	300	⏦	100 P	7-9	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Guisantes	300	⏦	100 P	7-9	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Colinabo	300	⏦	100 P	7-9	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Verduras mixtas	500	⏦	100 P	11-13	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Coles de Bruselas	300	⏦	100 P	7-9	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col lombarda	450	⏦	100 P	10-12	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2

ESPAÑOL

R-667_[ES ckbk].indd GB-21 7/1/09 3:33:17 PM

TABLAS

TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantitad -g-	Ajuste	Potencia -ajuste-	T. de descong. -en min.-	Procedimiento	Tempo de reposo -en minutos-
Asado (p.ej. de cerdo	1500		10 P	58-64	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después	30-90
vaca, cordero, ternera)	1000		10 P	42-48	de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
	500		10 P	19-23		30-90
Chuletas, escalopes, chuletillas, hígado	200		30 P	4-5	Darle vuelta hacia la mitad de descongelación	10-15
Puchero húngaro	500		30 P	8-12	Separar/remover después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	15-30
Salchichas, 8	600		30 P	6-9	Poner una al lado de la otra, darle vuelta después de	5-10
4	300		30 P	4-5	transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Pato/pavo	1500		10 P	48-52	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pollo	1200		10 P	39-43	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
	1000		10 P	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 P	4-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Pescado (trozo entero)	800		30 P	9-12	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Filete de pescado	400		30 P	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Cangrejos	300		30 P	6-8	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación y sacar los trozos descongelados	5
Panecillos, 2	80		30 P	aprox. 1	Sólo descongelar parcialmente	-
Pan integral en rebanadas	250		30 P	2-4	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar	5
Tostada						
Pan de varios cereales, entero Pan, entero	500		30 P	6-8	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	15
Pastel, 1 porción	150		10 P	2-5	Poner en una plato	5
Tarta de crema, 1 porción			10 P	3-4	Poner en una plato	10
Tarta entera, 28cm diá.			10 P	18-20	Poner en una plato. Terminada la decongelación, cortar y dejar en reposo para deshelar completamente.	30-60
Nata	200		30 P	2+2	Quitar la tapa; después de 2 minutos de descongelación poner en un tazón y seguir descongelando.	5-10
Mantequilla	250		30 P	2-4	Sólo descongelar parcialmente	15
Frutas, como fresas, frambuesas, crezas, ciruelas	250		30 P	4-5	Distribuir uniformemente y darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5

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.

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera	kg = Kilogramo	PrCon = Producto congelado
Ctda. = Cucharadita	g = Gramo	P.g. = Pizca grande
P.p. = Pizca pequeña	l = Litro	Bsta. = Bolsita
Ta = Taza	ml = Mililitro	MO = Microondas
min. = Minutos	cm = Centimetro	s = segundas
HMO = Horno microondas	dm = diámetro	mat. grasa = Materia grasa

R-667_[ES ckbk].indd GB-22 7/1/09 3:33:18 PM

TABLA: COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

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

ESPAÑOL

R-667_[ES ckbk].indd GB-23 7/1/09 3:33:19 PM

TABLAS

TABLA : COCCIÓN , ASADO Y GRATINADO

Alimento	Cantid. -g-	Ajuste	Potencia -Ajuste-	T. cocc. -min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -min-
Asado (Cerdo, ternera, cordero)	500		100 P	6-8	Sazonar a gusto, ponerlo en una cazuela plana, colocar en el plato giratorio y darle vuelta después de (*).	5-10
			30 P	4-5 (*)		
			70 P	6-8		
			30 P	3-5		
	1000		100 P	11-13		
			30 P	8-10 (*)		
			70 P	11-13		
			30 P	7-9		
	1500		100 P	19-22		
			30 P	11-13 (*)		
			70 P	14-16		
			30 P	7-9		
Rosbif (punto medio)	1000		70 P	9-11	Sazonar a gusto, poner en una cazuela plana con el lado grasoso abajo, colocar en el trípode giratorio y darle vuelta después de (*).	10
			30 P	9-10(*)		
			70 P	5-7		
			30 P	6-8		
	1500		70 P	11-13		
			30 P	7-8 (*)		
			70 P	11-13		
			30 P	4-6		
Pollo	1200		100 P	10-12	Sazonar a gusto, poner en una cazuela plana con la pechuga hacia arriba, poner en el trípode giratorio y darle vuelta después de (*)	3
			30 P	7-9 (*)		
			100 P	10-12		
			30 P	6-8		
Pata de pollo	200		30 P	7-8 (*)	Sazonar a gusto, poner en el trípode con el lado de la piel hacia abajo y dar vuelta después de (*)	3
				7		
Filetes 2,punto medio	400		10P	11-13 (*)	Poner en la parrilla, dar vuelta después de (*) y sazonar después de asar.	2
				10-14		
Gratinado de souflés y comidas similares				7-10	Poner la cazuela en el trípode	10
Tostados de queso 1			10 P	5-7	Tostar la rebanada de pan, untarla de mantequilla, poner una rodaja de jamón cocido, una rodaja de piña y una tajada de queso para fundir; asar en el trípode.	1

R-667_[ES ckbk].indd GB-24 7/1/09 3:33:19 PM

RECETAS

ADAPTACIÓN DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL MICROONDAS

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

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

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

La adición de líquido a alimentos crudos a brasear se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción.

La adición de materia grasa se puede reducir notablemente.

Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

CÓMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica lo contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a los utensilios apropiados y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la receta.
- Por norma las cantidades indicadas se asumen listas para el consumo, a menos que se indique específicamente lo contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría M).

ENTREMESES Y SOPAS

España

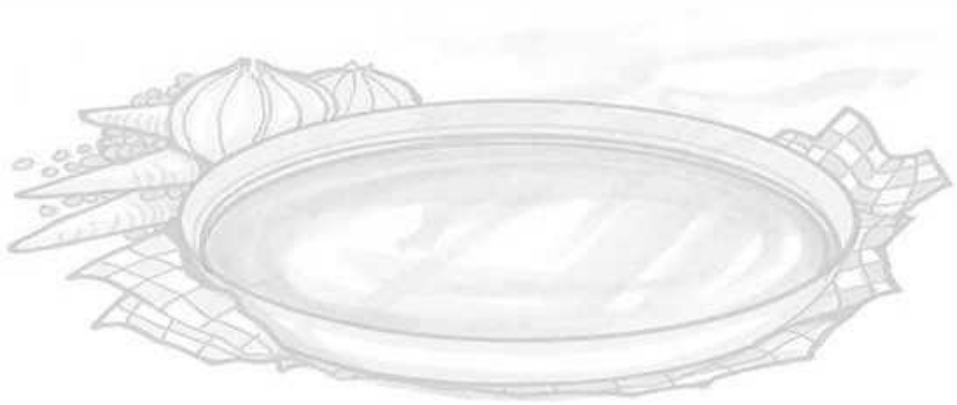
SOPA DE AGUACATES

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

Preparación:

1. Pelar, deshuesar y cortar en trocitos finos los aguacates blandos y maduros y preparar un puré. Para adornar conservar dos rebanaditas finas por porción y mojarlas con el zumo de limón.
2. Verter el caldo, el puré de aguacates y la nata en una fuente, condimentar con sal y pimienta y cocer con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.
   10 - 12 min. 100 P
3. Verter el caldo, el puré de aguacates y la nata en una fuente, condimentar con sal y pimienta y cocer con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.



ESPAÑOL

R-667_[ES ckbk].indd GB-25 7/1/09 3:33:21 PM

ENTREMESES Y SOPAS

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 (100 g), cortadas en tiras
200 g	de huesos de ternera
50 g	de bacon entreverado, en tiras
50 g	de cebada
700 ml	de caldo de carne
	Pimienta
4	salchichas de Viena (Frankfurter) (300 g)

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

Países Bajos

SOPA DE CHAMPIÑONES

Champignonsoep
Tiempo total de cocción: unos 13 a 17 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Ingredientes

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

Preparación:
1. Poner la verdura con el caldo en la fuente, taparla y cocer.
   8 - 9 min. 100 P
2. Preparar un puré con todos los ingredientes en la batidora.
3. Amasar la harina y la mantequilla y agregarlas 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 - 5 min. 100 P
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!
   aprox. **1 min**. 100 P
   Terminada la cocción, dejar reposar la sopa unos 5 minutos.

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: 150 ml)
Ingredientes

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

Preparación:
1. Mezclar remolineando todas los ingredientes, ponerlos en la taza y calentar hasta que la masa adquiera consistencia.
   3 - 5 min. 30 P
2. Desmoldear el huevo así preparado, ya duro, y hacerlo enfriar. Cortar en pequeños dados y agregar a la sopa lista para servir.

R-667_[ES ckbk].indd GB-26 7/1/09 3:33:22 PM

Alemania

TOSTADAS CON QUESO CAMEMBERT

Tiempo total de cocción: 1 1/2 - 2 1/2 minutos
Utensilios: Plato llano
Ingredientes

4	rebanadas de pan para tostadas (80 g)
2CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
150 g	de queso Camembert
4 Cdta.	de confitura de arándanos encarnados (40 g)
	Pimienta cayena

Preparación:

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 queden 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 1/2 min**. ⫴ 100 P

Sugerencia:

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

Francia

ATÚN FRESCO CON VERDURAS

Thon frais braisé aux tomates et aux poivrons
Tiempo total de cocción: unos 21 a 23 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 Cdta.	de aceite vegetal para untar el molde
1/2	pimiento verde (125 g), en tiras
2	cebollas (125 g), bien picadas
1	zanahoria (50 g), en rodajas
1 - 2	tomates (125 g), en dados
40 ml	de vino blanco
1	diente de ajo
	Bouquet garni
	sal & pimienta

Preparación:

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.
   21 - 23 min. ⫴ 70 P
   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

R-667_[ES ckbk].indd GB-27 7/1/09 3:33:23 PM

España

CHAMPIÑONES RELLENOS AL ROMERO

Tiempo total de cocción: aprox. 15 - 21 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (1 l)
Fuente redonda plana
(diámetro aprox. 22 cm)

Ingredientes

8	champiñones grandes enteros (unos 225 g)
2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
1	cebolla (50 g), bien troceada
50 g	jamón, bien troceado
	pimienta negra molida
	romero desmenuzado
125 ml	de vino blanco seco
125 ml	de nata
2 CuSop	de harina (20 g)

Preparación:

1. Cortar los tallos de los champiñones y picarlos en trozos pequeños.
2. Poner la mantequilla en la fuente y esparcirla por el fondo. Agregar la cebolla y los trocitos de jamón y los tallos troceados, sazonar con pimienta y romero, tapar y cocer.
   4 - 6 min. 100 P
   Dejar enfriar.
3. Calentar 100 ml de vino y la nata en la otra fuente con la tapa puesta
   2 - 3 min. 100 P
4. Mezclar el resto del vino con la harina, agregar revolviendo la mezcla al líquido caliente y cocer con la fuente tapada. Remover de vez en cuando.
   1 - 2 min. 100 P
5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocarlos en la salsa y cocerlos en la parrilla.
   12 min. 50 P
   Terminada la cocción, dejar en reposo los champiñones aproximadamente 2 minutos.

Alemania

CALABACINES Y PASTA AL HORNO

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tiempo total de cocción: 41 - 49 minutos aprox.
Utensilios: Fuente con tapa (2 l)
Fuente para horno (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

500 ml	de agua
1/2 Cdta.	de aceite
80 g	de macarrones
400 g	de tomates en conserva, troceados
3	cebollas (150 g), bien picadas
	albahaca, tomillo, sal y pimienta
1 CuSop	de aceite para untar el molde
450 g	de calabacines cortados en rodajas
150 g	de nata amarga
2	huevos
100 g	de queso Cheddar rallado

Preparación:

1. Poner el agua, el aceite y la sal en la fuente y hervir con la tapa puesta.
   3 - 4 min. 100 P
2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos al líquido, remover y dejar hervir lentamente.
   8 - 10 min. 30 P
   Escurrir la pasta y dejar enfriar.
3. Mezclar los tomates con las cebollas y condimentar bien. Untar el molde para souflés. Echar los macarrones y verter la salsa de tomate por encima. Los calabacines en rodajas se reparten por encima.
4. Batir la nata con los huevos y verter sobre la mezcla. Espolvorear el queso rallado por encima.
   17 - 20 min. 100 P
   8 - 10 min. 50 P
   Terminada la cocción, dejar en reposo el plato durante 5-10 minutos aprox.

R-667_[ES ckbk].indd GB-28 7/1/09 3:33:23 PM

Austria

POLLITO RELLENO

Gefülltes Brathähnchen
Pollito relleno para 2 porciones
Tiempo total de cocción: aprox. 32 - 39 minutos
Utensilios: Fuente para quiche
Bramante

Ingredientes

1	pollo (1000 g)
	sal, romero desmenuzado, mejorana desmenuzada.
1	panecillo viejo (Candeal, 40 g)
	sal
1	manojo de perejil, bien picado (10 g)
1	nuez moscada
2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
1	yema de huevo
3 CuSop	de mantequilla o margarina (30 g)
1 Cdta.	de pimentón
	sal
1 Cdta.	de mantequilla o margarina para untar la fuente

Preparación:

1. Lavar el pollo, secarlo y sazonar el interior con sal, romero y mejorana.
2. Para el relleno, remojar el panecillo unos 10 minutos en agua fría y estrujarlo después. Mezclarlo con sal, perejil, nuez moscada, mantequilla y la yema de huevo y rellenar el pollo. Coser la abertura con cordel o bramante de carnicero..
3. Derretir la mantequilla
   aprox. **1 min**. 100 P
   Mezclar la mantequilla con el pimentón y la sal y untar el pollo.
4. Coloque el pollo con la pechuga hacia abajo en una bandeja para horno engrasada y cocínelo (no lo cubra).
   1. **11 - 13 min**. 100 P
   2. **6 - 8 min**. 30 P
   Voltear el pollo
   3. **11 - 13 min**. 100 P
   4. **5 - 7 min**. 30 P
   Después de cocinar dejar reposar el pollo relleno durante unos 3 minutos.

Suiza

FILETE DE PESCADO CON SALSA DE QUESO

Fischfillet mit Käsesauce
Tiempo total de cocción: aprox. 22 - 26 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (1 l)
Fuente llana y redonda
(Diámetro aprox. 25 cm)

Ingredientes

3	filetes de pescado (unos 600 g)
2 CuSop	de zumo de limón
	Sal
1 CuSop	de mantequilla o margarina
1	cebolla (50 g) bien picada
2 CuSop	de harina (20 g)
100 ml	de vino blanco
1 Cdta.	de aceite vegetal para untar la fuente
100 g	de queso Emmental rallado
2 CuSop	de perejil picado

Preparación.

1. Lavar los filetes, secarlos y rociarlos con el zumo de limón. Dejarlos en reposo unos 15 minutos, volver a secarlos y sazonarlos.
2. Esparcir la mantequilla en el fondo de la fuente. Agregar la cebolla picada y rehogar ligeramente con la tapa puesta
   aprox. **2 min**. 100 P
3. Echar la harina sobre la cebolla picada y mezclar revolviendo. Agregar el vino blanco y mezclar.
4. Untar la fuente y poner los filetes de pescado. Verter la salsa sobre los filetes y esparcir el queso. Poner en el trípode y dejar cocer.
   13 - 15 min. 70 P
   7 - 9 min. 30 P
   Terminada la cocción, dejar en reposo 2 minutos aprox. Adornar con perejil picado y servir.

ESPAÑOL

R-667_[ES ckbk].indd GB-29 7/1/09 3:33:24 PM

Alemania

BROCHETAS MIXTAS DE CARNE

Bunte Fleischspiesse
Tiempo total de cocción: 14 - 17 minutos
Utensilios: Trípode
Tres pinchos de madera
(unos 20-25 cm de longitud)

Ingredientes

250-300 g	de filete de cero
60 g	de tocino
1-2	cebollas (75 g) en cuartos
3	tomates (200 g) en cuartos
1/2	pimiento verde (75 g) en ocho secciones
3 CuSop	de aceite
2 Cdta.	de pimentón dulce
	sal
1 Cdta.	de pimienta de Cayena
1 Cdta.	de salsa Worcester

Preparación:
1. Cortar la carne y el tocino en dados de unos 2-3cm de tamaño.
2. Colocar alternando la carne y las verduras en tres pinchos de madera.
3. Mezclar el aceite con los condimentos removiendo y poner los pinchos en el trípode y asar.

COZEDURA EXPRESSA o
1. **7 - 9 min**. 50 P
2. **1 - 3 min**.
4. Volver las brochetas.
3. **7 - 9 min**. 50 P
4. **1 - 2 min**.

España

JAMÓN RELLENO

Tiempo total de cocción: aprox. 15 - 21 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)
Fuente plana ovalada con tapa o lámina para microondas
(aprox. 26 cm de longitud)

Ingredientes

125 g	de espinaca en hojas, sin tallos
125 g	de requesón, 20 % de mat. grasa
40 g	de queso Emmental rallado
	pimienta
	pimentón dulce
6	lonjas de jamón cocido (300 g)
125 ml	agua
125 ml	nata
2 CuSop	de harina (20 g)
2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
1 Cdta.	de mantequilla o margarina para untar el molde.

Preparación:
1. Cortar la espinaca finamente y mezclarla con el requesón y el queso y condimentar a gusto.
2. Colocar en cada lonja de jamón cocido una cucharada sopera de relleno y enrollar. Fijar los rollitos con pinchos de madera.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.
3 - 4 min. 100 P
Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta obtener una mezcla homogénea. Tapar, hacer hervir y dejar espesar.
aprox. **1 min**. 100 P
Revolver y catar.
4. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos y cocer con la tapa puesta. Para asar, quitar la tapa y dejar la fuente en el trípode.
1. **6 - 9 min**. 100 P
2. **6 - 8 min**. 30 P
Dejar en reposo los rollitos de jamón aproximadamente 5 minutos después de terminados.

Sugerencia: También se puede emplear salsa bechamel ya preparada disponible en el mercado.

R-667_[ES ckbk].indd GB-30 7/1/09 3:33:24 PM

Grecia

CARNE ESTOFADA CON JUDÍAS VERDES

Kréas mé fasólia
Tiempo total de cocción: unos 20 a 24 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Ingredientes

1 - 2	tomates (100 g)
400 g	de carne de cordero, sin huesos
1 Cdta.	de mantequilla o margarina para untar el molde
1	cebolla (50 g), bien picada
1	diente de ajo, machacado
	sal & pimienta
	azúcar
250 g	de judías verdes de lata

Preparación:
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 - 11 min. 100 P
3. Agregar las judías y el puré de tomates a la carne y seguir cociendo con la tapa puesta.
   11 - 13 min. 70 P
   Terminada la cocción, dejar reposar unos 5 minutos.
   Surgerencia:
   Al utilizar judías frescas, éstas se deben someter a una precocción.

Suiza

LONCHAS DE TERNERA A LA ZURICH

Züricher Geschnetzeltes
Tiempo total de cocción: 11 a 15 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)
Ingredientes

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

Preparación:
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 P
3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.
   4 - 5 min. 100 P
4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjela reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

Francia

FILETES DE LENGUADO

Filets de sole 2 porciones
Tiempo total de cocción: 13 a 16 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 Cdta.	de mantequilla o margarina para untar el molde
1 CuSop	de aceite vegetal
1 CuSop	de perejil, picado
	sal y pimienta
4 CuSop	de vino blanco (30 ml)
2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)

Preparación:
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.
   13 - 16 min. 70 P
   Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar unos 2 minutos.
   Sugerencia:
   Para preparar este plato, también se puede usar eglefino, hipogloso, múgol, platija o bacalao.

R-667_[ES ckbk].indd GB-31 7/1/09 3:33:25 PM

China

GAMBAS CON CHILI

2 porciones
Tiempo total de cocción: unos 5 a 7 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 1 l)
Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Ingredientes

6	gambas (240 g, sin cáscara)
50 ml	de vino blanco
2	puerros pequeños (200 g)
1 - 2	pimientos picantes
20 g	de jenjibre
1 CuSop	de fécula
2 CuSop	de aceite vegetal (20 g)
1 1/2 CuSop	de salsa de soja (20 ml)
1 CuSop	de azúcar
1 CuSop	de vinagre

Preparación:

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.
   aprox. **2 min**. 100 P
5. Agregar las gambas, condimentar con salsa de soja, azúcar y vinagre, remover y cocer con la tapa puesta.
   3 - 5 min. 100 P
   Terminada la cocción, hacer reposar las gambas unos 1 a 2 minutos. Servir en caliente.

Alemania

ASADO DE CERDO CON COSTRA

Schweinebraten mit Kruste
Tiempo total de cocción: unos 55 a 63 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Fuente con tapa (volumen: 1 l)
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 (125 g), 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

Preparación:

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 con la costra 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.
   1. **6 - 7 min**. 100 P
   2. **46 - 52 min**. 70 P
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 intervalosn.
   1 - 3 min. 100 P
   Si procede, recondimentar la salsa y echar encima de la carne asada y cortada; servir.
   Sugerencia:
   La carne se puede servir con verduras y albóndigas o patatas cocidas.

R-667_[ES ckbk].indd GB-32 7/1/09 3:33:29 PM

Italia

LASAÑA AL HORNO

Lasagne al forno
Tiempo total de cocción: 22 a 26 minutos
Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)
fuente cuadrada llana con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

300 g	de tomates de lata
50 g	de jamón crudo, en dados finos
1	cebolla (50 g), bien picada
1	diente de ajo, machacado
250 g	de carne picada de vaca
2 CuSop	de pulpa de tomate (30 g)
	sal pimienta
	orégano tomillo
	albahaca
150 ml	de nata (Crème fraîche)
100 ml	de leche
50 g	de queso parmesano rallado
1 Cdta.	de hierbas mixtas picadas
1 Cdta.	de aceite de oliva
	Nuez moscada
1 Cdta.	de aceite vegetal para untar la fuente
125 g	de láminas de lasaña verde
1 CuSop	de queso parmesano rallado
1 CuSop	de mantequilla o margarina

Preparación:

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 P
2. Mezclar la nata y la leche con el queso parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar la fuente cuadrada y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, seguida de mezcla de carne y de salsa, poniendo el resto de la pasta por encima como capa final.
   Cubrirlo todo con mucha salsa y el queso parmesano. Se adorna con copos de mantequilla; tapar y cocer.
   15 - 17 min. ⫴ 70 P
   Terminada la cocción dejar reposar la lasaña de 5 a 10 minutos.

Francia

PLATO DE VERDURAS

Ratatouille spécial
Tiempo total de cocción: unos 19 a 21 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2l)
Ingredientes

5CuSop	de aceite de oliva (50 ml)
1	diente de ajo, machacado
1	cebolla (50 g), en rodajas
1	berenjena pequeña (250 g), en dados gruesos
1	calabacín (200 g), en dados gruesos
1	pimiento (200 g), en dados gruesos
1	bulbo pequeño de hinojo (75 g), en dados gruesos
	pimienta
1	'Bouquet garni'
200 g	lata de cogollos de alcachofa, cuarteado
	sal y pimienta

Preparación:

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 - 21 min. ⫴ 100 P
   5 minutos antes de terminar la cocción agregar las alcachofas y calentar bien.
2. Condimentar el plato de verduras con sal y pimienta. Sacar el bouquet garni antes de servir. Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos.
   Sugerencia:
   Servir el plato de verduras caliente con carnes. Como entrada, sirviéndolo frío, tiene excelente sabor.
   Un 'bouquet garni' consiste en:
   - una raíz del perejil
   - un manojo de hierbas y apio
   - una ramita de levística
   - una ramita de tomillo
   - algunas hojas de laurel

ESPAÑOL

R-667_[ES ckbk].indd GB-33 7/1/09 3:33:29 PM

VERDURAS Y PASTAS

España

PATATAS RELLENAS

Tiempo total de cocción: unos 12 a 16 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Plato de porcelana
Ingredientes

4	patatas de tamaño mediano (400 g)
100 ml	de agua
60 g	de jamón
1/2	cebolla (25 g), bien picada
75-100 ml	de leche
2 CuSop	de queso parmesano rallado(20 g)
	sal
	pimienta
2 CuSop	de queso suizo rallado

Preparación:

1. Poner las patatas en la fuente, agregar el agua y cocer con la tapa puesta.
   8 - 10 min. 100 P
   Dejar enfriarlas.
2. Partir las patatas por la mitad y ahuecar estas mitades cuidadosamente. Cortar el jamón en dados finos. Preparar removiendo una pasta de la masa de patatas, el jamón , la cebolla, la leche y el queso parmesano. Condimentar con sal y pimienta.
3. Rellenar las mitades de las patatas con la pasta anterior, adornar con el queso suizo, poner las mitades en el plato y cocer.
   4 - 6 min. 100 P
   Terminada la cocción, hacer reposar las patatas unos 2 minutos.

BEBIDAS Y POSTRES

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.

Preparación:

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.
   6 - 8 min. 100 P
   Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.
2. Remojar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla ocasionalmente transcurrido ese lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se disuelva. Poner la jalea en el frigorífico para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la otra fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar revolviendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. Remover durante la cocción y también al final.
   3 - 4 min. 100 P
4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

R-667_[ES ckbk].indd GB-34 7/1/09 3:33:29 PM

Francia

PERAS AL CHOCOLATE

Poires au chocolat
Tiempo total de cocción: 12 a 16 minutos
Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)
fuente con tapa (volumen 1 l)
Ingredientes

4	peras (600 g)
60 g	de azúcar
1	bolsita de azúcar de vainilla (10 g)
1 CuSop	de licor de peras (de 30% 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.

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

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

Preparación:
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 P
   Sacar la cáscara de naranja y la canela. Poner una cucharadita de azúcar almibarada en vasos para "grog", rellenar con el ponche y servir.

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

Preparación:
1. Verter la leche en la taza. Añadir el chocolate, revolver y calentar. Volver a remover una vez mientras se calienta.
   aprox. **1 - 2 min**. 100 P
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

Preparación:
1. Poner el agua y el zumo de limón en la taza; calentar.
   aprox. **1 - 2 min**. 100 P
   Agregar azúcar a gusto.

R-667_[ES ckbk].indd GB-35 7/1/09 3:33:30 PM

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES: LEIA ATENTAMENTE E GUARDE PARA FUTURAS CONSULTAS.

Para evitar riscos de incêndio

Não se afaste do forno micro-ondas quando este estiver em funcionamento. Os níveis de potência demasiado elevados e os tempos de cozedura maiores podem sobreaquecer os alimentos, dando origem a um incêndio.

Este forno foi concebido apenas para ser utilizado sobre um balcão. Não foi concebido para ser encastrado num armário de cozinha. Não coloque o forno microondas dentro de um armário.
A alimentação de corrente alterna deve ser de 230V, 50Hz, com um fusível de distribuição de 10A no mínimo, ou um corta-circuitos de distribuição de 10A, no mínimo.
Recomenda-se a utilização de um circuito separado exclusivo para este aparelho.
Não coloque o forno em áreas de produção de calor (por exemplo, perto de um forno convencional). Não instale o forno em locais com muita humidade ou propícios à sua formação.
Não guarde ou utilize o forno em ambientes externos.

Se vir fumo, desligue o forno ou retire a ficha da tomada e mantenha a porta fechada a fim de extinguir quaisquer chamas.

Os utensílios deverão ser verificados para garantir que são adequados para serem utilizados no forno microondas. Consulte a página P-16-17. Utilize apenas recipientes e utensílios indicados para microondas em modos de microondas.

Quando aquecer comida em recipientes de plástico ou papel, vigie o forno devido à possibilidade de incêndio.

Limpe a protecção de guia de onda, a cavidade do forno e o prato giratório depois da utilização. Estes devem ficar secos e sem gordura. A gordura acumulada pode sobreaquecer e começar a deitar fumo ou incendiar-se.

Não deixe materiais inflamáveis perto do forno ou dos orifícios de ventilação. De igual modo, não obstrua os orifícios de ventilação.
Remova as protecções metálicas, arames, etc., dos alimentos e respectivas embalagens. A formação de arco em superfícies metálicas pode provocar um incêndio.
Não utilize o forno micro-ondas para aquecer óleo para fritar. É impossível controlar a temperatura do óleo, sendo que este pode incendiar-se.
Para fazer pipocas, utilize apenas recipientes próprios para este efeito (especiais para micro-ondas).
Não guarde alimentos ou outros artigos no interior do micro-ondas.
Verifique as definições depois de iniciar o programa do micro-ondas a fim de garantir que está a utilizar o programa correcto.
Consulte as dicas correspondentes no manual de operação e na secção do livro de culinária.

Para evitar possíveis lesões

AVERTISSEMENT:

Não utilize o micro-ondas caso esteja danificado ou a funcionar deficientemente. Antes da sua utilização verifique:

a) A porta - verifique se a porta fecha bem e se não está desalinhada ou amolgada.
b) As dobradiças e fechos de segurança da porta - certifique-se de que não estão partidos ou soltos.
c) As juntas da porta e superfícies isolantes - verifique se não estão danificadas.
d) O interior da cavidade do forno e a porta - verifique se não existem amolgadelas.
e) O cabo e a ficha de alimentação - verifique se não estão danificados.

Se a porta ou fecho de segurança da porta estiverem danificados, o forno não pode ser posto em funcionamento até ser reparado por um técnico competente.

Não tente ajustar, reparar ou modificar o forno sozinho. É perigoso efectuar qualquer reparação que implique remover a tampa que protege da exposição à energia do micro-ondas, caso não seja uma pessoa devidamente qualificada para o fazer.

Não utilize o forno com a porta aberta ou modifique os fechos de segurança da porta de alguma forma.
Não utilize o forno caso exista um objecto entre as juntas da porta e as superfícies isolantes.

Não deixe acumular gordura ou sujidade nas juntas da porta e peças adjacentes. Limpe o forno regularmente e remova quaisquer depósitos de comida. Siga as instruções em "Cuidados e Limpeza" na Página P-15. Se não fizer uma manutenção cuidadosa do seu forno isso poderá resultar em uma deterioração da superfície o que poderá afectar negativamente a vida útil do aparelho e conduzir a uma situação de perigo.

Os utilizadores de PACEMAKERS devem consultar o médico ou o fabricante do aparelho para mais informações sobre os fornos micro-ondas.

Para evitar possíveis choques eléctricos

Não deve, em circunstância alguma, remover a estrutura exterior.
Não derrame ou introduza objectos nas aberturas de fecho da porta ou nos orifícios de ventilação. Em caso de derrame, desligue o micro-ondas e a respectiva ficha de alimentação de imediato e contacte um agente autorizado da SHARP.
Não coloque o cabo de alimentação ou a ficha dentro de água ou de qualquer outro líquido.
Não deixe o cabo de alimentação suspenso sobre a extremidade de uma mesa ou superfície de trabalho.

PORTUGUÊS

R-667_[PT].indd P-1 6/18/09 4:40:01 PM

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes, incluindo a parte posterior do forno.
Não tente substituir a lâmpada do forno sozinho, nem permita que alguém o faça, salvo um electricista devidamente autorizado pela SHARP. Se a lâmpada se fundir, consulte o seu revendedor ou um agente autorizado da SHARP.
Se o cabo de alimentação deste aparelho estiver danificado, deve ser substituído por um cabo especial. Esta substituição deve ser efectuada por um agente devidamente autorizado da SHARP.

Para evitar possíveis explosões e ebulição súbita

AVISO: Os líquidos e outros alimentos não devem ser aquecidos em recipientes fechados uma vez que há a possibilidade de explodirem.

O aquecimento de bebidas no microondas pode provocar um fenómeno chamado erupção de fervura retardada, por isso deve ter cuidado ao manusear os recipientes.

Não utilize recipientes fechados. Retire todas as protecções e tampas antes de os utilizar. Os recipientes fechados podem explodir, devido a uma acumulação de pressão mesmo depois de ter desligado o forno.
Tenha muito cuidado ao aquecer líquidos no micro-ondas. Utilize um recipiente com uma abertura larga por forma a permitir a libertação de bolhas de ar.

Nunca aqueça líquidos em recipientes de pescoço alto como, por exemplo, biberões, pois o conteúdo do recipiente aquecido pode ser expelido e provocar queimaduras.

Para evitar a ebulição súbita de líquidos e possíveis queimaduras:

1. Não utilize o aparelho durante uma quantidade de tempo excessiva (Consulte a pág. P-21)
2. Mexa o líquido antes de o aquecer/reaquecer.
3. Recomenda-se a introdução de uma vareta de vidro ou utensílio idêntico (não metálico) no recipiente com o líquido ao reaquecê-lo.
4. Deixe o líquido repousar no interior do forno por ao menos 20 segundos no final do tempo de cozedura para evitar uma posterior ebulição.

Não cozinhe ovos com casca no micro-ondas, assim como também não deve aquecer ovos cozidos uma vez que podem explodir mesmo depois de terminado o tempo de cozedura. Para cozinhar ou aquecer ovos, que não tenham sido previamente mexidos, pique as claras e as gemas, caso contrário os ovos podem explodir. Retire a casca e corte os ovos cozidos às rodelas antes de os aquecer no forno micro-ondas.

Pique a casca de alimentos como batatas, salsichas e fruta antes de os cozinhar, caso contrário podem explodir.

Para evitar possíveis queimaduras

AVISO: Os conteúdos dos biberões e boiões de comida para bebé têm de ser mexidos ou agitados e a temperatura deve ser verificada antes de serem consumidos, a fim de evitar queimaduras.

Utilize pegas ou luvas de cozinha para retirar os alimentos do forno a fim de evitar queimaduras.
Ao abrir as embalagens, recipientes próprios para fazer pipocas, saquetas para cozinhar no forno, etc., mantenha-os afastados da cara e mãos a fim de evitar queimaduras provocadas pelo vapor e erupção de fervura.

Para evitar queimaduras, verifique a temperatura dos alimentos e mexa antes de servir. Deve redobrar os cuidados caso os alimentos ou líquidos se destinem a bebés, crianças ou idosos.

As peças acessíveis podem aquecer durante a utilização. Deve mantê-las afastadas do alcance de crianças pequenas.

A temperatura do recipiente não é um indicador fiável da temperatura dos alimentos ou líquidos; verifique sempre a temperatura dos alimentos.
Ao abrir a porta do forno, mantenha-se afastado desta a fim de evitar queimaduras resultantes do vapor ou calor libertado.
Corte os alimentos recheados depois de os cozinhar para libertar o vapor e evitar queimaduras.
Este aparelho não se destina a ser operado por meio de um temporizador externo ou por meio de um sistema de comando à distância separado.

Para evitar uma utilização indevida por parte das crianças

AVISO:

Só deve permitir que as crianças utilizem o forno sem a vigilância de um adulto caso tenham sido dadas instruções adequadas para que possam utilizar o forno em segurança e caso estas conheçam os perigos de uma utilização indevida.

Quando o aparelho estiver a funcionar no modo de operação GRILL (grelhador), MIX GRILL (grelhador misto) e AUTOMÁTICO (com excepção de AUTO DEFROST (descongelação automática), as crianças deverão apenas utilizar o forno microondas sob a supervisão de adultos devido à temperatura gerada.

Este aparelho não se destina ao uso por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimento, a não ser que lhes seja prestada supervisão ou instruções relativas ao uso do aparelho por pessoa responsável pela sua segurança.

As crianças deverão ser supervisionadas para assegurar que não brinquem com o aparelho.

Não se incline ou baloice na porta do forno. Não brinque ou utilize o forno como um brinquedo.
Deve ensinar às crianças todas as instruções de segurança importantes: a utilização de pegas, a remoção cuidadosa das protecções dos alimentos; com particular incidência nas embalagens (ex.: materiais térmicos) concebidas especialmente para gratinar os alimentos uma vez que podem estar bastante quentes.

Outros avisos

Não tente modificar o forno em circunstância alguma.
Não desloque o forno com ele em funcionamento.
Este forno destina-se em exclusivo à preparação de alimentos em casa e só deve ser utilizado para cozinhar alimentos. Não é adequado para uma utilização comercial ou em laboratórios.

R-667_[PT].indd P-2 6/18/09 4:40:03 PM

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Para promover uma utilização sem problemas do seu forno e evitar eventuais danos.
Nunca utilize o forno sem alimentos no interior, salvo quando recomendado no manual de instruções, consulte a página P-7. Ao fazê-lo poderá danificar o forno.
Sempre que utilizar um prato tostador ou material térmico, coloque um isolador resistente ao calor, como por exemplo um prato de porcelana por baixo deste, por forma a evitar danos no prato e no suporte giratórios resultantes da tensão de calor. O tempo de pré-aquecimento especificado nas instruções do prato não deve ser ultrapassado.
Não utilize utensílios metálicos, uma vez que reflectem as micro-ondas e podem causar a formação de um arco eléctrico. Não coloque latas no forno.
Utilize apenas o prato giratório e o suporte concebidos para este forno. Não utilize o forno sem o prato giratório.
Não opere o forno sem o prato giratório.
Para impedir que o prato giratório se parta:
(a) Antes de limpar o prato giratório com água, deixe a superfície do prato giratório arrefecer.
(b) Não coloque alimentos ou utensílios quentes em cima de um prato giratório frio.
(c) Não coloque alimentos ou utensílios frios em cima de um prato giratório quente.

Não utilize recipientes plásticos para micro-ondas se o forno estiver ainda quente depois de usar o funcionamento nos modos **GRILL, MIX GRILL** e **AUTOMATIC** (excepto no modo **AUTO DEFROST**), uma vez que podem derreter. Os recipientes plásticos nos modos acima indicados salvo se o fabricante o indicar expressamente.

REMARQUES:
Se não estiver seguro quanto à ligação do forno, contacte um electricista qualificado e devidamente autorizado.
O fabricante e o revendedor negam quaisquer responsabilidades por danos materiais ou danos pessoais resultantes da não observância do procedimento de ligação eléctrica correcto.
Por vezes, pode formar-se vapor de água ou gotículas nas paredes do forno ou à volta das juntas da porta e superfícies isolantes. Esta é uma situação normal e não é uma indicação de fuga ou mau funcionamento.

Este símbolo significa que é possível que as superfícies fiquem quentes durante a utilização.

INSTALAÇÃO

1. Retire todos os materiais de acondicionamento do interior da cavidade do forno. Retire a folha de polietileno existente entre a porta e a cavidade. Retire o autocolante do exterior da porta, caso exista.

✓ Retire esta película.

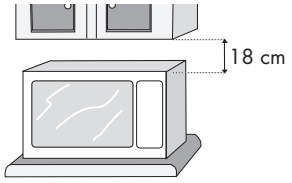
2. Verifique o forno cuidadosamente quanto à existência de sinais de deterioração.

3. Coloque o forno sobre uma superfície nivelada e lisa, suficientemente forte para aguentar o peso do forno acrescido do peso máximo dos alimentos a cozinhar. A superfície traseira do forno deve estar contra a parede. Não coloque o forno microondas dentro de um armário.

4. A porta do forno pode aquecer durante a cozedura. Coloque ou instale o forno por forma a que esteja a 85cm ou mais do solo. Mantenha as crianças afastadas da porta do forno para evitar queimaduras.

5. Não deixe o cabo de alimentação passar por cima de superfícies quentes ou afiadas, tais como a área de ventilação na parte superior traseira do forno.

6. Verifique se existe um intervalo mínimo por cima do forno de 18 cm.



7. Ligue correctamente a ficha do forno a uma tomada eléctrica com ligação à terra.

PORTUGUÊS

R-667_[PT].indd P-3 6/18/09 4:40:04 PM

ANTES OPERAR O MICROONDAS

O forno está predefinido para o Modo de Economia de Energia. Esta função poupa energia quando o forno não está a ser utilizado. Quando o ligar, o visor digital não exibirá alguma informação.

Para utilizar o forno no Modo de Economia de Energia:

1. Ligue o forno à corrente. Nenhuma informação será exibida no visor desta vez.
2. Abra e feche a porta. O visor do forno exibirá ".0".
3. Aqueça o forno sem alimentos (consulte a página P-7, NOTA b).

Utilizar a tecla STOP (parar)

Utilize o botão **STOP (parar)** para:

1. Eliminar um erro durante a programação.
2. Parar o forno temporariamente durante o modo de cozinhar.
3. Cancelar um programa durante o modo de cozinhar, pressionando duas vezes.

No Modo de Economia de Energia, se não utilizar o forno durante 3 minutos ou mais (ou seja, se fechar a porta, premir o tecla **STOP** ou no final da cozedura), não poderá utilizar o forno até abrir e fechar a porta.

R-667_[PT].indd P-4 6/18/09 4:40:04 PM

NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS

O seu forno dispõe de 6 níveis de potência. Para seleccionar o nível de potência para cozinhar, siga os conselhos fornecidos no capítulo das receitas. De uma forma geral, aplicam-se as seguintes recomendações:

100 P (800 W) é utilizado para cozinhar rapidamente ou aquecimento, por exemplo, sopa, guisados, comida enlatada, bebidas quentes, legumes, peixe, etc.

70 P (560 W) é utilizado para cozinhar alimentos densos de forma mais prolongada, tais como carne assada, empadões e refeições em pratos, bem como pratos delicados, como por exemplo, molho de queijo ou pão de ló. Com este nível de potência reduzido, o molho não ferverá e a comida será cozinhada de forma homogénea sem ficar demasiado cozinhada nos lados.

50 P (400 W) é utilizado para cozinhar alimentos densos que necessitam de um tempo para cozinhar prolongado quando cozinhados de forma convencional como, por exemplo, pratos de carne de vaca, nos quais se aconselha a utilizar esta configuração de potência para garantir que a carne fica tenra.

30 P (regulação de descongelamento a 240 W) para descongelar alimentos, seleccione esta regulação de potência para garantir que os alimentos descongelam homogeneamente. Esta regulação é também ideal para cozer lentamente arroz, massa, tortas e para cozinhar creme de leite e ovos.

10 P (80 W) é utilizado para descongelamento suave de, por exemplo, bolos de creme ou pastelaria.

0 P (0 W)

P = PERCENTAGEM

Para regular o nível de potência do microondas:

Pressione as teclas **TIME (hora)** para seleccionar o tempo de cozinhar.

Pressione a tecla de **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS** uma vez (100P).

Para alterar o nível de potência do microondas, pressione a tecla **MICROWAVE POWER LEVEL** (nível de potência do microondas) até alcançar o nível de potência pretendido.

Pressione a tecla **START ◇ (iniciar)**.

NOTA: Se não seleccionar um nível de potência, 100 P será seleccionado automaticamente.

PORTUGUÊS

R-667_[PT].indd P-5 6/18/09 4:40:05 PM

COZINHAR COM MICROONDAS

O seu forno pode ser programado por até 99 minutos 90 segundos. (99.90)

Exemplo:
Cozinhar durante 2 minutos e 30 segundos na potência de microondas 70 P.

1. Introduza o tempo pretendido para cozinhar, pressionando as teclas **TIME (tempo)**.

2. Seleccione a potência pretendida pressionando a tecla de **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS** duas vezes.

3. Pressione a tecla **START (iniciar)** uma vez para começar a cozinhar.

Verifique o mostrador.

x2 **x3** **x2** **x1**

NOTAS:
1. Sempre que abrir a porta durante o processo do cozinhar, o tempo para cozinhar no mostrador digital pára automaticamente. O tempo para cozinhar começa novamente a contagem decrescente quando fecha a porta e pressiona a tecla **START (iniciar)**.
2. Se pretender saber o nível de potência que está a utilizar enquanto está a cozinhar, pressione a tecla de **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS**. Enquanto estiver a pressionar a tecla de **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS** com o dedo, o nível de potência será apresentado.

R-667_[PT].indd P-6 6/18/09 4:40:05 PM

COZINHAR COM GRILL/MIX GRILL (GRELHADOR MISTO)

O microondas dispõe de dois modos para cozinhar com **GRILL**: 1. Apenas grill. 2. MIX Grill (grill com microondas).

1. COZINHAR APENAS COM GRILL

Este modo pode ser utilizado para grelhar/tostar alimentos.

Exemplo : Para cozinhar durante 4 minutos.

1. Introduza o tempo pretendido para cozinhar, pressionando as teclas **TIME (tempo)**.

2. Pressione a tecla **GRILL (grelhador)** uma vez.

3. Pressione a tecta **START⏀ (iniciar)** para começar a cozinhar.

Verifique o mostrador.

x4 **x1** **x1**

NOTAS:

a. Recomenda-se a utilização da gelha para grelhar alimentos planos.

b. AQUECIMENTO SEM ALIMENTOS:
Pode detectar algum fumo ou cheiro a queimado quando utilizar o grill pela primeira vez, isto é normal e não significa que o forno esteja avariado.
Para evitar este problema, coloque o grill a funcionar sem alimentos durante 20 minutos quando utilizar o forno pela primeira vez.

2. MIX GRILL (grelhador misto)

Este modo utiliza uma mistura de potência de Grelhador e uma potência de Micro-ondas (50P-30P-10P). Uma mistura significa cozinhar utilizando alternadamente a potência Micro-ondas e a potência Grelhador.
O nível de potência do microondas está predefinido em (30P).

Exemplo:
Para cozinhar durante 7 minutos no modo **MIX GRILL P 50**.

1. Introduza o tempo pretendido para cozinhar, pressionando as teclas **TIME (tempo)**.

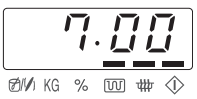
2. Prima uma vez a tecla **MIX GRILL (gralhador misto)**.

3. Mude o nível de potência do microondas premindo duas vezes a tecla **MIX GRILL** ou **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS**.

4. Pressione a tecla **START⏀ (iniciar)** para começar a cozinhar.

x7 **x1** **x2** **x2** **x1**

Verifique o mostrador.



AVISO:

A porta, a estrutura exterior, os acessórios da cavidade do microondas e os pratos ficarão muito quentes durante o funcionamento. Por forma a evitar queimaduras, utilize sempre luvas de cozinha espessas.

PORTUGUÊS

R-667_[PT].indd P-7 6/18/09 4:40:06 PM

OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS

1. COZINHAR COM SEQUÊNCIA MÚLTIPLA

É possível programar uma sequência de três fases (máximo) utilizando as combinações de **MICROWAVE (microondas), GRILL (gralhador)** ou **MIX GRILL (gralhador misto)**.

Exemplo:
Para cozinhar: 2 minutos e 30 segundos na potência 70 P (fase 1)
5 minutos apenas no grill (fase 2)

FASE 1

1. Introduza o tempo pretendido para cozinhar, pressionando as teclas **TIME (tempo)**.

2. Seleccione o grelhador, pressionando a tecla **GRILL (grelhador)** uma vez.

x2 **x3** **x2**

FASE 2

3. Introduza o tempo pretendido, pressionando as teclas **TIME (tempo)**.

4. Seleccione o grelhador, pressionando a tecla **GRILL (grelhador)** uma vez.

5. Pressione a tecla **START (iniciar)** para começar a cozinhar.

Verifique o mostrador.

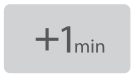
x5 **x1** **x1**

(O forno irá começar a cozinhar durante 2 minutos e 30 segundos a 70 P e, em seguida, durante 5 minutos apenas no grill).

2. FUNÇÃO +1 MINUTO

A tecla **+1MIN (+1 minuto)** permite-lhe operar as duas funções apresentadas a seguir:

a. Início directo
É possível começar a cozinhar directamente num nível de potência de microondas de 100 P durante um minuto pressionando a tecla **+1MIN (+1 minuto)**.



NOTA:
Para evitar que seja utilizado incorrectamente por crianças, só é possível utilizar a tecla **+1MIN (+1 minuto)** nos três minutos que precedem a operação, i.e., fechar a porta, pressionar a tecla **STOP (parar)** ou depois de concluir a operação de cozinhar.

b. Aumentar o tempo para cozinhar.
É possível aumentar o tempo para cozinhar durante o cozinhar manual em múltiplos de 1 minuto se a tecla **+1MIN (+1 minuto)** estiver pressionado quando o forno se encontrar a funcionar.

R-667_[PT].indd P-8 6/18/09 4:40:07 PM

3. Teclas **MENOS (LESS) / MAIS (PLUS)**.
As teclas **MENOS (LESS)** (▼) e **MAIS (PLUS)** (▲) permitem-lhe diminuir ou aumentar facilmente os tempos programados (para obter um alimento mais passado ou menos passado), podendo ser utilizados nas operações automáticas ou no tempo de cozedura durante a operação.

a) Alterar o tempo pré-programado (para uma função AUTOMÁTICA).
Exemplo:
Suponha que pretende cozinhar 0,6 kg de espetadas utilizando a tecla **AUTOMÁTICA** e **MAIS (PLUS)** (▲).

1. Seleccione o menu **AUTOMÁTICO** e a quantidade, pressionando a tecla **GRILL SKEWERS (espetadas)** 5 vezes.

2. Escolha o resultado pretendido (bem passado) pressionando a tecla **MAIS (PLUS)** (▲) uma vez no espaço dos 2 segundos seguintes.

x5

x1

Passados dois segundos o forno começa a cozinhar automaticamente.

NOTA:
Quando escolher PLUS (mais), o mostrador irá apresentar "PLUS" (mais).
Quando escolher LESS (menos), o mostrador irá apresentar "LESS" (menos).
Para cancelar MENOS (LESS) ou MAIS (PLUS), prima a mesmo tecla de novo.
Para alterar MAIS (PLUS) para MENOS (LESS), basta premir a tecla **MENOS (LESS)** (▼).
Para alterar MENOS (LESS) para MAIS (PLUS), basta premir a tecla **MAIS (PLUS)** (▲).

b) Ajustar o tempo de aquecimento com o forno em funcionamento.
Durante o processo de cozedura manual, o tempo de cozedura pode ser diminuído ou aumentado em intervalos de 1 minuto, com cada pressão as teclas de **MENOS (LESS)** (▼) ou **MAIS (PLUS)** (▲).

NOTA:
Só pode utilizar esta função para o modo de cozedura manual.

4. PARA VERIFICAR AS DEFINIÇÕES COM O FORNO EM FUNCIONAMENTO

PARA VERIFICAR O NÍVEL DE POTÊNCIA:
Para verificar o nível de potência do micro-ondas durante a cozedura prima a tecla **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**. O forno continua a sua contagem decrescente, apesar do visor indicar o nível de potência.

Enquanto estiver a premir a tecla, o nível de potência é visualizado.

5. FUNÇÃO TEMPORIZADORA DA COZINHA

Pode utilizar a função temporizadora para programar, quando não estiver a utilizar o micro-ondas, por exemplo, a cozedura de ovos num disco convencional.

Exemplo:
Programar a função temporizadora para 5 minutos.

1. Abra e feche a porta para activar a tecla **KITCHEN TIMER (TEMPORIZADORA DE COZEDURA)**.

2. Introduza o tempo de cozedura pretendido premindo cinco vezes a tecla **1 MIN**.
(Ex.: 5 min)

x5

3. Prima a tecla **KITCHEN TIMER (TEMPORIZADORA DE COZEDURA)** Para iniciar a função temporizadora.

x1

PORTUGUÊS

R-667_[PT].indd P-9 6/18/09 4:40:08 PM

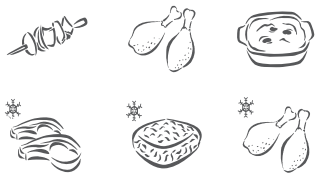
FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO

A função **AUTOMATIC (automático)** selecciona automaticamente o modo e o tempo para cozinhar. Pode escolher 3 menus **EXPRESS COOK (cozedura expressa)**, 3 menus **EXPRESS DEFROST (descongelamento expresso)** e 6 **HEALTHY MENUS** (menus saudáveis) (3 menus para cada, **LOW FAT FOOD** (comida magra) e **VEGETARIAN FOOD** (comida vegetariana). O que necessita de saber quando utilizar esta função automática:
<Cozedura Expressa•Descongelamento Expresso>

1. Para evitar o uso acidental do forno, o teclas **EXPRESS COOK** ou **EXPRESS DEFROST** só pode ser utilizado 3 minutos depois de concluída a cozedura, fechada a porta ou premido a tecla **STOP (par par)**.
2. O menu pode ser seleccionado premindo as teclas pretendidas **EXPRESS COOK** ou **EXPRESS DEFROST**.
   Pode introduzir o peso dos alimentos, pressionando a tecla seleccionada até o peso pretendido ser apresentado.

- Introduza apenas o peso dos alimentos. Não inclua o peso do recipiente.
- Para alimentos que pesem mais ou menos que os pesos fornecidos na tabela da função teclas **EXPRESS COOK** ou **EXPRESS DEFROST,** utilize os programas manuais. Para obter os melhores resultados, siga as tabelas para cozinhar no capítulo do livro de receitas.

3. O tempo para cozinhar programado representa um tempo médio. Se pretender alterá-lo, utilize as teclas **MENOS (LESS)** (▼) ou **MAIS (PLUS)** (▲) após pressionar a teclas **EXPRESS COOK** ou **EXPRESS DEFROST** correspondente (consulte a página P-9).
4. Não é necessário premir a tecla **START ⏀ (iniciar)** uma vez que o forno inicia automaticamente a cozedura depois de introduzido o peso.
5. A temperatura final irá variar consoante a temperatura inicial dos alimentos. Verifique se os alimentos estão a escaldar após terem sido cozinhados. Se necessário, é possível aumentar manualmente o tempo para cozinhar.



Quando é necessária uma acção (como por exemplo, virar os alimentos), o forno pára, é emitido um sinal sonoro e o visor exibe a indicação da acção necessária. Para continuar a cozedura, prima a tecla **START** ⏀.

AVISO:
A porta, a estrutura exterior, os acessórios da cavidade do microondas e os pratos ficarão muito quentes durante o funcionamento. Por forma a evitar queimaduras, utilize sempre luvas de cozinha espessas.

Exemplo:
Para cozinhar espetadas com um peso de 0,3 kg.

1. Seleccione o menu e o peso premindo duas vezes a tecla **GRILL SKEWERS (espetadas)**.

x2

⇨ Passados dois segundos o forno começa a cozinhar automaticamente.

R-667_[PT].indd P-10 6/18/09 4:40:09 PM

FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO

<HEALTHY MENUS (MENUS SAUDÁVEIS) LOW FAT FOOD (COMIDA MAGRA)•VEGETARIAN FOOD (COMIDA VEGETARIANA)>

1. Os **HEALTHY MENUS (MENUS SAUDÁVEIS)** podem ser seleccionados premindo a tecla **LOW FAT FOOD (COMIDA MAGRA)** ou a tecla **VEGETARIAN FOOD (COMIDA VEGETARIANA)**.
   - Prima a tecla seleccionada até que o número do menu pretendido seja exibido (consultar as páginas 13-14: para as receitas de HEALTHY MENUS (MENUS SAUDÁVEIS).
2. O tempo de cozedura programado é um tempo médio de cozedura. Se desejar modificar o tempo de cozedura utilize as teclas **MENOS (LESS)** (▼) ou **MAIS (PLUS)** (▲) após ter premido a teclas **FAT FOOD** ou **VEGETARIAN FOOD** (consultar a P-9).
3. Prima a tecla **START** para iniciar a cozedura.
4. A temperatura final variará de acordo com a temperatura inicial da comida. Verifique se os alimentos estão muito quentes após a cozedura. Caso seja necessário, prolongue manualmente o tempo de cozedura.

Quando é necessária uma acção (como por exemplo, virar os alimentos), o forno pára, é emitido um sinal sonoro e o visor exibe a indicação da acção necessária. Para continuar a cozedura, prima a tecla **START** ⏀.

AVISO:
A porta, a estrutura exterior, os acessórios da cavidade do microondas e os pratos ficarão muito quentes durante o funcionamento. Por forma a evitar queimaduras, utilize sempre luvas de cozinha espessas.

Exemplo:
Cozinhar paella.

1. Seleccione o menu premindo três vezes a tecla **LOW FAT FOOD**. O visor exibirá "LF-3".

x3

2. Pressione a tecla **START** ⏀ **(iniciar)** para começar a cozinhar.

x1

TABELA DA COZEDURA EXPRESSA

TECLA	MENU EXPRESS COOK (Cozedura Expressa)	PESO (Unidade de aumento)/ UTENSÍLIOS	PROCEDIMENTO
	Espetos do grill	0,2 - 0,6 kg (100 g) (temp. inicial 5°C) Grelha	• Prepare os espetos de acordo com a receita da página P-30 do Livro de receitas. • Coloque-os na grelha e cozinhe os alimentos. • Quando ouvir um sinal sonoro, volte-os. • Depois de estarem cozinhados, retire-os e coloque-os numa travessa para servir. (Não é necessário deixá-los repousar).
	Pernas de galinha Ingredientes para pernas de galinha de 0,6 kg: 3 pernas, 1-2 cds de óleo, 1/2 cdc de sal, 1 cdc de paprica doce, 1 cdc de rosmaninho	0,2 - 0,6 kg (50 g) (temp. inicial 5°C) Grelha	• Misture os ingredientes e espalhe-os sobre as pernas de galinha. • Perfure a pele das pernas de galinha. • Coloque as pernas de galinha na grelha com o lado da pele para baixo e com as partes mais estreitas para o centro. • Quando ouvir um sinal sonoro, volte-as. • Depois de estarem cozinhadas, retire-as e deixe-as repousar durante cerca de 3 minutos.
	Gratinado	0,5 -1,0 kg* (100 g) (temp. inicial 20°C) Prato para gratinar	• Consulte as receitas para "Gratinado" na página P-12. * Peso total de todos os ingredientes.

PORTUGUÊS

R-667_[PT].indd P-11 6/18/09 4:40:10 PM

TABELA DA DESCONGELAMENTO EXPRESSO

TECLA	MENU EXPRESS DEFROST (Descongelamento Expresso)	PESO (Unidade de aumento)/ UTENSÍLIOS	PROCEDIMENTO
	Bife, costeletas	0,2 -0,8 kg (100 g) (temp. inicial -18°C) (Consultar as NOTAS abaixo indicadas.)	• Coloque os alimentos num prato raso no centro do prato rotativo. • Quando ouvir o sinal sonoro, volte os alimentos, disponha-os novamente e separe-os. Proteja partes estreitas e pontos quentes com pequenos pedaços de folha de alumínio. • Depois de descongelar os alimentos, envolva-os em folha de alumínio durante 10 a 15 minutes, até estes estarem completamente descongelados.
	Carne picada	0,2 -0,8 kg (100 g) (temp. inicial -18°C) (Consultar as NOTAS abaixo indicadas.)	• Coloque o bloco de carne picada num prato raso no centro do prato rotativo. • Quando ouvir um sinal sonoro, volte a carne. Retire as partes descongeladas se possível. • Depois de descongelar a carne, cubra-a com folha de alumínio e deixe-a repousar durante 5 a 10 minutos, até estar completamente descongelada.
	Pernas de galinha	0,2 -1,0 kg (temp. inicial -18°C) Grelha (Consultar as NOTAS abaixo indicadas.)	• Coloque as pernas do frango num prato no centro do prato giratório. • Quando o forno parar, vire, redistribua e proteja as partes mais finas e zonas quentes com papel de alumínio. Continue a descongelar. • Após o descongelamento, cubra com papel de alumínio e deixe repousar entre 10 e 20 minutos até estarem completamente descongeladas. • Por último, lave as pernas de frango com água corrente.

NOTAS: EXPRESS DEFROST (Descongelamento Expresso)
1 Os bifes e costeletas devem ser congelados numa única camada.
2 A carne picada deve ser congelada em proporções reduzidas.
3 Depois de virar os alimentos, proteja as porções já descongeladas com papel de alumínio.
4 As pernas de frango devem ser imediatamente cozinhadas após o descongelamento.

RECEITAS PARA COZEDURA EXPRESSA E GRATINADOS

GRATINADO (EXPRESS COOK (Cozedura Expressa))

Gratinado de espinafres

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	folhas de espinafres (descongeladas e escorridas)
15 g	30 g	cebola (picada finamente) sal, pimenta e noz-moscada
150 g	300 g	batatas cozidas (rodelas)
35 g	75 g	fiambre (cubos)
50 g	100 g	natas frescas
1	2	ovos
40 g	75 g	queijo ralado

Preparação
1. Misture as folhas de espinafre e a cebola e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
2. Unte o prato para gratinar. Coloque camadas alternadas de rodelas de batata, fiambre aos cubos e espinafres no prato. A camada superior deverá ser de espinafres.
3. Misture os ovos com as natas frescas, adicione sal e pimenta e deite sobre os legumes.
4. Cubra o gratinado com queijo ralado.
5. Coloque no prato rotativo e cozinhe em modo **EXPRESS COOK (Cozedura Expressa)**, "Gratinado".
6. Depois dos alimentos estarem cozinhados, deixe-os repousar durante cerca de 5 a 10 minutos.

NOTAS: Estas indicações destinam-se tanto para o peso mínimo e máximo. Se pretender cozinhar alimentos com outros pesos, terá de ajustar os ingredientes.

GRATINADO (EXPRESS COOK (Cozedura Expressa))

Gratinado de batatas e curgetes

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
200 g	300 g	batatas não cozidas (em fatias)
115 g	230 g	curgete (cortada finamente)
75 g	150 g	natas frescas
1	2	ovos
1/2	1	dente de alho (esmagado) sal, pimenta
40 g	75 g	queijo Gouda ralado sementes de girassol

Preparação
1. Unte o prato para gratinar e coloque camadas alternadas de rodelas de batata e curgete no prato.
2. Misture os ovos com as natas frescas, tempere com sal, pimenta e alho e deite sobre os legumes.
3. Cubra o prato para gratinar com queijo Gouda ralado.
4. Finalmente, espalhe sementes de girassol sobre o gratinado.
5. Coloque no prato rotativo e cozinhe em modo **EXPRESS COOK (Cozedura Expressa)**, "Gratinado".
6. Depois dos alimentos estarem cozinhados, deixe-os repousar durante cerca de 5 a 10 minutos.

NOTAS: Estas indicações destinam-se tanto para o peso mínimo e máximo. Se pretender cozinhar alimentos com outros pesos, terá de ajustar os ingredientes.

R-667_[PT].indd P-12 6/18/09 4:40:11 PM

LF-1 Bife à Moda Chinesa

Serve 2 pessoas

Ingredientes:

250 g	bife de alcatra amaciado e cortado às tiras finas
1	dente de alho esmagado
1	pimentão vermelho sem sementes cortado às tiras finas
1 c.	de sopa de gengibre ralado
1 c.	de chá de óleo de sésamo
1 c.	de sopa de soja light
1 c.	de sopa de molho de ostras
50 ml	de caldo de bife frio
1 c.	de chá de amido de milho
75 g	cenouras cortadas aos pedaços
75 g	pimento vermelho sem pevides cortado aos pedaços
60 g	cebola cortada finamente
75 g	ervilhas tortas com as partes superior e inferior removidas e cortadas ao meio
75 g	milho bebé cortado ao meio

Preparação:

1. Misture o bife, alho, pimentão, gengibre, óleo de sésamo, molho de soja, molho de ostras, caldo de bife e amido de milho numa travessa de ir ao forno de 3 litros.
2. Acrescente as cenouras, o pimento vermelho e a cebola e misture bem.
3. Cubra com a tampa e deixe cozinhar no modo **FAT FOOD LF-1** "Bife à Moda Chinesa".
4. Quando o forno parar, um sinal sonoro for emitido e o visor exibir "CHECK", misture os alimentos, cubra novamente e deixe cozinhar.
5. Quando o forno parar novamente, um sinal sonoro for emitido e o visor exibir "CHECK", acrescente as ervilhas tortas e o milho bebé. Misture bem, cubra novamente e deixe cozinhar.

Dica: Sirva com arroz ou massa chinesa Hokkien.

LF-2 Frango de Fricassé

Serve 2 pessoas

Ingredientes:

120 g	arroz branco de grão longo ligeiramente cozido
1/2 c.	de chá de açafrão
50 g	cebola cortada
100 g	pimento vermelho sem pevides cortado aos pedaços
100 g	alho-porro cortado em rodelas finas
300 g	peito de frango cortado aos cubos com pimenta e colorau
10 g	manteiga ou margarina
250 ml	de caldo de bife frio

Preparação:

1. Coloque o arroz e o açafrão numa travessa de ir ao forno pouco profunda e misture bem.
2. Misture a cebola, pimento, alho-porro e o peito de peru e tempere. Coloque por cima do arroz. Distribua a manteiga ou margarina em pedaços por cima dos alimentos.
3. Verta o caldo de carne, cubra com papel de alumínio e leve ao micro-ondas. Deixe cozinhar no modo **LOW FAT FOOD LF-2** "Frango a Fricassé".
4. Após a cozedura, deixe repousar durante 5 minutos antes de servir.

LF-3 PAELLA

Serve 2 pessoas

Ingredientes:

100 g	arroz branco de grão longo
200 ml	de caldo de frango, frio
1/2 c.	de chá de açafrão
100 g	peito de frango cortado em cubos
50 g	chouriço cortado aos pedaços
125 g	de camarão tigre
60 g	de mexilhão
125 g	tomate sem pele e cortado aos pedaços
100 g	pimento vermelho sem pevides cortado aos edaços
75 g	cebola cortada
50 g	ervilhas
1 dente	de alho descascado e esmagado
½ c.	de chá de colorau
	Pimenta-de-caiena

Preparação:

1. Coloque o arroz numa travessa de ir ao forno redonda pouco profunda. Acrescente o caldo de frango e o açafrão e misture bem.
2. Deixe cozinhar no modo **LOW FAT FOOD LF-3** "Paella". Não cubra a travessa.
3. Quando o forno parar, um sinal sonoro for emitido e o visor exibir "CHECK", acrescente o frango, chouriço, camarão, mexilhão, pimento, tomate, cebola, ervilhas, alho, colorau e pimenta-de-caiena e misture bem. Deixe cozinhar.
4. Quando o forno parar novamente, um sinal sonoro for emitido e o visor exibir "CHECK", misture bem os alimentos e deixe cozinhar.
5. Após a cozedura, deixe repousar durante 2 minutos antes de servir.

R-667_[PT].indd P-13 6/18/09 4:40:12 PM

RECEITAS PARA MENUS SAUDÁVEIS E COMIDA VEGETARIANA

F-1 Couscous com Legumes

Serve 2 pessoas

Ingredientes:

60 g cebola vermelha cortada finamente
1 dente de alho esmagado
100 g beringela cortada em cubos de 1 cm
100 g courgette cortada em cubos de 1 cm
1 pimento amarelo cortado em pedaços grandes
1 pimento vermelho cortado em pedaços grandes
100 g cogumelos de cultura cortados em quartos
1 c. de chá de azeite
150 ml de caldo de legumes frio
125 g couscous
tempere a seu gosto
1 c. de sopa de sumo de limão

Preparação:

1. Coloque os legumes, azeite e o caldo de legumes numa travessa de ir ao forno e misture bem. Cubra a travessa com a tampa e deixe cozinhar no modo **VEGETARIAN FOOD F-1** "Couscous com Legumes".
2. Quando o forno parar, um sinal sonoro for emitido e o visor exibir "CHECK", acrescente o couscous, misture muito bem e deixe cozinhar.
3. Após a cozedura, acrescente o sumo de limão, misture bem e tempere a seu gosto.

Dica: Sirva com um molho de iogurte.

F-2 Cannelloni de Espinafre e Ricota

Serve 2 pessoas

Ingredientes:

100 g espinafre descongelado bem escorrido
175 g queijo ricota magro, pimenta e noz-moscada q.b.
6 tubos de cannelloni instantâneos
250 g molho preparado de tomate e basílico para esparguete
15 g queijo Parmesão ralado

Preparação:

1. Misture muito bem o espinafre e o queijo ricota. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
2. Recheie os tubos de cannelloni com esta mistura. Coloque os tubos de cannelloni numa única camada numa travessa de ir ao forno pouco profunda.
3. Verta uniformemente o molho de esparguete nos tubos de cannelloni. Certifique-se de que todas as partes dos tubos de cannelloni estão cobertas com o molho.
4. Espalhe o queijo Parmesão ralado na altura nos tubos de cannelloni e deixe cozinhar no modo **VEGETARIAN FOOD F-2** "Cannelloni de Espinafre e Ricota". Não cubra a travessa.
5. Após a cozedura, deixe repousar durante 3 minutos antes de servir.

F-3 Pimentos Recheados

Serve 2 pessoas

Ingredientes:

2 pimentos verdes (aprox. 450 g)
1 ovo
10-15 g pão ralado
75 g queijo Emmenthal ralado
60 g cebola cortada aos pedaços
100 g cogumelos frescos cortados aos pedaços
1 c. de sopa de erva cidreira cortada finamente
1 c. de sopa de salsa cortada finamente, pimenta e noz-moscada
10 g manteiga ou margarina para untar o recipiente para gratinar

Para o molho:

150 g puré de tomate enlatado
50 g crème fraîche
75 ml de vinho branco
ervas da Provença

Preparação:

1. Corte os pimentos ao meio no sentido longitudinal, remova a haste e as pevides, lave e seque.
2. Numa tigela, bata o ovo e acrescente o queijo, pão ralado, cebola, cogumelos e ervas. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
3. Recheie os pimentos vermelhos com a mistura. Coloque os pimentos recheados numa travessa redonda de ir ao forno pouco profunda e deixe cozinhar no modo **VEGETARIAN FOOD F-3** "Pimentos Recheados". Não cubra a travessa.
4. Entretanto, misture o tomate, crème fraîche, vinho branco e ervas.
5. Quando o forno parar, um sinal sonoro for emitido e o visor exibir "CHECK", acrescente o molho e deixe cozinhar.

R-667_[PT].indd P-14 6/18/09 4:40:13 PM

CUIDADOS E LIMPEZA

CUIDADO: NÃO UTILIZE PRODUTOS DE LIMPEZA PARA FORNOS, PRODUTOS DE LIMPEZA À BASE DE VAPOR, PRODUTOS DE LIMPEZA ABRASIVOS OU AGRESSIVOS OU QUE CONTENHAM HIDRÓXIDO DE SÓDIO OU ESFREGÕES PARA LIMPAR O SEU FORNO MICRO-ONDAS.

Antes de proceder à limpeza, certifique-se de que a cavidade do forno, a porta, a cabine do forno e os acessórios estão completamente frios.

LIMPE O FORNO REGULARMENTE E REMOVA QUAISQUER DEPÓSITOS DE COMIDA – Mantenha o forno limpo, caso contrário pode levar à deterioração da superfície do forno. Isto pode afectar a vida do aparelho de forma adversa e possivelmente vir a resultar numa situação de perigo.

Exterior do forno
A parte exterior do seu forno pode ser limpa com água e detergente. Tenha o cuidado de retirar o detergente com um pano húmido e depois secar com um pano macio.

Painel de Comandos
Abra a porta antes de limpar para desactivar o painel de comandos. Deve ter-se uma especial atenção ao limpar o painel de comandos. Utilizando um pano ligeiramente húmido, limpe o painel de comandos com cuidado até estar completamente limpo. Evite usar grandes quantidades de água. Não utilize nenhum produto químico ou abrasivo.

Interior do forno
1. Limpe o forno depois de cada utilização, com o forno ainda quente, removendo todos os salpicos e resíduos de alimentos com um pano, ou esponja, húmido e macio. Para salpicos mais persistentes, utilize um detergente suave e limpe várias vezes com um pano húmido até remover todos os vestígios. Os salpicos acumulados podem sobreaquecer e começar a deitar fumo ou incendiar-se, e provocar formação de arco eléctrico. Não retire a protecção de guia de onda.
2. Tenha cuidado para evitar a entrada de água ou detergente nos orifícios de ventilação existentes nas paredes do forno, uma vez que isso poderia danificar o forno. Não utilize produtos de limpeza corrosivos (incluindo álcali, solvente ácido, benzina, álcool ou limpa fornos).
3. Não utilize produtos de limpeza compulverizador no interior do forno.
4. Aqueça o seu forno regularmente utilizando a função grill, consulte o capítulo Nota b "Aquecer sem comida" na página P-7. Os restos de comida ou salpicos de gordura podem provocar fumo ou maus cheiros.

Acessórios
Os acessórios devem ser lavados num líquido de lavagem suave e, em seguida, secos. Podem ser lavados na máquina de lavar loiça.

Porta
Para eliminar todos os vestígios de sujidade, limpe regularmente os dois lados da porta, as juntas e as superfícies isolantes com um pano húmido macio. Não utilize produtos de limpeza abrasivos ou raspadores metálicos para limpar a porta de vidro do forno, uma vez que estes podem riscar a superfície e estalar o vidro.

NOTA: Mantenha a protecção de guia de onda e os acessórios sempre limpos. Se deixar óleo ou gordura na cavidade ou acessórios, estes podem sobreaquecer, provocar arco eléctrico, fumo ou mesmo incendiar-se da próxima vez que utilizar o forno.

VERIFICAÇÕES A REALIZAR ANTES DE SOLICITAR ASSISTÊNCIA

Efectue as seguintes verificações antes de solicitar assistência técnica.

1. Alimentação
Verifique se a ficha de alimentação está ligada correctamente à tomada de parede.
Verifique se o fusível de linha/disjuntor está a funcionar correctamente.

2. A lâmpada acende-se quando a porta do forno está aberta? SIM _____ NÃO _____

3. Coloque uma chávena de água (aprox. 150 ml) no forno e feche a porta de modo seguro.
Programe o forno para um minuto a uma potência de 100 P e coloque-o a funcionar.
lâmpada do forno acende-se? SIM _____ NÃO _____
O prato rotativo roda? **NOTA**: O prato rotativo roda em ambos os sentidos. SIM _____ NÃO _____
A ventilação funciona? (Irá ouvir o som do ventilador). SIM _____ NÃO _____
Passado um minuto ouve-se o sinal sonoro? SIM _____ NÃO
O indicador da operação de cozinhar em curso apaga-se? SIM _____ NÃO _____
A chávena de água aquece após ter efectuado a operação anteriormente descrita? SIM _____ NÃO _____

4. Retire a chávena de água de dentro do forno e feche a porta.
Programe o grill para três minutos e coloque o forno a funcionar.
Passados 3 minutos o elemento de aquecimento do grill fica vermelho? SIM _____ NÃO _____

Se responder "NÃO" a algumas das questões anteriores, contacte o ser revendedor ou agente de assistência técnica SHARP autorizado e informe-o sobre os resultados da sua verificação.

IMPORTANTE: Se o visor não mostrar nada, mesmo com o cabo de alimentação devidamente ligado, o Modo de Economia de energia pode estar activado. Abra e feche a porta para utilizar o forno. Consulte a página P-4.

NOTA: Se cozinhar os alimentos no tempo para cozinhar padrão com apenas o mesmo modo de cozinhar, a potência do forno irá baixar automaticamente para evitar um sobreaquecimento. (O nível de potência do microondas será reduzido ou o elemento de aquecimento do grill irá começar a acender e a apagar).

Modo de cozinhar	Tempo padrão
Microondas (100 P)	20 minutos
Grill	10 minutos
Mix Grill	Grill - 10 minutos

PORTUGUÊS

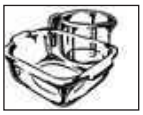
R-667_[PT].indd P-15 6/18/09 4:40:13 PM

O QUE SÃO MICROONDAS?

As microondas são geradas no forno microondas através de um magnetrão e provocam a oscilação das moléculas de água dos alimentos. É gerado calor através da fricção provocada, fazendo com que os alimentos sejam descongelados, aquecidos ou cozinhados.

UTENSÍLIOS APROPRIADOS PARA O FORNO, DICAS E CONSELHOS

VIDRO E VIDRO CERÂMICO



Os utensílios de vidro resistente ao calor são muito apropriados. O processo de cozedura pode ser observado de todos os lados. Não podem, contudo, conter nenhum material metálico (por ex. cristal de chumbo), nem ter revestimento metálico (por ex., rebordo dourado, acabamento de azul cobalto).

CERÂMICA

Em geral muito apropriada. A cerâmica deverá ser vidrada, uma vez que a humidade pode entrar na cerâmica não vidrada. A humidade provoca o aquecimento do material e poderá fazer com que este se parta. Se não tem a certeza se o seu utensílio é apropriado para o microondas, efectue o teste de aptidão do utensílio. (Consulte a página P-17).

PORCELANA

Muito apropriada. Certifique-se de que a porcelana não possui nenhum revestimento a ouro ou prata e que não contém nenhum metal.

RECIPIENTES DE PLÁSTICO E DE PAPEL

Os recipientes de plástico e de papel concebidos para microondas e que possam suportar calor são apropriados para descongelar, aquecer e cozinhar. Siga as instruções dos fabricantes.

PAPEL DE COZINHA

Pode ser utilizado para absorver a humidade que ocorre em métodos de aquecimento curtos, por ex., de pão ou produtos em miolos de pão. Introduza o papel entre os alimentos e o prato rotativo. A superfície dos alimentos ficará seca e estaladiça. Se cobrir alimentos gordurosos com papel de cozinha este irá apanhar os salpicos da gordura.

PELÍCULA PARA MICROONDAS

Esta película, ou uma película resistente ao calor, é muito apropriada para cobrir ou embrulhar alimentos. Siga as recomendações do fabricante.

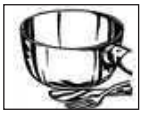
SACOS PARA ASSAR

Podem ser utilizados no forno microondas. Não deverá utilizar prendedores metálicos para o fechar, uma vez que a película do saco para assar pode derreter. Feche o saco para assar com um cordel e fure-o várias vezes com um garfo. Não se recomenda a utilização de materiais de embrulho de alimentos não resistentes ao calor num forno microondas.

PRATO PARA TOSTAR

Um prato especial para microondas fabricado em vidro cerâmico com base de liga metálica, que permite tostar os alimentos. Quando utilizar este prato, deverá colocar um isolador apropriado como, por exemplo, um prato de porcelana, entre o prato rotativo e o prato para tostar. Certifique-se de que respeita exactamente o tempo de pré-aquecimento fornecido nas instruções do fabricante. Um pré-aquecimento excessivo pode danificar o prato rotativo e o seu suporte ou pode fazer activar o dispositivo de segurança que desliga o forno.

METAL



De uma forma geral não se deverá utilizar metal, uma vez que as microondas não passam através do metal, não alcançando desta forma os alimentos. Existem, contudo, excepções: podem ser utilizadas pequenas tiras de folha de alumínio para cobrir determinadas partes dos alimentos, de forma a não descongelarem muito rapidamente ou a começarem a ser cozinhados (por ex., asas de galinha. Também se podem utilizar pequenos espetos metálicos ou recipientes de alumínio (por ex., de refeições preparadas). Deverão,

contudo, ter pequenas dimensões comparativamente aos alimentos, por ex., os recipientes de alumínio deverão estar pelo menos $^{2}/_{3}$ a $^{3}/_{4}$ cheios de alimentos. Recomenda-se que transfira os alimentos para um prato apropriado para ser utilizado no microondas. Quando utilizar recipientes de alumínio ou outros utensílios de metal deverá existir um espaço de cerca de 2 cm entre estes e as paredes da área para cozinhar, caso contrário as paredes poderão danificar-se devido à possível formação de arcos.

R-667_[PT ckbk].indd P-16 6/18/09 4:55:51 PM

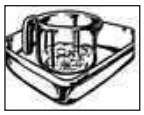
UTENSÍLIOS APROPRIADOS PARA O FORNO, DICAS E CONSELHOS

NENHUM UTENSÍLIO DEVERÁ POSSUIR REVESTIMENTO METÁLICO

ou peças metálicas, tais como parafusos, bandas ou pegas.

TESTE DE APTIDÃO DO UTENSÍLIO

Se não tiver a certeza que o seu utensílio é apropriado



para ser utilizado no forno microondas, efectue o seguinte teste: Coloque o utensílio no forno. Coloque um recipiente de vidro com 150 ml de água dentro ou próximo do utensílio. Ligue o forno a uma potência de 100 P durante 1 a 2 minutos. Se o utensílio se mantiver frio ou apenas morno ao tocar-lhe, é apropriado. Não utilize este teste em utensílios de plástico. Estes poderão derreter.

FUNÇÃO DO GRILL

Pode utilizar qualquer recipiente resistente ao calor para a função de assar/grelhar, apropriada para métodos de assar convencionais, por ex., recipientes em porcelana, cerâmica, vidro e metal.
Na confecção de pratos assados ou grelhados no microondas ou quando se utilizar a função combinada, os recipientes deverão ser apropriados para microondas e deverão ser resistentes ao calor. Recipientes apropriados são, por exemplo, recipientes em vidro ou cerâmica resistentes ao calor.

ANTES DE COMEÇAR...

Para facilitar a utilização do forno microondas o máximo possível, reunimos alguns conselhos e dicas para si. Ligue o forno apenas quando já tiver colocado os alimentos no seu interior.

PROGRAMAR O TEMPO PARA COZINHAR

Geralmente, os tempos de descongelamento, aquecimento e para cozinhar são muito mais curtos do que num forno ou disco eléctrico convencionais. Por este motivo, terá de consultar este livro para saber quais os tempos de para cozinhar recomendados. É melhor programar tempos para cozinhar mais curtos do que mais longos. Verifique sempre os alimentos depois de decorrido o tempo para cozinhar. Mais vale ter de cozinhar os alimentos um pouco mais do que tê-los cozinhado em demasia.

TEMPERATURAS INICIAIS

Os tempos de descongelamento, aquecimento e para cozinhar dependem da temperatura inicial dos alimentos. Os alimentos muito congelados e os alimentos guardados no frigorífico, por exemplo, necessitam de mais tempo do que alimentos conservados à temperatura ambiente. Para aquecer e cozinhar, assumem-se as temperatura de armazenamento normais (temperatura do frigorífico de aproximadamente 5°C, temperatura ambiente de aprox. 20°C). Para o descongelamento, assume-se que a temperatura de congelamento é de -18°C.

TEMPOS PARA COZINHAR

Todos os tempos mencionados neste livro de receitas são meramente indicativos e podem ser alterados conforme a temperatura inicial, peso e estado dos alimentos (teor de água ou gordura, etc.).

UTILIZAÇÃO DE UM TERMÓMETRO PARA DETERMINAR O TEMPO PARA COZINHAR

Uma vez cozinhados, todas as bebidas e alimentos possuem uma determinada temperatura interna à qual se pode desligar o processo de cozinhar e os alimentos serão cozinhados. É possível verificar a temperatura interna com um termómetro para alimentos. As temperaturas mais importantes são especificadas na tabela de temperaturas.

Bebidas/alimentos	Temperatura interna depois de cozinhado	Temp. interna após 10 - 15 min. de tempode repouso
Aquecer bebidas (café, água, chá, etc.)	65-75°C	
Aquecer leite	60-65°C	
Aquecer sopa	75-80°C	
Aquecer estufados	75-80°C	
Aves	80-85°C	85-90°C
Borrego		
Mal passado	70°C	70-75°C
Bem passado	75-80°C	80-85°C
Rosbife		
Mal passado	50-55°C	55-60°C
Médio	60-65°C	65-70°C
Bem passado	75-80°C	80-85°C
Porco, vitela	80-85°C	80-85°C

ADIÇÃO DE ÁGUA

Os legumes e outros alimentos com um elevado teor de água podem ser cozinhados no seu próprio suco ou adicionando um pouco de água. Isto assegura a preservação de muitas vitaminas e minerais.

ALIMENTOS COM PELE OU CASCA

Os alimentos tais como enchidos, frango, pernas de galinha, batatas assadas, tomates, maçãs, gemas de ovos ou alimentos semelhantes deverão ser picados ou furados com um garfo ou com um pequeno palito. Isto permite que o vapor formado se dissipe sem partir a pele ou casca.

PORTUGUÊS

R-667_[PT ckbk].indd P-17 6/18/09 4:55:52 PM

DICAS E CONSELHOS

ALIMENTOS GORDOS

As carnes gordas e as camadas de gordura cozinham-se melhor do que pedaços de carne magra. Antes de a cozinhar, cubra a carne gorda com pedaços de folha de alumínio ou coloque a carne com o lado gordo voltado para baixo.

BRANQUEAMENTO DE LEGUMES

Antes de congelar legumes, deverá branqueá-los. O branqueamento preserva a qualidade e o sabor no seu melhor. Método: lave e corte os legumes. Coloque 250 g de legumes num prato com 275 ml de água e tape. Aqueça durante 3 a 5 minutos. Após branquear os legumes, mergulhe-os imediatamente em água fria para evitar que cozinhem mais e deixe-os escorrer. Coloque os legumes num recipiente estanque ao ar e congele.

PRESERVAR FRUTAS E LEGUMES

A utilização do microondas para preservar estes alimentos é rápida e fácil. Existem no mercado frascos, vedantes de borracha a vácuo e vedantes adequados em plástico fabricados especialmente para microondas. O fabricante irá fornecer instruções precisas para a sua utilização.

PEQUENAS E GRANDES QUANTIDADES

Os tempos do microondas dependem directamente da quantidade de alimentos que pretende descongelar, aquecer ou cozinhar. Isto significa que pequenas porções se cozinham mais rapidamente do que grandes porções. Método prático para calcular o tempo:

O DOBRO DA QUANTIDADE = QUASE DOBRO DO TEMPO
METADE DA QUANTIDADE = METADE DO TEMPO

RECIPIENTES FUNDOS OU RASOS

Ambos os recipientes têm a mesma capacidade embora o tempo para cozinhar seja maior no recipiente mais fundo. Por esse motivo, deverá escolher um recipiente o mais plano possível com uma grande área de superfície. Utilize apenas recipientes fundos para pratos onde exista o perigo dos alimentos ficarem demasiado cozinhados, por ex., para massa, arroz, leite etc..

RECIPIENTES REDONDOS E OVAIS

Os alimentos são cozinhados de uma forma mais homogénea em recipientes redondos ou ovais do que em recipientes com cantos, uma vez que a energia das microondas se concentra nos cantos, pelo que os alimentos nessas áreas podem ficar demasiado cozinhados.

COBERTURA

Se cobrir os alimentos retém a humidade dentro dos mesmo e reduz o tempo para cozinhar. Utilize uma tampa, película de microondas ou uma cobertura. Não deverá cobrir os alimentos que devem ficar estaladiços como, por exemplo, assados ou frango. De uma forma geral, tudo o que é coberto num forno convencional deverá ser coberto num forno microondas. Tudo o que não deve ser coberto num forno normal pode igualmente ficar descoberto num forno microondas.

ALIMENTOS COM FORMAS IRREGULARES

Coloque a parte mais espessa e compacta do alimento voltada para a parte exterior. Coloque os legumes (tais como brócolos) com os caules voltados para fora.

MEXER OS ALIMENTOS

É necessário mexer os alimentos, dado que as microondas começam por aquecer as áreas exteriores. Desse modo, a temperatura torna-se constante e os alimentos aquecem de forma homogénea.

DISPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

Coloque um determinado número de porções individuais, tais como pequenas formas de pudim, chávenas ou batatas com pele, num círculo no prato rotativo. Mantenha as porções afastadas umas das outras de forma a que a energia das microondas possa chegar a todos os lados dos alimentos.

VIRAR OS ALIMENTOS

Os alimentos de dimensão média, tais como hambúrgueres ou bifes, deverão ser virados uma vez, de forma a reduzir o processo de cozinhar.

Os alimentos com maiores dimensões, tais como assados e frangos, deverão ser virados, uma vez que a parte superior recebe mais energia de microondas e poderá secar se não for virada.

TEMPO DE REPOUSO

Respeitar o tempo de repouso é uma das regras mais importantes na utilização de microondas. Quase todos os alimentos que sejam descongelados, aquecidos ou cozinhados no microondas, necessitam de um tempo de repouso, durante o qual se dá uma uniformização da temperatura e a humidade dos alimentos é distribuída de forma homogénea.

R-667_[PT ckbk].indd P-18 6/18/09 4:55:53 PM

AQUECIMENTO

Encontrará os pormenores para o aquecimento na tabela. Aquecer alimentos e bebidas (consulte a página P-21).

- As refeições pré-preparadas em recipientes de alumínio deverão ser retiradas do referido recipiente e aquecidas numa travessa ou prato.
- Retire as tampas de recipientes firmemente fechados.
- Os alimentos deverão ser cobertos com película para microondas, um prato ou uma cobertura (disponível no mercado), de forma a que a superfície não seque. As bebidas não necessitam de ser cobertas.
- Ao ferver líquidos, tais como água, café, chá ou leite, coloque uma vareta de vidro para mexer no recipiente.
- Se possível, mexa grandes quantidades de vez em quando, para se certificar de que a temperatura é distribuída homogeneamente.
- Os tempos devem ser utilizados para alimentos a uma temperatura ambiente de 20°C. O tempo de aquecimento para alimentos guardados no frigorífico deverá ser ligeiramente maior.
- Depois de aquecer, deixe os alimentos repousar durante 1 a 2 minutos, de forma a que a temperatura no interior dos alimentos seja distribuída homogeneamente (tempo de repouso).
- Os tempos referidos são meramente indicativos e podem ser alterados de acordo com a temperatura inicial, peso, teor de água, teor de gordura ou o resultado que pretende alcançar.

DESCONGELAMENTO

Encontrará os pormenores para esta operação na tabela: Descongelamento (consulte a página P-22). O seu microondas é ideal para descongelar. Os tempos de descongelamento são normalmente inferiores aos dos métodos tradicionais. Aqui tem algumas dicas. Retire os alimentos congelados da sua embalagem e coloque-os num prato para descongelar.

CAIXAS E RECIPIENTES

As caixas e recipientes apropriados para microondas são particularmente bons para descongelar e aquecer alimentos, uma vez que podem suportar as temperaturas no congelador (de cerca de -40°C) para além de serem resistentes ao calor (até cerca de 220°C). Pode portanto utilizar o mesmo recipiente para congelar, descongelar, aquecer e mesmo cozinhar, sem ter de transferir os alimentos para outro recipiente.

COBERTURA

Cubra as partes finas de alimentos com pequenas tiras de folha de alumínio antes de as descongelar. As partes descongeladas ou quentes também deverão ser cobertas com tiras de alumínio durante o descongelamento. Isto impede que as partes finas aqueçam demasiado enquanto as partes mais espessas ainda estão congeladas.

REGULAÇÃO CORRECTA

É conveniente escolher uma regulação mais baixa em vez de uma demasiado alta. Ao proceder desta forma, irá garantir que os alimentos descongelam de forma homogénea. Se a regulação do microondas estiver muito alta, a superfície dos alimentos começará a cozinhar enquanto o interior ainda estará congelado.

VIRAR/MEXER OS ALIMENTOS

Quase todos os alimentos deverão ser virados ou mexidos de vez em quando. Logo que seja possível, separe os pedaços que estão colados uns aos outros e mude-os de posição.

PEQUENAS QUANTIDADES...

descongelam mais rápida e homogeneamente do que as quantidades maiores. Recomenda-se que congele porções tão pequenas quanto possível. Ao faze-lo, poderá preparar menus completos rápida e facilmente.

ALIMENTOS QUE REQUEREM MANUSEAMENTO CUIDADOSO

Alimentos tais como bolos, natas, queijo e pão deverão ser apenas parcialmente descongelados e deixados descongelar completamente à temperatura ambiente. Ao fazê-lo, irá impedir que as áreas exteriores fiquem demasiado quentes enquanto o interior ainda está congelado.

TEMPO DE REPOUSO

Isto é particularmente importante após descongelar alimentos, uma vez que o processo de descongelamento continua durante este período. Na tabela de descongelamento encontrará os tempos de repouso para diversos alimentos.Os alimentos espessos e densos necessitam de mais tempo de repouso do que alimentos finos ou de natureza porosa. Se os alimentos não tiverem descongelado o suficiente, poderá continuar a descongelá-los no forno microondas ou prolongar o tempo de repouso conforme necessário. No final do tempo de repouso, deverá processar os alimentos logo que possível e não voltar a congelá-los.

PORTUGUÊS

R-667_[PT ckbk].indd P-19 6/18/09 4:55:53 PM

COZINHAR LEGUMES FRESCOS

Encontrará os pormenores para esta operação na tabela: Cozinhar legumes frescos (consulte a página P-23).

- Ao adquirir legumes tente certificar-se, tanto quanto possível, de que têm tamanhos idênticos. Isto é particularmente importante quando pretender cozinhar os legumes inteiros (por ex. batatas cozidas).
- Lave os legumes antes de os preparar, limpe-os e só depois pese a quantidade necessária para a receita e corte-os.
- Tempere-os como faria normalmente, mas em regra adicione sal apenas depois de os cozinhar.
- Adicione cerca de 5 cds de água para 500 g de legumes. Os legumes que são ricos em fibras necessitam de um pouco mais de água. Encontrará informação acerca deste assunto na tabela (consulte a página P-23).
- Os legumes são normalmente cozinhados num prato com tampa. Os alimentos que possuem um elevado teor de humidade como, por exemplo, cebolas ou batatas cozidas, poderão ser cozinhados dentro de película de microondas sem a adição de água.
- Passado metade do tempo para cozinhar, deverá mexer ou virar os legumes.
- Depois de cozinhados, deixe os legumes repousar durante cerca de 2 minutos, de forma a que a temperatura se disperse homogeneamente (tempo de repouso).
- Os tempos para cozinhar são meramente indicativos e dependem do peso, temperatura inicial, e estado do tipo de legume em questão. Quanto mais frescos forem os legumes, menores serão os tempos para cozinhar.

COZINHAR, GRELHAR E TOSTAR

Encontrará os pormenores para esta operação na tabela: Cozinhar, grelhar e tostar (consulte a página P-24).

- Ao comprar alimentos, tente certificar-se, tanto quanto possível, de que têm tamanhos idênticos. Desta forma, terá a certeza de que são cozinhados convenientemente.
- Antes da preparação, lave cuidadosamente a carne, peixe e aves em água corrente e limpe-os com papel de cozinha. Em seguida, prossiga como de costume.
- A carne deverá ser bem escorrida e ter poucas cartilagens.
- Ainda que as peças tenham tamanhos idênticos, os resultados do cozinhar destes podem variar. Isto deve-se, entre coisas, ao tipo de alimento, variações no teor de gordura e de humidade, bem como à temperatura antes de cozinhar.
- Vire peças grandes de carne, peixe ou aves a meio do tempo de cozinhar, de forma a que fiquem homogeneamente cozinhados de ambos todos os lados.
- Depois de cozinhar, cubra os assados com folha de alumínio e deixe-os repousar cerca de 10 minutos (tempo de repouso). Durante este período o assado continua a assar e o líquido é homogeneamente distribuído, de forma a que, quando for trinchado, se perca uma quantidade mínima de suco.

DESCONGELAR E COZINHAR

Os pratos congelados podem ser descongelados e cozinhados ao mesmo tempo num só processo no seu microondas. Encontrará alguns exemplos na tabela (consulte a página P-21). Contudo, tenha em consideração o conselho geral dado em "aquecimento" e "descongelamento" de alimentos.
Consulte as instruções do fabricante na embalagem ao preparar pratos congelados. Estas contêm normalmente tempos para cozinhar exactos e dão conselhos acerca da sua preparação.

R-667_[PT ckbk].indd P-20 6/18/09 4:55:54 PM

TABELA : AQUECER ALIMENTOS E BEBIDAS

Alimentos/Bebidas	Quantidade -g-	Regulação	Potência -Nível-	Tempo -min-	Método
Café, 1 chávena	150	⫴	100 P	aprox. 1	Não cobrir
Leite, 1 chávena	150	⫴	100 P	aprox. 1	Não cobrir
Água, 1 chávena	150	⫴	100 P	1 1/2 -2	Não tape, deixe ferver
6 chávenas	900	⫴	100 P	10-12	Não tape, deixe ferver
1 prato	1000	⫴	100 P	11 1/2 -13	Tape, deixe ferver
Uma refeição de um prato (Legumes, carne e acompanhamentos)	400	⫴	100 P	3-6	Borrife o molho com água, tape, mexa a meio do tempo para cozinhar
Guisado	200	⫴	100 P	1 1/2 -2 1/2	Tape, mexa depois de aquecer
Sopa, normal	200	⫴	100 P	1 1/2 -2	Tape, mexa depois de aquecer
Sopa com natas	200	⫴	100 P	1 1/2 -2 1/2	Tape, mexa depois de aquecer
Legumes	200	⫴	100 P	2 -2 1/2	Adicione água se necessário, tape, mexa a meio do tempo para cozinhar
	500	⫴	100 P	4-5	
Acompanhamentos	200	⫴	100 P	2 -2 1/2	Borrife com um pouco de água, tape, mexa a meio do tempo para cozinhar
	500	⫴	100 P	4 -4 1/2	
Carne, 1 fatia*	200	⫴	100 P	3-4	Espalhe um pouco de molho sobre a carne e tape
Filete de peixe	200	⫴	100 P	2-3	Tape
Enchidos, 2 peças	180	⫴	100 P	aprox. 2	Perfure a pele várias vezes
Bolo, 1 fatia	150	⫴	50 P	1/2	Coloque num prato
Comida para bebé, 1 frasco	190	⫴	50 P	aprox. 1	Retire a tampa, mexa bem depois de aquecer. Verifique a temperatura.
Derreter margarina ou manteiga*	50	⫴	100 P	aprox. 1/2	Tape
Derreter chocolate	100	⫴	50 P	2-3	Mexa durante o tempo para cozinhar
Dissolver 6 folhas de gelatina	10	⫴	50 P	1/2	Mergulhe em água, esprema bem e coloque num gelatina prato fundo, mexa durante o tempo para cozinhar
Fazer cobertura para bolos para 1/4 l de líquido	10	⫴	50 P	5-6	Misture o açúcar e 250ml de líquido, tampe e para 1/4 l de líquido mexa bem durante e após cozinhar

* **temperatura de refrigeração**

TABELA : COZINHAR E DESCONGELAR

Alimentos (congelados)	Quantidade -g-	Regulação	Potência -Nível-	Tempo -min-	Adicionar água -cds-	Método	Tempo de repouso -min-
Filete de peixe	300	⫴	100 P	10-12	-	Tape	1-2
Truta, 1 peixe	250	⫴	100 P	5-7	-	Tape	1-2
Uma refeição de um prato	400	⫴	100 P	9-11	-	Tape, mexa após 6 minutos	2
Espinafres frescos	300	⫴	100 P	6-8	-	Tape, mexa uma ou duas vezes durante o tempo para cozinhar	2
Brócolos	300	⫴	100 P	7-9	3 a 5 cds	Tape, mexa a meio do tempo para cozinhar	2
Ervilhas	300	⫴	100 P	7-9	3 a 5 cds	Tape, mexa a meio do tempo para cozinhar	2
Couve-rábano	300	⫴	100 P	7-9	3 a 5 cds	Tape, mexa a meio do tempo para cozinhar	2
Macedónia de legumes	500	⫴	100 P	11-13	3 a 5 cds	Tape, mexa a meio do tempo para cozinhar	2
Couves de Bruxelas	300	⫴	100 P	7-9	3 a 5 cds	Tape, mexa a meio do tempo para cozinhar	2
Couve roxa	450	⫴	100 P	10-12	3 a 5 cds	Tape, mexa a meio do tempo para cozinhar	2

PORTUGUÊS

R-667_[PT ckbk].indd P-21 6/18/09 4:55:55 PM

TABELAS

TABELA : DESCONGELAR

Alimentos	Quantidade -g-	Regulação	Potência -Nível-	Tempo -min-	Método	Tempo de repouso -min-
Carne para assar (ex., porco, vaca, borrego, vitela)	1500 1000 500	⫴	10 P 10 P 10 P	58-64 42-48 19-23	Coloque num prato virado para cima, volte a meio do descongelamento	30-90 30-90 30-90
Bifes, costeletas, fígado	200	⫴	30 P	4-5	Volte a meio do descongelamento	10-15
Gulash	500	⫴	30 P	8-12	Mexa a meio do descongelamento	15-30
Enchidos, 8 4	600 300	⫴	30 P 30 P	6-9 4-5	Coloque-os perto uns dos outros, volte a meio do descongelamento	5-10 5-10
Pato/peru	1500	⫴	10 P	48-52	Coloque num prato virado para cima, volte a meio do descongelamento	30-90
Frango	1200	⫴	10 P	39-43	Coloque num prato virado para cima, volte a meio do descongelamento	30-90
	1000	⫴	10 P	33-37	Coloque num prato virado para cima, volte a meio do descongelamento	30-90
Pernas de galinha	200	⫴	30 P	4-5	Volte a meio do descongelamento	10-15
Peixe em postas	800	⫴	30 P	9-12	Volte a meio do descongelamento	10-15
Filete de peixe	400	⫴	30 P	7-10	Volte a meio do descongelamento	5-10
Caranguejo	300	⫴	30 P	6-8	Volte a meio do tempo de descongelamento e retire as partes descongeladas	5
Pãezinhos, 2	80	⫴	30 P	aprox. 1	Apenas descongelamento inicial	-
Fatias de pão integral	250	⫴	30 P	2-4	Coloque as fatias perto umas das outras, apenas descongelamento inicial	5
Fatias de pão para torrar Pão de mistura, inteiro Pão branco, inteiro	500	⫴	30 P	6-8	Volte a meio do descongelamento (o centro ainda estará congelado)	15
Bolo, 1 fatia	150	⫴	10 P	2-5	Coloque num prato	5
Bolo de creme, 1 fatia		⫴	10 P	3-4	Coloque num prato	10
Bolo inteiro, Ø 25 cm		⫴	10 P	18-20	Coloque num prato. Quando estiver meio descongelado, corte em fatias e deixe-o até estar completamente descongelado.	30-60
Natas	200	⫴	30 P	2+2	Retire a tampa. Quando estiverem meio descongeladas, coloque num prato e deixe-as descongelar completamente	5-10
Manteiga	250		30 P	2-4	Apenas descongelamento inicial	15
Fruta, como por exemplo, morangos, framboesas, cerejas, ameixas	250	⫴	30 P	4-5	Coloque-as perto umas das outras e espalhe-as homogeneamente. Volte a meio do descongelamento.	5

Os tempos apresentados na tabela são meramente indicativos e podem variar de acordo com a temperatura de descongelamento, qualidade, peso e géneros alimentícios.

ABREVIATURAS UTILIZADAS

cds = colher de sopa	l = litro	min. = minutos
cdc = colher de chá	ml = mililitro	seg = segundos
Chv = chávena cheia	cm = centímetro	dm = diâmetro
kg = quilograma	DFC = teor de gordura seca	aprox. = aproximadamente
g = grama	Cong. = congelado	Saq. = saqueta

R-667_[PT ckbk].indd P-22 6/18/09 4:55:56 PM

TABELA : DESCONGELAR

Legumes	Peso -g-	Regulação	Potência -Nível-	Tempo -min-	Conselhos	Água adicionada colheres de sopa/ml-
Alcachofras	300	⫴	100 P	6-8	Retire o caule, tape	3 a 4 cds
Folhas de espinafres	300	⫴	100 P	5-7	Lave, seque bem, mexa uma ou duas vezes durante o tempo para cozinhar	-
Couve-flor	800	⫴	100 P	15-17	1 cabeça inteira, tape, divida em florinhas.	5 a 6 cds
	500		100 P	10-12	Mexa durante o tempo para cozinhar.	4 a 5 cds
Brócolos	500	⫴	100 P	9-11	Divida em florinhas, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar.	4 a 5 cds
Cogumelos	500	⫴	100 P	8-10	Cabeças inteiras, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar.	-
Folhas chinesas	300	⫴	100 P	9-11	Corte em tiras, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar	4 a 5 cds
Ervilhas	500	⫴	100 P	9-11	Tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar	4 a 5 cds
Funcho	500	⫴	100 P	9-11	Corte em quartos, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar	4 a 5 cds
Cebolas	250	⫴	100 P	5-7	Inteira, cozinhe dentro da película de microondas	-
Cenouras	500	⫴	100 P	10-12	Corte às rodelas, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar	4 a 5 cds
Pimentos verdes	500	⫴	100 P	7-9	Corte às tiras, mexa uma ou duas vezes enquanto estiver a cozinhar	4 a 5 cds
Batatas com casca	500	⫴	100 P	9-11	Tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar	4 a 5 cds
Alho-porro	500	⫴	100 P	9-11	Corte às rodelas, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinha	4 a 5 cds
Couve roxa	500	⫴	100 P	15-17	Corte às tiras, mexa uma ou duas vezes enquanto estiver a cozinhar	50 ml
Couves de Bruxelas	500	⫴	100 P	9-11	Couves inteiras, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar	50 ml
Batatas cozidas (salgadas)	500	⫴	100 P	9-11	Corte em pedaços grandes com um tamanho idêntico, adicione um pouco de sal, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar	150 ml
Aipo	500	⫴	100 P	9-11	Corte em cubos pequenos, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar	50 ml
Couve branca	500		100 P	15-17	Corte em tiras, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar	50 ml
Curgetes	500	⫴	100 P	9-11	Corte às rodelas, tape, mexa ocasionalmente durante o tempo para cozinhar	4 a 5 cds

PORTUGUÊS

R-667_[PT ckbk].indd P-23 6/18/09 4:55:57 PM

TABELAS

TABELA : DESCONGELAR

Alimentos	Quantidade -g-	Regulação	Potência -Nível-	Tempo -min-	Método	Tempo de repouso -min-
Assados (Porco, vitela, borrego)	500		100 P	6-8	Tempere a gosto, coloque num prato raso, coloque no prato rotativo, volte posteriormente *	5-10
			30 P	4-5*		
			70 P	6-8		
			30 P	3-5		
	1000		100 P	11-13		
			30 P	8-10*		
			70 P	11-13		
			30 P	7-9		
	1500		100 P	19-22		
			30 P	11-13*		
			70 P	14-16		
			30 P	7-9		
Rosbife (médio)	1000		70 P	9-11	Tempere a gosto, coloque o lado mais gordo voltado para baixo no prato raso, coloque no prato rotativo, volte posteriormente *	10
			30 P	9-10*		
			70 P	5-7		
			30 P	6-8		
	1500		70 P	11-13		
			30 P	7-8*		
			70 P	11-13		
			30 P	4-6		
Frango	1200		100 P	10-12	Tempere a gosto, coloque o lado do peito voltado para baixo no prato raso, coloque no prato rotativo, volte posteriormente *	3
			30 P	7-9*		
			100 P	10-12		
			30 P	6-8		
Pernas de galinha	200		30 P	7-8*	Tempere a gosto, coloque o lado da pele voltada para baixo no grill, volte posteriormente *	3
				7		
Bifes 2 peças médias	400		10 P	11-13*	Coloque na grelha, volte posteriormente *, tempere depois de grelhar	2
				10-14		
Para tostar pratos etc.				7-10	Coloque o prato na grelha	10
Croque monsieur, 1 fatia			10 P	5-7	Torre o pão, barre com manteiga, coloque 1 fatia de fiambre, 1 fatia de ananás e 1 fatia de queijo processado no topo e grelhe	1

R-667_[PT ckbk].indd P-24 6/18/09 4:55:58 PM

RECEITAS

ADAPTAR AS RECEITAS PARA O FORNO MICROONDAS

Se quiser adaptar as suas receitas favoritas para o microondas, deverá ter em atenção o seguinte: encurte os tempos para cozinhar de um terço a metade. Siga o exemplo das receitas deste livro de receitas. Os alimentos com um elevado teor de humidade, tais como carne, peixe, aves, legumes, fruta, guisados e sopas, podem ser preparados no seu microondas sem qualquer dificuldade.

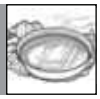
Os alimentos com pouca humidade, tais como travessas de comida, deverão ter a superfície humedecida antes de serem aquecidos ou cozinhados.

A quantidade de líquido que deverá ser adicionada a alimentos crus que pretende estufar deverá ser reduzida a cerca de dois terços da quantidade da receita original. Se necessário, adicione mais líquido enquanto estiver a cozinhar. A quantidade de gordura a adicionar pode ser consideravelmente reduzida. Uma pequena quantidade de manteiga, margarina ou óleo é suficiente para dar paladar aos alimentos. O seu microondas é, por este motivo, excelente para preparar alimentos com baio teor de gordura como parte de uma dieta.

COMO UTILIZAR AS RECEITAS

- Todas as receitas deste livro são calculadas com base em 4 doses – a não ser que possuam indicação em contrário.
- São dadas recomendações relativas aos utensílios adequados e ao tempo para cozinhar total no início de cada receita.
- Regra geral, assume-se que as quantidades apresentadas podem ser totalmente consumidas, salvo indicação expressa em contrário.
- Sempre que se utilizarem ovos nas receitas, assume-se que estes pesam cerca de 55 g (médio).

SOPAS E ENTRADAS



Espanha

SOPA DE CREME DE ABACATE

Sopa de aguacates

Tempo de preparação total: aprox. 10-12 minutos

Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)

Ingredientes

3	abacates (600 g de polpa)
	sumo de um limão pequeno
700 ml	de caldo de carne
70 ml	de natas
	sal
	pimenta

Procedimento

1. Descasque os abacates moles e maduros, retire o caroço, corte em pedaços pequenos e desfaça-os em puré com uma misturadora ou com um acessório de mistura numa misturadora manual. Coloque de parte dois bocados finos por porção para a decoração e regue com sumo de limão.
2. Coloque o caldo de carne, os abacates e as natas num prato, tempere com sal e pimenta e leve-os a cozinhar com a tampa. Mexa uma vez enquanto estiver a cozinhar.
   10-12 min. 100 P
3. Mexa a sopa até esta estar cremosa e decore com os restantes pedaços de abacate. Deixe repousar 5 minutos após estar cozinhada.

PORTUGUÊS

R-667_[PT ckbk].indd P-25 6/18/09 4:56:00 PM

Suíça

SOPA DE CEVADA

Bündner Gerstensuppe
Tempo de preparação total: aprox. 35-40 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Ingredientes

2 cds	de manteiga ou margarina (20 g)
1	cebola (50 g), picada finamente
1-2	cenouras (130 g), às rodelas
15 g	de aipo, cortado em cubos
1	alho-porro (130 g), cortado às rodelas
3	folhas de couve branca (100 g) cortadas às tiras
200 g	de ossos de vitela
50 g	de carne fumada entremeada, cortada às tiras
50 g	de grãos de cevada
700 ml	de caldo de carne
	pimenta
4	salsichas Wiener (300 g)

Procedimento

1. Coloque a manteiga e os cubos de cebola num prato, tape-o e deixe cozer ao vapor.
   aprox. **1-2 min.** 100 P
2. Adicione os legumes ao prato. Em seguida, junte os ossos, as tiras de carne fumada e a cevada e encha com saldo de carne.
   Tempere com sal e pimenta, tape e cozinhe.
   1. **17-19 min.** 100 P
   2. **17-19 min.** 50 P
3. Corte as salsichas em pedaços pequenos e aqueça-os durante 5 minutos no prato.
4. Depois dos alimentos estarem cozinhados, deixe a sopa repousar durante 5 minutos.
   Retire os ossos da sopa antes de servir.

Holanda

SOPA DE CONGUMELOS

Champignonsoep
Tempo de preparação total: aprox. 13-17 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Ingredientes

200 g	cogumelos fatiados
1	cebola (50 g), picada finamente
300 ml	de caldo de carne
300 ml	de natas
2 1/2 cds	de farinha sem fermento (25 g)
2 1/2 cds	de manteiga ou margarina (25 g)
	sal e pimenta
1	gema de ovo
150 g	natas frescas

Procedimento

1. Coloque os legumes e o caldo de carne no prato, tape-o e cozinhe.
   8-9 min. 100 P
2. Desfaça todos os ingredientes em puré numa picadora.
   Junte as natas.
3. Misture a farinha e a manteiga até formar uma massa e depois, coloque-a na sopa de cogumelos e mexa até esta ficar cremosa. Tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozinhar. Mexa novamente após estar cozinhado.
   4-5 min. 100 P
4. Misture a gema de ovo com as natas frescas e adicione aos poucos na sopa, mexendo-a. Aqueça todo o preparado novamente durante pouco tempo, e não deixe ferver!
   aprox. **1 min.** 100 P
   Deixe a sopa repousar durante cerca de 5 minutos após estar cozinhada.
   Coloque numa terrina.

Coloque numa terrina

ESPESSADOR DE SOPA com OVO

para meio litro de sopa
Tempo de preparação total: aprox. 3-5 minutos
Utensílios: Chávena de café (capacidade de 150 ml)
Ingredientes

1	ovo
4 cds	de leite ou natas (50 ml)
1	pitada de sal
1	pitada de noz-moscada

Procedimento

1. Bata todos os ingredientes, coloque-os na chávena e aqueça o preparado até estes coalharem.
   3-5 min. 30 P
2. Retire o espessador de ovo e deixe arrefecer.
   Corte em pequenos cubos e adicione à sopa.

R-667_[PT ckbk].indd P-26 6/18/09 4:56:01 PM

SOPAS E ENTRADAS

Alemanha
TOSTA DE CAMEMBERT
Camemberttoast
Tempo de preparação total: aprox. 1 1/2-2 1/2 minutos
Utensílios: Prato raso
Ingredientes

4	fatias de pão para torrar (80 g)
2 cds	de manteiga ou margarina (20 g)
150 g	de Camembert
4 cdc	de geleia de morango (40 g)
	Pimenta de caiena

Procedimento
1. Torre o pão e barre-o com manteiga.
2. Corte o Camembert em fatias e disponha-o no topo da tosta. Coloque a geleia de morango no meio do queijo e polvilhe com pimenta de caiena.
3. Coloque a tosta num prato e aqueça.
   aprox **1 1/2 -2 1/2 min.** 100 P

Sugestão: Pode alterar esta receita de acordo com o seu gosto. Por exemplo, pode utilizar cogumelos frescos e queijo ralado ou fiambre, espargos e queijo Emental.

CARNE, PEIXE E AVES

França
ATUM FRESCO COM LEGUMES
Tempo de preparação total: aprox. 21-23 minutos
Utensílios: Prato para gratinar raso oval com tampa (aprox. 26 cm de diâmetro)
Ingredientes

500 g	atum fresco, às postas
2 cds	de sumo de limão
	sal
1 cdc	de óleo vegetal para untar o prato
1/2	pimento verde (125 g), cortado às tiras
2	cebolas (125 g), picadas finamente
1	cenoura (50 g), cortada às rodelas
1-2	tomates (125 g), cortados aos cubos
40 ml	de vinho branco
1	dente de alho
	Bouquet garni
	Sal e pimenta

Procedimento
1. Lave o atum, seque-o e borrife-o com sumo de limão. Deixe o peixe repousar durante cerca de 15 minutos, limpe-o novamente e adicione sal.
2. Unte o fundo do prato com óleo e coloque o atum no interior. Disponha os legumes por cima do peixe. Adicione o vinho branco, o dente de alho e o bouquet garni e tempere. Tampe o prato e deixe cozinhar.
   21-23 min. 70 P
   Deixe o peixe repousar durante cerca de 2 minutos após estar cozinhado. Retire o bouquet garni e o dente de alho antes de servir.

Dica: Um bouquet garni é composto por: um raminho de salsa, um molho de ervas e legumes para fazer sopa, ligústico, tomilho e algumas folhas de louro.

PORTUGUÊS

R-667_[PT ckbk].indd P-27 6/18/09 4:56:01 PM

Espanha

COGUMELOS COM ROSMANINHO

Champinones rellenos al romero
Tempo de preparação total: aprox. 15-21 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 1 litros)
Prato raso redondo (aprox. 22 cm de diâmetro)

Ingredientes

8	cogumelos grandes (aprox. 225 g), inteiros
2 cds	de manteiga ou margarina (20 g)
1	cebola (50 g), picada finamente
50 g	de carne fumada, cortada finamente em cubos
	Pimenta preta, grão
	rosmaninho fresco triturado
125 ml	de vinho branco seco
125 ml	de natas
2 cds	de farinha (20 g)

Procedimento

1. Retire os caules dos cogumelos e corte os caules em pedaços pequenos.
2. Unte o fundo do prato com manteiga. Adicione as cebolas, a carne fumada em cubos e os caules dos cogumelos. Tempere com pimenta e rosmaninho, tape e deixe cozinhar.
   4-6 min. 100 P
   Deixe arrefecer.
3. Aqueça 100 ml de vinho e natas no outro prato e tape-o.
   2-3 min. 100 P
4. Misture o restante vinho com a farinha, junte ao líquido quente, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez enquanto estiver a cozinhar.
   1-2 min. 100 P
5. Encha os cogumelos com o preparado da carne fumada, coloque no molho e deixe cozinhar na grelha.
   12 min. 50 P
   Deixe os cogumelos repousarem durante cerca de 2 minutos após estar cozinhados.

Alemanha

EMPADÃO DE CURGETE E MACARRÃO

Zucchini-Nudel-Auflauf
Tempo de preparação total: aprox. 41-49 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Prato para gratinar (aprox. 26cm de diâmetro)

Ingredientes

500 ml	de água
1/2 cdc	de óleo
80 g	macarrão
400 g	tomates enlatados, cortados aos bocados
3	cebolas (150 g), picadas finamente
	Manjericão, tomilho, sal, pimenta
1 cds	de óleo para untar o prato
450 g	curgetes, cortadas às rodelas
150 g	de natas ácidas
2	ovos
100 g	de queijo Cheddar ralado

Procedimento

1. Coloque a água, o óleo e o sal no prato, tape-o e deixe ferver.
   3-4 min. 100 P
2. Parta o macarrão em pedaços, junte ao prato, mexa e deixe aumentar de volume.
   8-10 min. 30 P
   Escorra o macarrão e deixe-o arrefecer.
3. Misture os tomates e as cebolas e tempere bem. Unte o prato para gratinar. Coloque o macarrão no prato e deite o molho de tomate por cima. Disponha as rodelas de curgete por cima.
4. Bata as natas ácidas e os ovos e deite o preparado no prato. Polvilhe com queijo ralado.
   17-20 min. 100 P
   8-10 min. 50 P
   Deixe o prato repousar durante 5 a 10 minutos após estar cozinhado.

R-667_[PT ckbk].indd P-28 6/18/09 4:56:02 PM

Áustria

FRANGO ASSADO RECHEADO

Gefülltes Brathähnchen
Frango assado recheado para 2 doses
Tempo de preparação total: aprox. 32-39 minutos
Utensílios: Prato para quiche
Fio

Ingredientes

1	frango (1000 g)
	Sal, rosmaninho amassado (fresco)
	mangerona
1	pãozinho rijo (40 g)
	sal
1 punhado	de salsa, cortada fina (10 g)
1 pitada	de noz-moscada
2 cds	de manteiga ou margarina (20 g)
1 gema	de ovo
3 cds	de manteiga ou margarina (30 g)
1 cdc	de paprica, suave
	sal
1 cdc	de manteiga ou margarina para untar o prato

Procedimento

1. Lave o frango, seque e tempere a cavidade com sal, rosmaninho e mangerona.
2. Para fazer o recheio, demolhe o pãozinho durante cerca de 10 minutos em água fria, e depois, esprema a água em excesso.
   Misture a manteiga e a gema de ovo com sal, salsa, noz-moscada e recheie o frango com a mistura. Coza a abertura com um fio de algodão ou de talhante.
3. Aqueça a manteiga.
   aprox. **1 min.** 100 P
   Misture a paprica e o sal com a manteiga e espalhe pelo frango.
4. Coloque o peito no prato de quiche untado e deixe cozinhar (não tape).
   1. **11-13 min.** 100 P
   2. **6-8 min.** 30 P
   Vire o frango
   3. **11-13 min.** 100 P
   4. **5-7 min.** 30 P
   Deixe o frango recheado repousar durante cerca de 3 minutos depois de estar cozinhado.

Suíça

FILETE DE PEIXE COM MOLHO DE QUEIJO

Fischfilet mit Käsesauce
Tempo de preparação total: aprox. 22-26 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 1 litro)
Prato para gratinar raso redondo (aprox. 25 cm de diâmetro)

Ingredientes

3	filetes de peixe (aprox. 600 g)
2 cds	de sumo de limão
	sal
1 cds	de manteiga ou margarina
1	cebola (50 g), picada finamente
2 cds	de farinha (20 g)
100 ml	de vinho branco
1 cdc	de óleo vegetal para untar o prato
100 g	de queijo Emental ralado
2 cdc	de salsa picada

Procedimento

1. Lave o peixe, seque e salpique com sumo de limão. Deixe repousar durante 15 minutos, seque e depois esfregue com sal.
2. Unte o fundo do prato com manteiga.
   Adicione a cebola cortada em cubos, tape com a tampa e deixe ferver.
   aprox. **2 min.** 100 P
3. Polvilhe a farinha sobre as cebolas e mexa.
   Adicione o vinho branco e misture.
4. Unte o prato para gratinar e coloque o peixe no seu interior. Deite o molho por cima do peixe e polvilhe com queijo. Coloque no grill e cozinhe.
   13-15 min. 70 P
   7-9 min. 30 P
   Deixe o peixe repousar durante cerca de 2 minutos depois de estar cozinhado. Sirva com uma guarnição de salsa picada.

PORTUGUÊS

R-667_[PT ckbk].indd P-29 6/18/09 4:56:02 PM

CARNE, PEIXE E AVES

Alemanha

ESPETADAS DE CARNE COLORIDAS

Bunte Fleischspiesse
Tempo de preparação total: aprox. 14-17 minutos
Utensílios: Grelha
3 espetos de madeira
(aprox. 20-25 cm de comprimento)
Ingredientes

250-300 g	de costeletas de porco
60 g	de carne fumada
1-2	cebolas (75 g), cortadas aos quartos
3	tomates (150 g), cortados aos quartos
1/2	pimento verde (75 g), cortado em 8
3 cds	de óleo
2 cdc	de paprica
	sal
1 cdc	de pimenta de caiena
1 cdc	de molho Worcester

Procedimento

1. Corte o porco e a carne fumada em cubos de cerca de 2-3 cm de tamanho.
2. Espete a carne e os legumes alternadamente no espeto de madeira.
3. Misture o óleo com as especiarias e coloque as espetadas no grill e cozinhe na grelha.
   EXPRESS COOK (cozedura expressa) ou
   1. **7-9 min.** 50 P
   2. **1-3 min**.
4. Vire o espeto ao contrário.
   3. **7-9 min.** 50 P
   4. **1-2 min**.

Espanha

PRESUNTO RECHEADO

Jamón relleno
Tempo de preparação total: aprox. 15-21 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Prato para gratinar oval baixo com tampa ou folha de alumínio para microondas (aprox. 26 cm de comprimento)
Ingredientes

125 g	de espinafres frescos, sem os caules
125 g	de queijo branco (6% gordura)
40 g	de queijo Emental ralado
	Pimenta
	Paprica, suave
6	fatias de presunto fumado (300 g)
125 ml	de água
125 ml	de natas
2 cds	de farinha (20 g)
2 cds	de manteiga ou margarina (20 g)
1 cdc	de manteiga ou margarina para untar o prato

Procedimento

1. Corte os espinafres finos, misture com o queijo branco e com o queijo Emental e tempere a gosto.
2. Coloque uma colher de sopa do recheio em cada fatia do presunto fumado e enrole-a. Segure o presunto com um palito de madeira.
3. Faça um molho bechamel. Para o fazer, deite o liquido num prato, tape e aqueça.
   3-4 min. 100 P
   Esfregue a manteiga com a farinha, adicione ao liquido e bata com um batedor de pasteleiro manual, até estar suave. Tape, coloque na folha até estar espesso.
   aprox. **1 min.** 100 P
   Mexa e prove.
4. Deite o molho no prato untado, coloque os rolos de presunto no prato e cozinhe com a tampa colocada. Para dourar o topo, retire a tampa e coloque o prato na grelha.
   1. **6-9 min.** 100 P
   2. **6-8 min.** 30 P
   Deixe os rolos de presunto repousar durante cerca de 5 minutos após estarem cozinhados.

Dica: Também pode utilizar molho bechamel já preparado para esta receita.

R-667_[PT ckbk].indd P-30 6/18/09 4:56:03 PM

Grécia

CARNE ASSADA COM FEIJÃO VERDE

Kréas mé fasólia
Tempo de preparação total: aprox. 20-24 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Ingredientes

1-2	tomates (100 g)
400 g	de borrego sem ossos
1 cdc	de manteiga ou margarina para untar o prato
1	cebola (50 g), picada finamente
1	dente de alho, esmagado
	sal e pimenta
	açúcar
250 g	de feijões verdes enlatados

Procedimento

1. Depele os tomates, corte os pés e reduza-os a puré num processador de alimentos.
2. Corte o borrego em cubos grandes. Unte o prato com manteiga. Adicione a carne, a cebola em cubos e o dente de alho esmagado, tempere, tape o prato e cozinhe.
   9-11 min. 100 P
3. Adicione os feijões e os tomates em puré à carne e continue a cozinhar com a tampa colocada.
   11-13 min. 70 P
   Deixe a carne repousar durante cerca de 5 minutos após estar cozinhada.

Dica: Se utilizar feijões frescos, estes têm de ser cozinhados com antecedência.

Suíça

ESTUFADO DE VITELA À ZURIQUE

Züricher Geschnetzeltes
Tempo de preparação total: aprox. 11-15 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Ingredientes

600 g	de filete de vitela
1 cds	de manteiga ou margarina
1	cebola (50 g), picada finamente
100 ml	de vinho branco
	Espessante de molho para aprox. 1/2 litro
300 ml	de natas
	sal e pimenta
1 cds	de salsa, picada

Procedimento

1. Corte a carne em tiras da espessura de um dedo.
2. Espalhe a manteiga de modo uniforme pelo prato. Adicione a cebola e a carne no prato, tape e cozinhe.
   Mexa uma vez enquanto estiver a cozinhar.
   7-10 min. 100 P
3. Adicione o vinho branco, o pó do espessante para o molho, mexa, tampe e continue a cozinhar. Mexa uma vez enquanto estiver a cozinhar.
   4-5 min. 100 P
4. Prove o estufado, mexa novamente e deixe repousar durante 5 minutos. Sirva guarnição de salsa.

França

FILETE DE SOLHA

Filets de sole Para 2 doses
Tempo de preparação total: aprox. 13-16 minutos
Utensílios: Prato para gratinar oval baixo com tampa (aprox.26 cm)
Ingredientes

400 g	de filete de solha
1	limão, inteiro
2	tomates (150 g)
1 cdc	de manteiga ou margarina para untar o prato
1 cds	de óleo vegetal
1 cds	de salsa, picada
	sal e pimenta
4 cds	de vinho branco (30 ml)
2 cds	de manteiga ou margarina (20 g)

Procedimento

1. Lave o peixe e seque-o. Retire quaisquer espinhas existentes.
2. Corte o limão e os tomates em fatias finas.
3. Unte o prato para gratinar com manteiga. Coloque o peixe no interior e frite com óleo vegetal.
4. Salpique o peixe com salsa, coloque as rodelas de tomate em cima e tempere. Deite as rodelas de limão em cima do tomate e deite o vinho branco sobre o preparado.
5. Polvilhe o limão com manteiga, tape e deixe cozinhar.
   13-16 min. 70 P
   Depois de cozinhar deixe o peixe repousar durante 2 minutos.

Dica: Também pode utilizar redfish, alabote, salmonete ou bacalhau nesta receita.

R-667_[PT ckbk].indd P-31 6/18/09 4:56:04 PM

China

GAMBAS COM CHILLI

Tempo de preparação total: aprox. *5-7* minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 1 litro)
Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)

Ingredientes

6	gambas (com casca 240 g)
50 ml	de vinho branco
2	pequenos ramos de cebolinho (200 g)
1-2	pimentas, picantes
20 g	de gengibre (fresco)
1 cds	de farinha de milho
2 cds	de óleo vegetal (20 g)
1 1/2 cds	de molho de soja (20 ml)
1 cds	de açúcar
1 cds	de vinagre

Procedimento

1. Lave as gambas. Retire a casca e a cauda. Efectue um corte na espinha e retire a tripa. Corte cada gamba em 2 ou 3 pedaços e corte cada pedaço de modo a que não encaracole ao ser cozinhado. Coloque as gambas numa terrina e regue-as com o vinho. Tape e deixe marinar.
2. Lave o cebolinho e as pimentas e seque-os. Corte o cebolinho em pedaços com cerca de 5 cm de comprimento. Corte as pimentas a meio no sentido vertical e retire as sementes. Descasque e corte o gengibre às fatias.
3. Retire as gambas do vinho e revista-as com farinha de milho.
4. Coloque óleo, cebolinho, pimentas e fatias de gengibre numa terrina e tape. Aqueça.
   aprox. **2 min.** 100 P
5. Adicione as gambas à tigela. Tempere com molho de soja, açúcar e vinagre. Mexa e cozinhe com a tampa.
   3-5 min. 100 P
   Deixe as gambas repousar durante cerca de 1 - 2 minutos depois de as cozinhar. Sirva quente.

Alemanha

PORCO ASSADO COM PELE TORRADA

Schweinebraten mit Kruste
Tempo de preparação total: aprox. *55-63* minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Tigela com tampa (capacidade de 1 litro)

Ingredientes

1000 g	pá de porco com osso, com toucinho
1 - 2	dentes de alho
	sal
	pimenta preta, moída recentemente
1 cdc	de sementes de alcaravia
2	cenouras, cortadas às rodelas (125 g)
60 g	de aipo vermelho, cortado em cubos finos
60 g	de alho-porro bravo, cortado em argolas
	sal e pimenta
75 ml	de água
75 ml	de cerveja
	Espessante para molho, escuro, para 1/4-1/2 litro de molho

Procedimento

1. Lave a carne e seque-a. Corte um padrão cruzado no toucinho.
2. Esmague os dentes de alho, misture com sal, pimenta e sementes de alcaravia, e utilize para temperar a carne.
3. Coloque o toucinho na tigela. Tempere os legumes e adicione-os à tigela. Misture água e cerveja e deite na tigela. Cozinhe tapado, virando a meio do tempo para cozinhar.
   1. **6-7 min.** 100 P
   2. **46-52 min.** 70 P
4. Retire a carne, enrole em folha de alumínio, e deixe repousar durante 10 minutos. Esprema os sucos da carne através de um coador para um prato pequeno. Adicione água para fazer 250 ml de liquido. Adicione a quantidade correcta de espessante de molho aos sucos, mexa e aqueça tapado, mexendo ocasionalmente.
   1-3 min. 100 P
   Tempere o molho conforme seja necessário, deite sobre a carne e sirva.

Dica: Legumes ou batatas cozidas acompanham bem esta receita.

R-667_[PT ckbk].indd P-32 6/18/09 4:56:07 PM

Itália

LASANHA

Lasagne al forno
Tempo de preparação total: aprox. 22-26 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Prato para gratinar rectangular baixo com tampa (aprox. 20x20x6 cm)

Ingredientes

300 g	de tomates, enlatados
50 g	de presunto, cortado em cubos finos
1	cebola (50 g), picada finamente
1	dente de alho, esmagado
250 g	de carne de vaca picada
2 cds	de puré de tomate (30 g)
	sal e pimenta
	orégãos, tomilho, manjericão
150 ml	de natas
100 ml	de leite
50 g	de queijo Parmesão ralado
1 cdc	de ervas aromáticas picadas misturadas
1 cdc	de azeite
	sal, pimenta e noz-moscada
1 cdc	de óleo vegetal para untar o prato
125 g	de folhas de lasanha verdes
1 cdc	de queijo Parmesão ralado
1 cdc	de manteiga ou margarina

Procedimento

1. Corte os tomates às fatias e misture com a cebola cortada aos cubinhos e com o presunto, alho, carne picada e puré de tomate.
   Tempere e deixe ferver com a tampa colocada.
   7-9 min. 100 P
2. Misture em conjunto as natas, leite, queijo Parmesão, ervas e óleo. Tempere.
3. Unte o prato e tape a base com 1/3 das folhas de lasanha. Espalhe metade da mistura da carne por cima da massa e cubra com parte do molho de queijo. Coloque mais 1/3 das folhas de lasanha por cima, seguidas pela mistura de carne e por algum molho. Termine com o 1/3 final das folhas de lasanha cobertas com muito molho e por cima cubra com queijo Parmesão ralado. Adicione nozes de manteiga e cozinhe com a tampa colocada.
   15-17 min. 70 P
   Deixe a lasanha repousar 5 a 10 minutos depois de cozinhar.

França

CAÇAROLA DE LEGUMES

Ratatouille spécial
Tempo de preparação total: aprox. 19-21 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)

Ingredientes

5 cds	de óleo vegetal (50 ml)
1	dente de alho, esmagado
1	cebola (50 g), cortada às rodelas
1	abobrinha pequena (250 g), cortada grossa
1	curgete (200 g), cortada grossa
1	pimento (200 g), cortado grosso
1	funcho pequeno (75 g), cortado grosso
	pimenta
1	bouquet garni
200 g	de corações de alcachofras enlatados, aos quartos
	sal e pimenta

Procedimento

1. Coloque o azeite e alho no prato. Adicione os legumes preparados com excepção dos corações das alcachofras e tempere com pimenta. Adicione o bouquet garni e cozinhe com a tampa. Mexa uma vez enquanto estiver a cozinhar.
   19-21 min. 100 P
   Adicione os corações das alcachofras na tigela durante os últimos 5 minutos.
2. Tempere o ratatouille a gosto e retire o bouquet garni antes de servir. Uma vez cozinhado, deixe o ratatouille repousar durante cerca de 2 minutos.

Dica: Sirva esta caçarola de legumes quente com pratos de carne. Servida frio faz um óptimo aperitivo

O bouquet garni é composto por: um raminho de salsa, ligústico e tomilho mais algumas folhas de louro.

PORTUGUÊS

R-667_[PT ckbk].indd P-33 6/18/09 4:56:08 PM

LEGUMES E MASSAS

Espanha

BATATAS RECHEADAS

Patatas Rellenas

Tempo de preparação total: aprox. 12-16 minutos

Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Pratos de porcelana

Ingredientes

4	batatas de tamanho médio (400 g)
100 ml	de água
60g	de presunto, cortado em cubos finos
1/2	cebola (25 g), picada finamente
75-100 ml	de leite
2 cds	de queijo Parmesão ralado (20 g)
	sal
	pimenta
2 cds	de queijo Emental ralado

Procedimento

1. Coloque as batatas na tigela, adicione a água, tape e deixe cozinhar. Vire uma vez durante a cozedura.
   8-10 min. 100 P
   Deixe arrefecer.
2. Corte as batatas ao meio no sentido do seu comprimento e retire cuidadosamente a polpa. Misture a batata com o presunto, cebola, leite e o queijo Parmesão até estar macia. Tempere com sal e pimenta.
3. Encha as cascas das batatas com a mistura, cubra por cima com queijo Emental ralado, coloque nos partos e cozinhe.
   4-6 min. 100 P
   Deixe as batatas repousar durante cerca de 2 minutos após cozinhar.

BEBIDAS E SOBREMESAS

Dinamarca

GELEIA DE AMORA COM MOLHO DE BAUNILHA

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo de preparação total: aprox. 10-13 minutos

Utensílios: 2 tigelas com tampa (capacidade de 2 litros)

Ingredientes

150 g	de groselhas, lavadas, sem folhas e caules
150 g	de morangos, lavados, sem pés
150 g	de amoras, lavadas e inspeccionadas
250 ml	de vinho branco
100 g	de açúcar
50 ml	de sumo de limão
8	folhas de gelatina
300 ml	de leite
	Aromatizante de 1/2 vagem de baunilha
30 g	de açúcar
15 g	de farinha de milho

Procedimento

1. Coloque de parte alguns dos frutos para a decoração. Faça em puré os restantes frutos com o vinho. Coloque na tigela e cozinhe com a tampa.
   6-8 min. 100 P
   Adicione açúcar e sumo de limão.
2. Deixe a gelatina em água fria durante 10 minutos para amolecer. Retire e esprema a água. Mexa a gelatina na fruta quente até que esta se dissolva. Coloque a geleia no frigorífico para assentar.
3. Para fazer o molho de baunilha, coloque o leite numa tigela. Abra a vagem de baunilha ao meio e retire o aromatizante de baunilha. Mexa o aromatizante, açúcar e farinha de milho e tape antes de cozinhar. Mexa ocasionalmente durante a cozedura e ao terminar.
   3-4 min. 100 P
4. Deite a geleia preparada num prato e guarneça-a com os frutos inteiros. Sirva com o molho de baunilha.

Dica: Também pode utilizar fruta congelada assim que esta estiver descongelada.

R-667_[PT ckbk].indd P-34 6/18/09 4:56:08 PM

França

PERAS EM MOLHO DE CHOCOLATE

Poires au chocolat
Tempo de preparação total: aprox. 12-16 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Tigela com tampa (capacidade de 1 litros)
Ingredientes

4	pêras (600 g)
60 g	de açúcar
1	pacote de açúcar baunilhado (10 g)
1 cds	de licor de pêra, 30% de teor
150 ml	de água
130 g	de chocolate normal, partido em pedaços
100 g	natas frescas

Procedimento
1. Descasque as pêras, mantendo-as inteiras.
2. Coloque açúcar, açúcar baunilhado, licor e água na tigela. Mexa e aqueça.
   1-2 min. 100 P
3. Coloque as pêras no suco, tape e cozinhe.
   9-11 min. 100 P
   Retire as pêras e deixe-as arrefecer.
4. Coloque 50 ml do suco na tigela pequena, adicione as natas e o chocolate. Tape e aqueça.
   2-3 min. 100 P
5. Mexa o molho bem e deite sobre as pêras para servir.

Dica: Também pode servir com gelado de baunilha.

Holanda

BEBIDA ARDENTE

Vuurdrank Para 10 doses
Tempo de preparação total: aprox. 9-11 minutos
Utensílios: Tigela com tampa (capacidade de 2 litros)
Ingredientes

500 ml	de vinho branco
500 ml	de vinho tinto, seco
500 ml	de rum, 54% de teor
1	laranja inteira, não tratada
3	paus de canela
75 g	de açúcar
10 cdc	de açúcar cândi

Procedimento
1. Deite o álcool na tigela. Descasque a laranja de modo a que a casca seja fina e coloque-a dentro do álcool em conjunto com a canela e o açúcar. Tape e aqueça.
   9-11 min. 100 P
   Retire a casca e a canela.
   Coloque uma colher de chá do açúcar cândi em cada copo de grogue, tape com a bebida ardente e sirva.

Áustria

CHOCOLATE COM NATAS

Schokolade mit Schlagobers Para 1 dose
Tempo de preparação total: aprox. 1-2 minutos
Utensílios: copo grande (capacidade de 200 ml)
Ingredientes

150 ml	de leite
30 g	de chocolate normal, ralado
30 ml	de natas
	chocolate vermicelli

Procedimento
1. Deite o leite no copo. Adicione o chocolate, mexa e aqueça. Mexa ocasionalmente.
   aprox. **1-2 min.** 100 P
2. Bata as natas até estarem sólidas e com uma colher coloque-as sobre o chocolate. Sirva guarnecido com chocolate vermicelli.

Alemanha

LIMÃO QUENTE

Heisse Zitrone Para 1 dose
Tempo de preparação total: aprox. 1-2 minutos
Utensílios: Chávena de chá (capacidade para 150 ml)
Ingredientes

100 ml	de água
	sumo de 1 limão
2-3 cdc	de açúcar

Procedimento
1. Deite água e sumo de limão para dentro da chávena e aqueça.
   aprox. **1-2 min.** 100 P
   Mexa e coloque açúcar a gosto.

R-667_[PT ckbk].indd P-35 6/18/09 4:56:09 PM

• SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRUK • • SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA • ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- **Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**
- **Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**

1. Garantie mit Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Gilt für Deutschland und Österreich

Haushalts-Mikrowellengeräte im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Sehr geehrter Sharp Kunde,

alle ein-/ untergebauten Haushalts-Mikrowellengeräte, die durch einen Fachbetrieb fachgerecht mit einem von SHARP genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/ bzw. untergebaut worden sind, werden im Quick 48 Vor-Ort-Service abgewickelt. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

Umfang der Garantie: Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel") bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

Garantieleistungen: Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantieverpflichtungen für Mängel durch kostenlose Reparatur und einen **Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service.** Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich übernehmen wir.

Im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service werden alle Reklamationen, die montags bis freitags zwischen 8:00 und18:00 Uhr beim Quick 48 Deutschland, **Tel.: 0180 / 5 23 46 74** *(0,14 € /Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42 € /Min. aus dem deutschen Mobilfunknetz) und in Österreich **Tel.: 0820 / 500 820** **(€ 0,145/Min) eingehen, ab dem darauffolgenden Werktag gerechnet, im Regelfall innerhalb 48 Stunden bei Ihnen im Vor-Ort-Service repariert.

Geltendmachung der Garantie: Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist unter Angabe des Kaufdatums, der Modellbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes unter den oben aufgeführten Telefonnummern geltend gemacht werden. Bei der Vor-Ort-Reparatur ist dann der Kaufbeleg, aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und die Seriennummer des Gerätes ergibt, vorzulegen.

Achtung:
Wird dieser Service für von Ihnen selbst ein-/untergebaute Geräte in Anspruch genommen, sind für Aus-/und Einbau, Fahrzeit und Km die entstehenden Kosten von Ihnen zu tragen!
Bitte erkundigen Sie sich vor Anforderung des Kundendienstes bei diesem über die anfallenden Kosten. Den für Sie nächstgelegenen Kundendienst nennt Ihnen gern unsere o.g. Hotline.

Als Nachweis für Sachmängel-/ Garantiearbeiten dient Ihr Kaufbeleg / Rechnung.

Selbstverständlich können Sie unseren QUICK 48 Vor-Ort-Service für Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstraße 3, 20097 Hamburg

www.sharp.de

R-667_[Spec+Service+Back CV_6Lan18 18 2/26/10 7:28:58 PM

• SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRUK • • SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA • ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- **Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**
- **Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**

2. Garantie ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Gilt für Deutschland und Österreich

Haushalts - Mikrowellengeräte

Wichtiger Endkunden – Hinweis: Serviceabwicklung nur über den Verkäufer. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

Sehr geehrter SHARP Kunde,

SHARP- Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten. Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät innerhalb der gesetzlichen oder mit Ihrem Verkäufer vereinbarten Verjährungsfristen für Sachmängel-/ Garantiefristen einen Mangel aufweisen und das Gerät wurde **nicht von Ihrem Handelspartner ein-/untergebaut,** so wenden Sie sich bitte an den Verkäufer, bei dem Sie das Gerät erworben haben und geben Sie das defekte Gerät dort ab, denn dieser ist Ihr Ansprechpartner für Sachmängel.

Umfang der Garantie: Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel") bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

Garantieleistung:

Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantieverpflichtung für Mängel nach seiner Wahl durch kostenlose Reparatur oder durch Austausch des mangelhaften Gerätes gegen ein mangelfreies. Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich werden von uns übernommen.

Geltendmachung der Garantie:

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, benötigen Sie den Kaufbeleg (Rechnung, Quittung) aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und Seriennummer des Gerätes ergibt. Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist von Ihnen gegenüber einem Sharp Service-Partner oder einem autorisierten Händler von Sharp Electronics (Europe) GmbH geltend gemacht werden. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte von montags bis freitags zwischen 8:00 und 18:00 Uhr an **unsere Service-Hotline 01805-29 95 29 *** (0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus dem deutschen Mobilfunknetz)

Selbstverständlich können Sie unseren Kundendienst für Sharp-Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstraße 3, 20097 Hamburg
www.sharp.de

R-667_[Spec+Service+Back CV_6Lan19 19 2/26/10 7:28:59 PM

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

BELGIUM - http://www.sharp.be
En cas d´une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spècialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158
AVTC, Kleine Winkellaan 54,1853 Strombeek-Bever, 02/2674019 / **ETS HENROTTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290 / **Nouvelle Central Radio (N.C.R)**, Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD, 00352404078 / **Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE, 09-386.76.67

NEDERLAND - http://www.sharp.nl
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV,- Helpdesk -,Postbus 900, 3990 DW Houten, 0900-7427723

FRANCE - http://www.sharp.fr centralized hotline = 0820 856 333
En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes:

A.A.V.I. : Rue des Bourreliers – Parc des Pyramides – ZAC Moulin Lambin 2 - 59320 Hallennes Lez Haubourdin ; Tél : 0892 236 246 ; Fax : 03.20.86.20.60 / **ATELIER ROUSSEL :** 12, Bld Flandre Dunkerque - 56100 Lorient ; Tél : 02.97.83.07.41 ; Fax : 02.97.87. 02.36 / **MONSIEUR SAV :** 8 Av Noel Franchini – 20090 AJACCIO ; Tel : 04.95.23.67.63 ; Fax 04.95.23.67.67 / **ELECTRONIC SERVICE PLUS :** 5, bd LOUIS XI - ZI le Menneton - 37000 Tours ; Tél : 02.47.77.90.90 ; Fax : 02.47.77.90.91 / **ELECTRO SERVICE :** 21, rue de Mulhouse - B.P 122 - 68313 Illzach ; Tél : 0820 20 10 15 ; Fax : 03.89.50.80.14 / **ELECTRO TECH :** 26, Rue Cyrano - 69003 Lyon ; Tel: 0892 691 032 ; Fax: 04 72 33 18 90 / **M.R.T. :** 1-3, rue André CITROEN - 72000 Le Mans ; Tél : 02 22 66 50 20 ; Fax : 02 22 66 50 21 / **SETELEC :** 23, Rue de l'Argilière - 76420 Bihorel les Rouen ; Tél : 02.35.60.64.39 ; Fax : 02.35.59.93.48 / **S.T.E. :** 3, chemin de l'Industrie - 06110 Le Cannet Rocheville ; Tél : 04.93.46.05.00 ; Fax : 04.93.46.51.18 / **TECH SERVICE :** 15, rue du château de Ribaute - ZA Ribaute 2 - 31130 Quint Fonsegrives ; Tel: 05.62.57.63.90 ; Fax: 05.62.57. 63.99 / **TIMO VIDEO :** 6, avenue des boutons d'or - Batiment A -Parc d'activité des petits carreaux - 94370 Sucy en Brie ; Tél : 01.43.39.08.18 ; Fax : 01.43.39.08.07

ITALIA - http://www.sharp.it
Nel caso si verificassero problemi alla vostra apparecchiatura potrete rivolgervi presso un nostro centro di assistenza autorizzato sharp

ABRUZZO: CTR di De Berardinis Vincenzo, Via G. Cacchi, 18, 0862-315407 / **CTR di De Berardinis Vincenzo - Filiale**, Via P. Gobetti, 10, 0863-412131 / **MARINANGELI FABRIZIO**, VIA ROCCO CARABBA, 27, 0862-310279 0862-322408 / **ELETTROVIDEO SNC**, VIA TIBURTINA, 64, 085-52020 / **ACCORSI LUCIANO**, VIA G. D'ANNUNZIO, 2, 0861-786777 0861-774609 / **C.A.T. di BELLONE**, VIA DELL AREOPORTO,76, 0861-415745 0861-212117

BASILICATA: DBF ELETTRONICA DI DI BIASE FARINA EUTERIO, VIA CONSAGRO 33-35, 0881-331126 / **LD SERVICE**, via Viviani 2, 0971-472578

CALABRIA: FAG SERVICE SRL, VIA MAGENTA, 7, 0983-91943 / **MONTEMURRO SERVICE DI A. MONTEMURRO**, VIA LEONARDO DA VINCI, 62, 0984-401979 0984-404562 / **S.A.T.E di DODARO E GERVASI SNC**, VIA DEGLI STADI, 28/F, 0984- 482337 / **SBF di BATTAGLIA SAVERIO e Figli sas**, VIA C. COLOMBO, 85, 0961-33824 02-700594509 / **EUROTRADING SAS DI AIELLO GAETANO**, VIA TORINO, 121/123, 0962- 20889 0962-24254 / **FAG SERVICE S.R.L. FILIALE**, VIA T. CAMPANELLA, 32/34, 0983-91943 / **ATER SNC DI DOMENICO & AURELIO CATALANO**, Via Naz. Pentimele 159/a-b, 0965-47051 0965-47855 / **CIANO GIUSEPPE**, VIA SECONDA TRAVERSA TOSCANINI, 16, 0966-643483 / **PROFESSIONAL SERVICE CENTER SNC DEI F.LLI FORTUGNO**, VICO PETRILLINA, 9/11, 0965-51967 0965-349401 / **AUDIOVIDEO SNC DI VARRESE & COSTANTINI**, VIA A. DE GASPERI, 4/E, 0963- 45571 0963- 45572

CAMPANIA: AGS ELDOM SAS di D'ATTOMA GONDAR e C., VIA APPIA, 79, 0825-626418 0825-610352 / **ELETTRONICA D`ARGENIO**, VIA NAZION. TORRETTE,195, 0825-681590 / **DRF ELETTRONICA di RICCIARDI CONCETTA & C. SAS**, ZONA INDUSTRIALE PEZZAPIANA, 0824 43030 / **CONGESTRI' SAS di IGNAZIO CONGESTRI' & C.**, Via Caudina, 331/3, 0823-437704 0823-1760585 / **ELETTRONICA NASTI DI BRUNO NASTI**, VIA FERRARECCE PAL. ETA 173/175, 0823-443099 0823-356006 / **ELETTRONICA NASTI DI BRUNO NASTI FILIALE**, VIA CILEA, 52, 081-8113163 / **ELETTRONICA STARACE DI ANIELLO STARACE**, VIALE EUROPA, 15, 081-8728280 / **ERREDIESSE SERVICE SRL**, VIA P. MASCAGNI, 74/76, 081-5794825 081-5791899 / **ERREDIESSE SERVICE SRL FILIALE**, VIA SANNITICA N. 9 INT 13-14, 081-5794825 081-5791899 / **S.A.RI.EL. SAS**, VIA DIOCLEZIANO, 177, 081-7628155 / **NETTI GIANFRANCO**, Via Magna Grecia, 137/139, 0828-730071 / **TECTRON ELECTRONICS SRL**, Via dei Mille, 138, 089-330591 6233244764

EMILIA ROMAGNA: MA.PI. SNC DI MAURIZI E CAMPAGNOLI, VIA T.AZZOLINI, 3, 051-6414115 051-406848 / **VIDEO 2000 SNC DI POLI MARCO & C.**, VIA DELL-INDUSTRIA, 26, 051-531581 051-6029266 / **BARGELLINI ORAZIO**, VIA LOCCHI, 3/C, 0543- 701446 / **ELECTRON SERVICE SNC**, VIA F.LLI AVENTI, 59, 0532-903250 / **ASSIST SRL**, VIA CESARE COSTA, 37, 059-331388 059-3365360 / **P. & L. DI LELLI MAURO E C. SNC**, VIA TOSCANA, 7, 059-530300 / **CASALIGGI F.LLI SNC**, VIA BOSELLI, 77, 0523-615740 0523-602014 / **NUOVA CRT DI AUGUSTO BOERI**, VIA MOLINARI, 40, 0523-592345 / **REM SNC**, VIA MANFREDI, 110/A, 0523-716361 / **CERIT SNC**, VIA BRUNO ESTASI, 2/A, 0521-481479 0521-494317 / **TASS DI BROZZI ALESSANDRO**, VIA GRUPPINI, 19/21, 0521-697140 / **TERMOSERVICE SNC DI BARTOLETTI IMERIO & C.**, VIA DISMANO, 114/N, 0544-472001 0544-67837 / **TVA SERVICE SNC di Fulgente E. e Palladini M.**, Via F. Chiloni 29/B, 0522-554400 0522-331582 / **NOVATECNICA CLIMATIZZAZIONE di GUIDO DI FLAVIO**, Via San Giovenale, 32/F, 0541-736361 0541-1831497 / **NUOVA TECNOCOOP**, VIA ARMELLINI 28/30/32, 0541-370812 / **EPS SNC DI TREVISAN & ZANGIROLAMI**, V.LE GRAMSCI, 134, 0425-33221

FRIULI VENEZIA GIULIA: A.V.R. SERVICE DI FOCHESATO IVAN MOSE', VIA COLONNA, 20/8, 0434-27669 0434-523661 / **AUDIO VIDEO SERVICE SNC di COTALI S. & C.**, VIA A. FOSSATI, 9, 0434-571104 0434-572174

R-667_[Spec+Service+Back CV_6Lan20 20 2/26/10 7:28:59 PM

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

LAZIO: PALMIERI F., VIA TOMMASO LANDOLFI, 203, 0775-291485 / **ELETTRONICA 81 SNC**, VIA EZIO, 56/58, 0773-694608 0773-1870410 / **ITALREG SRL**, SS FORMIA-CASSINO KM 30,200 LOC PENITRO, 0771-738011 0771-738061 / **CENTRO E.L.VA. SNC**, VIA ATTILIO MORI, 19/21, 06-2148641 06-2753048 / **CTS centro tecnico specializzato di Rita De Renzi**, Via Rialto, 38/42, 06-39729748 06-39733315 / **PANASERVICE SRL**, VIA BARBANA, 35, 06-5403384 06-5401221 / **TELEINFORMATICA SRL**, TRAVERSA MAREMMANA INFERIORE Km 0,400, 0774-530212 0774-532217 / **FRITTELLI BRUNO**, VIA MONTE BIANCO 99/101, 0761-340901

LIGURIA: C.R.E. DI ARATELE FABRIZIO, VIA CAMOZZINI, 189R, 010-6121754 106100154 / **VILL@ SNC DI R. VILLA E M.T. ADAMO**, VIA S. CHIARA, 6 R, 010-5740318 010-8630203 / **Michelis Sandro**, Via Argine Destro, 79-81, 0183-275891 / **Rien snc**, Via Valle, 17/19, 0187-21925 / **TOGNETTI SERVICE DI TOGNETTI MASSIMILIANO**, VIA LUNIGIANA, 589, 0187-507656 / **TELESERVICE DI SCLAVO N. & C. snc**, VIA PONCHIELLI 27R, 019-810058 019-8403277

LOMBARDIA: TECNOSERVICE SNC di Salmaso Giovanni e Frigeni Gianmario, VIA BELLINI, 45/59, 035-257066 035-258871 / **BACCINELLI MARZIO E C. SNC**, VIA BRANZE, 22, 030-2006411 / **EUROTECNICA di RONCHI**, VIA MILANO, 74/B, 030-317673 / **C.A.T. PICONE ANTONIO - Affiliato 2M DIGITECH**, VIA FOSCOLO 10 - LOC. CREVENNA, 031-645209 / **S.T.A.R.T. VIDEO HI-FI**, VIA ORTI ROMANI, 16/A, 0372-38731 / **C.A.T. PICONE ANTONIO - Affiliato 2M DIGITECH**, VIA FOSCOLO 10 - LOC. CREVENNA, 031-645209 / **4D SISTEMI INFORMATICI SRL**, VIA KENNEDY 84, 0383-6443 0383-644399 / **2M DIGITECH SRL**, Viale Einaudi, 2, 0362-306557 0362-306148 / **F.G.R. ELECTRONIC SAS**, VIA R. PELLEGATTA, 34/A, 039-6082592 039-6085034 / **MARKET RICAMBI SERVICE SNC**, VIA W. TOBAGI 8, 02-48952866 02-4239820 / **PAGANINI GRAZIANO**, VIA TOLMEZZO, 6, 0331-566379 0331-566603 / **Z BIT SRL**, VIA CHIOGGIA 3, 02-26822804 02-26110301 / **TECNOVIDEO SNC**, P.ZZA DE GASPERI, 28, 0376-321554 / **GRANDINI E TORCHIO SNC**, VIA FASOLO, 4, 0382-471360 / **4D SISTEMI INFORMATICI SRL**, VIA KENNEDY 84, 0383-6443 0383-644399 / **SA.MO di Sacchetto Teresio e c. snc**, CORSO PAVIA 85/7, 0381-42353 0381-349015 / **TELETECNICA 2000**, VIA TORINO, 21, 0331-775519 / **TELETECNICA 2000 FIL. VARESE**, VIALE VALGANNA, 178, 0332-499365

MARCHE: MARCONI LANFRANCO, VIA M.BIANCO,10, 0735-659230 0375-751155 / **SAT RADIO TV FIL. ASCOLI**, VIA TEBALDINI, 10, 0733-231304 0733-230492 / **S.A.T. RADIO TV**, VIA D. ROSSI, 32-34, 0733-231304 0733-230492 / **CAT SNC DI SCHIARATURA CARLO & C.**, VIA BORGHERIA 20, 0721-456245 0721-417602

MOLISE: TELECOM AUDIO VIDEO SERVICE DI MANOCCHIO G., VIA V. EMANUELE, 67/69, 0874-716783 0874-716783/ 1861550 / **TELECOM AUDIO VIDEO SERVICE DI MANOCCHIO G. FILIALE**, VIA XXIV MAGGIO, 73, 0874-484440

PIEMONTE: 4D SISTEMI INFORMATICI SRL, VIA KENNEDY 84, 0383-6443 0383-644399 / **SIRAGUSA E ROAGNA SNC**, C.SO MATTEOTTI,41, 0141-531131 / **ARTE E TECNICA SNC**, VIA FALLETTI, 22, 015-8496250 / **M.V. ELETTRONICA di MIGLIORE**, VIA CHIRI 7/A, 0171-412526 / **GUIDA di GUIDA ALESSIO**, VIA ROGGIOLO, 5, 0321-71608 0321-777003 / **4D SISTEMI INFORMATICI SRL**, VIA KENNEDY 84, 0383-6443 0383-644399 / **ELTE SNC DI CONTESTABILE NICOLA**, Via CASTELGOMBERTO 125 INT. 8, 011-6503786 / **REAT DI FRISINA RITA**, C.SO UNIONE SOVIETICA, 584, 011-3979817 / **ELEKTRO di FIORE F.**, C.SO XXVI APRILE, 26, 0161-250071 0161-255843 / **4D SISTEMI INFORMATICI SRL**, VIA KENNEDY 84, 0383-6443 0383-644399

PUGLIA: SAT DI PARTIPILO, VIA BORSELLINO E FALCONE, 17 BIS, 080-5022999 080-5022992 / **SN ELETTRODOMESTICI DI SIMONE NICOLA**, VIA TASSO, 69, 080-3113618 080-3114199 / **TECNODIGIT SRL**, Via Sabotino, 89/91, 080-5567413 / **TAURISANO SERVICE SRL**, VIA NUMA POMPILIO, 49/55, 0831-564069 0831-522021 / **ASTROTEC Soc. Coop.**, VIA DEL FEUDO D'ASCOLI, 37, 0881-720921 0881-561894 / **DBF ELETTRONICA DI DI BIASE FARINA EUTERIO**, VIA CONSAGRO 33-35, 0881-331126 / **ARNESANO FAUSTINO**, VIA M.MOSCARDINO, 10, 0832-318277 / **Microkey srl**, Via Giammatteo, 22, 0832-399398 0832-399600 / **MICROKEY SRL SUCCURSALE**, Via de giuseppe, 73, 0836-424813 / **MATERA ELETTRONICA SNC DI BUONO E. & C., VIA E. MAIORANA, 86/88, 0835-389310 / SN ELETTRODOMESTICI DI SIMONE NICOLA**, VIA TASSO, 69, 080-3113618 080-3114199 / **SANTORO ATTILIO**, VIA MARCHE 24, 099-335884

SARDEGNA: AS.TEC ELETTRONICA SNC, VIA RIVA VILLASANTA, 227, 070-524153 070-504109 / **FLORIS SERGIO**, VIA MAZZINI, 56, 0781-45436 0781-469198 / **AUDIOEFFE DI FRANCESCHELLI FABRIZIO**, VIA MANNIRONI, 16, 0784-235041 / **TECNOSERVICE DI LUIGI MELONI**, VIA NAZARIO SAURO, 116, 0784-810081 / **LA VIDEO ELETTRONICA SNC DI FAEDDA**, VIA SARDEGNA, 91, 0783-300026 0783-777599 / **BRACCU GAVINO**, VIA DE SIMONE, 9, 0789-50114 / **VIDEOELETTRONICA SNC DI PEDOL E SABA**, VIA TORINO, 18, 079- 276616 079-273239

SICILIA: VIDEO SERVICE SNC DI DE FRANCISCI E NOLENTINI, Via P. Nenni, 1, 0922-595881 / **GUASTELLA GIUSEPPE**, VIA OLANDA, 11, 0933-933976 / **TELEDIGIT di BELLANCA CARMELO & C. SAS**, VIA DON MINZONI 209-211, 0934-599163 / **A.V.S. Elettronica snc**, VIA SASSARI, 2/C, 095-446696 095-434337 / **MT SERVICE**, Via Novara, 47, 095-445561 095-448628 / **S.A.T.E.L. SERVICE SNC**, CORSO SICILIA, 55 A-C, 0935-75085 / **CUPPARI SERVICE SRL**, VIA S. AGOSTINO ANG. VIA CAPERRINA, 6, 090-672064 090-672065 / **CUPPARI SERVICE SRL FILIALE**, VIA LIBERTA', 95, 0941-911785 0941-912552 / **ELDOM ELETTRONICA SRL**, VIA C. BATTISTI 351, 090-2932105 / **ALAMIA SERVICE PICCOLA COOPERATIVA**, C.SO PISANI, 310/312, 091-6570502 091-6575761 / **PG SERVICE di GIUSINO FRANCESCO**, VIA SERRADIFALCO 12/12A/12B, 091-6828368 091-6820540 / **A. V. SERVICE di ADAMO GIOVANNI**, VIA G. FERRARIS, 18, 0932-624553 0932-627191 / **ELETTROSERVICE DI COLOMBO PIERO & C. SNC**, VIA VARIANTE SS 115 KM 338,400 N. 28, 0932-456169 / **DI@ ELECTRONICS di DARIO IGNACCOLO**, VIA CARLENTINI, 40/A, 0931-758602 / **TRISCARI BARBERI GIUSEPPE**, Via Pindemonte, 97, 333 5848485 1782276341 / **ARTE TV sas**, VIA G.CENTORBI, 17, 0923- 908160 0923-670035 / **S.T.E.T. di Spada Alfonso**, VIA CONTE A. PEPOLI, 84, 0923-873939

TOSCANA: TELESERVICE SRL, VIA FRATELLI LUMERE, 86/C, 0575-300986 0575-903825 / **BARDAZZI PAOLO**, via E. Forlanini 8DR, 055-4376776 055-431956 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. SEDE**, Via Segantini, 2, 0571-80652 0571-944115 / **HD ELECTRONICS SRL**, VIA Dante Alighieri, 37/A - 37/B, 0587-422291 0587-422297 / **S.A.T.E.L. Di MANNA MAURIZIO & c. snc**, via delle Cento Stelle 1, 055-613307 055-81131142 / **M2 ELETTRONICA DI MORELLI MASSIMO**, VIA DANIMARCA, 3, 0564-454571 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. FIL. CECINA**, C.so Matteotti, 320/a-b, 0586-635071 / **LAB.RIPARAZ. FALCHI M.**, VIA A. GARIBALDI, 35/37, 0565-49400 / **TELESERVICE DI D'AMICIS E. & V. SNC**, VIA P. PISANA, 71, 0586-400564 0586-409724 / **DBS Elettronica snc di Aldovardi S. & c.**, Via Simon Musico, 2/c, 0585-489893 178-2284599 / **MGM SERVICE SNC DI MARTINELLI**, Via Paolinelli, 26 - Marlia, 0583-30382 / **DBS Elettronica snc di Aldovardi S. & c.**, Via Simon Musico, 2/c, 0585-489893 178-2284599 / **HD ELECTRONICS SRL**, VIA DANTE ALIGHIERI 37/A, 37/B, 0587-422291 0587-422297 / **BARDAZZI PAOLO**, VIA FORLANINO 8 DR, 055-4376776 055-431956 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. FIL. PRATO**, Via Fiorentina, 76/a-b, 0574-632652 0574-4632690 / **PARIELS SRL**, Via B. Tolomei, 8, 0577-51159 0577-589454 / **VIDEO SERVICE DI GENUARDI**, VIA BORGACCIO, 72, 0577-983181 0577-996382

R-667_[Spec+Service+Back CV_6Lan21 21 2/26/10 7:29:00 PM

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

TRENTINO ALTO ADIGE: TECNOSERVICE SRL, VIA SAN VIGILIO, 64/b-c-d, 0471-289062 0471-261559 / **ASSISTENZA TECNICA MELONE SRL**, VIA ZARA, 44, 0461-1820515 0461-1820516 / **SIGHEL MAURO**, VIA A. VOLTA, 92, 0461-935919

UMBRIA: TECNOCONSULT ELETTRONICA SNC, VIA MAD.ALTA, 185, 075-5003089 / **QUONDAM C. STEFANO**, VIA DEL RIVO, 33, 0744-301512

VALLE D'AOSTA: CAT DI D'ISANTO, VIA VOISON 22/A, 0165-364056 0165-235910

VENETO: ASSISTENZA TECNICA DI MIRCO DE BONA, VIA MONDINI, 11, 0437-30240 0437-939916 / **VIDEOSERVICE SNC DI SALVATORI & C.**, VIA VITRUVIO,11, 045-566299 045-573865 / **PIEREZZA CARLO**, VIA BARROCCIO DAL BORGO, 4, 049-681592 049/8807726 / **ASS.ELETTR.CAMPI SNC**, VIA E.REGINATO, 87, 0422-436245 0422-435996 / **FRANCHINO GIORGIO**, VIA ZERMANESE 6B, 0422-321054 / **ANDRIOLO SAS DI ANDRIOLO MONICA E NICOLA**, VIA VOLONTARI DELLA LIBERTA', 39/A, 041-5675614 041-5675190 / **VIDEO TV1732**, Via San Marco, 1818, 041-5541675 / **ZAFFALON URBANO**, Via Santa Croce, 2040, 041-2750670 / **DL SERVICE DI DAL LAGO LORENZO**, Via Giaretta, 33, 0444 / 966239 / **PIEREZZA CARLO**, VIA BARROCCIO DAL BORGO, 4, 049-681592 049/8807726 / **SPEEDY SERVICE DI CORRA' & GIARETTA**, V.le Europa, 1, 0445-368235 0445-379028 / **GLOBAL SERVICE IMPIANTI di Cerpelloni & c. snc**, VIA DELLA CONSORTIA, 15, 045-8342935 045-8350805 / **VIDEOSERVICE SNC DI SALVATORI & C.**, VIA VITRUVIO,11, 045-566299 045-573865

ESPANA - http://www.sharp.es customer service department telephone: 902 10 13 88
En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmanse en una de las SHARP Service casas siguientes.

ANDALUCIA: JEREZ DE LA FRA.; ELECTR. Y CLIMAT. JEDA, Pintor Paco Toro, 5 Tel.: 956 33 64 99 / **CADIZ; J. J. COLLADO NORIEGA**, Pza. de los Porches, 6, L-G-1 Tel.: 856 17 21 75 / **CORDOBA; CAYRO**, Hermano Juan Fdez, 15 Tel.: 957 26 35 06 / **CORDOBA (PUENTE GENIL); GEISHA ELECTROCASH**, S.L, Avda. poeta Manuel Reina, 86 Tel.: 987 60 57 23 / **SERPRIEGO DE CORDOBA; SERPRIEGO, S. L.**, San Luis, 4 Bjo. Izda Tel.: 95 754 15 11 / **GRANADA; FERMASA**, Azorín, 7 Tel.: 958 25 64 77 / **GRANADA; SERVIGON**, Hospital de la Virgen 22 Tel.: 958 20 52 81 / **ALMUÑECAR; SERVICOSTA, S. L.**, Pza. Dr. Alvarez Riosol, 1bj Tel.: 958 63 11 43 / **HUELVA; AIRSEXT HUELVA, S. L.**, Paseo de la Glorieta, 6 Tel.: 959 22 88 13 / **HUELVA; TELEJARA**, Polig. Polirrosa, C/A, Nave 27 Tel.: 959 22 60 74 / **JAEN; ELECTRO HIMEGA, S. A.**, Adarves Bajos, 4 C Tel.: 953 24 22 56 / **LINARES; LORENZO MARTINEZ OSUNA**, Don Luis, 10 Tel.: 953 69 52 03 / **ALHAURIN DE LA TORRE; REMEDIOS CAMARGO ESPADA**, C/ Junco, 5 Tel.: 952 41 33 93 / **SEVILLA; LUIS RIVAS CALDAS**, Res.I Los Milanos-3a fase, núm. 41 Tel.: 95 451 73 55 / **SEVILLA; INTERSAT REPARACIONES.**, Beethoven, 5 Tel.: 95 443 02 26 / **ECIJA; AGASOLAR**, Merinos, 15A Tel.: 95 483 04 72 / **MAIRENA DEL AJARAFE; VILLASANTE GARCIA JOAQUIN**, Pablo Neruda, 5, (SEVILLA) Tel.: 95 417 06 24 / **CANTILLANA; SERIVEN CANTILLANA**, Juan XXIII, 60 Tel.: 95 573 11 69 / **DOS HERMANAS; ELECTRO 93 S. L.**, Melliza, 1-3 Tel.: 95 566 48 56

ARAGON: ZARAGOZA; RENALES SABATER JAVIER, Florentino Ballesteros, 17 Tel.: 976 59 01 28

ASTURIAS: OVIEDO Y GIJON; PRINCIPADO CAMILO, Avda. Santander, 12 Bajos Tel.: 985 21 28 65

BALEARES: PALMA; INSTALACIONES MAES, Son Nadal, 63B Tel.: 971 24 91 16

CANTABRIA: SANTANDER; ELECTRONICA SEYMA, Camilo Alonso Vega, 48 Tel.: 942 32 50 60

CASTILLA LA MANCHA: ALBACETE; PARREÑO S. T., Franciscanos, 40 Tel.: 967 23 96 68 / **MOTA DEL CUERVO (CUENCA); SERVI-TRASGU**, Alfareria, 12 Tel.: 967 18 10 50 / **CIUDAD REAL; ELECTRONICA JOPAL**, Zarza,2 Tel.: 926 25 68 10 / **TOLEDO; ELECTRONICA JOPAL**, Av. Purísima Concepción, 31 Tel.: 925 25 04 42 / **FUENSALIDA; ELECTRO SERVICE**, Calvo Sotento, 15 Tel.: 925 73 07 85 / **TALAVERA DE LA REINA; SERVIELECTRO**, Ntla. Sra. De la Piedad, 6 Tel.: 925 81 91 81

CASTILLA Y LEON: AVILA; ANTONIO SAN SEGUNDO, Soria, 6 Tel.: 920 22 33 21 / **LEON; TECNYSER ELECTRO, S. L.**, Relojero Losada, 25 Tel.: 987 22 77 87 / **LEON; PROSAT**, Pza. Doce Martires, 5 Tel.: 987 20 34 10 / **OLVEGA (SORIA); TECO ELECTRONICA**, Reyes Catolicos, 1 Tel.: 976 64 58 54 / **VALLADOLID; TEODORO NEGRO**, Glorieta del Descubrimiento, 4 Tel.: 983 39 17 81

CATALUÑA: BARCELONA; 4 EN 1 REPARACIONES, Taquígrafo Martí, 19 Tel.: 93 430 97 26 / **BARCELONA; DOMOTICA**, Ada. Diagonal, 296 Tel.: 93 244 88 66 / **TERRASSA; ASISTEL STORY, S. L**, Pedrell, 9 Bjos Tel.: 93 789 96 47 / **MALGRAT DE MAR; SERVEI TECNIC JOYMA**, Avda. Virgen de Montserrat, 19 Tel.: 93 765 36 33 / **MANRESA; ELDE**, Bruc, 55 Tel.: 93 872 85 42 / **VILAFRANCA DEL PENEDES; FRED VILAFRANCA**, Progrès 42 Tel.: 93 8904852 / **VIC; SERVEIS ASS.T. JUVANTENY**, Nou, 109-111 Tel.: 93 886 20 23 / **IGUALADA; JACINTO SANCHEZ NARVAEZ**, Clavells, 6 Tel.: 93 805 40 32 / **TREMP; JORDI DURO FORT**, Industria, 6-3 Tel.: 973 65 25 15 / **TARRAGONA; SERTECS, S. C.**, Caputxins, 22 Tel.: 977 22 18 51 / **CALAFELL; MAÑE GRIFOLLS. S.C.P.**, Jesus, 21 Tel.: 977 69 18 01 / **REUS; EURO TECNICS**, Monasterio de Poblet, 4 Tel.: 977 32 24 89 / **TORTOSA; ELECTRO SERVEI, C. B.**, Passeig Moreira, 10 Tel.: 977 51 04 42 / **GERONA; SUREDA I ASSOCIATS**, Francesc Artau, 2 Tel.: 972 23 65 88 / **PALAFRUGELL; NEW MARESA**, SURERA BERTAN 23 Tel.: 972 30 44 54

EXTREMADURA: ALMENDRALEJO; INDALECIO AMAYA, Carreras, 11 Tel.: 924 67 75 17 / **PUEBLA SANCHO PEREZ; ELECTRONICA CENTENO**, Avda. de Zafra, Bl. 1 Tel.: 924 55 27 03 / **CACERES; TECNOSATV**, Bellavista, 2 Bjo Tel.: 927 24 11 68

GALICIA: CEE; RAMSAT, Avda. Finisterre, 117-B Tel.: 981 74 74 61 / **SANTIAGO DE COMPOSTELA; VICTOR PEREZ QUINTELA**, Entreríos, 35 Tel.: 981 58 43 92 / **BURELA; S. T. PASFER**, Avda. Arcadio Pardiñas, 77 bj Tel.: 696 17 86 45 / **PONTEVEDRA; MONT. Y SERV. TECN. IMASON**, Loureio crespo, 43 Tel.: 986 84 16 36 / **VIGO; ALVIMO, S. A.**, Conde de Torrecederia, 92 Tel.: 986 29 93 01 / **LUGO; PROSAT.**, Obispo Rouco Varela, 52-54, Bjo. Tel.: 982 51 22 35

LA RIOJA: LOGROÑO; ROBERTO AGUADO GIL, C/. Velez de Guevara, 26 Bjo Tel.: 941 25 25 53

ALCORCÓN; UGENASA, La Canaleja, 4 Tel.: 91 611 52 51

MURCIA: MURCIA; ELECTROSERVICIOS SEBA, Isaac Albeniz, 4 bjos. Tel.: 968 29 85 93 / **MURCIA; ELECT. SERV. PLAZA**, Sierra de Peñarrubia, 7 Tel.: 968 27 40 14 / **MURCIA; ANGEL LOPEZ ALCARAZ**, Sierra del Espartal, 6 (Edif. Ana) Tel.: 968 29 39 10 / **CARTAGENA; R.E.G, C.B.**, Ramon y Cajal, 27 Tel.: 968 51 00 06 / **LORCA; JOSE LUIS HARO CALVO**, La Seda, 8 Edif. Las Terrazas Tel.: 968 47 18 79

R-667_[Spec+Service+Back CV_6Lan22 22 2/26/10 7:29:00 PM

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

NAVARRA: PAMPLONA; ALEXSU TECNOTRADE, S.L., C/ Ciudad de Sueca, 10 (bajo) Tel.: 948 14 47 00

PAIS VASCO: BILBAO; DANIEL NEGREDO, Padre Pernet, 8 Tel.: 94 411 22 82 / **PORTUGALETE; ONOFRE COLLANTES**, Ortuño Alango, 7 Tel.: 94 483 21 22 / **ERANDIO; TELNOR**, Plaza Juanene, 5 Tel.: 94 417 04 97

COMUNIDAD DE VALENCIA: ALICANTE; JOAQUIN SAEZ, Escorpión, 6-8 Tel.: 96 528 73 33 / **ALICANTE; LUIS SOLER REQUENA**, Sto. Domingo, 16 Bjo Tel.: 965 92 02 95 / **ALCOY; IMECLIMA, S,L**, Cavaller Merita, 21 Tel.: 96 554 21 10 / **ELCHE (ALICANTE); TRINITARIO GEA, C. B.**, Jaime Pomares Javaloyes, 47 Tel.: 96 545 56 25 / **ORIHUELA; ELECTROSERV. PLAZA**, Monseñor Espinosa, 3 Tel.: 96 674 18 67 / **SAX; E. ELECTROSAX, S.L.**, Rio Turia, 1 Bjos. Tel.: 96 547 42 32 / **ALTEA; MIQUEL REIG**, Camí del Pontet, 6 Tel.: 965 84 08 34 / **TORREVIEJA; MATEO BELDA, S.L**, Concordia, 120 Tel.: 96 670 49 78 / **CASTELLON; ASISTE, S. L.**, Avda. Valencia, s/n Pol. "Los Cipresses", Nave 19 Tel.: 964 21 57 69 / **GANDIA; TECNITOT REPARACIONES I MANTENIMENTS, S.L**, C/ Primer de Maig, 51 Tel.: 96 286 04 69

SWITZERLAND - http://www.sharp.ch

Sharp Electronics (Schweiz) AG, Moosstrasse 2, CH-8803 Rüschlikon, +41 1 846 61 11

SWEDEN - www.sharp.se Helpdesk 013 35 39 00

Assist Workshop Linköping, Roxviksgatan 8, 582 73 Linköping, 013-35 62 50 / **Tomi Elektronik**, Svandammsplan 2, 126 47 Hägersten, 08 18 61 70 / **Tv Trim**, St Pauligatan 37, 416 90 Göteborg, 031-84 72 00

NORWAY - www.sharp.no Helpdesk +46 13 35 39 00

Service Eksperten, Trondheimsvn 436B, N-0962 Oslo, 22 90 19 30

ICELAND

Ormsson, Sidumuli 9, 108 Reykjavik, 533 28 00

DENMARK - www.sharp.dk Helpdesk +46 13 35 39 00

Assist Workshop Linköping, Roxviksgatan 8, 582 73 Linköping, Sweden +46 13 35 62 50.

SUOMI - www.sharp.fi Helpdesk 09 14 61 500

Theho Video Oy, Niittyläntie 3, SF-0620 Helsinki, 09 14 61 500

R-667_[Spec+Service+Back CV_6Lan23 23 2/26/10 7:29:00 PM

NOTE

R-667_[Spec+Service+Back CV_6LanSec1:24 Sec1:24

2/26/10 7:29:00 PM

D TECHNISCHE DATEN D

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,25 kW
	Grill	: 1,05 kW
	Mikrowelle/Grill	: 1,25 kW
	Off-Modus (Energiesparmodus)	: weniger als 0,5 W
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz (Gruppe 2/Klasse B) *
Außenabmessungen		: 460 mm (B) x 275 mm (H) x 389 mm (T) **
Garraumabmessungen		: 314 mm (B) x 187 mm (H) x 336 mm (T) ***
Garrauminhalt		: 20 Liter ***
Drehteller		: ø 272 mm
Gewicht		: ca. 12,2 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

* Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen des europäischen Standards EN55011.
Das Produkt wird standardkonform als Gerät der Gruppe 2, Klasse B eingestuft.
Gruppe 2 bedeutet, dass das Gerät zweckbestimmt hochfrequente Energie in Form elektromagnetischer Strahlen zur Wärmebehandlung von Lebensmitteln erzeugt.
Gerät der Klasse B bedeutet, dass das Gerät für den Einsatz im häuslichen Bereich geeignet ist.

** In dieser Tiefenangabe wird die Tiefe des Türgriffs berücksichtigt.

*** Der Garrauminhalt wird aus der max. gemessenen Breite, Tiefe und Höhe errechnet.
Die tatsächliche Aufnahmekapazität von Lebensmitteln ist jedoch geringer.

CE

DIE TECHNISCHEN DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

F FICHE TECHNIQUE F

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 10 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,25 kW
	Gril	: 1,05 kW
	Micro-ondes/Gril	: 1,25 kW
	Mode Off (Mode Economie d'énergie)	: inférieur à 0,5 W
Puissance:	Micro-ondes	: 800 W (IEC 60705)
	Gril	: 1000 W
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz (Groupe 2/classe B) *
Dimensions extérieures		: 460 mm (L) x 275 mm (P) x 389 mm (H) **
Dimensions intérieures		: 314 mm (L) x 187 mm (P) x 336 mm (H) ***
Capacité		: 20 litres ***
Plateau tournant		: ø 272 mm
Poids		: env. 12,2 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

* Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011.
Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B.
Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments.
Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.

** La profondeur comprend la poignée d'ouverture de la porte.

*** La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales. La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.

CE

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.

R-667_[Spec+Service+Back CV_6LanSec1:25 Sec1:25 2/26/10 7:29:00 PM

NL TECHNISCHE GEGEVENS NL

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 10 A
Stroombenodigdheid:	Magnetron	: 1,25 kW
	Grill	: 1,05 kW
	Magnetron/Grill	: 1,25 kW
	Uit-modus (Energie spaarstand)	: minder dan 0,5 W
Uitvoermogen	Magnetron	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz (groep 2/klasse B) *
Afmetingen buitenkant:		: 460 mm (B) x 275 mm (H) x 389 mm (D) **
Afmetingen binnenkant		: 314 mm (B) x 187 mm (H) x 336 mm (D) ***
Ovencapaciteit		: 20 liter ***
Draaitafel		: ø 272 mm
Gewicht		: ca. 12,2 kg
Ovenlampje		: 25 W/240-250 V

* Dit product voldoet aan de vereisten van de Europese norm EN55011.
In overeenstemming met deze norm is dit product geclassificeerd als groep 2 klasse B apparatuur. Groep 2 betekent dat het apparaat opzettelijk radiofrequentie uitzendt in de vorm van elektromagnetische straling voor het verhitten van voedsel.
Klasse B apparatuur betekent dat het apparaat geschikt is voor huishoudelijk gebruik.

** De diepte houdt rekening met de deurhendel.

*** De inhoud wordt berekend door het meten van de maximum breedte, hoogte en diepte van het apparaat. Het actuele inhoudsvermogen voor spijzen is geringer.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

I DATI TECNICI I

Tensione di linea CA		: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico		: 10 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde	: 1,25 kW
	Grill	: 1,05 kW
	Microonde/Grill	: 1,25 kW
	Modalità Off (Modalità risparmio energia)	: sotto 0,5 W
Potenza erogata:	Microonde	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Frequenza microonde		: 2450 MHz (Gruppo 2/classe B) *
Dimensioni esterne:		: 460 mm (L) x 275 mm (A) x 389 mm (P) **
Dimensioni cavità		: 314 mm (L) x 187 mm (A) x 336 mm (P) ***
Capacità forno		: 20 litri ***
Piatto rotante		: ø 272 mm
Peso		: circa 12,2 kg
Lampada forno		: 25 W/240-250 V

* Il Prodotto soddisfa i requisiti della norma europea EN55011.
In conformità a tale norma, questo prodotto è classificato come apparecchiatura appartenente al gruppo 2 classe B.
Gruppo 2 significa che l'apparecchiatura genera energia in frequenza radio sotto forma di radiazioni elettromagnetiche per il riscaldamento dei cibi.
Apparecchiatura di Classe B significa che l'apparecchiatura può essere utilizzata in ambienti domestici.

** La misura della profondità comprende la maniglia dello sportello di apertura.

*** La capacità interna è calcolata misurando larghezza, profondità e altezza massima.
Lo spazio a disposizione per gli alimenti è inferiore e dipende dagli accessori inseriti.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

R-667_[Spec+Service+Back CV_6LanSec1:26 Sec1:26 2/26/10 7:29:01 PM

E DATOS TÉCNICOS E

Tensión de CA		: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase		: Mínimo 10 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas	: 1,25 kW
	Grill	: 1,05 kW
	Microondas/Grill	: 1,25 kW
Modo Apagado (Modo Ahorro de Energía)		: menos de 0,5 W
Potencia de salida:	Microondas	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Frecuencia microondas		: 2450 MHz (grupo 2/clase B) *
Dimensiones exteriores:		: 460 mm (An) x 275 mm (Al) x 389 mm (P) **
Dimensiones interiores		: 314 mm (An) x 187 mm (Al) x 336 mm (P) ***
Capacidad del horno		: 20 litros ***
Plato giratorio		: ø 272 mm
Peso		: 12,2 kg aprox.
Lámpara del horno		: 25 W/240-250 V

* Este Producto cumple el requisito de la norma europea EN55011.
De acuerdo con dicha norma, este producto está clasificado como equipamiento del grupo 2, clase B. El grupo 2 significa que el equipamiento genera intencionadamente energía por radiofrecuencia en forma de radiación electromagnética para el tratamiento por calentamiento de alimentos. La clase B significa que el equipamiento resulta adecuado para su uso en establecimientos domésticos.

** La profundidad incluye el asa de apertura de la puerta.

*** La capacidad interna está calculada tomando las medidas de anchura, profundidad y altura.
La capacidad efectiva de contener alimentos es ligeramente inferior.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

P ESPECIFICAÇÕES P

Tensão de linha CA		: 230 V, 50 Hz, fase única
Fusível de linha de distribuição/interruptor		: mínimo 10 A
Alimentação CA necessária:	Microondas	: 1,25 kW
	Grill	: 1,05 kW
	Micro/Grill	: 1,25 kW
Modo Desligado (Modo de Economia de Energia)		: menos do que 0,5W
Alimentação de saída:	Microondas	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Frequência de microondas		: 2450 MHz (Grupo 2/Classe B) *
Dimensões externas:		: 460 mm (L) x 275 mm (A) x 389 mm (D) **
Dimensões de cavidade		: 314 mm (L) x 187 mm (A) x 336 mm (D) ***
Capacidade do microondas		: 20 litros ***
Prato rotativo		: ø 272 mm, vidro
Peso		: aprox. 12,2 kg
Lâmpada do microondas		: 25 W/240 - 250 V

* Este produto cumpre o requisito da norma europeia EN55011.
Em conformidade com esta norma, este produto é classificado como um equipamento de grupo 2 de classe B. O grupo 2 significa que o equipamento gera energia de frequência rádio de forma intencional sob a forma de radiação electromagnética para o processamento de alimentos por calor.
Um equipamento de classe B significa que o equipamento é adequado para ser utilizado em estabelecimentos domésticos.

** A profundidade inclui a pega de abertura da porta.

*** A capacidade interna é calculada através da medição da largura, profundidade e altura máximas. A capacidade efectiva para receber alimentos é inferior.

ENQUANTO PARTE DE UMA POLÍTICA DE MELHORIA CONTÍNUA, RESERVAMOS O DIREITO DE ALTERAR O DESENHO E AS ESPECIFICAç ÕES SEM AVISO PRéVIO.

R-667_[Spec+Service+Back CV_6LanSec1:27 Sec1:27 2/26/10 7:29:01 PM

SHARP

SHARP ELECTRONICS (Europe) GmbH
Sonninstraße 3, D-20097 Hamburg
Germany

TINS-A780WRRZ-H02

Gedruckt in Thailand
Imprimé au Thaïlande
Gedrukt in Thailand
Stampato in Tailandia
Impreso en Tailandia
Impresso em Tailândia

R-667_[Spec+Service+Back CV_6LanSec1:28 Sec1:28

2/26/10 7:29:01 PM