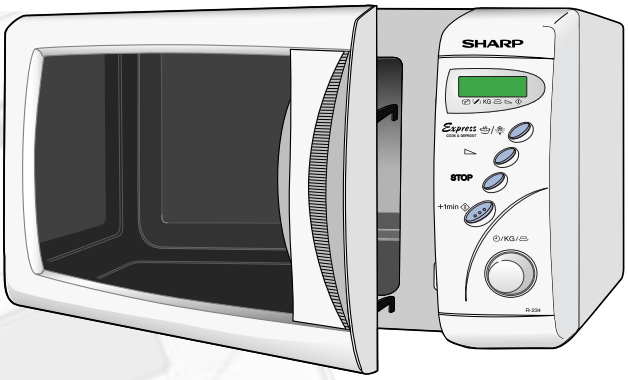
SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia
Importante



R-234 / R-234F

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

(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)

DEUTSCH
FRANÇAIS
NEDERLANDS
ITALIANO
ESPAÑOL
PORTUGUÊS

(D) **Sehr geehrter Kunde,**

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.
Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung inklusive dem Ratgeber genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

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

SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND

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

Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.

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

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH Parts & Technical Services.

(D) INHALT

Bedienungsanleitung

SEHR GEEHRTER KUNDE 1
SERVICE - V0RGEHENSWEISE 1
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE 4
GERÄT: ZUBEHÖR 5
GERÄT: BEDIENFELD 6
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 8-10
AUFSTELLANWEISUNGEN 10
VOR INBETRIEBNAHME 11
EINSTELLEN DER UHR 11
MIKROWELLENLEISTUNG 12
GAREN MIT DER MIKROWELLE 12
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN 13-14
EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN 15
TABELLE: EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN 16-18
REZEPTE FÜR EXPRESS-GAREN 19-20
REINIGUNG UND PFLEGE 21
FUNKTIONSPRÜFUNG 21

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN? 22
DAS GEEIGNETE GESCHIRR 22
TIPS UND TECHNIKEN 23-25
TABELLEN 26-28
SERVICEADRESSEN 134-139
TECHNISCHE DATEN 140

(F) TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

FOUR: LES ORGANES 4
FOUR: ACCESSOIRES 5
FOUR: PANNEAU DE COMMANDE 6-7
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE . . .29-31
INSTALLATION 31
AVANT MISE EN SERVICE 32
REGLER L'HORLOGE 32
NIVEAUX DE PUISSANCE 33
FONCTIONNEMENT MANUEL 33
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES 34-35
CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION 36
TABLEAU DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION 37-39
RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE 40-41
ENTRETIEN ET NETTOYAGE 42
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR 42

Livre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES? 43
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES. 43-46
TABLEAUX 47-49
ADDRESSES D'ENTRETIEN 134-139
FICHE TECHNIQUE 140

(NL) INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN 4
OVEN: TOEBEHOREN 5
OVEN: BEDIENINGSPANEEL 6-7
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN 50-52
INSTALLATIE 52
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN 53
INSTELLEN VAN DE KLOK 53
KOKEN MET DE MAGNETRON 54
HANDBEDIENING 54
ANDERE GEHAKKELIJKE FUNCTIES 55-56
EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN 57
TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN 58-60
RECEPTEN VOOR EXPRES BEREIDEN 61-62
ONDERHOUD EN REINIGEN 63
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT 63

Kookboek

WAT ZIJN MICROGOLVEN? 64
GESCHIKTE SCHALEN/TIPS EN ADVIES... 64-67
TABELLEN 68-70
ONDERHOUDSADRESSEN 134-139
SPECIFICATIES 140

1. R-234 Introduction 03/01/2002 16:11 Page 3

(I) INDICE

Manuale d'istruzioni

FORNO: NOME DELLE PARTI 4
FORNO: ACCESSORI 5
FORNO: PANNELLO DEI COMANDI 6-7
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA . . .71-73
INSTALLAZIONE 73
PRIMA DI USARE IL FORNO 74
REGOLAZIONE DELL'OROLGIO 74
COTTURA A MICROONDE 75
OPERAZIONI MANUALI 75
ALTRE FUNZIONI UTILI 76-77
COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE 78
TABELLA PER LA COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE 79-81
RICETTE PER LA COTTURA EXPRESS 82-83
MANUTENZIONE E PULIZIA 84
COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA 84

Libro di ricette

CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE? 85
UTENSILI ADATTI/CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA... 85-89
TABELLE 89-91
DIRECCIONES DE SERVICIO 134-139
DATI TECHNICI 141

(E) INDICE

Manual de instrucciones

HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS 4
HORNO: ACCESORIOS 5
HORNO: PANEL DE CONTROL 6-7
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD 92-94
INSTALACION 94
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCTIONAMIENTO . . .95
PUESTA EN HORA DEL RELOJ 95
COCCIÓN POR MICROONDAS 96
OPERACIONES MANUALES 96
OTRAS FUNCIONES CÓMODAS 97-98
COCCIÓN Y DESONGELACIÓN RÁPIDAS 99
TABLAS DE COCCIÓN Y DESONGELACIÓN RÁPIDAS 100-102
RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDAS 103-104
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO 105
LOCALIZACION DE AVERIAS 105

Recetario

QUÉ SON LAS MICROONDAS? 106
LA VAJILLA APPROPIADA/SUGERENCIAS Y TECNICAS 106-110
TABLAS 110-112
INDIRIZZI DE SERVICIO 134-139
ESPECIFICACIONES 141

(P) ÍNDICE

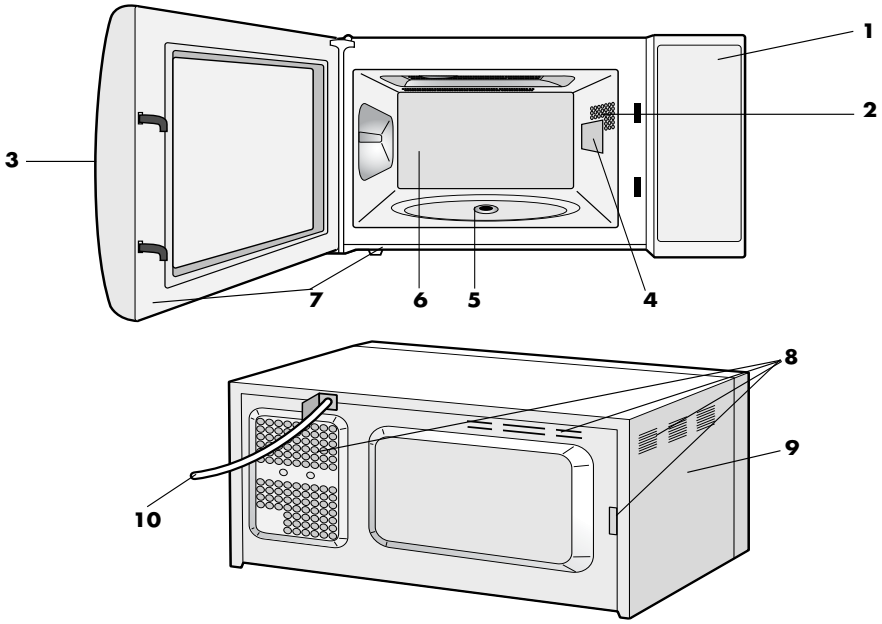
Manual de instruções

FORNO: NOME DAS PEÇAS 4
FORNO: ACESSÓRIOS 5
PAINEL DE COMANDOS 6-7
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES 113-115
INSTALAÇÃO 115
ANTES DE COMEÇAR 116
ACERTAR O RELÓGIO 116
NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS 117
UTILIZAÇÃO MANUAL 117
OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS 118-119
OPERAÇÃO RÁPIDA COZEDURA & DESCONGELAMENTO 120
TABELA DE RÁPIDA COZEDURA & DESCONGELAMENTO 121-123
RECEITAS PARA RÁPIDA COZEDURA 124-125
CUIDADOS E LIMPEZA 126
IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS 126

Livro de receitas

O QUE SÃO AS MICRO-ONDAS? 127
RECIPIENTES PARA FORNO MICRO-ONDAS/ SUGESTÕES E RECOMENDAÇÕES 127-131
TABELAS 131-133
ENDEREÇOS DOS CENTROS DE ASSISTÊNCIA 134-139
ESPECIFICAÇÕES 141

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO



(D)
1 Bedienfeld
2 Garraumlampe
3 Türgriff
4 Spritzschutz für den Hohlleiter
5 Antriebswelle
6 Garraum
7 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
8 Lüftungsöffnungen
9 Aussenseite
10 Netzanschlusskabel

(F)
1 Panneau de commande
2 Eclairage du four
3 Poignée d'ouverture de la porte
4 Cadre du répartiteur d'ondes
5 Accouplement
6 Cavité du four
7 Joint de porte et surface de contact du joint
8 Ouvertures de ventilation
9 Partie extérieure
10 Cordon d'alimentation

(NL)
1 Bedieningspaneel
2 Ovenlamp
3 Deur open-handel
4 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
5 Verbindingsstuk
6 Ovenruimte
7 Deurafdichtingen en pasvlakke
8 Ventilatie-openingen
9 Behuizing
10 Netsnoer

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

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

(P)
1 Painel de comandos
2 Lâmpada do forno
3 Pega de abertura da porta
4 Protecção da guia de onda
5 Retentor
6 Cavidade do forno
7 Juntas da porta e superfícies isolantes
8 Orifícios de ventilação
9 Estrutura exterior
10 Cabo de alimentação

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO

(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, dass die Zubehörteile vorhanden sind: den Drehteller-Träger (**12**) auf die abgedichte Antriebswelle (**13**) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (**11**) darauf legen.
Um Schäden am Drehteller zu vermeiden, ist darauf zu achten, dass Gefässe und Behälter bei der Entnahme nicht den Rand des Drehtellers berühren.

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

(F) ACCESSORIES

Assurez-vous que les accessoires sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau (**12**) sur la garniture étanche (**13**). Puis posez le plateau (**11**) tournant dessus en tenant compte de l'accouplement de la sole de la cavité.
Pour éviter d'endommager le plateau tournant, s'assurez que les plats ou les récipients ne touchent pas le bord du plateau lorsqu'ils sont retirés du four.

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

(NL) TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun (**12**) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (**11**) op het verbindingsstuk (**13**) van de draaisteun.
Om ervoor te zorgen dat de draaitafel niet wordt beschadigd, moeten de borden of schalen goed worden opgetild, zodat ze de rand van de draaitafel niet raken wanneer u ze uit de oven haalt.

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

(I) ACCESSORI

Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettete il sostegno rotante (**12**) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (**11**) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (**13**).
Per evitare di danneggiare il piatto rotante, al momento di togliere i piatti o i contenitori dal forno sollevateli completamente dal piatto facendo attenzione a non urtare il bordo.

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

(E) ACCESORIOS

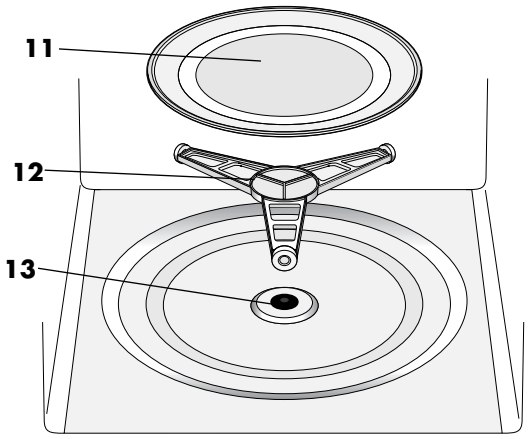
Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (**12**) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (**11**) sobre el soporte colocado en la junta (**13**).
Levante los platos o recipientes cuando vaya a sacarlos del horno para no golpear el borde del plato giratorio y evitar dañarlo.

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

(P) ACESSÓRIOS

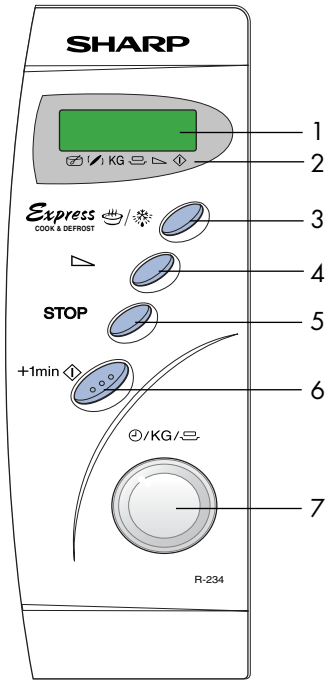
Verifique se o forno inclui os seguintes acessórios:
Posicione o suporte giratório (**12**) sobre o retentor (**13**) na parte inferior da cavidade. Depois coloque o prato giratório (**11**) sobre o suporte.
Para evitar danos no prato giratório, tenha o cuidado de levantar ligeiramente os pratos ou recipientes ao retirá-los do forno.

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



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO

R-234/R-234F



(D) BEDIENFELD

1 Display

2 Symbole

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

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

3 EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN-Taste

Diese Taste zur Auswahl von einem der 12 Automatikprogramme drücken

4 MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN-Taste

5 STOP-Taste

6 +1min/START-Taste

7 ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN-Knopf

(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.

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

3 Touche **CUISSON RAPIDE** et **DÉCONGÉLATION RAPIDE**

Appuyer pour sélectionner l'un des 12 programmes automatiques.

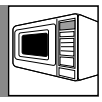
4 Touche **NIVEAUX DE PUISSANCE MICRO-ONDES**

5 Touche **ARRET**

6 Touche **+1min/DEPART**

7 Bouton **MINUTERIE/POIDS/PORTION**

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO



(NL) BEDIENINGSPANEEL

1 Digitale display

2 Indikators

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

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

3 EXPRES BEREIDIEN en EXPRESS ONTDOOIEN-toetsen

Druk op de toets om één van de 12 automatische kookprogramma's te kiezen.

4 MAGNETRON VERMOGENNIVEAU-toets

5 STOP-toets

6 +1min/START-toets

7 TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE-knop

(I) PANNELLO DEI COMANDI

1 Display digitale

2 Indicatori

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

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

3 Pulsante **COTTURA EXPRESS** e **SCONGELARE EXPRESS**

Premere il pulsante per selezionare uno dei 12 programmi automatici.

4 Pulsante delle **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**

5 Pulsante di **ARRESTO**

6 Pulsante di **+1min/INIZIO**

7 Manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE**

(E) PANEL DE CONTROL

1 Visualizador digital

2 Indicadores

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

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

3 Tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS** e **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**

Pulsar para seleccionar uno de los 12 programas automáticos.

4 Tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**

5 Tecla de **PARADA**

6 Tecla **+1min/COMENZAR**

7 Mando **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN**

(P) PAINEL DE COMANDOS

1 Visor Digital

2 Indicadores

De acordo com as instruções, o indicador começa a piscar ou acende-se por cima de cada símbolo. Quando o indicador começar a piscar, prima o respectivo botão (com o mesmo símbolo) ou execute a operação correspondente.

- Mexer
- Voltar
- Peso
- Porção/Dose
- Nível de potência do micro-ondas
- Cozedura em curso

3 Botão **RÁPIDA COZEDURA & DESCONGELAMENTO**

Prima este botão para seleccionar um dos doze programas automáticos.

4 Botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**

5 Botão **STOP**

6 Botão **+1min/INICIAR**

7 Manípulo **TEMPORIZADOR/PESO/PORÇÃO**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

Zur Vermeidung von Feuer

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

Dieses Gerät ist nicht für den Einbau in einer Wand oder Einbauschrank vorgesehen.
Die Steckdose muss ständig zugänglich sein, so dass der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.
Die Netzspannung muss 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 10 A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 10 A ausgestattet sein.
Es wird empfohlen das Gerät an einen separaten Stromkreis anzuschliessen.
Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.
Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.
Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

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

Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechenden Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber (Seite 22).

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

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

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

Zur Vermeidung von Verletzungen

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

a) Die Tür muss einwandfrei schliessen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
b) Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
c) Die Türdichtungen und 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.

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. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel Reinigung und Pflege auf Seite 21.

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.

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschliesslich Geräterückseite.

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

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

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

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

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

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

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

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

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

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

Eier nicht in der Schale kochen. Hartgekochte Eier dürfen nicht in Mikrowellengeräten erwärmt werden, da sie selbst nach der Erwärmung explodieren können. Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirlt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiss 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

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 zu vermeiden.

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

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

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

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

Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

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

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

Sonstige Hinweise

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

Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen.
Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muss eine wärmefeste Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers und des Drehteller-Trägers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.
Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führt. Keine Konserven in das Gerät stellen.
Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller und den Drehteller-Träger verwenden. Benutzen Sie das Mikrowellengerät nicht ohne den Drehteller.
Um das Zerspringen des Drehtellers zu vermeiden:
(a) Vor dem Reinigen, den Drehteller abkühlen lassen.
(b) Keine heisses Gargut oder heisses Geschirr auf den kalten Drehteller stellen.
(c) Keine kalten Lebensmittel oder kaltes Geschirr auf den heissen Drehteller stellen
Während das Gerät arbeitet, keine Gegenstände auf das äussere Gehäuse stellen.

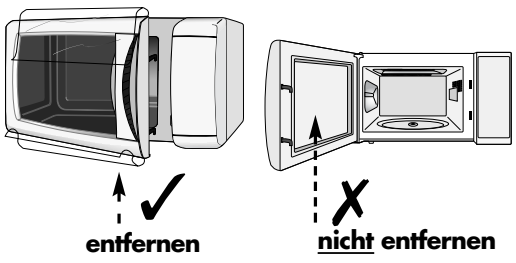
HINWEISE:

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

AUFSTELLANWEISUNGEN

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

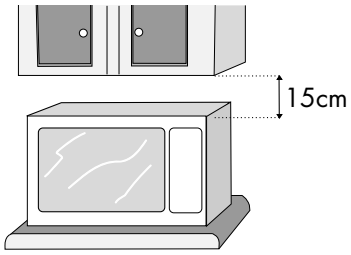
Die Schutzfolie an der **Innenseite** der Tür nicht entfernen.



2. Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist.

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

4. Stellen Sie sicher, dass über dem Gerät ein Freiraum von mindestens 15 cm vorhanden ist.

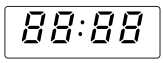


5. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

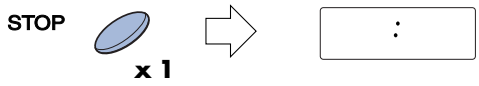
VOR INBETRIEBNAHME

Das Gerät an eine Steckdose anschliessen.

1. Die Anzeige beginnt zu blinken.



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



Die Uhr gemäss der nachstehenden Anleitung einstellen.

Benutzung der STOP-Taste

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

DEUTSCH

EINSTELLEN DER UHR

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

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

x1 für 3 Sekunden lang drücken

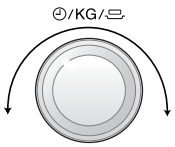
Beispiel:

Einstellen der 24 Stunden-Uhr auf 23.35 Uhr

1. Wählen Sie die Uhren-Funktion. (12 Stunden-Uhr)

Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr.

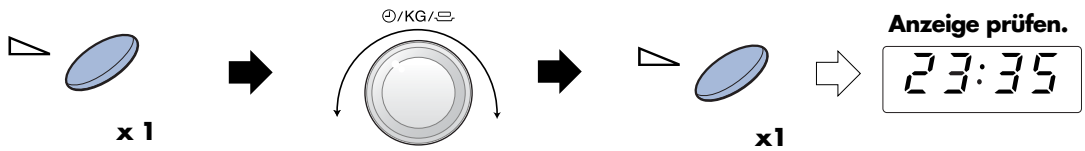
2. Stellen Sie die Stunden ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf drehen, bis die richtige Stunde angezeigt wird (23).



3. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN**-Taste um von den Stunden zu den Minuten zu wechseln.

4. Stellen Sie die Minuten ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf drehen, bis die richtigen Minuten angezeigt werden (35).

5. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste um die Uhr zu starten.



HINWEIS:

1. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Drücken Sie die **STOP**-Taste, wenn Sie beim Programmieren einen Fehler gemacht haben.
3. Wenn die Stromversorgung Ihres Mikrowellengerätes unterbrochen wird, meldet das Display in Abständen 88:88 , nachdem die Stromversorgung wiederhergestellt wurde. Wenn das während des Garvorgangs passiert, wird das Programm gelöscht. Die Uhrzeit wird ebenfalls gelöscht.
4. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen möchten, verfahren Sie wie im obigen Beispiel.

MIKROWELLENLEISTUNG

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

100 P (800 W)
Für schnelles Garen oder Erwärmen, 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 zu köcheln und gebackenen Eierpudding zu kochen.

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

P = Prozent

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

GAREN MIT DER MIKROWELLE

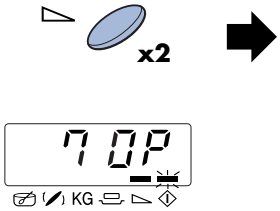
Der manuelle Betrieb ermöglicht das Einstellen einer Garzeit bis zu 90 Minuten. (90.00)
Die Zeiteinheit zum Garen (Auftauen) variiert von 10 Sekunden bis fünf Minuten, in Abhängigheit von der Gesamtgar- oder auftauzeit, wie in der Tabelle aufgeführt.

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

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

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/ PORTIONEN-**Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.

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



3. Starten Sie den Garvorgang durch einmaliges Drücken der **+1min/START-**Taste.

Anzeige prüfen.

HINWEIS:

1. Wird die Gerätetür während des Garvorgangs geöffnet, wird die Garzeit auf dem Display automatisch angehalten. Die Rückwärtszählung der Garzeit setzt wieder ein, wenn die Tür geschlossen und die **+1min/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.
3. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf im oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie den Drehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, wird die Garzeit graduell von 90 Minuten vermindert.

ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN

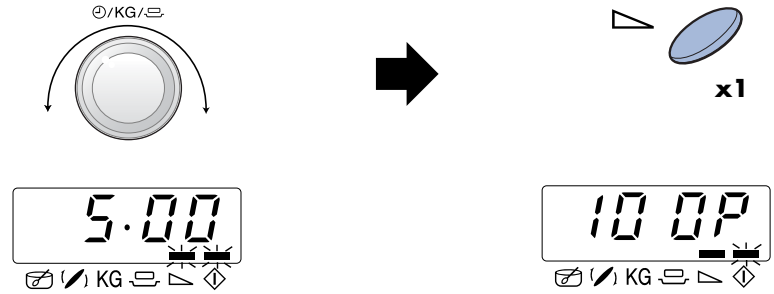
Eine Folge von (maximal) 3 Stufen kann programmiert werden.

Beispiel:
Garen: 5 Minuten bei 100 P leistung (Stufe 1)
16 Minuten bei 30 P leistung (Stufe 2)

STUFE 1

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/PORTIONEN-**Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.

2. Die gewünschte Leistung durch einmaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste wählen.

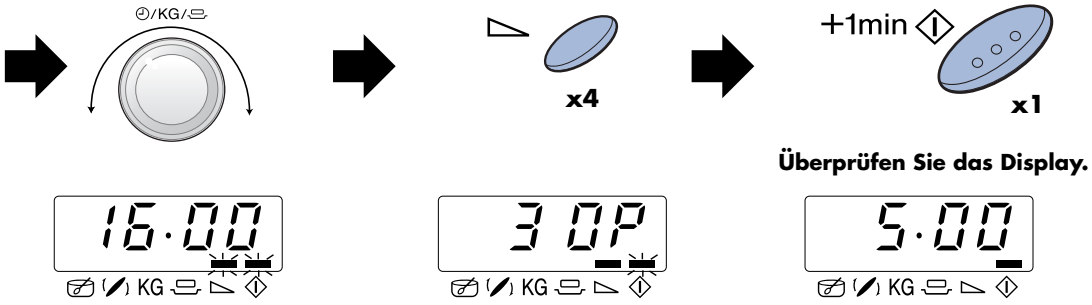


STUFE 2

3. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ PORTIONEN**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.

4. Die gewünschte Leistung durch viermaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste wählen

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



Überprüfen Sie das Display.

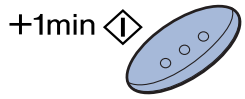
(Das Gerät arbeitet nun 5 Minuten lang bei 100 P und anschliessend 16 Minuten bei 30 P)

ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

2. +1min-FUNKTION

Mit der **+1min/START**-Taste können Sie die folgenden Funktionen bedienen:

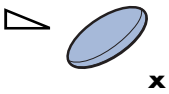
a. Direktstart
Durch Drücken der **+1min/START**-Taste können Sie den Garvorgang bei 100 P Mikrowellenleistung direkt starten.



HINWEIS:
Um einen Missbrauch durch Kinder zu verhindern, kann die **+1min/START**-Taste nur 3 Minute nach dem vorausgehenden Bedienungsschritt, d. h. Schliessen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste, betätigt werden.

b. Verlängern der Garzeit
Sie können die Garzeit um je 1 Minute verlängern, wenn Sie während des Betriebs diese Taste drücken.

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



Solange Sie mit dem Finger die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**–Taste berühren, wird die Leistungsstufe angezeigt.

Die Rückzählung der Garzeit läuft weiter, auch wenn auf dem Display die Leistungsstufe angezeigt wird.

EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN

EXPRESS-GAREN & **EXPRESS-AUFTAUEN** berechnet automatisch die richtige Betriebsart und Garzeit. Sie können unter 7 **EXPRESS-GAREN**-Menüs und 5 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Menüs auswählen. Folgendes müssen Sie bei der Verwendung dieser Automatikfunktion beachten:

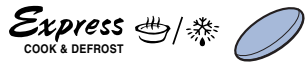
1. Drücken Sie die **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Taste einmal, die Anzeige entspricht dann der Abbildung. Das Menü wird gewählt durch Drücken der **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Taste, bis die gewünschte Menünummer angezeigt wird. Siehe Seiten 16-18 "**TABELLE: EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN**".
Um ein Auftau-Menü zu wählen, ist die Taste **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN** mindestens acht mal zu drücken. Wenn Sie die Taste 8mal drücken, erscheint [Ed-1] im Display. Das Menü wird automatisch durch Drücken der Taste **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN** geändert.

2. Das Gewicht der Speise durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopfs eingeben, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird.

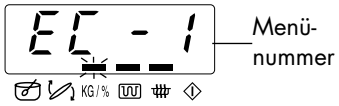
- Nur das Gewicht des Garguts eingeben. Das Gewicht des Geschirrs nicht mit einbeziehen.
- Für Speisen, deren Gewicht höher oder niedriger ist als es in der **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Tabelle angegeben wird, verwenden Sie den manuellen Betrieb. Die Anleitungen in den Tabellen beachten, um einwandfreie Resultate zu erzielen.

3. Um den Garvorgang zu beginnen, die **+1min/START**-Taste drücken. Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät automatisch, das akustische Signal ertönt, die verbleibende Garzeit u. a. Symbole werden blinkend angezeigt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **+1min/START**-Taste.

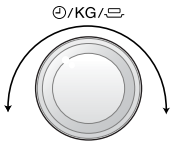
1.



EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN-Taste



2.



ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ PORTIONEN-Knopf

3.

+1min/START-Taste

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 verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen.

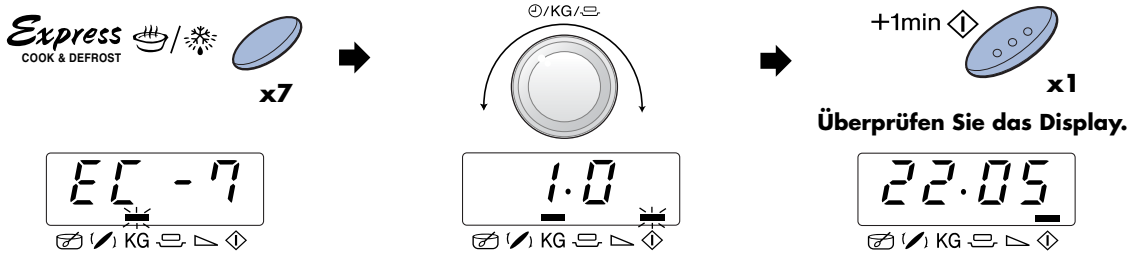
HINWEIS: Bei Verwendung der Funktion **MINUTE PLUS**, während des Express-Garen/Auftauvorgangs, könnten die Gerichte übergaren.

Beispiel:
Zum Garen von Auflauf mit einem Gewicht von1,0 kg verwenden Sie EXPRESS-GAREN EC-7.

1. Wählen Sie das gewünschte Menü durch siebenmaliges Drücken der **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Taste.

2. Geben Sie das Gewicht durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/PORTIONEN**-Knopfs im Uhrzeigersinn ein.

3. Drücken Sie die **+1min/START**-Taste.



Überprüfen Sie das Display.

TABELLE: EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN

TASTE	EXPRESS-GAREN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
x1	**EC-1 Garen** Tiefkühl-Gemüse z.B. Rosenkohl, Blumenkohl, Erbsen, Mischgemüse, Brokkoli	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Ausgangstemp.: -18° C) Schüssel und Deckel oder Mikrowellenfolie	• 1 EL Wasser pro 100 g. (Für Pilze ist kein zusätzliches Wasser erforderlich). • Mit dem Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken. • Wenn das Gerät stoppt und das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen. **HINWEIS:** Kompakt gefrorenes Gemüse im manuellen Betrieb garen.
x2	**EC-2 Garen** Tiefkühl-Fertiggerichte (Speisen zum Umrühren wie Nudeln Bolognese, Chinesische Menüs)	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Ausgangstemp.: -18° C) Schüssel und Deckel oder Mikrowellenfolie * Wenn der Hersteller die Zugabe von Wasser empfiehlt, die Gesamtmenge für das Programm unter Einbeziehung der zusätzlichen Flüssigkeit berechnen	• Die Speise in ein geeignetes Mikrowellen-Gefäss geben. • Falls vom Hersteller empfohlen, etwas Flüssigkeit zugeben. • Mit einem Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken. • Falls vom Hersteller empfohlen, ohne Deckel garen. • Wenn das akutische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen umrühren und ungefähr 1-2 Minuten stehen lassen.
x3	**EC-3 Garen** Tiefkühl-Auflauf z.B. Lasagne, Nudel-aufläufe	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Ausgangstemp.: -18° C) Flache, ovale Auflaufform und Mikrowellenfolie oder mikrowellengeeigneten original Behälter und Mikrowellenfolie	• Nehmen Sie den gefrorenen Auflauf aus der Packung. Wenn der Behälter nicht für die Mikrowelle geeignet ist, bitte in eine Auflaufform geben und mit Mikrowellenfolie abdecken. • Wenn der Behälter für Mikrowellen geeignet ist, bitte den Originalpapierfilm abziehen und mit Mikrowellenfolie abdecken. • Die Speise nach dem Garen ungefähr 5 Minuten stehen lassen.
x4	**EC-4 Garen** Hähnchenpfanne mit Gemüse	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Hähnchenfleisch 5° C) Auflaufform mit Mikrowellenfolie	• Siehe Rezepte für "Hähnchenpfanne mit Gemüse" auf Seite 19. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.
x5	**EC-5 Garen** Hack und Zwiebel	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Hack 5° C) Schüssel mit Deckel	• Siehe Rezepte für "Hack und Zwiebel" auf Seite 19. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.

TABELLE: EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN

TASTE	EXPRESS-GAREN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
x6	**EC-6 Garen** Gratiniertes Fischfilet	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Fisch 5° C, Sauce 20° C) Auflaufform	• Siehe Rezepte für "Gratiniertes Fischfilet"auf Seite 19-20 * Gesamtgewicht von allen Zutaten.
x7	**EC-7 Garen** Aufläufe	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Ausgangstemp. 20° C) Auflaufform	• Siehe Rezepte für "Aufläufe" auf Seite 20. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.

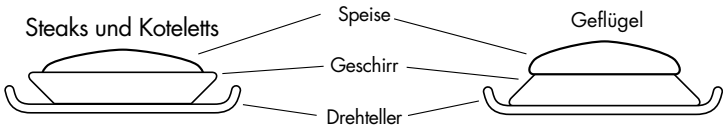
TASTE	EXPRESS-AUFTAUEN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
x8	**Ed-1 Auftauen** Steak und Kotelett	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe HINWEIS unten)	• Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. • Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10 - 15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
x9	**Ed-2 Auftauen** Hackfleisch	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Frischhaltefolie (Siehe HINWEIS unten)	• Decken Sie den Drehteller mit Frischhaltefolie ab. • Legen Sie den Block Hackfleisch auf den Drehteller. • Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, drehen Sie das Hackfleisch um. Entfernen Sie die aufgetauten Teile, sofern möglich. • Nach dem Auftauen 5 - 10 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
x10	**Ed-3 Auftauen** Geflügel	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe HINWEIS unten)	• Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Geflügel mit der Brustseite nach unten darauf legen. • Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 15-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist. • Zum Abschluss das Geflügel unter laufendem Wasser säubern.

TABELLE: EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN

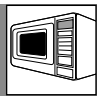
TASTE	EXPRESS-AUFTAUEN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
x11	**Ed-4 Auftauen** Kuchen	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flachen Teller	• Den Kuchen von jeglicher Verpackung befreien. • Auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. • Den Kuchen nach dem Auftauen in möglichst gleich grosse Stücke schneiden, zwischen den Stücken etwas Abstand lassen und 15 - 60 Minuten stehenlassen, bis er gleichmässig aufgetaut ist.
x12	**Ed-5 Auftauen** Brot	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flachen Teller (Für dieses Programm werden nur Brotscheiben empfohlen.)	• Auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. Für 1,0 kg direkt auf den Drehteller stellen. • Wenn das Signal ertönt, die Scheiben neu anordnen und aufgetaute Scheiben abnehmen. • Nach dem Auftauen alle Scheiben voneinander trennen und auf einem grossen Teller verteilen. Das Brot mit Aluminiumfolie abdecken und 5 - 30 Minuten stehenlassen, bis es gründlich aufgetaut ist.

HINWEIS: Express-Auftauen

1. Steaks und Koteletts sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.
2. Hackfleisch sollte flach eingefroren werden.
3. Nach dem Wenden die aufgetauten Portionen mit dünnen Aluminiumstreifen abdecken.
4. Das Geflügel sollte sofort nach dem Auftauen weiterverarbeitet werden.
5. Für Ed-1 und Ed-3, die Speisen wie in der Abbildung gezeigt in das Gerät stellen:



REZEPTE FÜR EXPRESS-GAREN



HÄHNCHENPFANNE MIT GEMÜSE (EC-4)
Pikante Hähnchenpfanne

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
60 g	120 g	Langkornreis
1	1	Briefchen Safranfäden
1/2 tbsp	1 tbsp	Butter/Margarine (zum Einfetten der Form)
25 g	50 g	Zwiebel (in Scheiben)
50 g	100 g	Rote Paprikaschote (in Streifen)
50 g	100 g	Porree (in Streifen)
150 g	300 g	Hähnchenbrust (gewürfelt)
		Pfeffer, Paprikapulver
10 g	20 g	Butter
150 ml	300 ml	Fleischbrühe

Zubereitung

1. Den Reis mit den Safranfäden mischen und in die gefettete Auflaufform geben.
2. Die Zwiebelscheiben, Paprika, Porreestreifen und die Hähnchenbrustwürfel mischen und würzen. Auf den Reis schichten.
3. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.
4. Die Fleischbrühe darübergiessen und mit Mikrowellenfolie abdecken. Mit **EXPRESS-GAREN EC-4** für "Hähnchenpfanne mit Gemüse" garen.
5. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

HACK UND ZWIEBEL (EC-5)

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	Hackfleisch (1/2 Schwein, 1/2 Rind)
50 g	100 g	Zwiebel (fein gehackt)
1/2	1	Ei
15 g	30 g	Semmelbrösel
		Salz und Pfeffer
115 ml	230 ml	Fleischbrühe
20 g	40 g	Tomatenmark
65 g	125 g	Kartoffeln (fein gehackt)
65 g	125 g	Karrotten (fein gehackt)
1/2 tbsp	1 tbsp	gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
2. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.
3. Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, miteinander vermengen.
4. Abdecken und mit **EXPRESS-GAREN EC-5** für "Hack und Zwiebel" garen.
5. Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken.
6. Nach dem Garen, umrühren und ungefähr 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

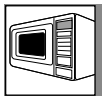
FISCHFILET MIT SAUCE (EC-6)
Fischfilet mit Pikanter Sauce

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
175 g	350 g	Tomaten aus der Dose (abgetropft)
50 g	100 g	Mais
5 g	10 g	Chillisauce
15 g	30 g	Zwiebel (fein gehackte)
1 tsp	1-2 tsp	Rotweinessig
		Senf, Thymian, Cayenne-Pfeffer
250 g	500 g	Fischfilet
		Salz

Zubereitung

1. Die Zutaten für die Sauce mischen.
2. Die gesalzenen Fischfilets (z.B. Rotbarschfilet) mit den dünnen Enden zur Mitte in eine Auflaufform geben.
3. Die fertig zubereitete Sauce über die Filets giessen.
4. Mit Mikrowellenfolie abdecken und mit **EXPRESS-GAREN EC-6** für "Fischfilet mit Sauce" garen.
5. Das Gericht nach dem Garen ungefähr 2 Minuten stehen lassen.



REZEPTE FÜR EXPRESS-GAREN

FISCHFILET MIT SAUCE EC-6)
Fischfilet mit Curry Sauce

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
250 g	500 g	Fischfilet
		Salz
50 g	100 g	Bananen (in kleinen Stücken)
200 g	400 g	Currysauce (fertig zubereitete)

Zubereitung

1. Die gesalzenen Fischfilets mit den dünnen Enden zur Mitte in eine Auflaufform geben.
2. Die fertig zubereitete Sauce und die Bananen über die Filets geben.
3. Mit Mikrowellenfolie abdecken und mit **EXPRESS-GAREN EC-6** für "Fischfilet mit Sauce" garen.
4. Das Gericht nach dem Garen ungefähr 2 Minuten stehen lassen.

AUFLÄUFE (EC-7)
Spinatauflauf

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	Butter/Margarine zum Einfetten der Form
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	geriebenen Käse
		Paprikapulver

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 und Paprika bestreuen.
5. Auf den Drehteller stellen, mit **EXPRESS-GAREN EC-7** für "Aufläufe" garen.
6. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

AUFLÄUFE (EC-7)
Kartoffel-Zucchini-Auflauf

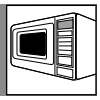
Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	Butter/Margarine zum Einfetten der Form
200 g	400 g	Frisch oder Salzkartoffeln (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)
10 g	20 g	Sonnenblumenkerne
		Paprikapulver

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 und Paprika bestreuen.
4. Abschliessend den Auflauf mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Auf den Drehteller stellen, mit **EXPRESS-GAREN EC-7** für "Aufläufe" garen.
6. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

REINIGUNG UND PFLEGE



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

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

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

Geräteinnenraum:

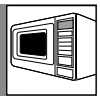
1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.
2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.

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

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

DEUTSCH

FUNKTIONSPRÜFUNG



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

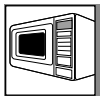
1. Stromversorgung:
   Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.
   Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung und der Sicherungsautomat in Ordnung sind.
2. Stellen Sie einen Messbecher mit etwa 150 ml Wasser in das Gerät und schliessen Sie die Tür.
   Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 100 P Leistung und starten Sie es.

Leuchtet die Lampe?	JA _____	NEIN _____
Dreht sich der Drehteller?	JA _____	NEIN _____
HINWEIS: Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.		
Arbeitet die Lüftung?	JA _____	NEIN _____
(Legen Sie Ihre Hand über die Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)		
Ertönt der Signalton nach einer Minute?	JA _____	NEIN _____
Erlischt die Anzeige "Garen"?	JA _____	NEIN _____
Ist das Wasser im Messbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiss?	JA _____	NEIN _____

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.

HINWEIS: 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 800 W	40 Minuten

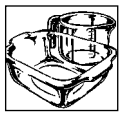


WAS SIND MIKROWELLEN?

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

DAS GEEIGNETE GESCHIRR

GLAS UND GLAS-KERAMIK



Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (Bleikristall) oder mit einer 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.

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

MIKROWELLENFOLIE

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

BRATBEUTEL

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

BRÄUNUNGSGESCHIRR

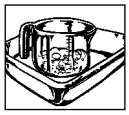
ist spezielles Mikrowellenbratgeschirr aus Glaskeramik mit einer Metallegierung am Boden, die dafür sorgt, dass die Speise gebräunt wird. Bei Verwendung von Bräunungsgeschirr muss ein geeigneter Isolator, z.B. ein Porzellanteller, zwischen Drehteller und Bräunungsschale gelegt werden. Beachten Sie genau 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 ungefähr 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

Kein Geschirr mit Metallauflage,

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



GESCHIRR-EIGNUNGSTEST

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

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 ungefähr 5° C, Raumtemperatur ungefähr 20° C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18° C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

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

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

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

FETTE SPEISEN
Mit Fett 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.

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

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

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

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

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

UNREGELMÄSSIGE TEILE
mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach aussen plazieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach aussen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Aussenseiten mehr Mikrowellenenergie, so dass die Lebensmittel gleichmässig garen.

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

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

TIPS UND TECHNIKEN

WENDEN

Mittelgrosse Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Grosse Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und 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.

BRÄUNUNGSMITTEL

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

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

ERHITZEN

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

AUFTAUEN

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

Verpackungen und Behälter

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

Abdecken

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

Die Mikrowellenleistung

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

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

Kleinere Mengen
tauen gleichmässiger und schneller auf als grosse. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

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

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

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, dass die Stücke möglichst gleichmässig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwiegen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ungefähr 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 ungefähr 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmässig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.

GAREN VON FLEISCH, FISCH & GEFLÜGEL

- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stücke möglichst gleichmässig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fliessend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und 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.
- Ab 15 Minuten Garzeit erhält man eine natürliche Bräunung, die durch die Verwendung von Bräunungsmitteln noch verstärkt werden kann. Um ausserdem eine knusprige Oberfläche zu erhalten, sollten Sie Bräunungsgeschirr verwenden oder das Lebensmittel auf dem Herd anbraten und in der Mikrowelle fertig garen. Auf diese Weise erhalten Sie gleichzeitig einen braunen Fond für die Zubereitung einer Sauce.
- Grössere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so dass sie von allen Seiten gleichmässig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ungefähr 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 Hertellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.

TABELLEN

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

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

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

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

*ab Kühlschranktemperatur

TABELLE : GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

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

TABELLE : AUFTAUEN

Lebensmittel	Menge -g-	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	18-20		30-90
Steaks, Schnitzel, Koteletts, Leber	200	10 P	7-8	nach der halben Auftauzeit wenden	30
Gulasch	500	30 P	8-12	zwischendurch zweimal umdrehen und trennen	10-15
Würstchen, 8 Stück	600	30 P	6-9	nebeneinander legen, nach der halben	5-10
4 Stück	300	30 P	4-5	Auftauzeit wenden	5-10
Ente/Pute	1500	10 P	48-52	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der 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 entfernen	30
Brötchen, 2 Stück	80	30 P	ca. 1	nur antauen	-
Vollkornbrot in Scheiben Toastbrotscheiben	250	30 P	2-4	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Mischbrot, Weissbrot, ganz	750	30 P	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden. Eiskern bleibt	30
Kuchen, 1 Stück	100-150	10 P	2-5	auf einen Teller legen	5
Sahnetorte,1 Stück		10 P	3-4	auf einen Teller legen	10
Torte ganz, Ø 25 cm		10 P	20-24	auf einen Teller legen	30-60
Butter	250	30 P	2-4	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	30 P	4-5	gleichmässig nebeneinander legen nach der halben Auftauzeit wenden	5

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

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

TABELLEN

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

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

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

Pour éviter tout danger d'incendie

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

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

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

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

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

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

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

Pour éviter toute blessure

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

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.

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

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

FRANÇAIS

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Pour éviter toute secousse électrique

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

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

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

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

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

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

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

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

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

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

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. 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 a été mis hors service.

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

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

Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer.Pour cuire ou réchauffer des 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

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

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

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

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

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

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

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

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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

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

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide.

Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

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

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

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

REMARQUES:

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

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

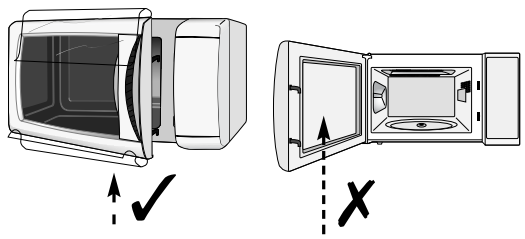
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.

FRANÇAIS

INSTALLATION

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

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

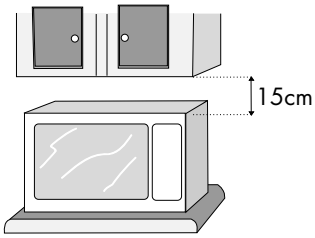


enlever **ne pas enlever**

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

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

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

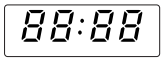


5. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

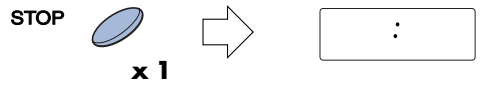
AVANT MISE EN SERVICE

Branchez le cordon d'alimentation.

1. L'affichage indique:



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



Reglez l'horloge comme suit.

Utilisation de la touche ARRET (STOP).

Utilisez la touche **ARRET** pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.

2. Interrompre momentanément la cuisson.

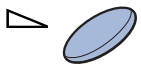
3. Arrêter un programme de cuisson (dans en ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).

REGLER L'HORLOGE

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

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, maintenir la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** enfoncée pendant 3 secondes. 12H apparaît à l'affichage.

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



x1 et maintenir pour 3 sec.

Exemple :

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

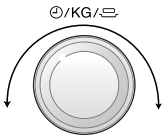
1. Choisir la fonction d'horloge. (horloge sur 12 heures)

Choisir l'horloge sur 24 heures.

x 1 et maintenir pour 3 sec.

x 1

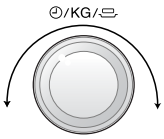
2. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ PORTION** jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche (23).



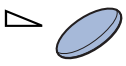
3. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** passer des heures aux minutes.

x 1

4. Régler les minutes. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ PORTION** jusqu'à ce que le minute correcte s'affiche (35).

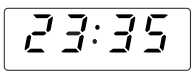


5. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** à démarrer l'horloge.



x1

Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

1. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
3. Si l'alimentation électrique de votre four à micro-ondes est interrompue, l'affichage indiquera par intermittence 88:88 après le retour du courant. Si cela a lieu pendant la cuisson, le programme sera effacé. L'heure sera également effacée.
4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre à nouveau l'exemple ci-dessus.

NIVEAUX DE PUISSANCE

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

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

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

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

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

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

P = POURCENT

FRANÇAIS

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

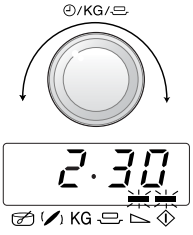
FONCTIONNEMENT MANUEL

Vous pouvez choisir le temps de cuisson 90 minutes (90.00). L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

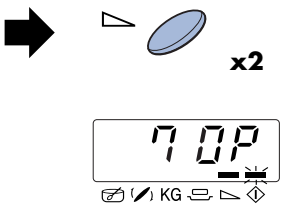
Temps de cuisson	Poids ou volume
0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

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

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre. (2 min. 30 sec.)



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



3. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.

Vérifiez l'afficheur.

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 **+1min/DEPART** est appuyée.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. Tant que votre doigt est appuyé sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, le niveau de puissance est affiché.
3. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse. Si vous tournez le bouton dans le sens inverse, le temps de cuisson diminue par paliers à partir de 90 minutes.

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

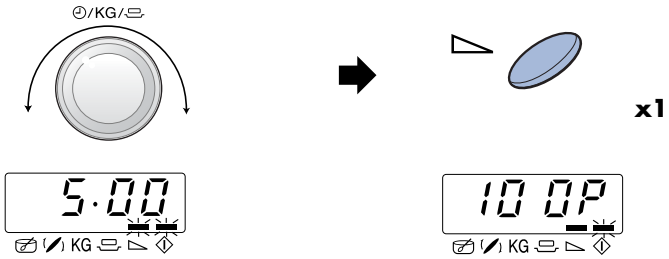
Il est possible de saisir un maximum de 3 séquences, comprenant le temps et mode de cuisson normale

Exemple:-
Pour cuire: 5 minutes à la puissance 100 P (Etape 1)
16 minutes à la puissance 30 P (Etape 2)

ETAPE 1

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/ PORTION**.

2. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant une fois (une fois) sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.

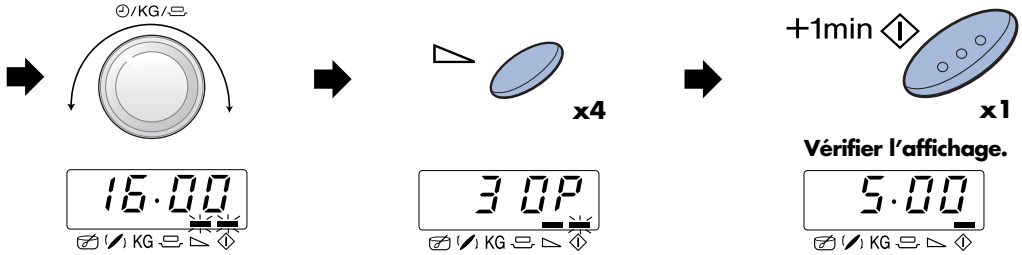


ETAPE 2

3. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/PORTION**.

4. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant quatre fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.

5. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



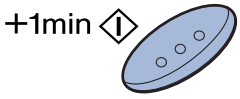
(Le four cuira d'abord pendant 5 minutes à puissance 100 P, puis pendant 16 minutes en 30 P)

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

2. FONCTION MINUTE PLUS/DEPART

La touche **+1min/DEPART** 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/DEPART**.



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

FRANÇAIS

b. Augmentation du temps de cuisson
Vous pouvez augmenter le temps de cuisson de multiples de 1 minute si la touche est appuyée lorsque le four est en marche.

3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

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

Tant que votre doigt touche la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, le niveau de puissance est affiché.

Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance.

CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION

CUISSON RAPIDE calcule automatiquement le mode et le temps de cuisson corrects. Vous disposez de 7 programmes de **CUISSON RAPIDE** et 5 programmes de **DÉCONGÉLATION RAPIDE**. Ce que vous devez savoir lors de l'utilisation de cette fonction :

1. Appuyez une fois sur la touche **CUISSON RAPIDE** pour faire apparaître l'affichage suivant.
Pour choisir le programme voulu, appuyez sur la touche **CUISSON RAPIDE** jusqu'à l'affichage de ce programme. Voir pages 37-39. tableau **CUISSON RAPIDE.**
Pour sélectionner un menu de décongélation, appuyez sur le bouton **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION** 8 fois au moins. Lorsque vous aurez appuyé sur ce bouton 8 fois, [Ed - 1] s'affichera à l'écran. Vous pouvez changer le menu automatiquement en maintenant appuyé le bouton **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**.

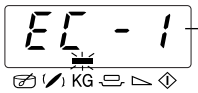
2. Pour choisir le poids ou la quantité d'aliments, tournez le bouton **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à l'affichage des paramètres de poids/quantité voulus.
- Indiquez le poids des aliments seulement. Ne pas inclure le poids du récipient.
- Pour un aliment dont le poids est supérieur ou inférieur aux quantités données dans le tableau de cuisson, utilisez les programmes manuels. Pour obtenir les meilleurs résultats, suivre les tableaux de cuisson.

3. Pour démarrer la cuisson, appuyez sur la touche **+1min/DEPART**.
Lorsqu'une action de votre part est nécessaire (par exemple retourner les aliments), le four s'arrête, les signaux sonores retentissent et le temps restant et le voyant clignotent sur l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyez sur le bouton **+1min/DEPART**.

1.

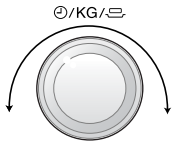
x1

la touche
CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION



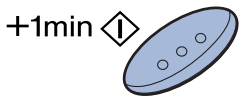
Numéro de menu

2.



le bouton rotatif
MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE

3.



x1

la touche **+1min/DEPART**

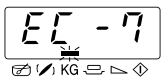
La température finale varie selon la température initiale des aliments. Vérifiez que la nourriture est très chaude après cuisson. Si nécessaire, vous pouvez rallonger le temps de cuisson et changer le niveau de puissance.

REMARQUE: Si vous utilisez la fonction **MINUTE PLUS** pendant l'opération de cuisson/décongélation express, les aliments risqueront d'être trop cuits.

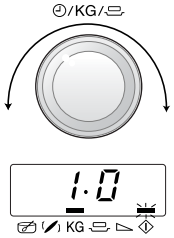
Exemple :
Pour cuire 1,0 kg de Gratin servez Cuisson Rapide (EC-7).

1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant sept fois sur la touche **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**.

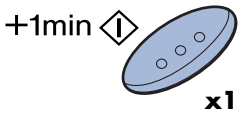
x7



2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.



3. Appuyer sur la touche **+1min/DEPART**.



x1

Vérifier l'affichage.

TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION

TOUCHE	CUISSON RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
x1	**EC-1 Cuisson** Légumes surgelés e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale -18°C) Bol et couvercle Casserole bol et plastique micro-ondes ou couvercle	• Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100 g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau). • Mettre un couvercle. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau. • Après cuisson, laisser reposer pendant approximativement 1 - 2 minutes. **REMARQUE:** Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.
x2	**EC-2 Cuisson** Plats préparés surgelés À remuer e.g. Pâtés-Bolognese, Chilli con carne	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Temp. initiale -18°C) Casserole bol et plastique micro-ondes ou couvercle * Si le constructeur recommande d'ajouter de l'eau, calculer la quantité totale de liquide supplémentaire pour le programme	• Verser le contenu dans un plat conçu pour la cuisson micro-ondes. • Ajouter du liquide si le constructeur le recommande. • Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes ou d'un couvercle. • Faire cuire à découvert si le constructeur le recommande. • Lorsque le signal sonore retentit, remuer et recouvrir. • Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant approximativement 1 - 2 minutes.
x3	**EC-3 Cuisson** Gratin surgelés e.g. Pâtés-Gratin, lasagne, etc.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale -18°C) Plat à gratin ovale peu profond et couvercle ou original contenant et couvercle	• Retirer l'emballage du gratin congelé. Si le contenant ne convient pas pour les fours à micro-ondes, placer le gratin dans un plat à gratin et couvrir de film étirable pour micro-ondes. • Si le contenant convient pour les fours à micro-ondes, retirer le couvercle d'origine et couvrir de film étirable pour micro-ondes. • Après cuisson, laisser reposer pendant approximativement 5 minutes.
x4	**EC-4 Cuisson** Casserole Poulet avec Légumes	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Temp. initiale des Poulet 5°C) Plat à gratin et plastique micro-ondes	• Voir recettes pour le Casserole Poulet avec Légumes à la page 40. * Poids total tout les ingrédients.
x5	**EC-5 Cuisson** Haché et Oignon	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Temp. initiale des Haché 5°C) Bol et couvercle	• Voir recettes pour le Haché et Oignon à la page 40. * Poids total tout les ingrédients.

TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION

TOUCHE	CUISSON RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
x6	**EC-6 Cuisson** Filet de poisson en sauce	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Temp. initiale des Poisson 5°C, Sauce 20°C) Plat à gratin et plastique micro-ondes	• Voir recettes pour le Filet de Poisson en Sauce à la pages 40 - 41. * Poids total tout les ingrédients.
x7	**EC-7 Cuisson** Gratin	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (initial temp 20°C) Plat à gratin	• Voir recettes pour le Gratin à la page 41. * Poids total tout les ingrédients.

TOUCHE	DÉCONGÉ-LATION RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
x8	**Ed-1 Décongélation** Steaks, Côtelettes	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale -18°C) (Voir remarque ci-dessous)	• Placer les aliments sur un plat au centre du plateau tournant. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redisposer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10 - 15 minutes, jusqu'à complète décongélation.
x9	**Ed-2 Décongélation** Viande hachée	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale -18°C) film alimentaire transparent (Voir remarque ci-dessous)	• Recouvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent. • Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant. • Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. • Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5 - 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.
x10	**Ed-3 Décongélation** Volaille	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Temp. initiale -18°C) (Voir remarque ci-dessous)	• Placer un plat renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner et répéter chaque fois que le four s'arrête et que le signal sonore retentit. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15 - 30 minutes jusqu'à complète écongélation. • Enfin, laver la volaille sous l'eau courante.

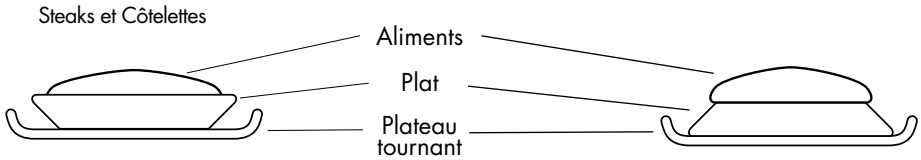
TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION

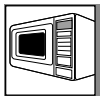
TOUCHE	DÉCONGÉ-LATION RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
x11	**Ed-4 Décongélation** Gâteau	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Plat	• Retirez l'emballage du gâteau. • Placez sur un plat au centre du plateau tournant. • Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15 - 30 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.
x12	**Ed-5 Décongélation** Pain	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Plat (Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches.)	• Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. Pour 1,0kg, poser le pain directement sur le plateau tournant. • Quand le signal sonore retentit, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées. • Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat. Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5 - 30 minutes pour compléter la décongélation.

FRANÇAIS

REMARQUES: Décongélation rapide

1. Les steaks et côtelettes doivent être congelés en une couche.
2. Congelez la viande hachée en tranches fines.
3. Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
4. La volaille doit être cuit immédiatement après décongélation.
5. Pour Ed-1 et Ed-3, disposer les aliments dans le four comme indiqué:





RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE

CASSEROLE POULET AVEC LÉGUMES (EC-4)
Poelee de poulet epicee

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	
60 g	120 g	riz long (précuit)
1	1	sachet de saffron
1/2 tbsp	1 tsp	beurre ou margarine (beurrer le plat)
25 g	50 g	oignon (hacher menu)
50 g	100 g	pouvron rouge (hacher menu)
50 g	100 g	poireau (hacher menu)
150 g	300 g	blanc de poulet (coupé en dés))
		poivre, paprike en poudre
10 g	20 g	beurre
150 ml	300 ml	bouillon de viande

Préparation

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé.
2. Mélanger l'oignon, les poivron et poireau et les dés de blanc de poulet et les assaisonner. Les disposer par couches sur le riz.
3. Répartir le beurre en petites noisettes.
4. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire au **CUISSON RAPIDE EC-4**, "Casserole Poulet avec Légumes".
5. Laisser reposer approximativement 5 - 10 minutes après la cuisson.

HACHÉ ET OIGNON (EC-5)

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf)
50 g	100 g	oignon (hacher menu)
1/2	1	oeuf
15 g	30 g	chapelure
		sel et poivre
115 ml	230 ml	bouillon de viande
20 g	40 g	concentré de tomates
65 g	125 g	pommes de terre (hacher menu)
65 g	125 g	carottes (hacher menu)
1/2 tbsp	1 tbsp	de persil (haché)

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée. Mélanger.
4. Cuire à couvert au **CUISSON RAPIDE EC-5**, "Haché et Oignon".
5. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.
6. Après cuisson, laisser reposer pendant approximativement 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

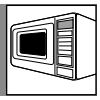
FILET DE POISSON EN SAUCE (EC-6)
Filets de poisson avec sauce piquante

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	
175 g	350 g	tomates en boîte (égouttées)
50 g	100 g	mais
5 g	10 g	sauce au Piment
15 g	30 g	oignon (haché menu)
1 tsp	1-2 tsp	vinaigre de vin rouge
		moustarde, thym, poivre de cayenne
250 g	500 g	filet de poisson (réfrigérer)
		sel

Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
2. Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre et saupoudrer avec sel.
3. Etaler la sauce préparée sur le filet de poisson.
4. Couvrir avec plastique micro-ondes et cuire au **CUISSON RAPIDE EC-6** "Filet de Poisson en Sauce".
5. Aprés cuisson, laisser reposer pendant approximativement 2 minutes.



FILET DE POISSON EN SAUCE (EC-6)
Filet de poisson au curry

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	
250 g	500 g	de filet de poisson
		sel
50 g	100 g	banane (en tranche)
200 g	400 g	sauce curry (prêt à servir)

Préparation
1. Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre et saupoudrer avec sel.
2. Etaler la sauce prêt à servir et banane sur le filet de poisson
3. Couvrir avec film alimentaire transparent et cuire au **CUISSON RAPIDE EC-6** "Filet de Poisson en Sauce".
4. Aprés cuisson, laisser reposer pendant approximativement 2 minutes.

FRANÇAIS

GRATIN (EC-7)
Gratin d'epinards

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	beurre ou margarine (beurrer le plat)
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	jambon cuit (coupé en dés)
50 g	100 g	crème fraîche
1	2	oeufs
40 g	75 g	fromage (râper)
		paprike en poudre

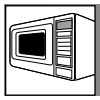
Préparation
1. Mélangez les épinards en branches avec l'oignon. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée.
2. Beurrer le plat à gratin.
3. Remplissez-le de rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat. Terminer par une couche d'épinards.
4. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner avec sel et poivre et verser sur les légumes.
5. Saupoudrer le gratin avec fromage râpé, et paprike en poudre et cuire au **CUISSON RAPIDE EC-7**, "Gratin".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant approximativement 5 - 10 minutes.

GRATIN (EC-7)
Gratin de pommes de terre et courgettes

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	beurre ou margarine (beurrer le plat)
200 g	400 g	pommes de terre (fraîche ou précuit) (coupés en lamelles)
115 g	230 g	courgettes (en tranches fines)
75 g	150 g	crème fraîche
1	2	oeufs
1/2	1	de ail (pressée)
		sel, poivre
40 g	80 g	fromage Gouda (râper)
		graines de tournesol
		paprike en poudre

Préparation
1. Beurrer le plat. Remplissez-le de lamelles de pomme de terre et de tranches de courgettes en couches alternéest.
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. Recouvrez-en le gratin avec le fromage Gouda râpé.
4. Enfin, parsemez de graines de tournesol et le paprike en poudre et cuire au **CUISSON RAPIDE EC-7**, "Gratin".
5. Après cuisson, laisser reposer pendant approximativement 5 - 10 minutes.



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

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

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

1. Intérieur du four

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

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

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

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

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

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. Placez une tasse contenant approximativement 150 ml d'eau dans le four et refermez la porte.
Placez **LE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** sur 100 P et réglez le bouton **MINUTERIE/KG/PORTION** sur une minute.

L'éclairage du four s'allume-t-il? OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il? OUI _____ NON _____

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

La ventilation est-elle normale? OUI _____ NON _____
(Pour vous en assurer, posez la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

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

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

REMARQUE: Si vous faites cuite 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.)

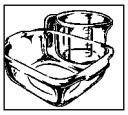
Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 800 W	40 minutes

QUE SONT LES MICRO-ONDES?

Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnéton 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 ET VERRE CERAMIQUE



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

CERAMIQUE

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

PORCELAINE

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

MATIERES PLASTIQUES ET CARTON

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

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

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

SACHETS A ROTI

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

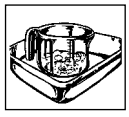
PLAT BRUNISSEUR

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

METAUX

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

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



TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE

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

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.

FRANÇAIS

CONSEILS ET TECHNIQUES

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

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

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

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

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

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

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

PETITES ET GRANDES QUANTITES
Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes. En règle générale :
Quantite Double = Temps Presque Double
Quantite Deux Fois Inferieure = Moitie 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 mets.

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

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

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

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

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

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

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

Emballages et 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 approx. -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à approx. 220° C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, réchauffer et même cuire les aliments sans les transvaser.

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

CONSEILS ET TECHNIQUES

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

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

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

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

CUISSON DE LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes entiers (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez approx. 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 49.
- 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 approx. 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de 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.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune qui peut être accentuée par l'utilisation de produits de brunissage. Pour que la surface soit croustillante, il est conseillé d'utiliser un plat brunisseur ou de saisir l'aliment à la poêle et de terminer la cuisson au micro-ondes. Vous disposerez alors d'un fond pour préparer une sauce.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer approx. 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 48 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.

TABLEAUX

ABREVIATIONS UTILISEES

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

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

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

* température du réfrigérateur

TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

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

FRANÇAIS

TABLEAUX

TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

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

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

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

3. R-234 French 03/01/2002 16:19 Page 49

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

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

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 is neit geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.
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.
Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.
Plaats de oven niet in de buurt van verwarming-selementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.
Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.
Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

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

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen op blz. 64.

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

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

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.
Blokkeer de ventilatie-openingen niet.
Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.
Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING:
Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. 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 veiligheids-deurgrendels 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.

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

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.
Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg dat er geen vet of vuil is op de aangrenzende oppervlakken. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 63 goed op.

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

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN

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.

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.

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

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

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

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

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

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

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

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

Voorkomen van brandwonden

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

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

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

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

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

Let op kleine kinderen

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

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

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

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN

Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.
Ovenge waarschuwingen
Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.
Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

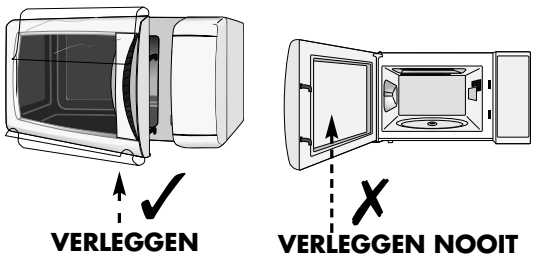
Voorkomen van problemen of beschadiging.
Zet de oven nooit leeg aan.
Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel en steun door oververhitting dient u bij gebruik van bruineringsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de 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 en draaisteun. 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.
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.

INSTALLATIE

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

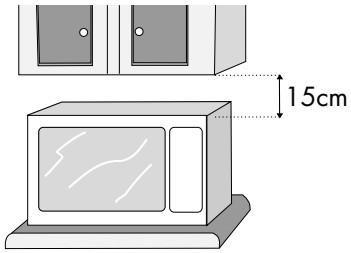
Verwijder nooit het plastic beschermlaagje aan de **binnenkant** van de deur.



2. Kontroleer de oven regelmatig op beschadiging.

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

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

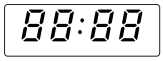


5. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopkontakt.

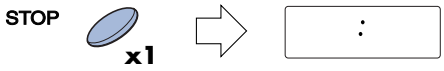
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN

Steek de stekker in het stopkontakt.

1. Het ovendisplay geeft knipperend aan:



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



Stel de klok als volgt in.

Gebruik van de STOP-toets.

Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren te wissen.

2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.

3. Een programma tijdens het koken te stoppen. Druk hiervoor tweemaal op de toets.

INSTELLEN VAN DE KLOK

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

1. Om de 12-uurs klok in te stellen, drukt u 3 seconden lang op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets. 12 H verschijnt op het display.

2. Om de 24-uurs klok in te stellen drukt u na stap 1 **nog één keer** op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets. Volgens het onderstaande voorbeeld zal er 24 H op het display verschijnen.

x1 en 3 seconden lang inhouden.

NEDERLANDS

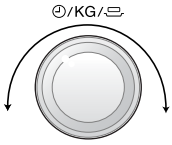
Bijvoorbeeld:

De 24-uurs klok instellen op 23:35

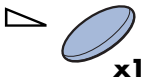
1. Kies de klokfunctie (12-uurs klok) Kies de 24-uurs klok

x1 en 3 seconden lang inhouden.

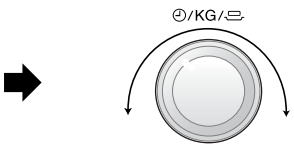
2. Stel de uren in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop totdat het juiste uur verschijnt (23).



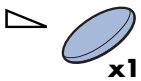
3. Druk op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets om van uren naar minuten te verander.



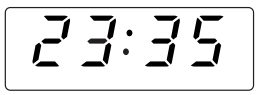
4. Stel de minuten in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop totdat het juiste minuten verschijnt (35)



5. Druk op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets om de klok te beginnen.



Controleer het display.



OPMERKINGEN:

1. U kan de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE** -knop met de klok mee of tegen de klok in draaien.
2. Druk op de **STOP**-toets als u een fout heeft gemaakt tijdens de instelling.
3. Als de stroom naar uw magnetron wordt onderbroken, dan zal het display 88:88 knipperen, nadat de stroom weer is hersteld. Als dit tijdens het koken gebeurt, dan wordt het kookprogramma uitgewist. De klok wordt ook uitgewist en u kan niet meer zien hoe laat het is.
4. Als u de klok opnieuw wilt instellen, volgt u nogmaals het bovenstaande voorbeeld.

KOKEN MET DE MAGNETRON

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

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

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

50 P (400 W):
Voor compact voedsel dat een lange bereidingstijd nodig heeft wanneer het conventioneel bereid wordt, b.v. rundvleesschotels; deze vermogens-instelling wordt gekozen om er zeker van te zijn dat het vlees mals blijft.

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

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

P = Percent

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

100 P wordt automatisch ingesteld indien u geen vermogenniveau kiest.

HANDBEDIENING

Bij handmatige bediening kan de oven tot maximaal 90 minuten (90.00).
De invoereenheid van de kookduur (ontdooitijd) varieert van 10 seconden tot vijf minuten. Het is afhankelijk van de totale kookduur (ontdooitijd) zoals in de tabel wordt weergegeven.

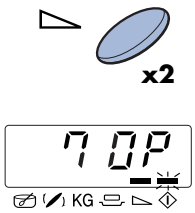
Kookduur	Eenheid
0-5 minuten	10 seconden
5-10 minuten	30 seconden
10-30 minuten	1 minuut
30-90 minuten	5 minuten

Voorbeeld:

Stel dat u soep 2 minuten en 30 sekonden lang op 70 P in de magnetronoven wilt opwarmen.

1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop met de klok mee te draaien. (2 min. & 30 sek.)

2. Kies de gewenste kookfunctie door tweemaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.



3. Druk op de **+1min/START**-toets om met koken te beginnen.

Controleer het display.

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 **+1min/START**-knop heeft gedrukt.
2. Als u wilt weten wat de stroomstand is tijdens het koken, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets. Zolang u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergegeven.
3. U kan de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop met de klok mee of tegen de klok in draaien. Als u de knop tegen de klok in draait, zal de kooktijd vanaf 90 minuten met intervallen afnemen.

ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

1. MULTISTADIA KOKEN

Een maximum van 3 stadia kan instellen worden, bestaan uit handen kooktijd en functie.

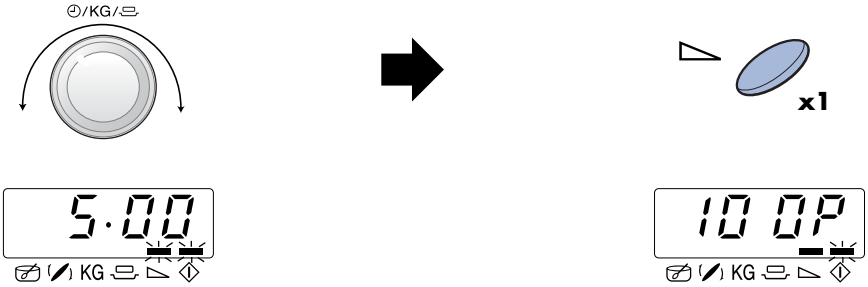
Voorbeeld:-

Om te koken : 5 minuten op 100 P vermogen (stadium 1)
16 minuten op 30 P vermogen (stadium 2)

STADIUM 1

1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop te draaien.

2. Kies de gewenste kookfunctie door eenmaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.

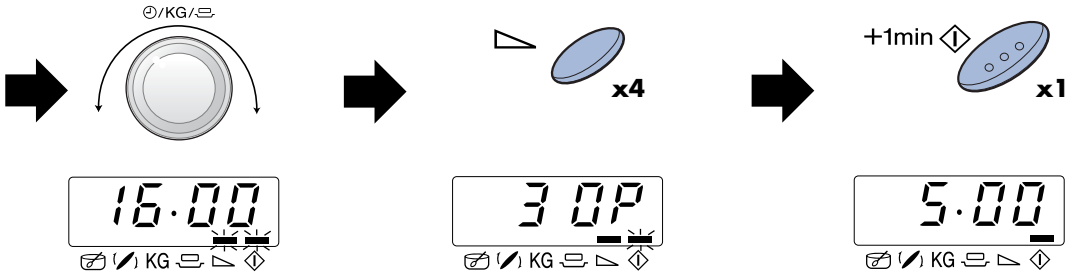


STADIUM 2

3. Stel de gewenste tijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop te draaien.

4. Kies de gewenste kookfunctie door viermaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.

5. Druk eenmaal op de **+1min/START**-knop om met koken te beginnen.



(De oven zal 5 minuten lang op 100 P beginnen te koken en daarna 16 minuten lang op 30 P)

NEDERLANDS

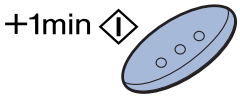
ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

2. MINUUT PLUS FUNCTIE

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

a. Direkt met koken beginnen.

U kan meteen 1 minuut lang met de magnetronoven op stand 100 P koken door op de **+1min/START**-toets te drukken.



OPMERKING:

Om ervoor te zorgen dat kinderen niet per ongeluk de oven aanzetten, kan de **+1min/START**-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.

U kan de kooktijd telkens met 1 minuut verlengen als u tijdens het koken op de knop drukt.

3. DE STROOMSTAND CONTROLEREN

Als u tijdens het koken de stroomstand wilt controleren, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets.

Zolang u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergeven.

De oven blijft de kooktijd aftellen, ook al ziet u de stroomstand op het display.

EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN

Met de **EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN** worden de juiste kookfunctie en kooktijd automatisch ingesteld. U kan kiezen uit 7 **EXPRES BEREIDEN** menu's en 5 **EXPRESS ONTDOOIEN** menu's. De volgende punten zijn belangrijk bij het gebruik van deze automatische functie:

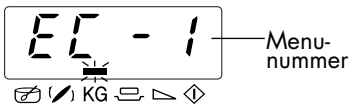
1. Druk eenmaal op de **EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN**-toets; u ziet het volgende op het display:
Het menu kan worden geselecteerd door op de **EXPRESS BEREIDEN & ONTDOOIEN**-toets te drukken, totdat het gewenste menunummer wordt weergegeven. Zie pagina's 58-60 "**TABELLEN MET EXPRESS BEREIDEN & ONTDOOIEN**".
Om een ontdooi-menu te selecteren, drukt u de toets **EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN** ten minste 8 keer in. Wanneer u de toets 8 keer hebt ingedrukt, verschijnt [Ed-1] in het scherm. Het menu verandert automatisch door de toets **EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN** ingedrukt te houden.

2. De hoeveelheid of het gewicht van de etenswaren kan worden ingesteld door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop te draaien totdat het gewenste gewicht of de gewenste hoeveelheid wordt weergegeven.
- Stel alleen het gewicht van de etenswaren in, zonder het gewicht van de schaal.
- Voor etenswaren die meer of minder wegen dan de gewichten/hoeveelheden op de kooktabel, dient u de handbediende programma's te gebruiken. Voor de beste resultaten volgt u de kooktabellen.

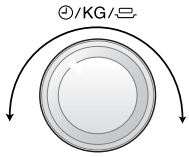
3. Om met het koken te beginnen, drukt u op de **+1min/START**-toets.
Wanneer u iets moet doen (bijv. de etenswaren omdraaien), stopt de oven en hoort u een pieptoon; de resterende kooktijd en de lampjes op het display beginnen te knipperen. Om door te gaan met koken, drukt u op de **+1min/START**-toets.

1.

EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN-toets



2.



TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE-knop

3.

+1min/START-toets

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.

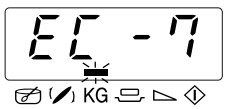
OPMERKING: Indien u de functie **MINUUT PLUS** gebruikt tijdens het Express bereiden/ ontdooien, kan het eten overgaar worden.

NEDERLANDS

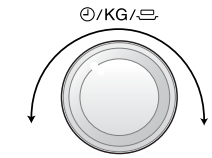
Voorbeeld:

Om 1,0kg van gratin te bereiden, met EXPRES BEREIDEN te gebruiken (EC-7)

1. Kies het gewenste menu door zevenmaal op de **EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN**-toets te drukken.



2. Stel het gewicht in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop om met de klok mee te draaien.



3. Druk op de **+1min/ START**-toets.

Controleer het display.

TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & EXPRES ONTDOOIEN

TOETS	EXPRES BEREIDEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
x1	**EC-1 Bereiden** Diepvriesgroente e.g. Spruitjes, groene bonen, erwten gemengde groente, broccoli	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Begintemperatuur -18°C) Schaal met magnetronfolie/deksel	• Voeg 1 eetl water per 100 g toe. (Voor champignons is er geen extra water nodig). • Plaats het deksel op de schaal. • Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, roert u de groente om en doet het deksel weer op de schaal. • Na het koken laat u de groente 1-2 minuten lang rusten. **OPMERKING:** Als de bevroren groente aan elkaar vast zit, dient u de handbediende functies te gebruiken.
x2	**EC-2 Bereiden** Diepvries kant-en-klaar-maaltijden Roerbaar, b.v. Macaroni bolognese, Chili con carne.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Begintemperatuur -18°C) Diepe pan + magnetronfolie/deksel * Als de fabrikant aanbeveelt om water toe te voegen, dient u de totale hoeveelheid voor het programma te berekenen, met het extra water.	• Plaats het gerecht in een schotel die geschikt is voor de magnetron. • Voeg een beetje water toe, indien door de fabrikant aanbevolen. • Bedek met magnetronfolie of met een deksel. • Kook zonder deksel als de fabrikant dat aanbeveelt. • Wanneer u het geluidssignaal hoort, roert u het eten even om en dekt het opnieuw af. • Na het koken, roert u het eten even om en laat het ca. 1-2 minuten lang rusten.
x3	**EC-3 Bereiden** Diepvriesgratin b.v. Lasagne, Macaronisoufflé.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Begintemperatuur -18°C) Ondiepe, ovalen gratineerschotel of origineel bak	• Verwijder de bevroren gratin uit de verpakking. Indien de bak niet geschikt is voor de magnetron in een ovenschaal plaatsen en afdekken met magentronfolie. • Indien de bak wel geschikt is voor de magnetron, de papierenverpakking verwijderen en afdekken met magentronfolie. • Na het koken laat u de gratin 5 minuten lang rusten.
x4	**EC-4 Bereiden** Kip en Groente casserole	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Begintemperatuur Kip 5°C) Gratineerschotel en magnetronfolie	• Voor Kip en Groente casserole, zie de recepten op pagina 61. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
x5	**EC-5 Bereiden** Gehakt en Ui	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Begintemperatuur Gehakt 5°C) Schaal met deksel	• Voor Gehakt en Ui, zie de recepten op pagina 61. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.

TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & EXPRES ONTDOOIEN

TOETS	EXPRES BEREIDEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
x6	**EC-6 Bereiden** Visfilet met Saus	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Begintemperatuur Vis 5°C, Saus 20°C) Gratineerschotel en magnetronfolie	• Voor Visfilet met saus, zie de recepten op pagina's 61-62. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
x7	**EC-7 Bereiden** Gratin	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Begintemperatuur 20°C) Gratineerschotel	• Voor Gratin, zie de recepten op pagina 62. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.

TOETS	EXPRES ONTDOOIEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
x8	**Ed-1 Ontdooien** Steak, runder- of varkenslapjes	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemperatuur -18°C) (Zie de opmerking hieronder)	• Leg het voedsel op een bord in het midden van de draaitafel. • Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, draait u het voedsel om, legt het anders neer en haalt het uit elkaar. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminium folie. • Wikkel het voedsel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat 10 - 15 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooid is.
x9	**Ed-2 Ontdooien** Gehakt	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemperatuur -18°C) Huishoudfolie (Zie de opmerking hieronder)	• Bedek het draaitafel met huishoudfolie. • Leg het gehakt op het draaitafel. • Wanneer de magnetron stopt en het geluidssignaal weerklinkt, moet het gehakt omgedraaid worden. Verwijder wanneer mogelijk de reeds ontdooide delen. • Na het ontdooien gedurende 5 - 10 laten liggen om grondig te laten ontdooien.
x10	**Ed-3 Ontdooien** Gevogelte	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Begintemperatuur -18°C) (Zie de opmerking hieronder)	• Plaats een bord ondersteboven op de draaitafel en leg het gevogelte met de borstkant naar beneden bovenop het bord. • Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, draait u het vlees om. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminiumfolie. • Bedek het vlees na het ontdooien met aluminiumfolie en laat 15 - 30 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooid is. • Spoel tenslotte het gevogelte af onder de kraan.

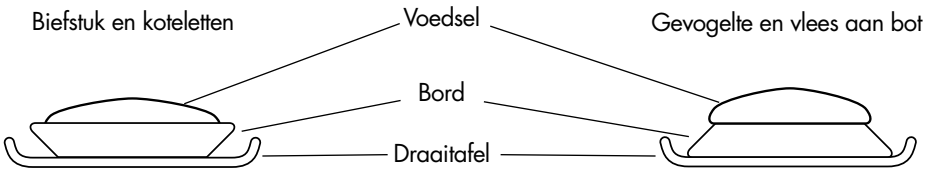
NEDERLANDS

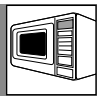
TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & EXPRES ONTDOOIEN

TOETS	EXPRES ONTDOOIEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
x11	**Ed-4 Ontdooien** Cake	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Begintemperatuur -18°C) Vlakken schaal	• Verwijder alle verpakking van de cake. • Het cake op een vlakken schaal stellen midden in het draaitafel. • Na het ontdooien de cake in gelijke stukken snijden; einge ruimte tussen de stukken laten en 15 - 60 minuten laten staan om hem door en door te laten ontdooien.
x12	**Ed-2 Ontdooien** Brood	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Begintemperatuur -18°C) Vlakken schaal (Alleen gesneden brood is geschikt voor dit programma.)	• Op een vlakken schaal stellen midden in het draaitafel. Voor 1,0kg stellen direkt op de draaitafel. • Wanneer de magnetron stopt en het geluidssignaal weerklinkt opneiuw schikken en ontdooide boterhammen verwijderen. • Na ontdooiing afdekken met aluminiumfolie en bij benadering 5 - 30 minuten laten rust, totdat al het brood geheel ontdooid is.

OPMERKINGEN: Expres Ontdooien

1. Biefstuk en koteletten dienen in een enkele laag te zijn ingevroren.
2. Gehakt moet in dunne plakjes ingevroren worden.
3. Na het draaien de ontdooide gedeelten met dunne, vlakke stroken aluminiumfolie bedekken.
4. Het gevogelte moet direkt na het ontdooien worden bereid.
5. Voor Ed-1 en Ed-3, plaats het voedsel zoals aangegeven in de oven:





KIP EN GROENTE CASSEROLE (EC-4)
Pikante Kipschotel

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	
60 g	120 g	langkorrelige rijst (beblancheerd)
1	1	briefje saffraandraadjes
1/2 tsp	1 tsp	boter of margarine (gebruik om de schotel te smeren)
25 g	50 g	ui (schijfjes)
50 g	100 g	rode paprika (snijden)
50 g	100 g	kleine prei (snijden)
150 g	300 g	kipborst (snijden)
		peper & paprikapoeder
10 g	20 g	boter ofr margarine
150 ml	300 ml	vleesbouillon

Voorbereiding

1. De rijst met de saffraandraadjes mengen en in de ingevette vuurvaste schotel leggen.
2. De uienschijfjes, de paprika- en preistrookjes en de stukjes kipborst mengen en kruiden. Op de rijst plaatsen.
3. Hierop de boter in vlokjes spreiden.
4. De vleesbouillon er overheen gieten, magnetronfolie erop zetten en op **EXPRESS BEREIDEN EC-4**, "Kip en Groente Casserole" koken.
5. Na het koken bij benadering 5 - 10 minuten laten rust.

GEHAKT EN UI (EC-5)

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	gehakt (1/2 rundvlees, 1/2 varkenvlees)
50 g	100 g	ui (fijngehakt)
1/2	1	ei
15 g	30 g	broodkruimels
		zout en peper
115 ml	230 ml	vleesbouillon
20 g	40 g	tomatenpuree
65 g	125 g	aardappelen (fijngehakt)
65 g	125 g	worteltjes (fijngehakt)
1/2 tbsp	1 tbsp	peterselie (gehakt)

Voorbereiding

1. Het gehaktvlees samen met de ui, ei en broodkruimels tot een smeuïg deeg kneden en met zout en peper kruiden. Het gehaktdeeg in de schaal doen.
2. De vleesbouillon met de tomatenpuree mengen.
3. De aardappelen en worteltjes met de vloeistof over het gehakt gieten, mengen.
4. Deksel erop zetten en op **EXPRESS BEREIDEN EC-5**, "Gehakt en Ui" koken.
5. Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, roeren en weer bedekken.
6. Na het koken bij benadering 5 minuten laten rust. Met de peterselie bestrooi en serveren.

NEDERLANDS

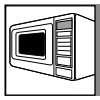
VISFILET MET SAUS (EC-6)
Visfilet met pikante saus

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	
175 g	350 g	tomaten uit blik (afdruipen)
50 g	100 g	mais
5 g	10 g	chilisauce
15 g	30 g	ui (fijngehakt)
1 tsp	1-2tsp	rode wijnazijn
		mosterd, tijm, cayennepeper
250 g	500 g	visfilet
		zout

Voorbereiding

1. Vermeng de ingrediënten voor de saus.
2. Plaats de visfilets (bijv. zeebaarsfilet) in een schaal met opstaande rand, met het dunne eind naar het midden toe.
3. Spreiden de saus over de visfilets.
4. Bedek de schaal met magnetronfolie en op **EXPRESS BEREIDEN EC-6**, "Visfilet met Saus" koken.
5. Na het koken bij benadering 2 minuten laten rust.



RECEPTEN VOOR EXPRES BEREIDEN MENUS

VISFILET MET SAUS (EC-6)
Visfilets Esterhazy au gratin

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	
250 g	500 g	visfilet
		zout
50 g	100 g	banaan (snijden)
200 g	400 g	kerriesaus (confectie)

Voorbereiding
1. Plaats de visfilets in een schaal met opstaande rand, met het dunne eind naar het midden toe.
2. Spreiden de banaan en de confectiesaus over de visfilets.
3. Bedek de schaal met magnetronfolie en op **EXPRESS BEREIDEN EC-6**, "Visfilet met Saus" koken.
4. Na het koken bij benadering 2 minuten laten rust.

GRATIN (EC-7)
Spinazie au gratin

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	boter of margarine (gebruik om de schotel te smeeren)
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
		paprikapoeder

Voorbereiding
1. Vermeng de ui met de bladspinazie en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
2. Vet de schaal in.
3. Afwisselend de aardappelschijfes, de hamstukjes en de spinazie in lagen in de schotel leggen. De laatste laag dient de spinazie te zijn.
4. De eieren met de crème fraîche mengen, kruiden met zout en peper, en over de groenten gieten.
5. De geraspte kaas over het geheel strooien, paprikapoeder over het geheel strooien en op **EXPRESS BEREIDEN EC-7**, "Gratin" koken.
6. Na het koken bij benadering 5 - 10 minuten laten rust.

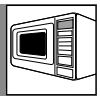
GRATIN (EC-7)
Aardappel-courgette gegratineerd

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	boter of margarine (gebruik om de schotel te smeeren)
200 g	400 g	aardappelen (snijden) (gekookte of fris)
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	80 g	Gouda kaas (geraspte)
10 g	20 g	zonnebloempitten
		paprikapoeder

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 en paprikapoeder en op **EXPRESS BEREIDEN EC-7**, "Gratin" koken.
5. Na het koken bij benadering 5 - 10 minuten laten rust.

ONDERHOUD EN REINIGEN



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

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.

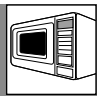
Binnenkant van de oven
1. Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn.
2. Zorg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

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

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

NEDERLANDS

VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT



Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:

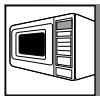
1. Voeding
   Ga na dat de stekker stevig in het stopkontakt zit.
   Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.
2. Plaats een kopje water met bij benadering 150 ml water in de oven en doe de deur goed dicht.
   Stel de oven in op 1 minuut op 100 P en zet de oven aan.

Gaat de ovenlamp branden?	JA _____	NEE _____
Gaat de draaitfel draaien?	JA _____	NEE _____
OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.		
Werkt de ventilator?	JA _____	NEE _____
(Leg uw hand over de ventilatiegaten en controleer of u een luchtstroom voelt)		
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 _____

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.

OPMERKING: Wanneer u het eten gedurende de standaardtijd met 100P (800W), dan zal de oven automatisch zachter koken om oververhitting te voorkomen. (Het energieniveau van de oven wordt verminderd.)

Kookstand	Standaardtijd
Magnetron 800 W	40 minuten

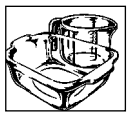


WAT ZIJN MICROGOLVEN?

Microgolven worden in de microgolven door de magnetron opgewekt en brengen de watermoleculen in het voedsel aan hettrillen. Door de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookd.

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES

GLAS EN GLAS-KERAMIEK



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

KERAMIEK

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

PORSELEIN

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

KUNSTSTOF EN PAPIEREN SERVIESGOED

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

MAGNETRONFOLIE

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

BRAADZAKKEN

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

BRUINERINGSSERVIES

is speciaal magnetron-serviesgoed van glaskeramiek met een metaallegering op de bodem, die ervoor zorgt dat de gerechten bruin worden. Als er 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. Bij overschrijdiging kan er beschadiging aan de draaitafel en aan de drager van de draaitafel ontstaan, c.q. de zekering van het toestel kan eruit springen en het toestel uitschakelen.

METAAL

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

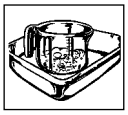
Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste $^{2}/_{3}$ tot $^{3}/_{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten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

Geen serviesgoed met een metaallaagje

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

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES

GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED



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

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

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

UITGANGSTEMPERATUUR

De ontdooi-, opwarmingss- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur 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 uitgangstemperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water, vetgehalte etc) van het voedsel kunnen variëren.

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

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

TOEVOEGING VAN WATER

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

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

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

VETTE GERECHTEN

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

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

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

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN

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

RONDE EN OVALE SCHALEN

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

BEDEKKEN

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

VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE

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

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES

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

RANGSCHIKKING
Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, ringvormig op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de 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 gekookd, hebben een korte of langere standtijd nodig waarin een temperatuurgelijkmatigheid plaatsvindt en de vloeistof zich overal gelijk in het voedsel bevindt.

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

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

VERWARMEN
- Panklare gerechten in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden genomen en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 20° C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

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

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

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

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

Omdraaien/roeren

Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken. 1Kleinere hoeveelheden ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kon u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen. Gevoelige gerechten, zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn. De standtijd na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooid is, kan u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten 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 (blz. 70).
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookd. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookd.
- 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, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Vanaf een kooktijd van 15 min. verkrijgt men een natuurlijke bruinering, die door de toepassing van bruineringsmiddelen nog kan worden versterkt. Om daarnaast een knapperig oppervlak te verkrijgen, dient u bruineringsserviesgoed te gebruiken of het voedsel op het fornuis aan te braden en in de magnetron te laten gaar sudderen. Op die manier verkrijgt u tegelijkertijd een bruine substantie voor de toebereiding van de saus.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het 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 gekookd. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel. Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesprodukten dient u zich aan de gegevens van de fabrikant op de verpakking te houden.

TABEL

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

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

TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

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

* Uit de koelkast.

TABEL : HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

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

TABEL : HET ONTDOOIEN VAN VOEDSEL

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

NEDERLANDS

TABEL : ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

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

TABEL

TABEL: HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

Groenten	Hoeveelheid -g-	Vermogen -Stand-	Gaartijd -Min-	Toepassingsaanwijzingen	Wateroevoeging -EL/ml-
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	10-12	in roosjes verdelen, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Champignons	500	100 P	8-10	hele koppen, bedekken, roeren gedurende het koken	-
Chinese kool	300	100 P	9-11	in strookjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
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	50 ml
Worteltjes	500	100 P	10-12	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
	300	100 P	9-12	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	2-3 EL
Groen peper	500	100 P	7-9	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Ongeschilde aardappelen	500	100 P	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Prei	500	100 P	9-11	in ringen snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Rode kool	500	100 P	10-12	in strookjes snijden, bedekken, 1 tot 2 keer roeren	50 ml
Spruitjes	500	100 P	9-11	gedurende het koken hele spruitjes, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Gekookte aardappelen	500	100 P	9-11	in even stukken snijden, een beetje zout	150 ml
Selder	500	100 P	9-11	toevoegen, bedekken, roeren gedurende het koken in kleine blokjes snijden,bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Witte kool	500	100 P	10-12	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Courgette	500	100 P	9-11	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koke	4-5 EL

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

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

Per evitare pericolo d'incendi

Il forno a microonde non deve rimanere 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 non è progetteto per essere incorporato in una parete o mobile.
La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.
La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 10 A.
Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.
Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.
Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.
Non lasciate o usate il forno all'aperto.

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

Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Riferitevi ai relativi suggerimenti nel ricettario in dotazione a pag. 85.

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

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

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.
Non bloccate le aperture di ventilazione.
Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.
Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio. Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.
Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.
Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato. Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:
Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo.
a) Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
b) Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
c) Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
d) Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
e) Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

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

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.
Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pag. 84.

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

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Per evitare le scosse elettriche
Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.
Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.
Se vi spandete dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.
Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.
Non lasciate pendere il cavo di alimentazione dal bordo di un tavolo o banco.
Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.
Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. 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.

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

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.
Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

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

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

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

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

Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.
Forate la buccia delle patate, salcicce e frutta prima di cucinarle, perché altrimenti possono esplodere.

Per evitare scottature
Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.
Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.
Per evitare le ustioni causate dal vapore, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc. tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

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

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.
Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.
Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

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

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

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

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

Altri avvertimenti

Non modificate il alcun modo il forno.

Non spostate il forno mentre sta funzionando.

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

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto.

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 girevole e al sostegno rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.

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

Usate soltanto il piatto girevole e il sostegno 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 mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

NOTA:

Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato.

Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.

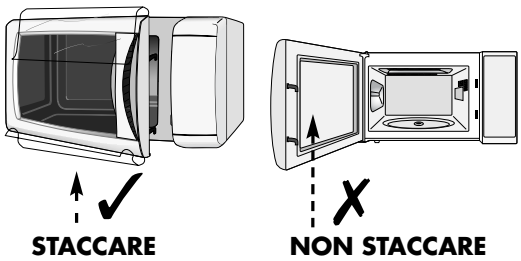
Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.

INSTALLAZIONE

ITALIANO

1. Togliere l'imballaggio protettivo dall'interno del forno. Eliminare il foglio di politene inserito tra lo sportello e il vano forno. Staccare dalla parete esterna dello sportello l'etichetta adesiva che riporta le caratteristiche di funzionamento.

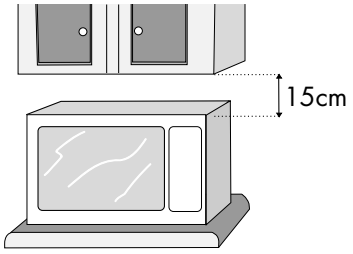
Non staccare la pellicola protettiva incollata sulla parte **interna** dello sportello.



2. Controllate con cura che il forno non sia danneggiato.

3. Mettete il forno su una superficie piana sufficientemente solida da sopportarne il peso e il cibo più pesante che si possa cuocere.

4. Controllare che sopra il forno vi sia uno spazio libero di almeno 15 cm.

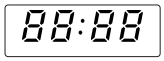


5. Inserite la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro standard a massa.

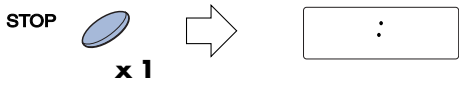
PRIMA DI USARE IL FORNO

Collegate il forno a microonde ad una presa di corrente.

1. Il display del forno comincia a lampeggiare mostrando l'indicazione:



2. Toccate il pulsante di **ARRESTO (STOP)**, appare sul display:



Regolate l'orologio nel modo seguente.

Uso del pulsante di ARRESTO (STOP). Usate il pulsante di **ARRESTO (STOP)** per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Arrestare temporaneamente il forno durante la cottura.
3. Cancellare una programmazione durante la cottura toccandolo due volte.

REGOLAZIONE DELL'OROLOGIO

L'orologio può essere impostato in due diversi modi: sulle 12 ore o sulle 24 ore.

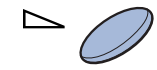
1. Per selezionare l'orologio a 12 ore, tenere premuto il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** per 3 secondi. 12 H apparirà sul display.
2. Per selezionare l'orologio a 24 ore, eseguire l'operazione descritta al punto 1 e premere **ancora una volta** il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** come illustrato nell'esempio qui sotto 24 H apparirà sul display.

x1 e presa per 3 secondi

Esempio:

Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore.

1. Selezionare la funzione orologio. (Orologio a 12 ore).

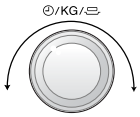


x1 e presa per 3 secondi

Selezionare l'orologio a 24 ore.

x1

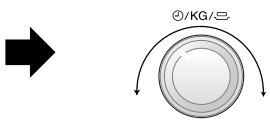
2. Per impostare le ore, ruotare in senso orario la manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE** fino a quando appare l'ora desiderata (23).



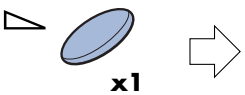
3. Premere il pulsante di **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** ai spostarsi dalle ore ai minuti.

x1

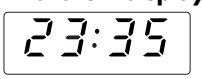
4. Per impostare i minuti ruotare la manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE** fino a quando appare minuti desiderata (35).



5. Premere il pulsante di **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** ai Avviare l'orologio.



Controllare il display.



NOTA:

1. La manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE** si può ruotare in senso orario o antiorario.
2. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO**.
3. Dopo un'interruzione della corrente elettrica, sul display comparirà la scritta intermittente 88:88. Se ciò avviene durante la fase di cottura, il programma di cottura precedentemente impostato e l'ora vengono cancellati.
4. Per impostare nuovamente l'ora, ripetere le operazioni illustrate nell'esempio qui sopra.

COTTURA A MICROONDE

Ci sono 5 livelli di potenza preselezionati del forno a microonde. Per selezionare il livello di potenza, riferitevi alle istruzioni in questo ricettario. In generale, vi raccomandiamo di attenervi a quanto segue:

100 P (800 W):
Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseruole, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc.).

70 P (560 W):
Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali 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).

P = Percemto

Per impostare la potenza, toccate il pulsante delle **MICROONDE** fino a quando il livello desiderato viene visualizzato. Se si tocca una volta il pulsante delle **MICROONDE**, verrà visualizzato 100 P. Se oltrepassate il livello di potenza desiderato, continuate a toccare il pulsante delle **MICROONDE** finché non raggiungete di nuovo il livello desiderato. **Se non si seleziona il livello, viene automaticamente regolato il livello del 100 P.**

OPERAZIONI MANUALI

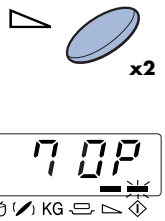
Le operazioni manuali permettono di programmare il forno fino a 90 minuti (90.00).
L'unità di immissione per il tempo di cottura (scongelamento) varia da 10 secondi a cinque minuti. Essa dipende dalla durata totale della cottura (dello scongelamento) come indicato nella tabella.

Tempo di cottura	Unità
0-5 minuti	10 secondi
5-10 minuti	30 secondi
10-30 minuti	1 minuto
30-90 minuti	5 minuti

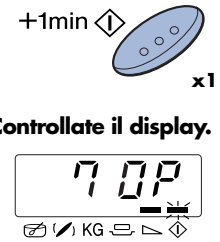
Esempio:
Si supponga di voler scaldare una minestra per 2 minuti e 30 secondi ad una potenza di 70 P.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **RUTTORE/PESO/ PORZIONE** (2 min. & 30 sec.)

2. Per selezionare la modalità di cottura desiderata premere due volta il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.



3. Per iniziare la fase di cottura premere il pulsante **+1min/ INIZIO**.



Controllate il display.

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 **+1min/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.
3. La manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE** si può ruotare in senso orario od antiorario. Ruotandola in senso antiorario, il tempo di cottura si riduce a partire da 90 minuti.

ITALIANO

ALTRE FUNZIONI UTILI

1. COTTURA IN SEQUENZA MULTIPLA

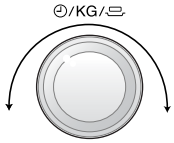
E' possibile impostare fino a un massimo di 3 sequenze di modalità e tempo di cottura manuale.

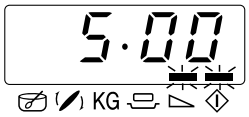
Esempio:-

Per cuocere : 5 minuti con potenza 100 P (Fase 1)
16 minuti con potenza 30 P (Fase 2)

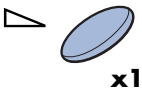
FASE 1

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE**.



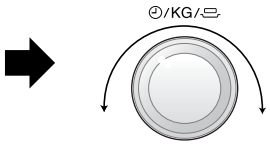


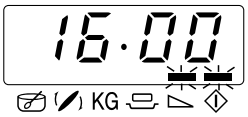
2. Selezionare la modalità di cottura desiderata premendo una volta il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.



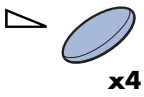
FASE 2

3. Impostare il tempo desiderato ruotando in senso orario la manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE**.

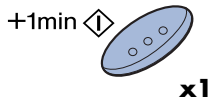




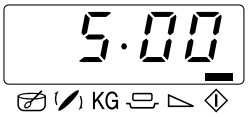
4. Selezionare la modalità di cottura desiderata premendo due volte il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.



5. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **+1min/ INIZIO**.



Controllare il display.

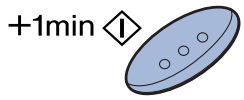


(Il forno comincia a cuocere per 5 minuti a 100 P, e per i restanti 16 minuti a 30P).

2. FUNZIONE DI "ANCORA UN MINUTO"

Il pulsante **+1MIN/INIZIO** 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/INIZIO**.



NOTA:
Per evitare un uso errato o situazioni di pericolo (ad esempio per i bambini), si ha a disposizione solo 3 minuto per premere il pulsante **+1min/INIZIO** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o dall'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

b. Prolungare il tempo di cottura.
Si ha la possibilità di incrementare il tempo di cottura in unità di 1 minuto o multipli di questo se il pulsante è premuto mentre il forno è in funzione.

3. CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA
Per controllare il livello di potenza delle microonde durante la fase di cottura, premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.

Per non interrompere la visualizzazione del livello di potenza, tenere premuto il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.

Il forno continua il conteggio anche se sul display appare il livello di potenza.

COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE

COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE definisce automaticamente l'esatta modalità di cottura ed il tempo necessario. Con **COTTURA EXPRESS** si ha la possibilità di scegliere tra 7 menu diversi e **SCONGELARE EXPRESS** si ha la possibilità di scegliere tra 5 menu diversi. Quando si usa questa funzione è necessario tenere presente quanto segue:

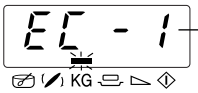
1. Premere una volta il pulsante **COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE**: il display appare come mostrato.
Per selezionare il menu, premere il pulsante **COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE** fino a quando appare il numero di menu desiderato. Consultare le pagine 79-81 "**TABELLA: COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE**".
Per selezionare un menu di scongelamento, premere il pulsante **COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE** almeno nove volte. Se il pulsante viene premuto nove volte, sul display verrà visualizzata l'immagine [Ed - 1]. Il menu verrà cambiato automaticamente tenendo premuto il pulsante **COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE**.

2. Per indicare peso o quantità ruotare la manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE** fino a quando non appare il peso o la quantità desiderata.
- 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 EXPRESS E PER SCONGELARE**, usare programmi manuali. Per ottenere i risultati migliori, attenersi alle tabelle di cottura del ricettario.

3. Per avviare la cottura, premere il pulsante **+1min/INIZIO**.
Se, ad esempio, è necessario girare ciò che sta cuocendo il forno si blocca ed emette un segnale acustico, il tempo di cottura rimanente e tutti gli altri indicatori lampeggiano sul display. Per continuare la cotture, premere il pulsante **+1min/INIZIO**.

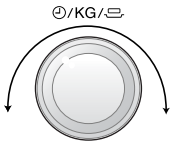
1.

Tasto
COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE



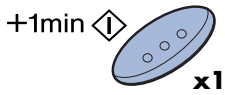
Numero di menù

2.



Manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE**

3.



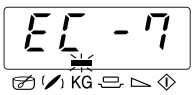
Tasto **+1min/INIZIO**

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.

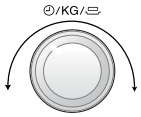
NOTA: Se viene utilizzata la funzione **MINUTE PLUS** durante l'operazione die scongelamento e cottura rapida, il cibo potrebbe risultare troppo cotto.

Esempio:
Per cuocere gratin pesa 1,0kg usare il programma COTTURA EXPRESS (EC-7).

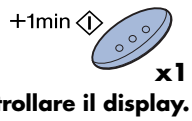
1. Selezionare il menu richiesto premendo il pulsante **COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE**.



2. Indicare il peso ruotando in senso orario la manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE**.



3. Premere il pulsante **+1min/INIZIO**.



Controllare il display.

TABELLE PER LA COTTURA EXPRESS E SCONGELARE EXPRESS

PULSANTE	COTTURA EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
x1	**EC-1 Cottura** Verdure surgelate e.g. cavolini di Bruxelles, fagiolini, piselli, verdure miste, broccoli	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18°C) Ciatola e pellicola microonde/coperchio	• Aggiungere un cucchiaio di acqua ogni 100 g. (Per i funghi non è necessario aggiungere acqua). • Coprire con un coperchio. • Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare e rimettere il coperchio. • A fine cottura, lasciare riposare per 1 - 2 minuti. **NOTA:** Se le verdure surgelate formano un insieme compatto, cuocerle manualmente.
x2	**EC-2 Cottura** Piatti pronti surgelati Mesolare tipo e.g. Taglierini Bolognese, Chili con carne.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Temperatura iniziale -18°C) Contenitore e pellicola o coperchio * Nel caso in cui le istruzioni sulla confezione richiedessero l'aggiunta di acqua, è necessario, per programmare la cottura, calcolare la quantità complessiva, compresa l'acqua aggiunta.	• Mettere il preparato in un piatto per forno a microonde. • Se richiesto dalle modalità di preparazione, aggiungere acqua. • Coprire con pellicola o coperchio in plastica per microonde. • Cuocere senza coperchio, se la confezione riporta questa indicazione. • Quando viene emesso il segnale acustico, mescolare e coprire nuovamente. • Al termine della cottura, mescolare e lasciare riposare per circa 1 - 2 minuti.
x3	**EC-3 Cottura** Gratin surgelate e.g. Maccheroni gratin, Lasagne.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18°C) Recipiente con coperchio o originale contenitore	• Rimuovete il gratin gelato dalla confezione. Se il contenitore non è appropriato per i forni amicroonde, metterlo in un piatto per gratin e coprirlo con un involucro per microonde. • Se il contenitore è appropriato per i forni a microonde, rimuovere il coperchio di carta originale e coprire con un involucro per microonde. • Al termine della cottura, lasciare riposare per 5 minuti.
x4	**EC-4 Cottura** Piatto di Pollo e Verdure	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Temp. iniziale Pollo 5°C) Piatto per gratin e pellicola microonde	• Per Piatto di Pollo e Verdure vedere le ricette a pagina 82. * Peso total per intero Ingredienti.

ITALIANO

TABELLE PER LA COTTURA EXPRESS E SCONGELARE EXPRESS

PULSANTE	COTTURA EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
x5	**EC-5 Cottura** Macinata e Cipolla	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Temp. iniziale Macinata 5°C) Ciatola e coperchio	• Per Macinata e Cipolla vedere le ricette a pagina 82. * Peso total per intero Ingredienti.
x6	**EC-6 Cottura** Filetti de Pesce con Salsa	0,5 - 1,0 kg* (500g) ((Temp. iniziale Pesce 5°C Salsa 20°C) Piatto per gratin	• Per Filleti di Pesce con Salsa vedere le ricette a pagina's 82 - 83. * Peso total per intero Ingredienti.
x7	**EC-7 Cottura** Gratin	0,5 - 1,0kg* (500 g) (Temp. iniziale 20°C) Piatta per gratin	• Per Gratin vedere le ricette a pagina 83. * Peso total per intero Ingredienti.

PULSANTE	SCONGELARE EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
x8	**Ed-1 Scongelare** Bistecche, braciole	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) (Vedere nota più avanti)	• Disporre il tutto sulla piatto al centro del piatto girevole. • Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con foglie d'alluminio. • Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10 - 15 minuti, fino al completo scongelamento.
x9	**Ed-2 Scongelare** Carne macinata	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) Pellicola microonde (Vedere nota più avanti)	• Coprite il piatto girevole con pellicola trasparente da cucina. • Collocate il blocco di carne congelata sul piatto girevole. • Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate. • Dopo avere scongelato il cibo, lasciate riposare per 5 - 10 minuti fino a scongelamento completo.

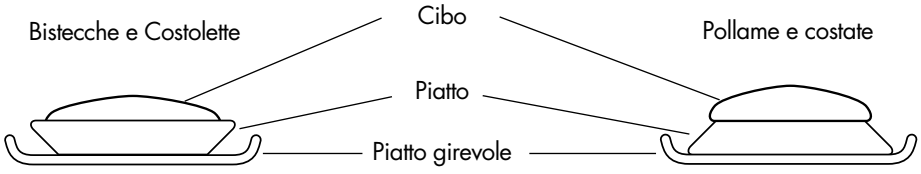
TABELLE PER LA COTTURA EXPRESS E SCONGELARE EXPRESS

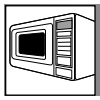
PULSANTE	MENÙ Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
/ x10	**Ed-3 Scongelare** Pollame	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18°C) (Vedere nota più avanti)	• Collocare un piatto rovesciato sulla piatto girevole e disporvi sopra il pollame con il petto rivolto verso il basso. • Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio. • Terminata l'operazione, coprire con la stagnola e lasciare riposare per 15 - 30 minuti, fino al completo scongelamento. • Per finire, pulire il pollame in acqua corrente.
/ x11	**Ed-4 Scongelare** Dolce	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) Piatto	• Rimuovete tutto l'imballaggio dal dolce. • Collocatelo sulla piatto sulla centro del piatto girevole. • Dopo averlo scongelato, tagliare il dolce in fette di uguale misura lasciando dello spazio fra ogni fetta e lasciare riposare per 15 - 60 minuti fino a scongelamento completo.
/ x12	**Ed-5 Scongelare** Pane	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) Piatto (Per questo programma è raccomandato solamente pane affettato.)	• Distribuite il pane sulla piatto al centro del piatto girevole. Per 1,0kg distribuite sulla piatto girevole. • Quando suona il segnale acustico, cambiare posizione e rimuovere le fette scongelate. • Coprire il pane con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare 5 - 30 minuti fino a quando sia scongelato completamente.

ITALIANO

NOTA: Scongelamento facile

1. Le bistecche e costolette vanno congelate in un singolo strato.
2. La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
3. Dopo averle rigirate, coprite le porzioni scongelate con piccoli pezzi di carta stagnola.
4. Il pollame va cucinato immediatamente dopo lo scongelamento.
5. Para Ed-1 e Ed-3, mettete il cibo nel forno come mostrato:





RICETTE PER LA COTTURA EXPRESS MENU

PIATTO DI POLLO E VERDURE (EC-4)
Bocconcini di pollo piccanti

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	
60 g	120 g	riso grano lungo (scottatura)
1	1	sacchetto di zafferano
1/2 tsp	1 tsp	burro o margarina (ungere il piatto)
25 g	50 g	cipolla (affetato)
50 g	100 g	peperone rosso (affetato)
50 g	100 g	di porro (affetato)
150 g	300 g	filet di petto di pollo (tagliare a dadini)
		pepe, paprica
10 g	20 g	burro
150 ml	300 ml	base di minestra

Procedimento

1. Mescolare la zafferano al riso e disporre nello piatto ungersi.
2. Mescolare la cipolla, peperone rosso, porro e pollo. Condire e disporre sulla riso.
3. Fornire di copertura con riccioli di burro.
4. Inaffiare con il base di minestra, coprire con pellicola microonde e cuocere usare il **COTTURA EXPRESS EC-4**, "Pollo e Verdure Piatto".
5. A cottura terminata far riposare per 5 - 10 minuti.

MACINATA E CIPOLLA (EC-5)

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	carne tritata (1/2 maiaile, 1/2 manzo)
50 g	100 g	cipolla (tagliare finemente)
1/2	1	uovo
15 g	30 g	pangrattato
		sale e pepe
115 ml	230 ml	base di minestra
20 g	40 g	concentrato di pomodoro
65 g	125 g	patate (tagliare finemente)
65 g	125 g	carote (tagliare finemente)
1/2 tbsp	1 tbsp	prezzemolo (tritato)

Procedimento

1. Mescolare la carne tritata con le cipolle, l'uovo e il pangrattato, agguistando di sale e di pepe. Riporre quindi l'impasto nella terrina.
2. Mescolare il concentrate di pomodoro con il base di minestra.
3. Aggiunsi le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastare.
4. Coprire e cuocere usare il **COTTURA EXPRESS EC-5**, "Macinata e Cipolla".
5. Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare e rimettere il coperchio.
6. A cottura terminata, girare e riposare per 5 minuti. Cospargerla di prezzemolo e servire.

FILETTI DE PESCE CON SALSA (EC-6)
Filetti di pesce con salsa piccante

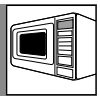
Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	
175 g	350 g	pelati in scatola (scolare)
50 g	100 g	mais
5 g	10 g	salsa chili
15 g	30 g	cipolla (tagliare finemente)
1 tsp	1-2 tsp	aceto di vino rosso
		mostarda, timo, cayenna
250 g	500 g	filetti de pesce
		sale

Procedimento

1. Mescolare gli ingredienti per la salsa.
2. Mettere il filetto di pesce (ad esempio filetto di scorfano) in uno stampo per sformati con le code verso il centro.
3. Distribuire la salsa preparata sul pesce.
4. Coprire con pellicola microonde e cuocere usare il **COTTURA EXPRESS EC-6** "Filetti de pesce con salsa".
5. A cottura terminata far riposare per 2 minuti.

RICETTE PER LA COTTURA EXPRESS MENU



FILETTI DE PESCE CON SALSA (EC-6)
Filetti di pesce con salsa al curry

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	
230 g	450 g	filetti de pesce
100 g	200 g	sale
20 g	40 g	banana (tagliare)
40 g	100 g	salsa a curry (confezionato)

Procedimento
1. Mettere il filetto di pesce in uno stampo per sformati con le code verso il centro.
2. Distribuire le banana e la salsa confezionata sul pesce.
3. Coprire con pellicola microonde e cuocere usare il **COTTURA EXPRESS EC-6**, "Filetti de pesce con salsa".
4. A cottura terminata far riposare per 2 minuti.

GRATIN (EC-7)
Spinaci gratin

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	burro o margarina (ungere il piatto)
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 (panna)
1	2	uovo
40 g	75 g	formaggio (gratuggiato)
		paprica

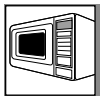
Procedimento
1. Mescolare gli spinaci con la cipolla e insaporire can sale, pepe e noce moscata.
2. Ungere il stampo.
3. Disporre le patate, prosciutto e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere de spinaci.
4. Mescolare le uova insieme alla crème fraîche, sale, pepe e versare sopra le verdure.
5. Cospargere il gratin con formaggio e paprica e cuocere usare il **COTTURA EXPRESS EC-7**, "Gratin".
6. A cottura terminata far riposare per 5 - 10 minuti.

GRATIN (EC-7)
Patate-zucchine gratinate

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	burro o margarina (ungere il piatto)
200 g	400 g	patate (cotto o fresco) (affetato)
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	80 g	formaggio Gouda (gratuggiato)
10 g	20 g	semi de girasole
		paprica

Procedimento
1. Ungere il piatto 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 e paprica e cuocere usare il **COTTURA EXPRESS EC-7**, "Gratin".
5. A cottura terminata far riposare per 5 - 10 minuti.



MANUTENZIONE E PULIZIA

PREAUZIONE: NON USATE PULITORI PER FORNO DEL TIPO IN COMMERCIO, ABRASIVI, PULITORI FORTI O PAGLIETTE PER PULIRE IL FORNO A MICROONDE.

Esterno del forno a microonde

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non mancate di togliere il sapone 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

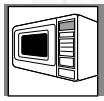
1. Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usate un detergente debole e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso.
2. Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.

Piatto girevole e sostegno rotante

Togliete il piatto girevole e il sostegno rotante dal forno. Lavate il piatto girevole e il sostegno rotante con acqua leggermente saponata. Asciugateli con un panno morbido. Sia il piatto girevole sia il sostegno rotante possono essere lavati nella lavapiatti.

Sportello

Pulire spesso la porta da entrambi i lati, la guarnizione della porta e le superfici della guarnizione, utilizzando un panno umido, per togliere la sporcizia.



COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA

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. 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 girevole gira? SÍ _____ NO _____
   NOTA: Il piatto girevole può girare in entrambe le direzioni.
   Il sistema di ventilazione funziona? SÍ _____ NO _____
   (Mettere la mano sull'apertura per la ventilazione e controllare il flusso d'aria.)
   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 _____

Se la risposta è "NO" a tutte queste domande, rivolgersi al proprio rivenditore o ad un concessionario autorizzato SHARP.

NOTE: 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.)

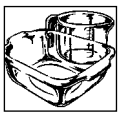
Modalità di cottura	**Tempo standard**
Microonde 800 W cottura	40 minutes

CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE?

Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.

UTENSILI ADATTI

VETRO E VETRO-CERAMICA



Tutti i tipi di stoviglie in vetro pirofilo sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde, consentendo inoltre anche di osservare facilmente la cottura dei cibi. Le stoviglie usate non dovranno essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure con guarnizioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).

CERAMICA

Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta.

PORCELLANA

Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

PLASTICA

Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o accartocciare i cibi da cuocere nel forno a microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO

Può essere usato per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con dei fermagli in metallo, perché riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usate invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nella pellicola. Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

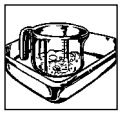
STOVIGLIA PER LA DORATURA

Questo particolare tipo di stoviglia è realizzato in ceramica smaltata con un fondo in lega metallica e consente di dorare il cibo cotto. Bisogna aver cura di interporre un piatto in porcellana tra la stoviglia per doratura e il piatto girevole, in modo che faccia da isolante. Rispettare scrupolosamente il tempo di preriscaldamento indicato dal fabbricante per evitare di danneggiare il piatto girevole o il relativo sostegno o di far scattare la valvola fusibile di sicurezza che fa spegnere il forno.

METALLO

Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo). Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni dovranno essere tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della vaschetta di alluminio ad esempio, essa dovrà essere riempita per $^{2}/_{3}$ o $^{3}/_{4}$. Si consiglia comunque di trasferire la vivanda in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde. Nell'uso delle vaschette in alluminio o di altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2.0 cm dalle pareti interne del forno, in modo da evitare che vengano danneggiate dalle scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo. Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici, come per esempio viti, nastri o impugnature.

PROVA D'IDONEITÈ 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:

ITALIANO

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

Mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa.Regolare il forno alla massima potenza (100 P) e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Ritirare la stoviglia dal forno. Se è ancora fredda o leggermente tiepida è adatta alle microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perchè potrebbero fondere.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, impostando preferibilmente tempi più brevi che più lunghi. Dopo ogni cottura controllare lo stato delle vivande. È preferibile dover cuocere ancora per un po' le vivande che rischiare di scuocerle.

TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi sono in funzione della temperatura degli stessi prima di essere messi in forno. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessiteranno di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura dei cibi, si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5° C, temperatura ambiente: circa 20° C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di - 18° C.

TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi indicati nel presente ricettario vengono forniti esclusivamente a titolo indicativo. Sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

SALE, SPEZIE ED ERBE

Rispetto alla cottura eseguita con metodi convenzionali, i cibi cotti nel forno a microonde mantengono meglio le loro proprietà organolettiche. Pertanto consigliamo di usare in genere poco sale, mettendolo preferibilmente a cottura terminata. Il sale infatti assorbe umidità, asciugando eccessivamente così la superficie del cibo infornato. Spezie ed erbe possono essere usate invece come sempre.

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo verranno mantenute le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI DOTATI DI PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, giallo d'uovo e simili dovrà essere forata con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

ALIMENTI GRASSI

La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta di alluminio le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza. In linea di massima comunque vale la regola seguente:
Doppia Quantitè = Doppia Durata
Mezza Quantitè = Mezza Durata

RECIPIENTI DAL BORDO ALTO E DAL BORDO BASSO

A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo die quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti quadrangolari, perchè l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro.

QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA

Per garantire che il cibo trattenga maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicamente con della pellicola adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna del cibo (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 che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE
Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i 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 garantirà una cottura uniforme di quanto in forno.

MESCOLAMENTO
Per garantire che le vivande vengano riscaldate gradualmente e inmodo uniforme è necessario rimestarle, poichè le microonderiscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in grado digarantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

DISPOSIZIONE
Le singole porzioni (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) dovranno essere disposte in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente tra le singole unità per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

RIVOLTAMENTO
I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurne il tempo di cottura. Anche nel caso di arrosti di carne o di pollo sarà necessario rivoltarli per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO
Nella cottura con il forno a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.

ESPEDIENTI PER LA DORATURA
Dopo circa 15 minuti di cottura la superficie dei cibi presenta una leggera doratura che non è tuttavia paragonabile al colorito e alla croccantezza ottenibili con i metodi di cottura tradizionali. Per poter dunque far sì che anche nel forno a microonde la superficie dei cibi venga rosolata in modo ideale, possono essere impiegati alcuni espedienti, che nella maggior parte dei casi servono anche ad insaporire maggiormente il piatto preparato. Nella tabella seguente vengono suggeriti alcuni espedienti per ottenere una rosolatura più marcata delle singole vivande:

ESPEDIENTE	PIATTI	PROCEDIMENTO
Burro fuso e paprica	Volatili	Spalmare la paprica unita al burro sulla pelle del volatile da arrostire
Paprica	Sformati, Toast al formaggio	Cospargere la vivanda con la paprica
Estratto di semi di soia	Carne e volatili	Spalmare l'estratto sulla carne o sul volatile
Salsa barbecue e Worcestershire	Arrosti, Polpetti, Piccoli arrosti	Spalmare la salsa o il sugo sul pezzo da arrostire
Sugo d'arrosto Dadini di grasso di maiale sciolti o cipolle in polvere	Sformati, toast, minestre, zuppe, stufati	Spargere i dadini di grasso appena sciolti o la cipolla in polvere sulla vivanda
Cacao in polvere, cioccolato in granelli, glasse scure, miele e marmellata	Dolci e dessert	Cospargere o spalmare sul dolce o dessert

COMO RISCALDARE LE VIVANDE

- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casalinghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.
- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20° C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare la vivanda nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi indicati per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo. Essi possono infatti variare a seconda della temperatura all'introduzione in forno, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

COMO SCONGELARE I CIBI

Il forno a microonde è un mezzo ideale per scongelare i cibi. I tempi di scongelamento sono infatti molto più ridotti che con i metodi tradizionali. Qui di seguito riportiamo ancora qualche suggerimento. Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

Confezioni e contenitori

Per contenere i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonei all'uso in forno a microonde, poichè sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40° C), sia a quelle massime di cottura (fino a +220° C). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.

Quando coprire il cibo durante lo scongelamento

Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle strisce di carta d'alluminio durante lo scongelamento nel forno a microonde per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle di maggior consistenza sono ancora gelate. Il livello della di potenza di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.

Mescolare e girare le vivande durante lo scongelamento

Quasi tutti i cibi devono essere voltati o mescolati durante lo scongelamento. Se vi sono pezzi attaccati l'uno all'altro dal ghiaccio, sarà bene separarli appena possibile cambiandone poi la posizione.

Le vivande in piccole quantità

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere le vivande in piccole porzioni prima di metterle nel frigidaire o nel congelatore, il che consente di risparmiare tempo prezioso durante La fase di preparazione.

Le vivande che vanno scongelate lentamente

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, verranno scongelate solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento verrà proseguito e portato a termine a temperatura ambiente. Ciò per far sì che le vivande non si riscaldino eccessivamente all'esterno, mentre all'interno sono ancora gelate.

Il tempo di riposo

in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poichè in effetti lo scongelamento della vivanda prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi che segue vengono riportati i tempi di riposo in forno per le rispettive vivande. I cibi di una certa consistenza devono riposare in forno più a lungo di quelli meno consistenti o a struttura porosa. Se la vivanda non si è sufficientemente scongelata, proseguire la permanenza in forno o prolungare il tempo di riposo. Una volta scongelati gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di ricongelarli una seconda volta.

COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi dei rispettivi generi di verdura siano più o meno delle stesse dimensioni. Tale accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiai da minestra di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. 91).
- Le verdure vengono di regola cotte in una zuppiera coperta. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, possono essere cotte senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta alla cottura in forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura indicati hanno valore puramente indicativo e sono in funzione del peso, della temperatura prima della cottura e della consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.

COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi delle rispettive carni, pesci o volatili siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore facilità di cottura.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco tigliosa.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o della carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne che messi a cuocere sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura della carne prima che venga messa in forno.
- Dopo circa 15 minuti da quando è stata messa in forno, la carne comincia a dorarsi. Tale effetto può essere accentuato con gli espedienti precedentemente descritti. Se poi si desidera che la carne in superficie presenti una bella crosta croccante e appetitosa, si consigliamo di farle prendere un primo colorito sul normale fornello e procedere alla cottura nel forno a microonde usando le apposite stoviglie per la doratura. In tal modo otterrete un sugo concentrato che farà da base per la preparazione della salsa.
- I pezzi di carne, pesce o pollame di una certa grandezza andranno voltati a metà cottura i
- Al termine del tempo di cottura, coprire l'arrosto con della carta d'alluminio e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In tal modo non interromperete bruscamente la cottura, dando la possibilità al sugo della carne di distribuirsi e di rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.

COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI

Con il forno a microonde, i cibi surgelati possono essere scongelati e cotti contemporaneamente. Nella tabella seguente vengono riportati alcuni esempi. Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongelamento" delle vivande. Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le rispettive istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.

TABELLAS

TABELLA PER COME RISCALDARE CIBI E BEVANDE

Bevanda/Cibo	Q.tà -g/ml-	Potenza -livello-	Durata -min-	Suggerimenti
Caffè, 1 tazza	150	100 P	ca.1	non coprire
Latte, 1 tazza	150	100 P	ca.1	non coprire
Acqua, 1 tazza	150	100 P	1 1/2-2	non coprire, portare ad ebollizione
6 tazze	900	100 P	10-12	non coprire, portare ad ebollizione
1 zuppiera	1000	100 P	10-12	coprire, portare ad ebollizione
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	400	100 P	3-6	aggiungere una spruzzata d'acqua all'intingolo, coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato	200	100 P	2-3	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra con brodo leggero	200	100 P	2-2 1/2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Zuppe cremose	200	100 P	2-3	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Verdure	200	100 P	2-3	aggiungere eventualmente un po' d'acqua
	500	100 P	4-5	e metà riscaldamento mescalare
Contorni	200	100 P	1-2	aggiungere una spruzzata d'acqua, coprire
	500	100 P	4-5	e mescolare di tanto in tanto
Carne, 1feta*	200	100 P	2-3	coprire, cospargere con in po' di intingolo
Filetto di pesce*	200	100 P	2-3	coprire
Würstel 2	180	70 P	ca.2	practicare dei piccoli fori nella pelle
Dolce (torta) 1 fetta	150	50 P	1/2	adagiare su una graticola per dolci
Omogeneizzati 1 vasetto	190	50 P	ca.1	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato. mescolare e controllare la temperatura
Per sciogliere il burro o la margarina*	50	100 P	1/2-1	
Per sciogliere il cioccolato	100	50 P	2-3	mescolare di tanto in tanto
Per sciogliere 6 fogli di gelatina	10	50 P	1/2	ammorbidire prima in acqua, strizzare l'acqua e mettere in una scodella
Glass per torte per 1/4 1 d'aqua	10	50 P	5-6	stemperare 250 ml di acqua e zucchero, coprire, mescolare di tanto in tanto e a riscaldamento terminato

* A temperatura di prigorifero

ITALIANO

TABELLAS

TABELLA PER LA COTTURA DI CARNE, PESCE E POLLAME

Carne e pollame	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -min-	Suggerimenti	Riposo in forno - min -
Arrosto	500	100 P	8-10*	insaporire a piacere,	10
(di maiale,		50 P	10-12	adagiare su un piatto da gratin a sponda bassa * cottura	
vitello, agnello)	1000	100 P	20-22*		10
		50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Rosbif (cottura media)	1000	100 P	9-11*	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin	10
		50 P	5-7	a sponda bassa * cottura	
	1500	100 P	12-14*		10
		50 P	8-10		
Polpettone	1000	100 P	16-18	preparare l'impasto di carne tritata usando un misto di carne (metà maiale/meta manzo) e metterlo in uno stampo per sformati	10
Filette di pesce	200	100 P	3-4	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	3
Pollo	1200	100 P	20-22	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin senza bordo e voltare a metà cottura	3
Cosce di pollo	200	100 P	3-4	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	3

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Alimenti	Cantidad -g-	Potenza -livello-	Durata di scongel. -min-	Suggerimenti	Riposo in forno - min -
Arrosto (per es. di	1500	10 P	58-64	mettere su un piatto capovolto,	30-90
maiale, di manzo,	1000	10 P	42-48	voltare a metà scongelamento	30-90
di agnello, di vitello)	500	10 P	18-20		30-90
Bistecche, fettine,	200	30 P	7-8	voltare a metà scongelamento	10-15
cotolette, fegato					
Spezzatino	500	30 P	8-12	a metà scongelamento mescolare e separare i	10-15
Würstel, 8	600	30 P	6-9	porre uno di fianco all'altro e voltare a metà scongelamento	5-10
4	300	30 P	4-5		5-10
Anatra / tacchino	1500	10 P	48-52	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Pollo	1200	10 P	39-43	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
	1000	10 P	33-37	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Cosce di pollo	200	30 P	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
Pesce intero	800	30 P	9-12	voltare a metà scongelamento	10-15
Filetto di pesce	400	30 P	7-10	voltare a metà scongelamento	5-10
Granchio	300	30 P	6-8	voltare a metà scongelamento e rimuovere l	30
				Panini, 2	
	80	30 P	app.1	scongelare solo parzialmente	-
Pancarré a fette	250	30 P	2-4	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	5
Pane bianco, intero	750	30 P	7-10	voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	30
Torta, 1 fetta	100-150	10 P	2-5	adagiare su un piatto per dolci	5
Torta alla panna, 1 fetta		10 P	3-4	adagiare su un piatto per dolci	10
Torta intera, ø 25 cm		10 P	20-24	adagiare su un piatto per dolci	30-60
Burro	250	30 P	2-4	scongelare solo parzialmente	15
Frutta- fragole, lamponi	250	30 P	4-5	collocarle l'una di fianco all'altra e a	5
ciliegie, prugne				metà scongelamento voltarle	

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO E LA COTTURA DI CIBI SURGELATI

Vivanda	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -en minutos-	Aggiunta d'acqua -CM-	Suggerimenti	Tiempo de reposo -en minutos-
Filetto di pesce	300	100 P	10-11	-	coprire	1-2
Trota, intera	250	100 P	7-9	-	coprire	
Piatto pronto	400	100 P	8-9	-	coprire, mescolare a metà cottura	
Spinaci	300	100 P	7-9	-	tcoprire, mescolare una o due volte durante la cottura	2
Broccoli	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Piselli	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rapa	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdura mista	500	100 P	12-14	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavoletti di Bruxelles	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rosso	450	100 P	11-13	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2

TABELLA PER LA COTTURA DELLA VERDURA FRESCA

Verdura	Q. tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -min-	Suggerimenti	Aggiunto d'acqua -CM/ml-
Spinaci	300	100 P	5-7	una volta lavati e fatti sgocciolare coprirli, ricordando di mescolarli una o due volte durante la cottura	-
Cavolfiore	800	100 P	15-17	1 cavolo intero va coperto; dividerlo nei singoli	5-6CM
	500	100 P	10-12	"fiori" e mescolare una volta	4-5CM
Broccoli	500	100 P	10-12	dividerli nei singoli "fiori", coprire e mescolare una volta	4-5CM
Funghi	500	100 P	8-10	a cappelli interi, coprire e mescolare una volta	-
Cavolo cinese	300	100 P	9-11	tagliare a strisce, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Piselli	500	100 P	9-11	coprire e mescolare di tanto in tanto	4-5CM
Finocchio	500	100 P	9-11	tagliare in quattro pezzi, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Cipolle	250	100 P	5-7	intere, accartocciate in carta adatta per la cottura in forno a microonde	-
Carote	500	100 P	10-12	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	4-5CM
	300	100 P	7-9	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	2-3CM
Peperoni verdi	500	100 P	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Patate lesse no sbucciate	500	100 P	9-11	coprire, mescolare una volta	4-5CM
Porri	500	100 P	9-11	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volta	50CM
Cavolo rosso	500	100 P	10-12	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	50ml
Patate lesse	500	100 P	9-11	tagliare in pezzi uguali, salare, coprire e mescolare ogni tanto	150ml
Sedano	500	100 P	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	50ml
Cavolo bianco	500	100 P	10-12	tagliare a strisce, coprire e mescolare più volte	50ml
Zucchine	500	100 P	9-11	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5CM

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaio da minestra	SU = prodotto surgelato	g = grammo
CU = cucchiaino	min. = minuti	l = litro
Pun. = una punta	sec. = secondi	ml = millilitro
Piz. = un pizzico	MO = microonde	cm = centimetro
Ta. = tazza	FMO = forno a microonde	G.M.S. = grasso nella materia secca
Bus. = bustina	kg = chilogrammo	

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAS FUTURAS.

Para evitar incendios

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

Este horno no está diseñado para ser empotrado en una pared o vitrina.
La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.
El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 10 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 10 A como mínimo.
Se recomienda utilizar un solo circuito separado para alimentar a este aparato.
No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal.
No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.
No guarde ni use el horno en exteriores.

Si ve que sale humo de la comida que se está calentando en el horno, NO ABRA LA PUERTA. Apague y desenchufe el horno y espere hasta que deje de salir humo. Si abre la puerta mientras sale humo de la comida podría causar un incendio.

Utilice sólo recipientes, envases y utensilios adecuados para cocinar con microondas. Vea las sugerencias correspondientes en el libro adjunto de cocina (a página 106).

No deje el horno funcionando sin que haya alguien controlando su cocción cuando emplee envases desechables de plástico, papel u otros materiales combustibles para calentar o cocinar la comida.

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno, el plato giratorio y el soporte del rodillo después de utilizarlos. 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.
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.

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. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento" en la página 105".

Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior.

No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.

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

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

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes,incluyendo la parte posterior del horno.

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

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

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

ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina. No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados ya que podrían explotar.

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

Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las 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. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
2. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar en el líquido mientras calienta.
3. Deje el líquido en reposo al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

No cocine huevos con la cáscara ni caliente huevos cocidos duros enteros en hornos microondas ya que podrían explotar incluso después de haber terminado de calentarlos el microondas.. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Corte también los huevos duros con cáscara antes de calentarlos en el horno de microondas.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

Para evitar quemaduras

No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.

Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos.

La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.

Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor.

Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

ADVERTENCIA: Sólo se debe permitir a los niños utilizar el horno sin supervisión alguna cuando se les haya dado instrucciones adecuadas para que puedan usarlo de modo seguro y comprendan los peligros de un uso incorrecto.

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Los niños pueden utilizar los hornos de microondas sólo cuando estén bajo supervisión de las personas mayores.
No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno. No juegue con el horno ni lo utilice como un juguete.
A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes tales como la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado las envolturas de las comidas y tener un cuidado especial con los alimentos (por ej., los envueltos en materiales autocalentables) diseñados para tostar la comida porque puede que estén demasiado calientes.
No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno.
No mueva el horno mientras está funcionando.
Este horno es para preparar solamente comidas en el hogar y debe utilizarse sólo para cocinar alimentos. No es adecuado para utilizarlo con fines comerciales o de laboratorio.

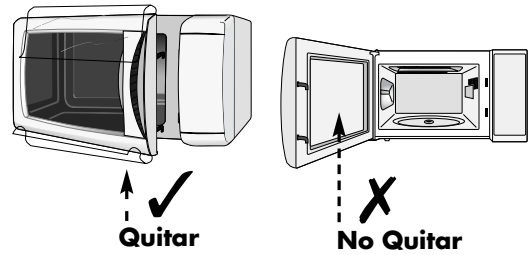
Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:
No haga funcionar el horno cuando esté vacío.
Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del rodillo debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.
No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.
Utilice sólo el plato giratorio y el soporte del rodillo diseñados para este horno. 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 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.

INSTALACION

1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Tire el plástico que está suelto entre la puerta y la cavidad del horno. Despegue la etiqueta de características de la parte **exterior** de la puerta si hay una pegada.

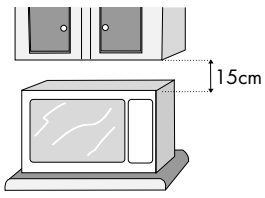
No quite la película protectora pegada en el **interior** de la puerta.



2. Compruebe el horno cuidadosamente por si está estropeado.

3. Coloque el horno sobre una superficie plana y nivelada que sea suficientemente resistente para soportar no sólo el peso del horno, sino también el plato o comida más pesado que pueda cocinar.

4. Asegúrese de que queda un espacio libre de 15 cm como mínimo encima del horno.



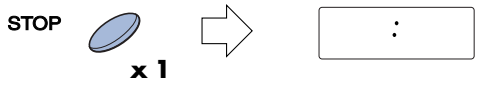
5. Conecte la clavija del horno a un enchufe tomacorriente normal del hogar que esté conectado a tierra.

ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Enchufe el horno a la toma de corriente.

1. En el visualizador del horno empezará a parpadear: 88:88

2. Pulse la tecla de **PARADA (STOP)**, aparecerá en el visualizador.



Ponga en hora el reloj tal como se describe a continuación.

Utilización de la tecla de PARADA (STOP).

Utilice la tecla de **PARADA (STOP)** para:

1. Borrar los erroes que haya cometido durante la programación.

2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.

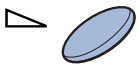
3. Cancelar un programa durante la cocción, pulsándola dos veces.

PUESTA EN HORA DEL RELOJ

Hay dos modalidades: reloj de 12 horas y reloj de 24 horas

1. Para poner en hora el reloj de 12 horas hay que sostener oprimida la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** durante 3 segundos. 12 H aparecerá en el visualizador.

2. Para poner en hora el reloj de 24 horas hay que pulsar la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez más después de lo indicado en la operación 1, en el ejemplo que sigue aparecerá 24 H en el visualizador.



x1 y pulsar para 3 segundos

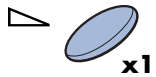
Ejemplo:

Poner el reloj de 24 horas a las 23:35

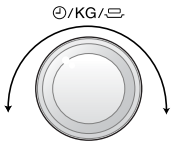
1. Elegir la función del reloj. (reloj de 12 horas)

x1 y pulsar para 3 segundos

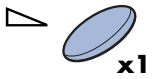
Elegir el reloj de 24 horas.



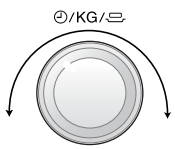
2. Poner la hora. Girar el botón de **TEMPORIZADOR/PESO/ PORCIÓN** hasta que se vea la hora correcta (23).



3. Se pulsa la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** a cambiar de horas a minutos.



4. Poner la minutos. Girar el botón de **TEMPORIZADOR/ PESO/PORCIÓN** hasta que se vea la minutos correcta (35).



5. Se pulsa la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** a poner en marcha el reloj.

Comprobar el visualizador

23:35

ESPAÑOL

NOTA:

1. El botón de **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN** puede girarse en sentido horario o antihorario.
2. Si se comete una equivocación durante la programación basta con pulsar la tecla de **PARADA**.
3. Si se interrumpe la alimentación de energía eléctrica al horno de microondas, el visualizador indicará intermitentemente 88:88 después de restablecerse la corriente. Si ocurre esto mientras está usándose el horno se borrará el programa. También desaparece la hora del día.
4. Cuando haya que poner nuevamente en hora el reloj hay que seguir otra vez el ejemplo antes mencionado.

COCCIÓN POR MICROONDAS

Hay 5 niveles diferentes de potencia de microondas preajustables para su horno. Para seleccionar el nivel de potencia de las microondas siga las indicaciones dadas en este recetario. Por lo general rigen las siguientes recomendaciones:

100 P (800 vatios):
Utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

70 P (560 vatios):
Utilizado para la cocción más prolongada de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato y también para platos sensibles como salsa de queso y pasteles de bizcocho. En este punto de ajuste, más reducido, la salsa no hervirá y los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

50 P (400 vatios):
Para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, por ejemplo platos de buey. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurar que la carne quede tierna.

30 P (240 vatios):
Ajuste de descongelación). Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente.Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc. y para cocer flanes de huevo.

10 P (80 vatios). Para descongelación cuidadosa, por ejemplo de
dulces o pasteles de crema.

P - Parciento

Para regular el nivel de potencia, mantenga pulsada la tecla de **MICROONDAS** hasta ver en el visualizador el nivel deseado. Si toca la tecla sólo una vez, en el visualizador aparecerá (100 P).
Si sobrepasa el nivel de potencia deseado, continúe pulsando la tecla de **MICROONDAS** hasta que alcance otra vez el nivel deseado. **Si no pone ningún nivel, se seleccionará automáticamente el nivel del 100 P.**

OPERACIONES MANUALES

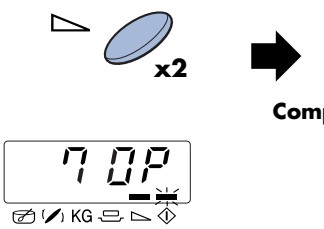
Con las operaciones manuales podrá programar el horno para un máximo de 90 minutos (90.00).
La unidad de ingreso de tiempo de cocción (descongelación) puede variar entre 10 segundos y cinco minutos. Depende del tiempo total de cocción (descongelación), tal como se enseña en la tabla.

Tiempo de cocción	Unidad
0-5 minutos	10 segundos
5-10 minutos	30 segundos
10-30 minutos	1 minuto
30-90 minutos	5 minutos

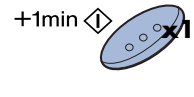
Ejemplo:
Supongamos que se desea calentar sopa durante 2 minutos y 30 segundos empleando una potencia de microondas de 70 P.

1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el botón de **TEMPORIZADOR/ PESO/PORCIÓN** en sentido horario. (2 min. & 30 seg.)

2. Elija el nivel de potencia deseado pulsando **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** dos veces.



3. Se pulsa la tecla de **+1min/COMENZAR** para empezar la cocción.



Comprobar el visualizador

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 **+1min/COMENZAR**.
2. Si se desea saber el nivel de potencia que se está usando durante la cocción se pulsa 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.
3. El botón de **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN** se puede girar en sentido horario o antihorario. Si se gira en sentido antihorario se reduce el tiempo de cocción desde 90 minutos en gradaciones.

OTRAS FUNCIONES CÓMODAS

1. COCCIÓN EN VARIAS SECUENCIAS

Se pueden introducir un máximo de 3 secuencias, formadas por tiempo y modo de cocción manual

Ejemplo:
Para cocinar arroz: 5 minutos en la potencia de 100 P (Etapa 1)
16 minutos en la potencia de 30 P (Etapa 2)

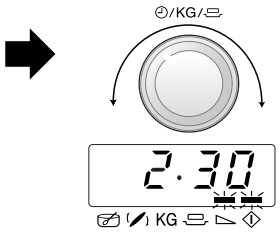
ETAPA 1

1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el botón de **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN**.

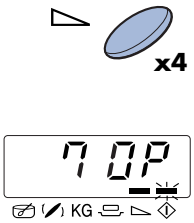
2. Elija el nivel de potencia deseado pulsando **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez.

ETAPA 2

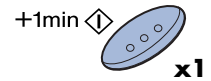
3. Se pone el tiempo deseado girando el botón de **TEMPORIZADOR/ PESO/MICROONDAS**.



4. Elija el nivel de potencia deseado pulsando **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** cuatro veces.



5. Se pulsa la tecla de **+1min/ COMENZAR** una vez para empezar la cocción.



Comprobar el visualizador

(El horno empezará a cocinar durante 5 minutos a 100 P y luego durante 16 minutos con 30 P).

ESPAÑOL

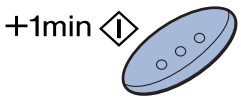
OTRAS FUNCIONES CÓMODAS

2. FUNCIÓN DE MINUTO MÁS

La tecla de **+1min/COMENZAR** permite utilizar las dos funciones siguientes:

a. Inicio directo de cocción

Se puede empezar directamente la cocción con el nivel de potencia de microondas 100 P durante 1 minuto pulsando la tecla de **+1min/COMENZAR**.



NOTA:

Para evitar manipulaciones indebidas por los niños la tecla de **+1min/COMENZAR** sólo puede usarse dentro de 3 minuto 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.

Se puede prolongar el tiempo de cocción en múltiplos de 1 minuto si se pulsa la tecla mientras el horno está en funcionamiento.

3. PARA COMPROBAR EL NIVEL DE POTENCIA

Para comprobar el nivel de potencia de microondas durante la cocción se pulsa la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.

x1

Mientras se está tocando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.

El horno continúa contando el tiempo aunque el visualizador esté indicando el nivel de potencia.

COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

En la **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** se calcula automáticamente el modo y el tiempo de cocción correctos. Se puede elegir de entre 7 menús de **COCCIÓN RÁPIDAS** y 5 menús de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**. Lo que se necesita saber cuando se use esta función automática es:

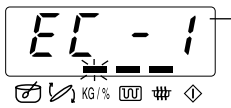
1. Pulsar la tecla de **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** una vez; en el visualizador se verá lo indicado.
El menú puede elegirse pulsando la tecla de **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** hasta que se vea en el visualizador el número del menú deseado. Ver las páginas 100-102 "**TABLA DE COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**".
Para seleccionar un menú de descongelar, pulse el botón **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** al menos 8 veces. Si pulsa el botón 8 veces, le aparecerá Ed - 1 en la pantalla. El menú cambiará automáticamente manteniendo pulsado el botón **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**.

2. El peso o la cantidad del alimento puede introducirse girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN** hasta que se visualice el peso o cantidad deseados.
- Introducir sólo el peso del alimento. No incluir el peso del envase.
- Tratándose de productos que pesen más o menos que los pesos/cantidades que se indican en la tabla de **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**, usar los programas manuales. Para conseguir los mejores resultados conviene seguir lo indicado en las tablas del Libro de Cocina.

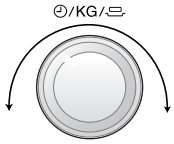
3. Para empezar a cocinar, pulsar la tecla de **+1min/COMENZAR**.
Cuando se necesita alguna acción (p.ej. dar vuelta al alimento) el horno se para y suenan las señales, y en el visualizador se verá intermitentemente el tiempo de cocción que queda y cualquier indicador. Para continuar cocinando hay que pulsar la tecla de **+1min/COMENZAR**.

1.

Botón de
COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

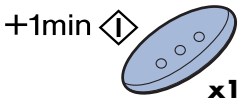


2.



Mando de **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN**

3.



Botón de **+1min/COMENZAR**

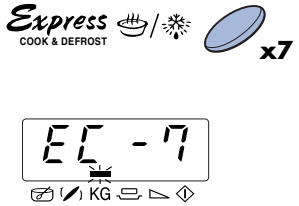
La temperatura final variará dependiendo de la temperatura de partida. Comprobar que el alimento está muy caliente después de la cocción. Si es necesario se puede prolongar el tiempo de cocción y variar el nivel de potencia.

NOTA: Si desea utilizar la función **MINUTE PLUS** durante la operación de Cocción y Descongelación rápidas, los alimentos pueden hacerse demasiado.

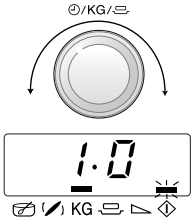
ESPAÑOL

Ejemplo:
Para cocinar graten pesa 1,0 kg servirse de COCCIÓN RÁPIDAS (EC-7)

1. Se selecciona el menú requerido pulsando siete veces la tecla de **COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**.



2. Se introduce el peso girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN** en sentido horario.



3. Se pulsa la tecla de **+1min/COMENZAR**.

Comprobar el visualizador

TABLAS DE COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

TECLA	COCCIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x1	**EC-1 Cocción** Verduras congeladas e.g. Coles de Bruselas, Udías verdes, Guisantes, Verduras mixtas y Brécol 	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Temp. inicial -18°C) Cacerola + film de plástico para microondas	• Añadir 1 cucharón de agua por cada 100 g. (Tratándose de setas no se necesita agua adicional). • Cubrir con film de plástico para microondas o una tapa. • Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo. • Después de la cocción, dejar en reposo aprox. 1 - 2 minutos. **NOTA:** Si se compactan juntas las verduras congeladas, cocerlas empleando el modo manual.
x2	**EC-2 Cocción** Comidas congeladas preparadas Remover tipo Fideos boloñesa, Chili cancarne. 	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Temp. iniciale -18°C) Cacerola & film de plástico para microondas/tapa * Si el fabricante indica que hay que añadir agua, calcule la cantidad total del programa con líquido adicional.	• Transferir el alimento a un plato adecuado para microondas. • Añadir algo de líquido si lo recomienda el fabricante. • Cubrir con film de plástico para microondas o una tapa. • Cocinar sin tapar si lo aconseja el fabricante. • Cuando suene la señal, remover y volver a tapar. • Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 1 - 2 minutos aprox.
x3	**EC-3 Cocción** Gratén congeladas e.g. macarrones gratén, Lasañe. 	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. iniciale -18°C) Fuente para gratén y film de plástico para microondas o original recipiente y film de plástico para microondas.	• Saque el gratén congelado del paquete. Si el recipiente no es apto para hornos microondas, colóquelo en un fuente para gratén y cúbralo con con film de plástico para microondas. • Si el recipiente es apto para hornos microondas, saque la cubierta de papel original y cúbralo con film de plástico para microondas. • Después de cocinar dejar enreposo durante 5 minutos aprox.
x4	**EC-4 Cocción** Pollo y Verdura Cacerola 	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Temp. inicial Pollo 5°C) Fuente para gratén y film de plástico para microondas	• Ver las recetas para Pollo y Verdura Cacerola en la página 103. * Peso total de ingredientes.

TABLAS DE COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

TECLA	COCCIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x5	**EC-5 Cocción** Picadillo y Cebolla	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Temp. inicial Picadillo 5°C) Plato Cacerola y tapa	• Ver las recetas para Picadillo y Cebolla en la página 103. * Peso total de ingredientes.
x6	**EC-6 Cocción** Filetes de Pescado con Salsa	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Temp. inicial Pescado 5°C, Salsa 20°C) Fuente para gratén y film de plástico para microondes	• Ver las recetas para Filetes de Pescado con Salsa en la página's 103 - 104. * Peso total de ingredientes.
x7	**EC-7 Cocción** Gratén	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Temp. inicial 20°C) Fuente para gratén	• Ver las recetas para Gratén en la página 104. * Peso total de ingredientes.

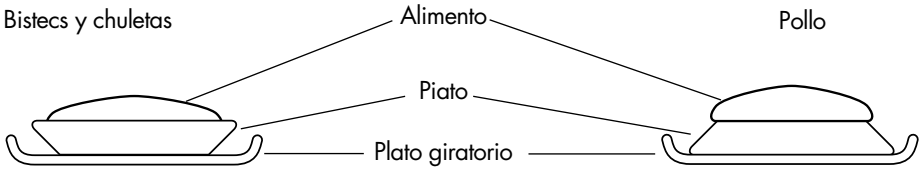
TECLA	DESCONGELACIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x8	**Ed-1 Descongelación** Bistec y chuletas	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniciale -18°C) (Ver la nota que sigue)	• Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio. • Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio. • Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10 - 15 minutos hasta que esté totalmente descongelado.
x9	**Ed-2 Descongelación** Carne picado	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18°C) Plástico para envolver (Ver la nota que sigue)	• Cubra la plato giratoria con plástico para envolver. • Coloque el bloque de carne picado en la plato giratoria. • Cuando se pare el horno y suene la señal acústica, dé la vuelta al alimento. Retire, si es posible, la parte descongelada. • Después de descongelar, déjela en reposo durante 5 - 10 minutos hasta la descongelación completa.

ESPAÑOL

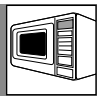
TABLAS DE COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

TECLA	DESCONGELACIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x10	**Ed-3 Descongelación** Pollo	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Temp. iniciale -18° C) (Vedere nota più avanti)	• Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo. • Cuando se pare el horno y suene la señal, darle vuelta y repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal. • Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 15 - 30 minutos hasta que esté completamente descongelado. • Finalmente limpie el pollo bajo agua corriente
x11	**Ed-4 Descongelación** Pastel	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. iniciale -18° C) Plato	• Retire todo el embalaje del pastel. • Colóquelo en un plato en el centro de la plato giratoria. • Después de descongelarlo, corte el pastel en trozos de tamaño similar dejando un espacio entre los trozos y déjelo reposar durante 15 - 60 minutos hasta que esté descongelado uniformemente.
x12	**Ed-5 Descongelación** Pan	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniciale -18° C) Plato (Para este programa solamente se recomienda pan cortado en rebanadas.)	• Distribuya el pan sulla plato en el centro de la plato giratoria. Para 1,0kg distribuya sulla plato giratoria. • Cuando suene la señal acústica, reordene, y saque las rebanadas descongeladas. • Después de descongelar, separe todas las rebanadas y distribúyalas en un plato grande. Cubra el pan con papel de aluminio y déjelo reposar durante 5 - 30 minutos hasta que esté totalmente descongelado.

NOTAS: Descongelación Rápidas
1. Los bistec y chuletas deben congelarse en una sola capa.
2. La carne picado se debe congelar en pequeñas porciones.
3. Después de voltearlas, proteja las partes descongeladas con trozos pequeños y planos de papel de aluminio.
4. La carne de aves debe procesarse immediatamente después de descongelarla.
5. Para Ed-1 y Ed-3, disponer los alimentos en el horno como se indica:



RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDAS



POLLO Y VERDURA CACEROLA (EC-4)
Pavo Picante con Arroz

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
60 g	120 g	arroz de grano largo (sancochar)
1	1	balsita de hilitos de azafrán
1/2 tsp	1 tsp	mantequilla o margarina (engrasar el plato)
25 g	50 g	cebolla (en rodajas)
50 g	100 g	pimiento morrón (en tiras)
50 g	100 g	puerro pequeño (en tiras)
150 g	300 g	pechuga de pollo (en dados)
		pimienta, pimentón
10 g	20 g	mantiquilla
150 ml	300 ml	caldo de carne

Preparación
1. Mezclar el arroz con los hilitos de azafrán y poner la mezcla en la fuente untada.
2. Mezclar las rodajas de cebolla, las tiras de puerro y pimiento y los dados de pechuga de pavo y condimentar. Poner esta mezcla encima del arroz.
3. Encima de todo esto se distibuyen los copos de mantequilla.
4. Verter el caldo de carne sobre todo, tapar con de plástico para microondas y cocer en **COCCIÓN RÁPIDAS EC-4**, "Pollo y Verdura Cacerola".
5. Después de la cocción, dejar durante 5 - 10 minutos.

PICADILLO Y CEBOLLA (EC-5)

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	picadillo (1/2 mitad de cardo, 1/2 mitad de vaca)
50 g	100 g	cebolla (bien picado)
1/2	1	huevo
15 g	30 g	de pan rallado
		sal y pimienta
115 ml	230 ml	caldo de carne
20 g	40 g	de puré de tomate
65 g	125 g	patatas (bien picado)
65 g	125 g	zanahorias (bien picado)
1/2 tbsp	1 tbsp	de perejil (picado)

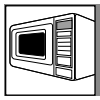
Preparación
1. Mezclar la carne picado con le cebolla picado, al huevo y el pan rallado para obtener.
2. Mezclar el caldo de carne con el puré de tomates.
3. Añadir de patatas y zanahorias con el líquido a la carne picado, mezclar.
4. Tapar y cocer en **COCCIÓN RÁPIDAS EC-5**, "Picadillo y Cebolla".
5. Cuando se pare el horno ye suenen las señales, remover y tapar de nuevo.
6. Volver a remover el plato y dejar reposar durante unos 5 minutos. Servilo con guarnición de perejil.

FILETES DE PESCADO CON SALSA (EC-6)
Filete de pescado con salsa picante

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
175 g	350 g	tomates en conserva (escurrir)
50 g	100 g	caiz
5 g	10 g	de salsa picante
15 g	30 g	cebolla (bien picado)
1 tsp	1-2 tsp	vinagre de vino tinto
		mostaza, tomillo, pimienta de cayenas
250 g	500 g	filete de pescado (frío)
		sal

Preparación
1. Mezclar los ingredientes para la salsa.
2. Poner el filete de pescado (bacalao o similar) en una cazuela plana con los extremos delgados hacia el centro.
3. Esparcir la salsa preparada sobre el filete de pescado.
4. Cubrir con de plástico para microondas y cocer **COCCIÓN RÁPIDAS EC-6**, "Filete de Pescado can salsa".
5. Después de la cocción, dejar durante 2 minutos.



RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDAS

FILETES DE PESCADO CON SALSA (EC-6)
Filete de pescado con salsa curry

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
250 g	500 g	filete de pescado (frío)
		sal
50 g	100 g	banana (en rodajas)
200 g	400 g	salsa curry (confeccionado)

Preparación
1. Poner el filete de pescado en una cazuela plana con los extremos delgados hacia el centro.
2. Esparcir banana y la salsa confeccionada sobre el filete de pescado.
3. Cubrir con de plástico para microondas y cocer en **COCCIÓN RÁPIDAS EC-6**, "Filete de Pescado can salsa".
4. Después de la cocción, dejar durante 2 minutos.

GRATÉN (EC-7)
Gratén d'espinaca

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	mantequilla o margarina (engrasar el plato)
150 g	300 g	espinaca (descongelar y escurrir)
15 g	30 g	cebolla (bien picados)
		sal, pimienta, 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 (rollado)
		pimentón para espolvorear

Preparación
1. Mezclar conjuntament las espinacas en hoja con la cebolla y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
2. Engraser el plato.
3. Poner, alternado, capas de rodajas de patatas, dados de jamón y espinica. La capa superior debería ser de espinica.
4. Mezclar los huevo con la crème fraîche (nata), condimentar la mezcla y verter sobre la verdura.
5. Espolvorear con el queso rallado, y el pimiento en polvo y cocer en **COCCIÓN RÁPIDAS EC-7**, "Gratén".
6. Después de la cocción, dejar durante 5 - 10 minutos.

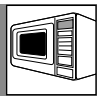
GRATÉN (EC-7)
Gratén de patatas y calabacin

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	mantequilla o margarina (engrasar el plato)
200 g	400 g	potatas cocido (en rodajas)
115 g	230 g	calabacin (en rodajas finas)
75 g	150 g	crème fraîche (nata)
1	2	heuvo
1/2	1	diente de ajo (picado)
		sal y pimienta
40 g	80 g	queso Gouda (rallado
10 g	20 g	pepitas de girasol
		pimentón para espolvorear

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 y pimiento en polvo y cocer en **COCCIÓN RÁPIDAS EC-7**, "Gratén".
5. Después de la cocción, dejar durante 5 - 10 minutos.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO



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

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

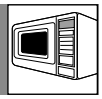
Panel de control
Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control.
Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No utilice mucha agua. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

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

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

Puerta
Para retirar cualquier suciedad, limpiar a menudo con un paño húmedo la puerta por ambos lados, la junta de la puerta, y las superficies de contacto.

LOCALIZACION DE AVERIAS



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

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

2. 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.

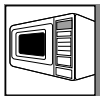
¿Se enciende la lámpara del horno?	SI _____	NO _____
¿Gira el plato giratorio?	SI _____	NO _____
NOTA: El plato giratorio da vueltas en cualquier sentido.		
¿Funciona la ventilación? (Ponga la mano por encima de las rendijas de ventilación y compruebe si pasa aire).	SI _____	NO _____
¿Suena la señal 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 _____

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.

Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando 100 P (800 W), la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia del microondas se reducirá).

Modo de cocción	Tiempo normal
Microondas 800 W	40 minutos

ESPAÑOL

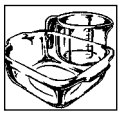


QUE SON LAS MICROONDAS?

En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.

LA VAJILLA APPROPIADA

VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



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

CERÁMICA

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

PLÁSTICO Y VAJILLA DE PAPEL

La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante. También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

LÁMINAS PARA MICROONDAS

o láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. 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.

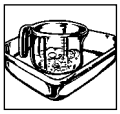
RECIPIENTE PARA DORAR

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 activar el fusible protector del horno, quedando éste desconectado.

METAL

No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas. Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo). Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre $^{2}/_{3}$ 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. Nunca se debe usar vajilla con revestimiento metálico o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.

ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia (100 P). Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.

6. R-234 Spanish 03/01/2002 16:20 Page 107

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

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

TEMPERATURA DE PARTIDA

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

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos.(Ausnahme: Einkochen).

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

Las comidas cocidas en el horno por microondas conservanmejor su sabor propio que aquéllas preparadas de formaconvencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólodespués de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca lasuperficie. Las especias y hierbas se pueden usar como decostumbre.

ADICIÓN DE AGUA

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

ALIMENTOS EN SU PIEL O CASCARA

Como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su monda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

COMIDAS GRASAS

Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes. Como regla empírica rige:
Doble Cantidad = Casi el Doble Tiempo
Media Cantidad = Mitad del Tiempo

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS

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

RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

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

TAPAR

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

ALIMENTOS IRREGULARES

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

SUGERENCIAS Y TECNICAS

REMOVER

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

DISPOSICIÓN

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

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

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

TIEMPO DE REPOSO

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

INGREDIENTES PARA DORAR

Transcurridos más de 15 minutos del tiempo de cocción, los alimentos adquieren aspecto dorado que, sin embargo, no se puede comparar con el dorado intenso y crujiente que adquieren al cocerlos de forma convencional. Para que reciban un color dorado apetitoso se pueden aplicar ingredientes para dorar. Estos suelen servir simultáneamente de especias. A continuación enumeramos algunas recomendaciones acerca de ingredientes para dorar y sus posibilidades de aplicación:

INGREDIENTES PARA DORAR	PLATO	PROCEDIMIENTO
Mantequilla derretida y pimentón en polvo	Aves	Untar las aves con la mezcla de mantequilla/pimentón
Pimentón en polvo		Espolvorear con pimentón
Salsa de soja	Platos al horno, tostadas de queso	Untar con la salsa
Salsa de barbacoa y Worcestershire, jugo de asado	Carnes y aves	Untar con la salsa
	Asados, albóndigas, asados pequeños	Poner por encima trocitos de bacon o la cebolla desecada
Cuadraditos de tocino derretidos o cebolla desecada	Platos al horno, platos tostados, sopas, guisados	Espolvorear o garapiñar pasteles, tartas y postres
Cacao, copos de chocolate, garapiña, miel y mermelada	Pasteles, tartas y postres	

CALENTAMIENTO

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados. Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20° C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.

DESCONGELACIÓN

El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelacion son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

Envases y recipientes

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

Tapar

Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

Ajuste correcto

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

Dar vuelta/Remover

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

Pequeñas cantidades

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

Alimentos delicados

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

Tiempo de reposo

El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos. Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de reducido espesor o aquellos de estructura porosa. En el caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, Vd. puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo. Transcurrido el tiempo de reposo, los alimentos se deben elaborar en seguida, a ser posible, y no se deben volver a congelar.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimente como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura ap. 5 cucharadas soperas de agua. Verdurasjagua. Consulte la tabla al respecto (en la página 112).
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

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

SUGERENCIAS Y TECNICAS/TABLAS

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

- Después de 15 minutos de cocción, el alimento adquiere su dorado natural que todavía se puede intensificar utilizando ingredientes para dorar. Para que la superficie quede crujiente, debe usar un recipiente especial para dorar o iniciar la cocción en su cocina convencional y terminar la cocción en el horno de microondas. De esta manera obtendrá simultáneamente un jugo de color marrón para preparar una salsa.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo.

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Observe Vd., además, las instrucciones generales en lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación".

Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.

TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -en g/ml-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento
Café, 1 taza	150	100 P	un.1	Sin tapar
Leche, 1 taza	150	100 P	un.1	Sin tapar
Agua, 1 taza	150	100 P	1 1/2-2	Sin tapar, hacer hervir
6 tazas	900	100 P	10-12	Sin tapar, hacer hervir
1 tazón	1000	100 P	10-12	Tapar, hacer hervir
Platos	400	100 P	3-6	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en intervalos
Guisados	200	100 P	2-3	Tapar, remover después de calentar
Consomé	200	100 P	2-2 1/2	Tapar, remover después de calentar
Sopa de crema	200	100 P	2-3	Tapar, remover después de calentar
Verduras	200	100 P	2-3	Agregar un poco de agua, dado el caso, tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento
	500	100 P	4-5	
Guarniciones	200	100 P	1-2	Salpicar con poca agua, tapar, remover en ciertos intervalos
	500	100 P	4-5	
Carne, 1 tajada*	200	100 P	3-4	Añadir con un poco de salsa, tapar
Filete de pescado*	200	100 P	2-3	Tapar
Salchichas, 2	180	70 P	un.2	Pinchar la piel varias veces
Tarta, 1 porción	150	50 P	1/2-1	Poner en una rejilla para pasteles
Productos alimenticios para bebés, 1 vaso	190	50 P	un.1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar, comprobar la temperatura
Derretir margarina o mantequilla*	50	100 P	1/2-1	
Derretir chocolate	100	50 P	2-3	Remover en ciertos intervalos
Disolver 6 hojas de gelatina	10	50 P	1/2-1	Mojar en agua, exprimir bien y poner en taza sopera; remover en ciertos intervalos
Glaseado para tarta para 1/4 1	10	50 P	5-6	Mezclar el azúcar en 250 ml de líquido, tapar, de líquido remover bien durante y después del calentamiento

* Temperatura refrigerada

TABLA: COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

Pescado y aves	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de reposo - en minutos -
Asados	500	100 P	8-10*	condimiento a gusto, poner en un recipiente	10
(p.ej. cerdo,		50 P	10-12	llano, darle vuelta transcurrida la mitad	
ternera, cordero)	1000	100 P	20-22*	del tiempo de cocción	10
		50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Roastbeef (medio)	1000	100 P	9-11*	Condimentar a gusto, poner en un recipiente llano,	10
		50 P	5-7	darle vuelta transcurrida la mitad del tiemp de cocción	
	1500	100 P	12-14*		10
		50 P	8-10		
Carne picada	1000	100 P	16-18	Preparar la masa con carne picada utilizando carne picada mixta (mitad cerdo/mitad vaca), poner en un recipiente llano	10
Filete de pescado	200	100 P	3-4	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3
Pollo	1200	100 P	27-30	Condimentar a gusto, poner en un recipiente, darle vuelta transcurrida la mitad del tiemp de cocción	3
Pata de pollo	200	100 P	3-5	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3

TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de descongelación -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de reposo - en minutos -
Asado (p.ej. de cerdo,	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	10-14		30-90
Chuletas, escalopes, chuletillas, hígado	200	30 P	4-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Puchero húngaro	500	30 P	8-12	Separar y remover después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Salchichas, 8	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	30-90
	1000	10 P	33-37	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 pescad	400	30 P	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Cangrejos	300	30 P	6-8	Darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación y sacar los trozos descongelados	30
Panecillos, 2	80	30 P	un.1	Sólo descongelar parcialmente	-
Rebanadas de pan para tostar	250	30 P	2-4	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar sólo parcialmente	5
Pan blanco, entero	750	30 P	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	30
Pastel, 1 porción	100-150	10 P	2-5	Poner en una rejilla de pasteles	5
Tarta de crema, 1 porción	150	10 P	2-3	Poner en una rejilla de pasteles	10
Tarta entera, 28 cm diá.		10 P	20-24	Poner en una rejilla de pasteles	30-60
Mantequilla	250	30 P	2-4	Sólo descongelar parcialmente	5
Frutas, como fresas	250	30 P	4-5	Distribuir uniformemente y darles vuelta después de	5
frambuesas, crezas, ciruelas				transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	

TABLA: DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Adición de agua de agua -CuSop/ml-	Procedimiento	Tiempo de reposo -en minutos-
Filete de pescado	300	100 P	10-11	-	tapar	1-2
Trucha, 1	250	100 P	5-7	-	tapar	
Comida preparada	400	100 P	8-10	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	
Espinaces	300	100 P	7-9	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Brécol	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Guisantes	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Colinabo	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Verduras mixtas	500	100 P	12-14	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Coles de Bruselaas	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col lombarda	450	100 P	11-13	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2

TABLAS

TABLA: COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

Verdura	Calidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Procedimiento	Adición de agua -ECuSop/ml-
Espinacas	300	100 P	5-7	Después de lavarla, secarla, tapar, removerla una o dos veces	-
Coloflor	800	100 P	15-17	1 cogollo entero, tapar, cortar en varios	5-6CuSop
	500	100 P	10-12	trozos, remover durante la cocción	4-5CuSop
Brécol	500	100 P	10-12	Cortar en varios trozos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Champiñones	500	100 P	8-10	Cabezas enteras, tapar y remover ocasionalmente	-
Col de la China	300	100 P	9-11	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Guisantes	500	100 P	9-11	Tapar, remover ocasionalmente	4-5CuSop
Hinojo	500	100 P	9-11	Cortar en cuartos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Cebolla	250	100 P	5-7	Entera, cocer en lámina apta para microondas	-
Judías verdes	500	100 P	10-12	Cortar en trocitos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Zanahorias	500	100 P	10-12	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
	300	100 P	7-9	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	2-3CuSop
Pimientos	500	100 P	9-11	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Patatas codidas (con su monda)	500	100 P	9-11	Tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Puerros	500	100 P	9-11	Cortar en anillos, tapar y remover ocasionalmente	50CuSop
Col lombards	500	100 P	10-12	Cortar en franjas, tapar y remover una o dos veces	50ml
Patatas cocidas (sazonadas)	500	100 P	9-11	Cortar en trozos grandes e iguales, sazonar un poco, tapar y remover ocasionalmente	150ml
Apio	500	100 P	9-11	Cortar en cuadraditos finos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Col blanca	500	100 P	10-12	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Calabacines	500	100 P	9-11	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera	kg = Kilogramo	PrCon = Producto congelado
Ctda. = Cucharadita	g = Gramo	MO = Horno microondas
P.g = Pizca grande	l = Litro	min. = Minutos
P.p = Pizca pequeña	ml = Mililitro	s = segundos
Tz = Taza	cm = Centímetro	dm - diámetro
Bsta. = Bolsita	mat. grasa = Materia grasa	

7. R-234 Portuguese 03/01/2002 16:18 Page 113

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 não foi concebido para ser embutido num móvel de cozinha. A tomada deve estar situada num local acessível para que a unidade possa ser desligada facilmente numa situação de emergência.

A alimentação de corrente alterna deve ser de 230V, 50Hz, com um fusível de distribuição de 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 os alimentos que estiver a aquecer começarem a fumegar, NÃO ABRA A PORTA. Desligue o micro-ondas e a respectiva ficha de alimentação e aguarde uns instantes até os alimentos deixarem de fumegar. Se abrir a porta durante esta situação, poderá provocar um incêndio.

Utilize apenas recipientes e utensílios próprios para micro-ondas. Consulte a Página 127.

Não se afaste do forno caso esteja a usar embalagens descartáveis em plástico, papel ou outros materiais inflamáveis.

Limpe a protecção da guia de onda, a cavidade do forno, o prato giratório e o suporte giratório depois de cada utilização. Deve mantê-los secos e livres de gordura. A gordura acumulada pode sobreaquecer e começar a fumegar ou incendiar-se.

Não deixe materiais inflamáveis perto do forno ou dos orifícios de ventilação. De igual modo, não obstrua os orifícios de ventilação.

Remova as protecções metálicas, arames, etc., dos alimentos e respectivas embalagens.

A formação de arco em superfícies metálicas pode provocar um incêndio.

Não utilize o forno micro-ondas para aquecer óleo para fritar. É impossível controlar a temperatura do óleo, sendo que este pode incendiar-se.

Para fazer pipocas, utilize apenas recipientes próprios para este efeito (especiais para micro-ondas).

Não guarde alimentos ou outros artigos no interior do micro-ondas.

Verifique as definições depois de iniciar o programa do micro-ondas a fim de garantir que está a utilizar o programa correcto.

Consulte as sugestões incluídas neste manual e a secção do livro de receitas.

Para evitar possíveis lesões

AVISO:

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.

Não tente ajustar, reparar ou modificar o forno sozinho. É perigoso efectuar qualquer reparação que implique remover a tampa que protege da exposição à energia do micro-ondas, caso não seja uma pessoa devidamente qualificada para o fazer.

Não utilize o forno com a porta aberta ou modifique os fechos de segurança da porta de alguma forma.

Não utilize o forno caso exista um objecto entre as juntas da porta e as superfícies isolantes.

Não deixe acumular gordura ou sujidade nas juntas da porta e peças adjacentes. Siga as instruções indicadas em "Cuidados e Limpeza", na Página 126.

Os utilizadores de PACEMAKERS devem consultar o médico ou o fabricante do aparelho para mais informações sobre os fornos micro-ondas.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Para evitar possíveis choques eléctricos
Não deve, em circunstância alguma, remover a estrutura exterior.
Não derrame ou introduza objectos nas aberturas de fecho da porta ou nos orifícios de ventilação. Em caso de derrame, desligue o micro-ondas e a respectiva ficha de alimentação de imediato e contacte um agente autorizado da SHARP.
Não coloque o cabo de alimentação ou a ficha dentro de água ou de qualquer outro líquido.
Não deixe o cabo de alimentação suspenso sobre a extremidade de uma mesa ou superfície de trabalho.
Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes, incluindo a parte posterior do forno.
Não tente substituir a lâmpada do forno sozinho, nem permita que alguém o faça, salvo um electricista devidamente autorizado pela SHARP. Se a lâmpada se fundir, consulte o seu revendedor ou um agente autorizado da SHARP. Se o cabo de alimentação deste aparelho estiver danificado, deve ser substituído por um cabo especial. Esta substituição deve ser efectuada por um agente devidamente autorizado da SHARP.

AVISO: Os líquidos e outros alimentos não devem ser aquecidos em recipientes fechados uma vez que há a possibilidade de explodirem.

Não utilize recipientes fechados. Retire todas as protecções e tampas antes de os utilizar. Os recipientes fechados podem explodir, devido a uma acumulação de pressão mesmo depois de ter desligado o forno. Tenha muito cuidado ao aquecer líquidos no micro-ondas. Utilize um recipiente com uma abertura larga por forma a permitir a libertação de bolhas de ar.

Não aqueça os líquidos em recipientes com aberturas estreitas, como por exemplo biberões, uma vez que isto pode fazer com que os líquidos entrem em ebulição e provoquem queimaduras.

Para evitar a ebulição súbita de líquidos e possíveis queimaduras:

1. Mexa o líquido antes de o aquecer/reaquecer.
2. Recomenda-se a introdução de uma vareta de vidro ou utensílio semelhante no recipiente com o líquido ao reaquecê-lo.
3. Deixe o líquido repousar no interior do forno no final do tempo de cozedura para evitar uma posterior ebulição.

Não cozinhe ovos com casca no micro-ondas, assim como também não deve aquecer ovos cozidos uma vez que podem explodir mesmo depois de terminado o tempo de cozedura. Para cozinhar ou aquecer ovos, que não tenham sido previamente mexidos, pique as claras e as gemas, caso contrário os ovos podem explodir. Retire a casca e corte os ovos cozidos às rodelas antes de os aquecer no forno micro-ondas.

Pique a casca de alimentos como batatas, salsichas e fruta antes de os cozinhar, caso contrário podem explodir.

Para evitar possíveis queimaduras
Utilize pegas ou luvas de cozinha para retirar os alimentos do forno a fim de evitar queimaduras.
Ao abrir as embalagens, recipientes próprios para pipocas, saquetas para cozinhar no forno, etc., mantenha-os afastados da cara e das mãos a fim de evitar queimaduras.

Para evitar queimaduras, verifique a temperatura dos alimentos e mexa antes de servir. Deve redobrar os cuidados caso os alimentos ou líquidos se destinem a bebés, crianças ou idosos.

A temperatura do recipiente não é um indicador fiável da temperatura dos alimentos ou líquidos; verifique sempre a temperatura dos alimentos.
Ao abrir a porta do forno, mantenha-se afastado desta a fim de evitar queimaduras resultantes do vapor ou calor libertado.
Corte os alimentos recheados depois de os cozinhar para libertar o vapor e evitar queimaduras.
Mantenha as crianças afastadas da porta a fim de evitar eventuais queimaduras.

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.

Não se incline ou baloice na porta do forno. Não brinque ou utilize o forno como um brinquedo.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Deve ensinar às crianças todas as instruções de segurança importantes: a utilização de pegas, a remoção cuidadosa das protecções dos alimentos; com particular incidência nas embalagens (ex.: materiais térmicos) concebidas especialmente para gratinar os alimentos uma vez que podem estar bastante quentes.

Outros avisos

Não tente modificar o forno em circunstância alguma.

Não desloque o forno com ele em funcionamento.

Este forno destina-se em exclusivo à preparação de alimentos em casa e só deve ser utilizado para cozinhar alimentos. Não é adequado para uma utilização comercial ou em laboratórios.

Para promover uma utilização sem problemas do seu forno e evitar eventuais danos:

Nunca utilize o forno sem alimentos no interior.

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 pre-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.

Para evitar partir o prato:

(a) Antes de limpar o prato giratório com água, deixe-o arrefecer.

(b) Não coloque alimentos quentes ou utensílios quentes sobre um prato giratório frio.

(c) Não coloque alimentos frios ou utensílios frios sobre um prato giratório quente.

Não coloque nenhum objecto sobre a estrutura exterior durante o funcionamento do forno.

NOTA:

Se não estiver seguro quanto à ligação do forno, contacte um electricista qualificado e devidamente autorizado.

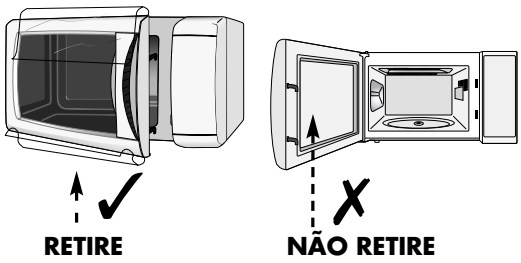
O fabricante e o revendedor negam quaisquer responsabilidades por danos materiais ou danos pessoais resultantes da não observância do procedimento de ligação eléctrica correcto.

Por vezes, pode formar-se vapor de água ou gotículas nas paredes do forno ou à volta das juntas da porta e superfícies isolantes. Esta é uma situação normal e não é uma indicação de fuga ou mau funcionamento.

INSTALAÇÃO

1. Retire todos os materiais de acondicionamento do interior da cavidade do forno. Retire a folha de polietileno existente entre a porta e a cavidade. Retire o autocolante do **exterior** da porta, caso exista.

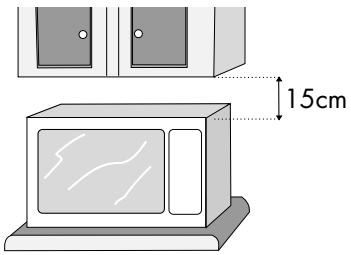
Não retire a película de protecção incluída na parte **interior** da porta.



2. Verifique o forno cuidadosamente quanto à existência de sinais de deterioração.

3. Coloque o forno sobre uma superfície nivelada e lisa, suficientemente forte para aguentar o peso do forno acrescido do peso máximo dos alimentos a cozinhar.

4. Verifique se existe, no mínimo, um intervalo de 15 cm por cima do forno.



5. Ligue correctamente a ficha do forno a uma tomada eléctrica com ligação à terra.

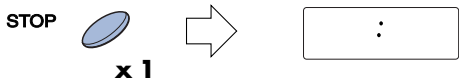
PORTUGUÊS

ANTES DE COMEÇAR

Ligue o forno à corrente.

1. O visor do forno começa a piscar:

2. Prima o botão **STOP**; o visor apresenta:



Para acertar o relógio, consulte em seguida.

Uso del pulsante di ARRESTO (STOP). Usate il pulsante di **ARRESTO (STOP)** per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.

2. Arrestare temporaneamente il forno durante la cottura.

3. Cancellare una programmazione durante la cottura toccandolo due volte.

ACERTAR O RELÓGIO

Existem dois modos de apresentação do relógio: 12 horas e 24 horas.

1. Para utilizar o modo de 12 horas, mantenha premido o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** durante 3 segundos. Surge a indicação 12 H no visor.

2. Para utilizar o modo de 24 horas, prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** mais uma vez depois de efectuado o Passo 1, surgindo a indicação 24 H no visor para o exemplo indicado em baixo.

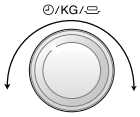
x1 durante 3 segundos

Exemplo:

Para acertar o relógio de 24 horas para as 23:35.

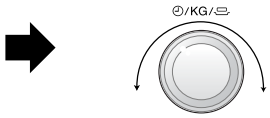
1. Seleccione a função do relógio. (relógio de 12 horas). Seleccione o relógio de 24 horas.

2. Acerte as horas. Rode o manípulo do **TEMPORIZADOR/PESO/PORÇÃO** até visualizar a hora correcta (23).

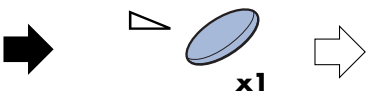


3. Prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** para mudar as horas para os minutos.

4. Acerte os minutos Rode o manípulo do **TEMPORIZADOR/PESO/PORÇÃO** até visualizar o minuto correcto (35).



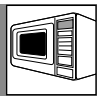
5. Prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** para iniciar o relógio.



NOTA:

1. Pode rodar o manípulo de **TEMPORIZADOR/ PESO/PORÇÃO** no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário.
2. Prima o botão **STOP**, caso cometa algum erro durante a programação.
3. Se a alimentação eléctrica do seu forno for interrompida, o visor fica intermitente 88:88 depois da corrente regressar. Se esta situação ocorrer durante a cozedura, o programa é apagado. A hora é igualmente apagada.
4. Se quiser voltar a acertar o relógio, repita de novo o procedimento indicado em cima.

NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS

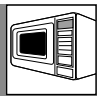


O seu micro-ondas possui 5 níveis de potência. Para seleccionar o nível de potência adequado à cozedura, siga os conselhos indicados na secção de receitas. Normalmente, aplicam-se as seguintes recomendações:
100 P (800 W): utilizado para uma cozedura rápida ou para aquecer, por exemplo, sopa, guisados, comida enlatada, bebidas quentes, legumes, peixe, etc.
70 P (560 W): utilizado para tempos de cozedura maiores, destinados a alimentos mais substanciais, como por exemplo, carne assada com osso, rolo de carne e refeições completas, e também para pratos mais delicados como molho de queijo e pão-de-ló. Com uma potência mais reduzida, o molho não entra em erupção e os alimentos cozinham uniformemente (sem o problema de umas zonas ficarem demasiado passadas e outras quase cruas.
50 P (400 W): para alimentos substanciais que necessitam de um tempo de cozedura maior quando cozinhados da forma tradicional, como por exemplo carne de vaca, recomendamos a utilização deste nível de potência para garantir que a carne fica tenra.
30 P (240 W): para descongelar, seleccione este nível de potência para garantir um descongelamento uniforme dos alimentos. Esta potência também é ideal para cozer arroz, massa, pudins e leite creme.
10 P (80 W): para um descongelamento lento, como por exemplo, para bolos com creme e pastelaria variada.

P = Percentagem

Para definir o nível de potência, prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** até o visor apresentar o nível desejado. Se o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** for premido uma vez, a mensagem 10 0P aparece no visor. Se ultrapassar a potência desejada, continue a premir o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** até chegar novamente a à potência pretendida.
Se não seleccionar o nível de potência, este é definido automaticamente para 100 P.

UTILIZAÇÃO MANUAL



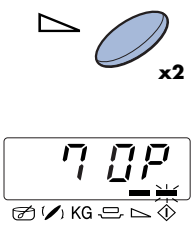
O seu forno pode ser programado para um tempo máximo de 90 minutos (90.00). A unidade de introdução do tempo de cozedura (descongelamento) varia entre os 10 segundos e os cinco minutos, dependendo da duração total da cozedura (descongelamento) conforme indicado na tabela.

Tempo di cozedura	Unidade
0-5 minutos	10 segundos
5-10 minutos	30 segundos
10-30 minutos	1 minuto
30-90 minutos	5 minutos

Exemplo:
Suponhamos que pretendia aquecer sopa durante 2 minutos e 30 segundos a uma potência de 70 P.

1. Introduza o tempo de cozedura pretendido rodando o manípulo **TEMPORIZADOR/PESO/PORÇÃO** no sentido dos ponteiros do relógio. (2 min. e 30 seg.)

2. Seleccione o nível de potência pretendido premindo o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** duas vezes.



3. Prima o botão **+1 min/ INICIAR** para iniciar a cozedura.

Verifique o visor.

NOTA:
1. Ao abrir a porta durante o processo de cozedura, o tempo de cozedura indicado no visor digital pára automaticamente. O tempo de cozedura é reiniciado, no modo regressivo, quando a porta é fechada e o botão **+1min/INICIAR** é premido.
2. Se quiser saber o nível de potência durante a cozedura, prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**. Ao mesmo tempo que estiver a premir o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**, poderá visualizar o nível de potência.
3. Pode rodar o manípulo **TEMPORIZADOR/PESO/PORÇÃO** no sentido dos ponteiros do relógio ou em sentido contrário. Se rodar o manípulo no sentido contrário aos ponteiros do relógio, o tempo de cozedura diminui a partir dos 90 minutos em graus.

PORTUGUÊS

OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS

1. COZEDURA COM VÁRIAS SEQUÊNCIAS

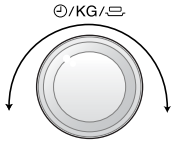
Pode programar um máximo de 3 sequências, consistindo no tempo e no modo de cozedura manual.

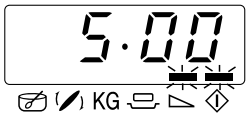
Exemplo:

Para cozinhar : 5 minutos na potência de 100 P (Fase 1)
16 minutos na potência de 30 P (Fase 2)

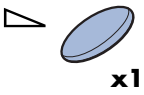
FASE 1

1. Introduza o tempo de cozedura pretendido, rodando o manípulo **TEMPORIZADOR/PESO/PORÇÃO**.



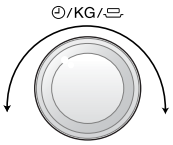


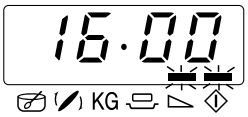
2. Seleccione o nível de potência pretendido, premindo o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** uma vez.



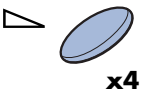
FASE 2

3. Introduza o tempo pretendido, rodando o manípulo **TEMPORIZADOR/PESO /PORÇÃO**.

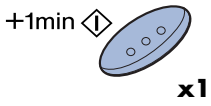




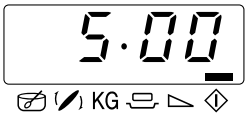
4. Seleccione o nível de potência pretendido, premindo o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS** quatro vezes.



5. Prima o botão **+1min/INICIAR** uma vez para iniciar a cozedura.



Verifique o visor.

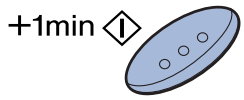


(O forno começa a funcionar durante 5 minutos a 100 P e depois durante 16 minutos a 30 P).

2. FUNÇÃO MAIS UM MINUTO

O botão **+1min/INICIAR** permite-lhe aceder às funções seguintes:

a. Início directo
Pode iniciar directamente a cozedura a 100 P de potência durante 1 minuto, premindo o botão **+1min/INICIAR**.



NOTA:
Para evitar uma utilização incorrecta por parte das crianças, o botão **+1min/INICIAR** só pode ser utilizado 3 minutos após a operação anterior, ou seja, fechar a porta, premir o botão **STOP** ou conclusão do processo de cozedura.

b. Prolongar o tempo de cozedura.
Pode prolongar o tempo de cozedura em múltiplos de 1 minuto se premir o botão +1min/INICIAR durante o funcionamento do forno.

3. PARA VERIFICAR O NÍVEL DE POTÊNCIA

Para verificar o nível de potência durante a cozedura, prima o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**.

x1

Ao mesmo tempo que estiver a premir o botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**, poderá visualizar o nível de potência.

O tempo de cozedura continua em contagem regressiva apesar do visor indicar o nível de potência.

OPERAÇÃO RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO

A função **RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO** selecciona automaticamente o modo e tempo de cozedura correctos. Pode seleccionar de entre 7 menus de **RÁPIDO COZEDURA** e 5 menus de **RÁPIDO DESCONGELAMENTO**. Tudo aquilo que precisa de saber sobre esta função automática está indicado em seguida:

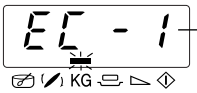
1. Prima o botão **RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO** uma vez; o visor surge conforme indicado.
O menu pode ser escolhido premindo o botão **RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO** até surgir o número do menu pretendido. Consulte as páginas 121-123 "tabelas de **RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO**".
Para seleccionar um menu de descongelamento, prima o botão **RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO** pelo menos 8 vezes.
Se premir o botão 8 vezes, a mensagem Ed - 1 irá aparecer no visor. O menu será alterado automaticamente, se mantiver premido o botão **RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO**.

2. O peso ou a quantidade dos alimentos pode ser introduzido, rodando o manípulo **TEMPORIZADOR/PESO/PORÇÃO** até surgir o peso/quantidade pretendido.
- Introduza apenas o peso dos alimentos. Não inclua o peso do recipiente.
- Para alimentos que pesem mais ou menos do que os pesos/quantidades indicados na tabela de cozedura, utilize os programas manuais. Para obter melhores resultados, siga as tabelas de cozedura incluídas no Livro de Receitas.

3. Para iniciar a cozedura prima o botão **+1min/INICIAR**.
Sempre que for necessário efectuar alguma operação durante a cozedura (ex.: voltar os alimentos), o forno pára e ouve-se um sinal sonoro, sendo que o tempo de cozedura restante assim como qualquer outro indicador começam a piscar no visor. Para retomar a cozedura, prima o botão **+1min/INICIAR**.

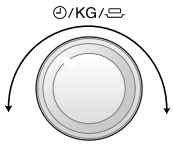
1.

botão **RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO**



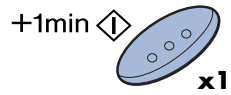
Número do menu

2.



manípulo **TEMPORIZADOR/PESO/PORÇÃO**

3.



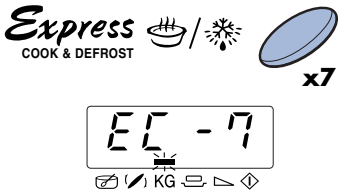
botão **+1min/INICIAR**

A temperatura final varia de acordo com a temperatura inicial dos alimentos. Verifique se os alimentos estão quentes depois da cozedura. Se necessário, prolongue o tempo de cozedura e mude o nível de potência.

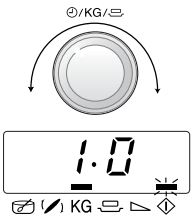
NOTA: Se utilizar a função **MAIS UM MINUTO** durante a operação de Rápido cozedura/descongelamento, os alimentos podem estar demasiado passados.

Exemplo:
Para cozinhar um Gratinado com 1,0 Kg , utilizando a função Rápido Cozedura EC-7.

1. Seleccione o menu pretendido, premindo o botão **RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO** sete vezes.



2. Introduza o peso rodando o manípulo **TEMPORIZADOR/PESO/PORÇÃO** no sentido dos ponteiros do relógio.



3. Prima o botão **+1min/INICIAR**.

TABELA DE RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO

BOTÃO	RÁPIDA COZEDURA No.	PESO (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
x1	**EC-1 Cozedura** Legumes Congelados Ex.: couves de Bruxelas, feijão verde, ervilhas, macedónia de legumes, brócolos	0,1 - 0,6 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) Tigela com tampa e película para micro-ondas	• Adicione 1 colher de sopa de água por cada 100 g (no caso de cogumelos, não é necessário juntar água). • Tape com uma tampa ou com película para micro-ondas. • Quando o forno parar e ouvir o sinal sonoro, mexa e volte a tapar. • Depois de cozinhar, deixe repousar durante cerca de 1 a 2 minutos. **NOTA:** Se os legumes congelados estiverem muito compactados, cozinhe manualmente.
x2	**EC-2 Cozedura** Refeições Preparadas Congeladas Ex.: Massa, Bolonhesa, Refeições Chinesas.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (temp. inicial -18° C) Caçarola e película para micro-ondas ou tampa * Caso existam instruções para adicionar água, calcule a quantidade total para o programa com líquido adicional.	• Coloque a refeição num prato próprio para forno de micro-ondas. • Adicione líquidos, caso existam instruções para tal. • Tape com uma tampa ou com película para micro-ondas. • Cozinhe sem tampa, caso existam instruções para tal. • Quando ouvir o sinal sonoro, mexa e volte a tapar. • Após a cozedura, mexa e deixe repousar durante cerca de 1 ou 2 minutos.
x3	**EC-3 Cozedura** Gratinado Congelado Ex.: gratinado de macarrão, lasanha, etc.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) Recipiente oval, pouco fundo, para gratinados e película para micro-ondas ou recipiente original e película para micro-ondas.	• Retire o gratinado da embalagem. Se o recipiente não for adequado para uso em fornos micro-ondas, colocar a refeição num recipiente para gratinados e tape com película para micro-ondas. • Se o recipiente for próprio para micro-ondas, retire a tampa de papel original e tape com película para micro-ondas. • Depois de cozinhar, deixe o gratinado repousar durante cerca de 5 minutos.
x4	**EC-4 Cozedura** Frango na Caçarola com Legumes	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (temp. inicial Frango 5° C) Recipiente para gratinados com película para micro-ondas	• Consulte a receita "Frango na Caçarola com Legumes" na página 124. * Peso total dos ingredientes.

PORTUGUÊS

TABELA DE RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO

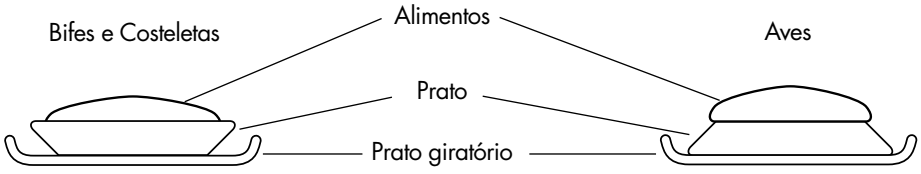
BOTÃO	RÁPIDA COZEDURA No.	PESO (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
x5	**EC-5 Cozedura** Carne Guisada	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (temp. inicial Carne 5° C) Caçarola com película para micro-ondas	• Consulte a receita "Carne Picada com Cebola" na página 124. * Peso total dos ingredientes.
x6	**EC-6 Cozedura** Filetes de peixe com molho	0,5 - 1,0 kg* (500g) (temp. inicial Peixe 5° C Molho 20° C) Recipiente para gratinados e película para micro-ondas	• Consulte a receita "Filetes de peixe com molho" na página 124-125 * Peso total dos ingredientes.
x7	**EC-7 Cozedura** Gratinado	0,5 - 1,0kg* (500 g) (temp. inicial 20° C) Recipiente para gratinados	• Consulte a receita "Gratinado" na página 125. * Peso total dos ingredientes.

BOTÃO	RÁPIDA DESCONG-ELAMENTO No.	PESO (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
x8	**Ed-1 Descongelamento** Bifes e Costeletas	0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) (Consultar nota em baixo).	• Coloque os alimentos num prato no centro do prato giratório. • Quando o forno parar e ouvir o sinal sonoro, volte os alimentos, redistribua e separe-os. Proteja as partes mais finas e as zonas mais quentes com folha de alumínio. • Depois de descongelar, embrulhe em folha de alumínio durante 10 a 15 minutos, até estarem totalmente descongelados.
x9	**Ed-2 Descongelamento** Carne Picada	0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) Película para micro-ondas (Consultar nota em baixo).	• Cubra o prato giratório com película para micro-ondas. • Coloque o pedaço de carne picada sobre o prato giratório. • Quando o forno parar e ouvir o sinal sonoro, volte a carne. Se possível, retire as partes já descongeladas. • Depois de descongelar, deixe repousar durante 5 a 10 minutos, até estar totalmente descongelada.

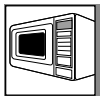
TABELA DE RÁPIDO COZEDURA & DESCONGELAMENTO

BOTÃO	RÁPIDA DESCONG-ELAMENTO No.	PESO (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
/ x10	**Ed-3 Descongelamento** Aves	0,9 - 1,5 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) (Consultar nota em baixo)	• Coloque um prato virado ao contrário sobre o prato giratório e coloque a ave, com o peito virado para baixo, sobre o prato. • Quando o forno parar e ouvir o sinal sonoro, volte e proteja as partes mais finas e as zonas mais quentes com folha de alumínio. • Depois de descongelar, tape com folha de alumínio e deixe repousar durante 15 a 30 minutos, até estar totalmente descongelada. • Por fim, passe a ave por água.
/ x11	**Ed-4 Descongelamento** Dolce	0,1 - 1,4 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) Prato raso	• Retire toda a embalagem do bolo. • Coloque-o sobre um prato raso, no meio do prato giratório. • Após o descongelamento, corte o bolo em fatias de tamanho igual, deixando espaço entre cada fatia e deixar repousar durante 15 a 60 minutos até estar totalmente descongelado.
/ x12	**Ed-5 Descongelamento** Pane	0,1 - 1,0 kg (100 g) (temp. inicial -18° C) Prato raso (Para este programa, recomenda-se apenas pão às fatias.)	• Coloque o pão sobre um prato raso, no meio do prato giratório. Para uma quantidade igual a 1,0 Kg, colocar o pão directamente sobre o prato giratório. • Quando o forno parar e ouvir o sinal sonoro, volte, redistribua e retire as fatias já descongeladas. • Após o descongelamento, tape com folha de alumínio e deixe repousar 5 a 30 minutos, até estar totalmente descongelado.

NOTA: Descongelamento Rápido
1. Os bifes e costeletas devem ser congelados numa única camada.
2. A carne picada deve ser congelada numa camada fina.
3. Depois de voltar os alimentos, proteja as porções já descongeladas com pedaços de folha de alumínio.
4. A carne de aves deve ser cozinhada de imediato após o descongelamento.
5. Para o procedimento Ed-1 e Ed-3, distribua os alimentos no forno da seguinte forma:



PORTUGUÊS



RECEITAS PARA RÁPIDO COZEDURA

FRANGO NA CAÇAROLA COM LEGUMES (EC-4)
Fricassé de frango picante

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
60 g	120 g	arroz extra-longo, pré-cozinhado
1	1	saqueta de açafrão
1/2 c/chá	1 c/chá	manteiga (para untar o prato)
25 g	50 g	cebola (rodelas)
50 g	100 g	pimento vermelho (em tiras)
50 g	100 g	alho francês (em tiras)
150 g	300 g	peito de frango (aos cubos)
		pimenta, colorau
10 g	20 g	manteiga
150 ml	300 ml	caldo de carne

Preparação
1. Misture o arroz com o açafrão e coloque num prato previamente untado.
2. Junte as cebolas, o pimento vermelho, o alho francês e o frango. Tempere e coloque sobre o arroz.
3. Espalhe por cima a manteiga.
4. Regue com o caldo, cubra com película para micro-ondas e deixe cozinhar no programa **RÁPIDO COZEDURA EC-4**, "Frango na Caçarola com Legumes".
5. Depois de cozinhar, deixe repousar durante 5 a 10 minutos.

CARNE GUISADA (EC-5)

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	carne picada (1/2 vaca, 1/2 porco)
50 g	100 g	cebola (finamente picada)
1/2	1	ovo
15 g	30 g	pão ralado
		sal e pimenta
115 ml	230 ml	caldo de carne
20 g	40 g	polpa de tomate
65 g	125 g	batatas (aos cubos)
65 g	125 g	cenouras (aos cubos)
1/2 c/ sopa	1 c/ sopa	salsa picada

Preparação
1. Misture a carne picada, a cebola, o ovo e o pão ralado. Tempere com sal e pimenta. Transfira o preparado para uma caçarola.
2. Junte o caldo de carne à polpa de tomate.
3. Adicione à carne o líquido, as batatas, as cenouras e a salsa e misture tudo muito bem.
4. Tape e deixe cozinhar no programa **RÁPIDO COZEDURA EC-5**, "Carne Guisada".
5. Quando o forno parar e ouvir o sinal sonoro, mexa e volte a tapar.
6. Depois de cozinhar, mexa e deixe repousar durante 5 minutos. Polvilhe com salsa picada e sirva.

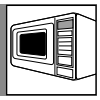
FILETES DE PEIXE COM MOLHO (EC-6)
Filetes de peixe com molho picante

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
175 g	350 g	tomate de conserva (escorrido)
50 g	100 g	milho
5 g	10 g	molho picante
15 g	30 g	cebola (picada finamente)
1 c/chá	1-2 c/chá	vinagre de vinho tinto
		mostarda, tomilho, pimenta
250 g	500 g	filete de peixe (arrefecido)
		sal

Preparação
1. Misture os ingredientes para o molho.
2. Coloque o filete de peixe temperados com sal (ex.: filete de Redfish) num recipiente para gratinado com as extremidades viradas para o centro.
3. Espalhe o molho sobre os filetes.
4. Tape com película para micro-ondas e cozinhe no programa **RÁPIDO COZEDURA EC-6**, "Filetes de peixe com Molho".
5. Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.

RECEITAS PARA RÁPIDO COZEDURA



FILETES DE PEIXE COM MOLHO (EC-6)
Filetes de peixe com molho de caril

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
250 g	500 g	filete de peixe (arrefecido)
		sal
50 g	100 g	banana (às fatias)
200 g	400 g	molho de caril já preparado

Preparação
1. Coloque os filetes de peixe temperados com sal sobre um prato com as extremidades viradas para o centro.
2. Espalhe a banana e o molho de caril já preparado sobre os filetes.
3. Tape com película para micro-ondas e cozinhe no programa **RÁPIDO COZEDURA EC-6**, "Filetes de peixe com Molho".
4. Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.

GRATINADO (EC-7)
Gratinado de Espinafres

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	manteiga ou margarina
		(para untar o prato)
150 g	300 g	espinafres (descongelados e secos)
15 g	30 g	cebola (picada)
		sal, pimenta e noz-moscada
150 g	300 g	batatas cozidas (rodelas)
35 g	75 g	presunto (cubos)
50 g	100 g	natas
1	2	ovos
40 g	75 g	queijo ralado
		colorau

Preparação
1. Junte os espinafres com a cebola e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
2. Unte o recipiente para gratinar.
3. Faça camadas alternadas com as rodelas de batata, os cubos de presunto e os espinafres, sendo que a última camada deve ser de espinafres.
4. Bata os ovos com as natas, tempere com sal e pimenta e despeje sobre os legumes.
5. Cubra o preparado com o queijo ralado, polvilhe com colorau e deixe cozinhar no programa **RÁPIDO COZEDURA EC-7**, "Gratinado".
6. Depois de cozinhar, deixe repousar durante 5 a 10 minutos.

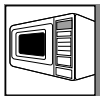
GRATINADO (EC-7)
Gratinado de Batatas e Courgettes

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	manteiga ou margarina
		(para untar o prato)
200 g	400 g	batatas (rodelas) (cruas ou cozidas)
115 g	230 g	courgettes (rodelas finas)
75 g	150 g	crème fraîche (natas)
1	2	ovos
1/2	1	dente de alho (esmagado)
		sal, pimenta
40 g	75 g	queijo Gouda (em cubos)
10 g	20 g	sementes de girassol
		colorau

Preparação
1. Unte o recipiente para gratinar e faça camadas alternadas de rodelas de batata e courgette.
2. Bata os ovos com as natas, tempere com sal, pimenta e alho e despeje sobre os legumes.
3. Esmigalhe o queijo Gouda e espalhe sobre o gratinado.
4. Por fim, polvilhe com as sementes de girassol e o colorau e deixe cozinhar no programa **RÁPIDO COZEDURA EC-7**, "Gratinado".
5. Depois de cozinhar, deixe repousar durante 5 a 10 minutos.

PORTUGUÊS



CUIDADOS E LIMPEZA

CUIDADO: NÃO UTILIZE PRODUTOS DE LIMPEZA PARA FORNOS, PRODUTOS DE LIMPEZA ABRASIVOS OU ESFREGÕES NO SEU FORNO MICRO-ONDAS.

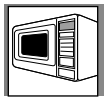
Exterior do forno
A parte exterior do seu forno pode ser limpa com água e detergente. Tenha o cuidado de retirar o detergente com um pano húmido e depois secar com um pano macio.

Painel de Comandos
Abra a porta antes de limpar para desactivar o painel de comandos. Deve ter-se uma especial atenção ao limpar o painel de comandos. Utilizando um pano ligeiramente húmido, limpe o painel de comandos com cuidado até estar completamente limpo. Evite usar grandes quantidades de água. Não utilize nenhum produto químico ou abrasivo.

Interior do forno
1. Limpe o forno depois de cada utilização, com o forno ainda quente, removendo todos os salpicos e resíduos de alimentos com um pano, ou esponja, húmido e macio. Para salpicos mais persistentes, utilize um detergente suave e limpe várias vezes com um pano húmido até remover todos os vestígios. Não retire a protecção de guia de onda.
2. Tenha cuidado para evitar a entrada de água ou detergente nos orifícios de ventilação existentes nas paredes do forno, uma vez que isso poderia danificar o forno.
3. Não utilize produtos de limpeza com pulverizador no interior do forno.

Prato giratório e Suporte giratório
Retire o prato e o suporte giratório do forno. Lave o prato e o suporte giratório em água com detergente. Seque com um pano macio. Tanto o prato como o suporte giratório 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.



IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS

Verifique o seguinte antes de contactar o centro de assistência ao cliente.

1. Alimentação
   Verifique se o cabo de alimentação está devidamente ligado a uma tomada de parede adequada.
   Verifique se o fusível/ corta-circuitos está a funcionar correctamente.
2. Coloque um recipiente com água (cerca de 150 ml) no forno e feche a porta.
   Programe o forno para 1 minuto a 100 P e inicie a operação.

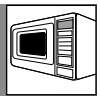
   A lâmpada do forno acende? SIM _____ NÃO _____
   O prato giratório roda? SIM _____ NÃO _____
   NOTA: O prato giratório roda em ambas as direcções.
   A ventilação funciona? SIM _____ NÃO _____
   (Coloque a mão por cima dos orifícios de ventilação e verifique o fluxo de ar)
   Ouve-se o sinal sonoro depois de 1 minuto de utilização? SIM _____ NÃO _____
   O indicador de cozedura em curso apaga-se? SIM _____ NÃO _____
   A chávena de água está quente depois da operação acima indicada? SIM _____ NÃO _____

Se respondeu "Não" a alguma das perguntas acima indicadas, contacte um Agente autorizado da SHARP e informe-o dos resultados obtidos com o teste. Para mais pormenores e endereços, consulte o verso da capa.

NOTA: Se cozinhar os alimentos para além do tempo normal, sempre com o mesmo modo de cozedura a 100 P (800 W), a potência do forno baixa automaticamente para evitar um sobreaquecimento. (O nível de potência do micro-ondas é reduzido.

Modo de Cozedura	**Tempo Normal**
Micro-ondas 800 W cozedura	40 minutos

O QUE SÃO AS MICRO-ONDAS?

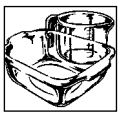


As micro-ondas são geradas no forno micro-ondas através de um magnetrão e provocam a oscilação das moléculas presentes nos alimentos.

O calor é gerado pela fricção causada, o que permite descongelar, aquecer ou cozinhar os alimentos.

RECIPIENTES PARA FORNO MICRO-ONDAS

VIDRO E VIDRO CERÂMICO



Os recipientes de vidro resistentes ao calor são recomendados para utilizar no micro-ondas. É possível observar a evolução da cozedura em todos os ângulos. Contudo, estes não devem conter metal (por ex.: cristal de rocha), nem deverão ter um revestimento metálico (por ex.: rebordo dourado, acabamentos em cobalto).

CERÂMICA

Normalmente, é bastante recomendada. A cerâmica deve ser vidrada, caso contrário poderá infiltrar-se humidade no recipiente, o que por sua vez provoca o aquecimento do material, podendo fazer com que este se quebre. Caso não tenha a certeza se os seus utensílios são apropriados para micro-ondas, efectue o teste de compatibilidade dos utensílios.

PORCELANA

É recomendada. Certifique-se que a porcelana não possui um revestimento a ouro ou prata, nem qualquer tipo de outro metal.

RECIPIENTES DE PLÁSTICO E DE PAPEL

Os recipientes de plástico resistentes ao calor, adaptados aos micro-ondas, podem ser utilizados para descongelar, aquecer e cozinhar alimentos. Siga as instruções do fabricante. Os recipientes de papel resistentes ao calor, são igualmente recomendados. Siga as instruções do fabricante.

PELÍCULA PARA MICRO-ONDAS

Esta película, ou qualquer película resistente ao calor, é indicada para cobrir ou envolver os alimentos. Siga as instruções do fabricante.

SACOS PARA ASSAR

Podem ser utilizados em fornos micro-ondas. No entanto, não deverá utilizar clips de metal para fechar os sacos, pois a película do saco pode derreter. Aperte-os com cordel e pique-os várias vezes com um garfo. Os materiais não resistentes ao calor não são recomendados para uso em fornos micro-ondas.

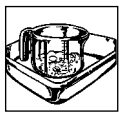
RECIPIENTE PARA GRATINAR

Especialmente concebidos para micro-ondas, em cerâmica vidrada com uma liga de metal na base que permite gratinar os alimentos. A utilização de recipientes para gratinar requer um isolador adequado; por exemplo, um prato de porcelana entre o prato giratório e o recipiente para gratinar. Tenha em atenção as instruções do fabricante relativas ao tempo de pré-aquecimento. O pré-aquecimento excessivo pode danificar o prato giratório e o suporte giratório ou mesmo accionar o dispositivo de segurança que irá desligar o forno.

METAL

Por norma, não deve ser utilizado, uma vez que as micro-ondas não atravessam o metal e por conseguinte não atingem os alimentos. Contudo, existem excepções: podem ser utilizadas tiras finas de folha de alumínio para cobrir determinadas partes dos alimentos, para que estas não descongelem rapidamente ou comecem a cozer (por exemplo, asas de frango). Também poderão ser usados pequenos espetos de metal e recipientes de alumínio (por exemplo, no caso de refeições "prontas-a-comer"). No entanto, estes últimos deverão ser o mais pequeno possível em relação aos alimentos: por exemplo, os recipientes em alumínio devem estar cheios até 2/3 ou 3/4. Recomenda-se a transferência dos alimentos para recipientes próprios para micro-ondas. Se forem utilizados recipientes em alumínio ou outros utensílios metálicos, deve existir um espaço de cerca de 2 cm entre estes e as paredes da área de cozedura, caso contrário as paredes podem ser danificadas através da formação de um arco. Nenhum utensílio deve ser revestido a metal peças metálicas como, por exemplo, parafusos, bandas ou pegas.

SUGESTÕES E RECOMENDAÇÕES



TESTE DE COMPATIBILIDADE DOS RECIPIENTES

Se não tiver a certeza de que o seu recipiente é compatível com o micro-ondas, faça o seguinte teste: Introduza o recipiente no forno. Coloque um recipiente de vidro com 150 ml de água sobre ou ao lado do recipiente. Ligue o forno durante 1 a 2 minutos, a uma potência de 800 W. Se o recipiente permanecer frio ou estiver ligeiramente quente isto significa que é apropriado. Não faça este teste com recipientes de plástico, pois poderiam derreter.

DEFINIÇÃO DOS TEMPOS

Normalmente, os tempos de descongelamento, aquecimento e cozedura são muito inferiores aos de um forno convencional. Por este motivo deve cumprir os tempos recomendados no livro de receitas. É preferível definir tempos mais curtos do que demasiado longos. Verifique os alimentos após a cozedura. É preferível cozinhar os alimentos mais um pouco do que deixá-los demasiado passados à primeira vez.

TEMPERATURAS INICIAIS

Os tempos de descongelamento, aquecimento e cozedura dependem da temperatura inicial dos alimentos. Os alimentos congelados e armazenados no frigorífico, por exemplo, necessitam de um tempo de cozedura superior em relação aos alimentos armazenados à temperatura ambiente. Para aquecer e cozinhar os alimentos, pressupõe-se que estes estejam à temperatura ambiente (temperatura do frigorífico cerca de 5° C, temperatura ambiente, cerca de 20° C). Para o descongelamento, pressupõe-se uma temperatura de -18° C.

TEMPOS DE COZEDURA

Todos os tempos dados no livro de receitas são meramente indicativos, podendo variar de acordo com a temperatura inicial, peso e estado dos alimentos (teor de gordura ou água, etc.).

SAL, ESPECIARIAS E ERVAS

Os alimentos cozinhados no micro-ondas retêm melhor os respectivos sabores se comparados com os alimentos cozinhados através dos métodos convencionais. Por este motivo deve usar muito pouco sal e só o deve juntar depois da cozedura. O sal absorve os líquidos e seca a camada exterior dos alimentos. As ervas e especiarias podem ser usadas normalmente.

ADIÇÃO DE ÁGUA

Os legumes e outros alimentos com um teor elevado de água, podem ser cozinhados no próprio suco ou juntando um pouco de água. Isto garante a preservação de muitas vitaminas e minerais.

ALIMENTOS COM PELE OU CASCA

Os alimentos como salsichas, frango, pernas de frango, batatas recheadas, tomates, maçãs, gemas de ovo ou alimentos do género devem ser perfurados ou picados com um garfo ou um palito. Isto permite libertar o vapor acumulado sem afectar a pele ou a casca.

ALIMENTOS COM GORDURA

A carne com gordura cozinha mais rapidamente que as peças de carne magra. Antes de cozinhar, cubra as partes com gordura com um pouco de folha de alumínio ou posicione a carne com a gordura voltada para baixo.

PEQUENAS E GRANDES QUANTIDADES

Os tempos micro-ondas dependem directamente da quantidade de alimento que pretende descongelar, aquecer ou cozinhar. Isto significa que as pequenas quantidades cozinham mais rapidamente que as quantidades maiores. Regra geral:
Dobro da quantidade = Quase o dobro do tempo
Metade da quantidade = Metade do tempo

RECIPIENTES FUNDOS E POUCO FUNDOS

Ambos os recipientes têm a mesma capacidade, no entanto o tempo de cozedura é superior do recipiente mais fundo. Assim, deve escolher um recipiente pouco fundo e com uma grande superfície. Utilize apenas recipientes fundos quando existir o perigo de cozinhar demasiado os alimentos (como por exemplo, massa, arroz, leite, etc.).

RECIPIENTES REDONDOS OU OVAIS

Os alimentos cozinham mais uniformemente em recipientes ovais ou redondos se comparados com recipientes com cantos, uma vez que a energia de micro-ondas se concentra nos cantos, sendo que os alimentos, nessas áreas, podem ficar demasiado passados.

COBERTURA

A cobertura dos alimentos mantém a sua humidade e reduz o tempo de cozedura. Utilize uma tampa, película para micro-ondas ou cobertura. Caso pretenda tostar um alimento, por exemplo assados ou frango, não o deve tapar. Regra geral, todos os alimentos tapados num forno convencional também devem ser tapados no micro-ondas e vice-versa.

SUGESTÕES E RECOMENDAÇÕES

MEXER OS ALIMENTOS
É necessário mexer os alimentos uma vez que as micro-ondas começam por aquecer as zonas exteriores dos alimentos. Desta forma a temperatura é distribuída aquecendo os alimentos de modo uniforme.

PARTES IRREGULARES
Coloque as partes mais grossas ou compactas para fora. Os talos dos legumes (por exemplo, brócolos) devem ser colocados para fora. As partes mais grossas necessitam de um período de cozedura mais longo e, ficando de fora, recebem mais energia micro-ondas e, desta forma, os alimentos confeccionam-se de maneira uniforme.

DISPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS
Disponha porções individuais de alimentos, como por exemplo formas de pudim, tacinhas ou batatas com pele, num círculo sobre o prato giratório. Mantenha-as separadas entre si por forma a que a energia do micro-ondas possa chegar a todos os lados.

VIRAR OS ALIMENTOS
Os produtos de tamanho médio, como por exemplo hambúrgueres e bifes, devem ser virados uma vez durante a cozedura, por forma a reduzir o processo de cozedura. Os produtos maiores, como por exemplo carne assada e frango, devem ser virados uma vez que a parte superior dos mesmos recebe mais energia de micro-ondas, podendo secar caso não sejam virados.

TEMPO DE REPOUSO
Uma das regras mais importantes na utilização do micro-ondas consiste no cumprimento do tempo de repouso. Quase todos os alimentos que são descongelados, aquecidos ou cozinhados no micro-ondas necessitam de um tempo de repouso, durante o qual a temperatura e a humidade contida nos alimentos são distribuídas uniformemente.

AGENTES CORANTES
Depois de 15 minutos de cozedura os alimentos adquirem uma cor acastanhada (é obvio que não se compara ao tom acastanhado e tostado obtidos através de um forno convencional). Para obter uma tonalidade acastanhada bem apetitosa pode utilizar agentes corantes. Na maioria dos casos estes funcionam também como temperos.
Na tabela seguinte, poderá encontrar algumas sugestões de substâncias que poderá utilizar para tostar e as utilizações mais frequentes para cada uma delas:

AGENTE CORANTE	PIATTI	PROCEDIMENTO
Manteiga derretida e colorau	Aves	Cubra a ave com a mistura de manteiga/colorau
Colorau	Pratos preparados no forno "Gratinados de queijo"	Polvilhe com colorau
Molho de soja	Carne e aves	Cubra com o molho
Molho de churrasco ou molho inglês, molho da carne	Assados no forno, Rissóis, pequenos pedaços assados no forno	Cubra com o molho
Bacon ou cebola desidratada	Pratos preparados no forno, pratos gratinados, sopas, guisados	Espalhe pedaços de bacon ou cebola desidratada na superfície
Cacau, flocos de chocolate, glacé de açúcar amarelo, mel e marmelada	Bolos e sobremesas	Espalhe pedaços na superfície dos bolos e das sobremesas ou use para glacé

AQUECER

- As refeições "prontas a comer" em recipientes de alumínio devem ser retiradas dos mesmos e aquecidas num recipiente próprio.
- Retire as tampas dos recipientes fechados.
- Os alimentos devem ser cobertos com película para micro-ondas, com um prato ou tampa própria (à venda em qualquer loja), por forma a que as superfícies não sequem. Não é necessário tapar as bebidas.
- Quando aquecer líquidos como água, café, chá ou leite, coloque uma vareta de vidro no seu interior.
- Se possível, mexa regularmente as grandes quantidades de comida, a fim de distribuir de forma uniforme a temperatura.
- Os tempos indicados correspondem a alimentos a uma temperatura ambiente de 20º C. O tempo de aquecimento para alimentos armazenados num frigorífico devem ser ligeiramente aumentados.
- Depois de aquecer os alimentos, deixe-os repousar durante 1 a 2 minutos, para que a temperatura no interior dos alimentos possa ser distribuída uniformemente (tempo de repouso).
- Os tempos apresentados são meramente indicativos, podendo variar de acordo com a temperatura inicial, peso, teor de água, teor de gordura ou o resultado que pretende obter.

SUGESTÕES E RECOMENDAÇÕES

DESCONGELAR

O seu micro-ondas é ideal para descongelar. os tempos de descongelamento, regra geral, são mais reduzidos do que os métodos tradicionais. Em seguida são dadas algumas sugestões. Retire o produto congelado da embalagem e coloque-o num recipiente para descongelar.

Caixas e recipientes

As caixas e recipientes próprios para micro-ondas são também indicados para descongelar e aquecer os alimentos, uma vez que podem suportar temperaturas muito reduzidas (até os -40° C, aproximadamente), sendo igualmente resistentes ao calor (até cerca de 220° C). Assim, pode utilizar o mesmo recipiente para congelar, descongelar, aquecer e até mesmo cozinhar os alimentos, sem necessitar de os transferir.

Definição Correcta

É preferível definir tempos mais curtos do que demasiado longos. Ao fazê-lo irá garantir que os alimentos são descongelados uniformemente. Se a potência do micro-ondas for demasiado elevada, a superfície dos alimentos começa a cozinhar enquanto que o interior ainda está congelado.

Cobrir

Cubra as partes mais finas com pequenas tiras de folha de alumínio antes de descongelar. As zonas descongeladas ou quentes também devem ser cobertas com tiras de alumínio durante o processo. Isto evita que as zonas mais finas aqueçam em demasiado e as zonas mais grossas ainda estejam congeladas.

Virar/Mexer

É necessário virar e mexer quase todos os alimentos regularmente. Assim que possível, separe os alimentos (ainda meio congelados) e redistribua-os.

Pequenas quantidades

As quantidades mais pequenas descongelam mais rápida e uniformemente. Recomendamos-lhe que congele porções de tamanho reduzido. Ao fazê-lo, poderá preparar refeições completas de modo rápido e fácil.

Alimentos que requerem cuidados especiais

Os alimentos como bolos, cremes, queijo e pão devem ser descongelados parcialmente e depois colocados à temperatura ambiente para descongelarem totalmente. Ao fazê-lo, irá evitar que as zonas exteriores fiquem demasiado quentes e as interiores permaneçam ainda congeladas.

Tempo de repouso

Isto é fundamental depois de descongelar os alimentos, uma vez que o processo de descongelamento continua durante este período. Na tabela referente ao descongelamento poderá encontrar os tempos de repouso para vários alimentos. Os alimentos mais grossos e espessos necessitam de um tempo de repouso maior se comparados com os os mais finos ou de tipo granuloso. Se os alimentos ainda não estiverem totalmente descongelados poderá continuar a descongelá-los no micro-ondas ou então prolongar o tempo de repouso dos mesmos. No final do tempo de repouso, deve cozinhar os alimentos o mais rapidamente possível e não voltar a congelá-los.

COZINHAR LEGUMES FRESCOS

- Ao comprar legumes frescos, tente, sempre que possível, escolher legumes do mesmo tamanho. Isto é especialmente importante ao cozinhar legumes inteiros (ex.: batatas cozidas).
- Lave os legumes antes de os preparar, seque-os e pese apenas a quantidade certa para a receita e corte-os.
- Tempere-os como normalmente. No entanto, sempre que possível, adicione o sal depois de cozinhados.
- Adicione cerca de 5 c/ sopa de água para cada 500 g de legumes. Os legumes com mais fibra necessitam de mais água. Na tabela incluída no manual irá encontrar mais informações.
- Em regra geral, os legumes são cozinhados num recipiente com tampa. Os legumes com um teor elevado de humidade como, por exemplo, as cebolas e batatas cozidas podem ser envolvidos em película para micro-ondas sem adicionar água.
- A meio do tempo de cozedura os legumes devem ser mexidos e virados.
- Depois da cozedura, deixe os legumes repousarem durante cerca de 2 minutos, por forma a que a temperatura se distribua (tempo de repouso).
- Os tempos de cozedura apresentados são meramente indicativos e dependem do peso, temperatura inicial e estado dos legumes utilizados. Quanto mais frescos estiverem os alimentos, menor será o tempo de cozedura.

COZINHAR CARNE, PEIXE E AVES

- Ao comprar este tipo de alimentos, tente, sempre que possível, escolher produtos do mesmo tamanho. Isto irá garantir uma boa cozedura.
- Antes da preparação, lave bem a carne, o peixe e as aves em água fria corrente e seque-os com papel de cozinha. Depois, prossiga como habitualmente.

SUGESTÕES E RECOMENDAÇÕES

- Os bifes devem ser bem esticados e ter o mínimo de nervos possível.
- Apesar das porções de alimentos terem tamanhos semelhantes, os resultados da cozedura podem ser diferentes. Isto deve-se, entre outras coisas, ao tipo de alimentos, às diferenças nos teores de gordura e água, assim como à temperatura inicial.
- Após 15 minutos de cozedura, os alimentos adquirem uma tonalidade dourada natural, que pode ser reforçada com a adição de um agente corante. Para além disso, se quiser obter uma superfície estaladiça, deverá usar o prato tostador ou tostar os alimentos do forno tradicional e depois acabar de os cozinhar no micro-ondas. Ao fazê-lo, irá recolher ao mesmo tempo o suco da carne, ideal para preparar um molho.
- A meio da cozedura, vire os pedaços maiores de carne, peixe ou aves para que fiquem bem cozinhados de ambos os lados.
- Depois da cozedura, cubra os assados com folha de alumínio e deixe-os repousar durante cerca de 10 minutos (tempo de repouso). Durante este período, o processo de cozedura continua e o líquido é distribuído uniformemente, sendo que ao trinchar a carne os sucos libertados são aproveitados ao máximo.

DESCONGELAR E COZINHAR

Os alimentos congelados podem ser descongelados e cozinhados ao mesmo tempo, através de um único processo no micro-ondas. Poderá encontrar alguns exemplos na tabela. No entanto, não se esqueça da recomendação relativa a "aquecer" e "descongelar" alimentos. Consulte as instruções do fabricante na embalagem ao preparar alimentos congelados. Normalmente, na embalagem, poderá encontrar os tempos de cozedura necessários e ainda sugestões para a preparação dos mesmos.

TABELAS

TABELA : AQUECER ALIMENTOS E BEBIDAS

Alimento / Bebida	Q.tà -g/ml-	Potência -Nível-	Tempo -min-	Recomendações
Café, 1 chávena	150	100 P	aprox. 1	não tape
Leite, 1 chávena	150	100 P	aprox. 1	não tape
Água, 1 chávena	150	100 P	1 1/2-2	não tape, leve à ebulição
6 chávenas	900	100 P	10-12	não tape, leve à ebulição
1 bule	1000	100 P	10-12	não tape, leve à ebulição
Refeição completa (Legumes, carne e acompanhamento)	400	100 P	3-6	acrescente um pouco de água ao molho, tape e mexa a meio do tempo de aquecimento
Guisado	200	100 P	2-3	tape, mexa após aquecer
Sopa	200	100 P	2-2 1/2	tape, mexa após aquecer
Creme	200	100 P	2-3	tape, mexa após aquecer
Legumes	200	100 P	2-3	se for necessário, acrescente um pouco de água,
	500	100 P	4-5	tape e mexa a meio do tempo de aquecimento
Guarnição	200	100 P	1-2	acrescente um pouco de água ao molho, tape
	500	100 P	4-5	e mexa de vez em quando
Carne, 1 bife*	200	100 P	2-3	espalhe levemente o molho na superfície e tape
Filete de peixe*	200	100 P	2-3	tape
Salsichas, 2 fatia	180	70 P	aprox. 2	fure a pele várias vezes
Bolo, 1 fatia	150	50 P	1/2	coloque sobre um suporte para bolos
Comida para bebés 1 boião	190	50 P	aprox. 1	retire a tampa; mexa bem após o aquecimento e verifique a temperatura
Manteiga ou margarina derretida	* 50	100 P	1/2-1	
Chocolate derretido	100	50 P	2-3	mexa de vez em quando
Dissolução de seis folhas de gelatina	10	50 P	1/2	mergulhe na água, esprema e coloque numa tigela, mexa de vez em quando
Glacé para uma tarte 1/4 1 de líquido	10	50 P	5-6	misture o açúcar em 250 ml de líquido, tape e mexa bem durante e após o aquecimento

* Temperatura do frigorífico

PORTUGUÊS

TABELLAS

TABELA: COZINHAR CARNE, PEIXE E AVES

Peixe e Aves	Quant. -g-	Potência -Nivel-	Tempo -Mn-	Recomendações	Tempo de repouso -Mn-
Assados no forno	500	100 P	8-10*	tempere q.b., coloque num prato pouco fundo	10
(porco, vitela		50 P	10-12	vire após *	
carneiro)	1000	100 P	20-22*		10
		50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Carne assada	1000	100 P	9-11*	tempere q.b., coloque numa tarteira vire após *	10
(normal)		50 P	5-7		
Carne picada	1000	100 P	16-18	prepare a mistura de carne picada (metade porco / metade vaca), coloque numa caçarola pouco funda	10
Filete de peixe	200	100 P	3-4	tempere q.b., coloque num prato e tape	3
Frango	1200	100 P	20-22	tempere q.b., coloque numa caçarola, vire a meio do tempo de cozedura	3
Pernas de frango	200	100 P	3-4	tempere q.b., coloque num prato e tape	3

TABELA : DESCONGELAR

Alimento	Quant. -g-	Potência -Nivel-	Tempo -Mn-	Recomendações	Tempo de repouso -Mn-
Carne assada	1500	10 P	58-64	coloque num prato virado ao contrário,	30-90
(ex.: porco, vaca,	1000	10 P	42-48	vire a meio do tempo de cozedura	30-90
carneiro, vitela)	500	10 P	18-20		30-90
Bifes, escalopes, costeletas, fígado	200	30 P	7-8	vire a meio do tempo de cozedura	30
Goulash	500	30 P	8-12	separe e mexa a meio do tempo de cozedura	10-15
Salsichas, 8 fatia	600	30 P	6-9	coloque as salsichas todas juntas	5-10
4 fatia	300	30 P	4-5	vire a meio do tempo de cozedura	5-10
Pato, peru	1500	10 P	48-52	coloque num prato virado ao contrário vire a meio do tempo de cozedura	30-90
Frango	1200	10 P	39-43	coloque num prato virado ao contrário vire a meio do tempo de cozedura	30-90
	1000	10 P	33-37	coloque num prato virado ao contrário vire a meio do tempo de cozedura	30-90
Pernas de frango	200	30 P	4-5	vire a meio do tempo de cozedura	10-15
Peixe inteiro	800	30 P	9-12	vire a meio do tempo de cozedura	10-15
Filete de Peixe	400	30 P	7-10	vire a meio do tempo de cozedura	5-10
Caranguejo	300	30 P	6-8	vire a meio do tempo de cozedura	30
Crepes, 2	80	30 P	aprox.1	apenas parcialmente descongelado	-
Pão às fatias para torradas	250	30 P	2-4	retire as fatias da extremidade após cada minuto	5
Pão de forma, inteiro	750	30 P	7-10	vire a meio do tempo de cozedura (centro ainda congelado)	30
Bolos, por unidade	100-150	10 P	2-5	coloque sobre um suporte para bolos	5
Bolo com creme, por unidade	150	10 P	3-4	coloque sobre um suporte para bolos	10
Bolo inteiro, Ø 25 cm		10 P	20-24	coloque sobre um suporte para bolos	30-60
Manteiga	250	30 P	2-4	apenas parcialmente descongelada	15
Fruta, por ex.: morangos framboesas, cerejas, ameixas	250	30 P	4-5	espalhe a fruta uniformemente vire a meio do tempo de cozedura	5

7. R-234 Portuguese 03/01/2002 16:18 Page 133

TABELA: DESCONGELAR E COZINHAR

Alimento	Quant. -g-	Potência -Nivel-	Tempo -Mn-	Água acrescida -c/ sopa-	Recomendações	Tempo de repouso -Mn-
Filete de peixe	300	100 P	10-11	-	tape	1-2
Truta, 1 peixe	250	100 P	7-9	-	tape	
Refeição completa	400	100 P	8-9	-	tape, mexa a meio do tempo de cozedura	
Espinafre em folhas	300	100 P	7-9	-	tape, mexa uma vez ou duas durante a cozedura	2
Brócolos	300	100 P	7-9	3-5 c/ sopa	tape, mexa a meio do tempo de cozedura	2
Ervilhas	300	100 P	7-9	3-5 c/ sopa	tape, mexa a meio do tempo de cozedura	2
Couve-rábano	300	100 P	7-9	3-5 c/ sopa	tape, mexa a meio do tempo de cozedura	2
Macedónia	500	100 P	12-14	3-5 c/ sopa	tape, mexa a meio do tempo de cozedura	2
Couves de Bruxelas	300	100 P	7-9	3-5 c/ sopa	tape, mexa a meio do tempo de cozedura	2
Couve roxa	450	100 P	11-13	3-5 c/ sopa	tape, mexa a meio do tempo de cozedura	2

TABELA: COZINHAR LEGUMES FRESCOS

Alimento	Quant. -g-	Potência -Nivel-	Tempo -Mn-	Recomendações	Água acrescida -c/ sopa / ml-
Espinafre	300	100 P	5-7	lave e seque as folhas, tape, mexa uma vez ou duas durante a cozedura	-
Couve-flor	800	100 P	15-17	1 couve inteira, tape, divide em pedúnculos, mexa	5-6 c/ sopa
	500	100 P	10-12	durante a cozedura	4-5 c/ sopa
Brócolos	500	100 P	10-12	divide em pedúnculos, tape, mexa ocasionalmente	4-5 c/ sopa
Cogumelos	500	100 P	8-10	chapéus inteiros, tape, mexa ocasionalmente	-
Couve chinesa	300	100 P	9-11	corte em lamelas, tape, mexa ocasionalmente	4-5 c/ sopa
Ervilhas	500	100 P	9-11	tape, mexa ocasionalmente durante a cozedura	4-5 c/ sopa
Funcho	500	100 P	9-11	corte em quartos, tape, mexa ocasionalmente	4-5 c/ sopa
Cebola	250	100 P	5-7	inteiras, cozinhe em película para micro-ondas	-
Couve-rábano	500	100 P	10-12	corte em cubos, tape, mexa ocasionalmente	50 ml
Cenouras	500	100 P	10-12	corte em lamelas, tape, mexa ocasionalmente	4-5 c/ sopa
	300	100 P	9-11	durante a cozedura	2-3 c/ sopa
Pimentos verdes	500	100 P	7-9	corte em lamelas, mexa uma vez ou duas	4-5 c/ sopa
Batatas cozidas (c/ pele)	500	100 P	9-11	tape, mexa ocasionalmente durante a cozedura	4-5 c/ sopa
Alho francês	500	100 P	9-11	corte em lamelas, tape, mexa ocasionalmente	4-5 c/ sopa
Couve roxa	500	100 P	10-12	corte em lamelas, mexa uma vez ou duas durante a cozedura	50 ml
Couves de Bruxelas	500	100 P	9-11	couves inteiras, tape, mexa ocasionalmente	50 ml
Batatas cozidas (c/ sal)	500	100 P	9-11	corte em pedaços de tamanho igual, acrescente um pouco, de sal, tape, mexa ocasionalmente durante a cozedura	150 ml
Aipo	500	100 P	9-11	corte finamente em cubos, tape, mexa ocasionalmente	50 ml
Repolho	500	100 P	10-12	corte em lamelas, tape, mexa ocasionalmente	50 ml
Courgettes	500	100 P	9-11	corte em lamelas, tape, mexa ocasionalmente	4-5 c/ sopa

ABREVIATURAS UTILIZADAS

c/ sopa = colher de sopa	Kg = quilograma	UC = ultracongelado
c/ chá = colher de chá	g = grama	MO = micro-ondas
p. = pitada	l = litro	FMO = forno de micro-ondas
_ p. = meia pitada	ml = mililitro	mn = minutos
Chávena = chávena cheia	cm = centímetro	seg = segundos
Saq. = saqueta	TG = Teor de gordura	dm = diâmetro

PORTUGUÊS

· SERVICE NIEDERLASSUNGEN · ADDRESSES D'ENTRETIEN · ONDERHOUDSADRESSEN · DIRECCIONES DE SERVICIO · INDIRIZZI DI SERVIZIO ·

ÖSTERREICH
Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.
Manfred Mayer GmbH, Stipcakgasse 6, 1234 Wien, Phone: 01-6093120, Fax: 01-6993629 / **MCL-Service 'GmbH**, Deutschstr. 19, 1232 Wien, Phone: 01-6168800, Fax: 01-6168800-15 / **Karl Rother**, Simmeringer Hauptstr. 11, 1110 Wien, Phone: 01-7498432, Fax: 01-7498432-12 / **Roland Göschl**, Bayerhamerstr. 12c, 5020 Salzburg, Phone: 662-882307, Fax: 662-881926 / **Franz Schuhmann**, Gablonzerweg 18, 4030 Linz, Phone: 732-382280, Fax: 732-382280-8 / **Arnold Moser**, An der Heufurt 28, 6900 Bregenz, Phone: 5574-75777, Fax: 5574-75777 / **Anton Reitmeir**, Leopoldstr. 57, 6020 Innsbruck, Phone: 512-562277, Fax: 512-562277 / **Scheuermann**, Rennsteinerstr. 8, 9500 Villach, Phone: 4242-21174, Fax: 4242-21174 / **Pichler**, Am Wagrain 342, 8055 Graz, Phone: 316-291292, Fax: 316-291292 / **Audio Video Service**, Sonnengasse 13, 9020 Klagenfurt, Phone: 463-43114, Fax: 463-43113

BELGIUM
En cas d´une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre 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, Web: http://www.sharp.be
AVTC, Kleine Winkellaan 54,1853 Strombeek-Bever, Phone:02/2674019, Fax:2679670,
ETS HENROTTE,Rue Du Campinaire 154,6240 Farciennes, Phone: 071/396290, Fax:391237
Nouvelle Central Radio (N.G.R) Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax. 2402085

NEDERLAND
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.
SHARP ELECTRONICS BENELUX BV,- Helpdesk -,Postbus 900,3990 DW Houten, Telefoon: 0900-7427723,
Web: http://www.sharp.nl

DEUTSCHLAND
Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.
03048 Groß Garglow, Cottbuser Str.129, Bernd Mindach, Tel: 0355-539987, Fax: 0355-5265685 / **04159 Leipzig**, Max-Liebermann-Straße 4a, Rudi Franz, Tel: 0341-9112525, Fax: 0341-9112526 / **04600 Altenburg**, Gabelentzstraße 15A, Mechanik Altenburg E.G., Tel: 03447-311102, Fax: 03447-315253 / **06217 Merseburg**, Gotthardstraße 30, "Looke & May, GmbH", Tel: 03461-214121, Fax: 03461-216891 / **06295 Eisleben**, Hallesche Straße 36, Hausger. Kundend. Eisleben, Tel: 03475-603079, Fax: 03475-747262 / **06618 Naumburg**, Wenzelstraße 15, "Hausgeräte & Service, GmbH", Tel: 03445-202016, Fax: 03445-202016 / **06844 Dessau**, Albrechtstraße 116-118, "Dessau-Electric, GmbH", Tel: 0340-261270, Fax: 0340-213332 / **07407 Rudolstadt**, Emil Hartmann Straße 2, Elektro Ernst Granowski, Tel: 03672-352123, Fax: 03672-357097 / **07545 Gera**, Amthorstraße 12, "Ess Hardware Service, GmbH", Tel: 0365-8820115, Fax: 0365-8820116 / **07973 Greiz**, Reichenbacher Straße 44d, Elektro Riederer Haushaltgeräte, Tel: 03661-3148, Fax: 03661-430142 / **08280 Aue**, Bahnhofstraße 21, "EHS Elektro-Hausgeräte SVC, GmbH", Tel: 03771-552222, Fax: 03771-552255 / **08523 Plauen**, Weststraße 63, "Elektrotechnik Plauen, GmbH", Tel:,03741-2120, Fax: 03741-212259 / **09221 Neukirchen**, Hauptstraße 74, Walther Elektro, Tel: 0371-217096, Fax: 0371-217090 / **09246 Pleißa**, Zeppelinstraße 8a, "Hans Krempl Haustechnik, GmbH", Tel: 03722-73780, Fax: 03722-737822 / **09328 Lunzenau**, Schulstraße 6, "Peter Welsch, GmbH", Tel: 037383-6434, Fax: 037383-6448 / **09376 Oelsnitz**, Bahnhofstraße 43, "Elektrotechnik Oelsnitz, GmbH", Tel: 037298-2677, Fax: 037298-2678 / **12157 Berlin**, Cranachstraße 2, Michael Kittler, Tel: 030-85602602, Fax: 030-85602603 / **16866 Kyritz**, Hamburgerstr. 31, "Schumacher Haustechnik, GmbH", Tel: 033971-54137, Fax: 033971-54137 / **18055 Rostock**, Timmermannstrat 5 ,Hetec, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18435 Stralsund**, Kedingshäger Straße 78, "RDS Haushaltsgeräte, GmbH", Tel: 03831-391426, Fax: 03831-390121 / **20357 Hamburg**, Schulterblatt 132, Dieter Möller, Tel: 040-435332, Fax: 040-4302120 / **20537 Hamburg**, Eiffestraße 398, "Deubel+Höfermann Elektronic, GmbH", Tel: 040-41365200, Fax: 040-41365299 / **22459 Hamburg**, Seesrein 35, Dieter A. Volbrecht VDI Klima und Kälte Service, Tel: 040 - 5517331, Fax: 040 - 5519996 / **23562 Lübeck**, Helmholtzstraße 12, Lutz H. Boenisch, Tel: 0451-51929, Fax: 0451-56787 / **24116 Kiel**, Eckernförder Straße 93, "Jürgen Skop, GmbH", Tel: 0431-13038, Fax: 0431-13811 / **24357 Fleckeby**, Südring 14, "Kaack Elektro-Haushaltgeräte Service, GmbH", Tel: 04354-700, Fax: 04354-1311 / **24975 Husby**, Flensburger Straße 41, Günter Josten, Tel: 04634-422, Fax: 04634-723 / **25770 Hemmingstedt**, Koesliner Straße 18, Dirk Stübner Dithmarscher Hausgeräte Service, Tel: 0481-64943, Fax: 0481-64764 / **26655 Westerstede**, Südring 37, "Gerhard Ahrenholtz, GmbH", Tel: 04488-84770, Fax: 04488-847711 / **27404 Heeslingen**, Kirchstraße 9-11, Helmut Willenbrock Elektro-Kälte-Radio, Tel: 04281-1031, Fax: 04281-6467 / **27478 Cuxhaven**, Am Kanal 5,Oskar Wieandt & Sohn OHG, Tel: 04724-81300, Fax: 04724-813050 / **28207 Bremen**, Neidenburger Straße 20, "Hansa Haushaltsgeräte Service, GmbH", Tel: 0421-492526, Fax: 0421-440932 / **29439 Lüchow**, Güldenboden 25, Elektro-Kittler, Tel: 05841-709779, Fax: 05841-709780 / **30926 Seelze**, Lange-Feld-Straße 122, Strickling Werkskundendienst, Tel: 0511-400399-9, Fax: 0511-40039920 / **34123 Kassel**, Heinrich-Hertz-Straße 9, Kältedienst v. Rappard, Tel: 0561-5809545, Fax: 0561-5809570 / **34128 Kassel**, Ahnatalstraße 84, Elektro Mohrhenne, Tel: 0561-61727, Fax: 0561-65470 / **35037 Marburg**, Wilhelmstraße 16, Hans-Georg Fuchs, Tel: 06421-22424, Fax: 06421-27549 / **35415 Pohlheim**, Ludwigstraße 13-15, Jung KDZ, Tel: 06403-61131, Fax: 06403-62151 / **36088 Hünfeld**, Hauptstr. 22, Elektro Vogt, Tel: 06652-2215, Fax: 06652-5782 / **37671 Höxter**, Krämerstraße 8, Elektro Nonn, Tel: 05271-7959, Fax: 05271-35053 / **38444 Wolfsburg**, Brandgehaege 5 C, Gärtner Elektro-Haustechnik, Tel: 05308-4070, Fax: 05308-40740 / **39106 Magdeburg**, Ankerstr. 9, "Industrie-Elektronik Magdeburg, GmbH", Tel: 0391-5430402, Fax: 0391-5433520 / **40476 Düsseldorf**, Rather Straße 21, Horst Leven, Tel: 0211-486025, Fax: 0211-443399 / **41065 Mönchengladbach**, Gutenbergstraße 28, Horst Hommers Kundendienst-Center, Tel: 02161-603256u.57, Fax: 02161-651951 / **42781 Haan**, Talstraße 8b, Horst Kerkühn Elektro-Haustechnik, Tel: 02129-4466+53550, Fax: 02129-34037 / **44869 Bochum**, Ruhrstraße 181, "ML Werks-Service, GmbH", Tel: 02327-77899, Fax: 02327-74692 / **45219 Essen**, Corneliusstraße 39, R. Drengenburg, Tel: 02054-84114, Fax: 02054-15238 / **46045 Oberhausen**, Feldmannstraße 76, Dieter Kroppen, Tel: 0208-871711, Fax: 0208-876652 / **48165 Münster-Hiltrup**, Rohrkampstraße 23, Günter Pfeifer Großküchentechnik, Tel: 02501-3033, Fax: 02501-24277 / **49324 Melle,Plettenberger** Straße 50, "H. U. Borgards, GmbH", Tel: 05422-949740, Fax:

8. R-234 Specs & Adds 03/01/2002 16:22 Page 135

05422-9497-92 / **51598 Friesenhagen**, Mühlenhof 6, "Hans Krempl Haustechnik, GmbH", Tel: 02734-7377, Fax: 02734-40618 / **52146 Würselen**, De Gasperistraße 6+10, Hubert Hamacher, Tel: 02405-9600+9609, Fax: 02405-2704 / **53757 Sankt Augustin**, Bussardstraße 120, "HDL Elektro-Kundendienst, GmbH", Tel: 02241-920330, Fax: 02241-920334 / **55130 Mainz**, Nur telefonische Annahmestelle, "Norbert Schwamb, GmbH", Tel: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach**, Industriestraße, "Hans Krempl Haustechnik, GmbH", Tel: 0671-794335, Fax: 0671-794369 / **56070 Koblenz**, August-Horch-Straße 14, "Hans Krempl Haustechnik, GmbH", Tel: 0261-8909173, Fax: 0261-8909199 / **57080 Siegen**, Gosenbacher Hütte 44, "Hans Krempl Haustechnik, GmbH", Tel: 0271-354114, Fax: 0271-351408
58239 Schwerte, Holzener Weg 79, "HHKT Electronica 2000 Josef Schlütz, GmbH", Tel: 02304-982100, Fax: 02304-86360 / **59457 Werl**, Westdahler Weg 2, MAYER Electro, Tel: 02922-3541, Fax: 02922-85382 / **61381 Friedrichsdorf**, Bahnstraße 17 a, O. Hollmann, Tel: 06172-778276, Fax: 06172-75883 / **63739 Aschaffenburg**, Maximilianstraße 8, Radio-Fernseh Reis, Tel: 06021-15177, Fax: 06021-15199 / **65239 Hochheim**, Eltviller Straße 14, "Norbert Schwamb, GmbH", Tel: 06146-4085, Fax: 06146-4088 / **65627 Elbtal-Hangenmeilingen**, Am Ohlenrod 10, Rudi Wagner, Tel: 06436-3444, Fax: 06436-941387 / **65931 Frankfurt**, Nur telef.Annahmestelle, "Norbert Schwamb, GmbH", Tel: 069-371525 / **66117 Saarbrücken**, Zinzinger Straße 13, "Hans Krempl Haustechnik, GmbH", Tel: 0681-5008522, Fax: 0681-5008533 / **67434 Neustadt**, Saarlandstraße 55, "Hans Krempl Haustechnik, GmbH", Tel: 06321-83077, Fax: 06321-83077 / **68309 Mannheim**, Heppenheimerstraße 23,"Hans Krempl Haustechnik, GmbH", Tel: 0621-7184621, Fax: 0621-7184628 / **68526 Ladenburg**, Am Sägewerk 2, Elektro Service Salinger, Tel: 06203-3341, Fax: 06203-16919 / **70186 Stuttgart**, Klippeneck Straße 1, Elektro Herterich Techn. Kundendienst, Tel: 0711-4687023, Fax: 0711-4687024 / **75236 Kämpfelbach**, Goethestraße 19, Horst Frei, Tel: 07232-1518, Fax: 07232-5238 / **76185 Karlsruhe**, Lotzbeckstraße 9, Electronic Service Franke, Tel: 0721-5700720-23, Fax: 0721-5700736 / **76872 Winden**, Hauptstraße 103, "Hans Krempl Haustechnik, GmbH", Tel: 06349-8571, Fax: 06349-3390 / **78462 Konstanz**, Nur telef. Annahmestelle, Elektro Herterich, Tel: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln**, Schafbaumstraße 9, Edmund Schneider, Tel: 07402-482, Fax: 07402-8014 / **79650 Schopfheim**, Feldbergstraße 21, R. Grossmann, Tel: 07622-674510, Fax: 07622-61900 / **80339 München**, Schwanthalerstraße 110, Kesel & Schnitt, Tel: 089-505802, Fax: 089-5021596 / **85095 Denkendorf/Zandt**, Michlstraße 3, Elektro Pfeiffer, Tel: 08466-1319, Fax: 08466-1319 / **86157 Augsburg**, Stadtberger Straße 67, J. Haslinger Elektro-Geräte Kundendienst, Tel: 0821-523125, Fax: 0821-526664 / **87439 Kempten**, Heiligkreuzer Straße 17, Radio Hartmann, Tel: 0831-594646, Fax: 0831-91319 / **89231 Neu-Ulm**, Gartenstraße 4, Elektrotechnik Schneider, Tel: 0731-85897, Fax: 0731-74681 / **91522 Ansbach**, Am Ring 17, "Elektro Merk, GmbH", Tel: 0981-89574, Fax: 0981-86715 / **92820 Feucht/Nürnberg**, Friedrich-Ebert-Straße 21, "Herbert Geissler, GmbH", Tel: 09128-7076-0, Fax: 09128-707636 / **93102 Pfatter**, Regensburger Straße 60, Franz Bernhard, Tel: 09481-90060, Fax: 09481-90061 / **94130 Obernzell**, Hameter Straße 31, Elektro Service Schurig, Tel: 08591-2400, Fax: 08591-1285 / **96052 Bamberg**, Aronstraße 2a, Bernhard Jackl, Tel: 0951-9370245, Fax: 0951-9370247 / **97070 Würzburg**, Untere Johannitergasse 16, "Radio Wels City Service, GmbH", Tel: 0931-3557119, Fax: 0931-14151 / **97318 Kitzingen**, Herrnstraße 4-6, "Hoffritz, GmbH", Tel: 09321-4221-32021, Fax: 09321-32185 / **98724 Neuhaus**, Eisfelder Straße 32, "DLC Haustechnik, GmbH", Tel: 03679-79060, Fax: 03679-790620 / **99096 Erfurt**, Goethestraße 14, Ernst Grüsser, Tel: 0361-3465719, Fax: 0361-3465719 / **99734 Nordhausen**, Töpferstraße 10, "Südharzer Dienstleistungs-Gesellschaft, GmbH", Tel: 03631-983651, Fax: 03631-983654 / **99817 Eisenach**, Bahnhofstraße 17, "Blitz Elektro-Elektronik, GmbH", Tel: 03691-292930, Fax: 03691-292915

FRANCE
En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes :
A.A.V.I.: 1, Rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cédex. Tél : 03 20 62 18 98 - Fax : 03 20 86 20 60. Départements desservis : 02, 08, 59, 62, 80 / **ASYSTEC** : P.A. Charles de Gaulle, 4 rue des Artisans, 95190 Goussainville. Tél : 01 39 88 80 00 - Fax : 01 34 38 91 20. Départements desservis . 60, 77, 93, 95 / **ATELIER ROUSSEL** : 12, Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient. Tél : 02 97 83 07 41 - Fax: 02 97 87 02 36. Départements desservis : 22,29,35,44,56 / **C.E.A.T.** : 9, Rue de Venise , 21000 Dijon. Tél : 03 80 66 15 57 - Fax: 03 80 67 12 36. Départements desservis : 10,21,25,39,52,58,71,89 / **C.M.T.S.** : 38, Rue des Ormeaux , 75020 Paris. Tél : 01 43 70 20 00 - Fax: 01 43 70 36 46. Départements desservis : 75,77,78,91,92,93,94,95 / **C.T.E.** : Zone Tilly - 116 rte de Thionville, 57140 Woippy. Tél : 03 87 30 14 14 - Fax: 03 87 30 85 07. Départements desservis : 51,54,55,57,88 / **ELECMA** : 6 Bld Gueidon , 13013 Marseille. Tél : 04 91 06 22 56 - Fax : 04 91 06 22 90. Départements desservis : 13,26,30,34,43,48,83,84 / **ELECTRO SERVICE** : 21 rue de Mulhouse, BP 122, 68313 ILLZACH. Tél : 03 89 62 50 00 - Fax : 03 89 50 80 14. Départements desservis : 67,68,70,90 / **M.E.C.** :118 Bld Tonnellé, 37020 Tours. Tél : 02 47 77 90 90 - Fax : 02 47 77 90 91. Départements desservis. 18,36,37,41,45,44,49,79,85,86 / **M.R.T.** : 74, Rue Albert Einstein , 72021 Le Mans Cedex. Tél : 02 43 28 52 20 - Fax: 02 43 24 93 81. Départements desservis : 28,53,61,72 / **ROSSIGNOL** : ZL du Brezet Est, 6 rue P. Boulanger,63100 Clermont Ferrand. Tél : 73 91 93 09, Fax:73 92 28 79. Départements desservis : 3, 15, 19, 23, 43, 63 / **SETELEC** : 23, Rue du Chatelet,76420 Bihorel les Rouen. Tél : 35 60 64 39 - Fax:35 59 93. 48. Départements desservis : 14,27,50,76 / **S.T.E.** : 3, Chemin de l'Industrie,06110 Le Cannet Rocheville. Tél : 93 46 05 00 - Fax: 93 46 51 18. Départements desservis : 04,06 / **S.T.V.S.** : 18, Rue Benoit Malon,42000 Saint Etienne. Tél : 77 32 74 57,Fax: 77 37 45 29. Départements desservis : 03,07,42,43,63 / **S.T.V.S.** : 10, Chemin Saint-Gobain ,69190 Saint Fons. Tél : 78 70 03 32 - Fax: 78 70 86 61. Départements desservis : 01,38,69,71,73,74 / **TECH SERVICE** : Batiment G-Impasse Boudeville ,31100 Toulouse. Tél : 61 44 98 45 - Fax: 62 14 16 13. Départements desservis : 09,11,31,32,33,40,47,64,65,66,81,82 / **TIMO VIDEO** : 29 rue Elisabeth,91330 Yerres. Tél : 69 48 04 80 - Fax: 69 83 36 10. Départements desservis :28, 45, 77, 89, 912, 94 / **U.N.T.D.** : 1, Rue des Lourdines, 76000 Rouen. Tél : 35 72 28 04 - Fax: 35 73 18 32. Départements desservis :14,27,50,76

ITALIA
NEL CASO SI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA POTRETE RIVOLGERVI PRESSO UN NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA AUTORIZZATO SHARP
C.A.T. Di Bellone, Via Dell'areoporto, 76, 64100, Teramo, Tel: 0861415745, Fax: 0861212117 / **C.R. Elettronica**, Via Amiternum 38, 67100, L'aquila, Tel: 0862-321442, Fax: 0862-314323 / **Elettrovideo Snc**, Via Tiburtina V. 64, 65124,Pescara, Tel: 08552020, Fax: 085-52020 / **Riccardi Cosimo**, Via S.Stefano 51, 75100, Matera, Tel: 0835-333671, Fax: 0835-333671 / **Ld Service Di Lavano E De Biasi**, Via Viviani 2, 85100, Potenza, Tel: 0971-472578, Fax: 0971-472578 / **Cozzupoli & Crupi Snc**, Via R. Campi Primo Tronco 103, 89126, Reggio Calabria, Tel: 0965-24022, Fax: 0965-310778 / **Ater Snc**, Via Naz.Pentimele 159/A-B, 89100, Reggio Calabria, Tel: 0965-47051, Fax: 0965-47855 / **Audiovideo Snc**, Via A. De Gasperi 44, 88018, Vibo Valentia, Tel: 0963-45571, Fax: 0963-45572 / **Battaglia Saverio**, Via C. Colombo 85, 88063, Catanzaro, Tel: 0961-33824, Fax: 0961-737337 / **Ciano Giuseppe**, Via Circonvallaz.Sud, 89029, Taurianova Rc, Tel: 0966-643483, Fax: 0966-614946 / **Lab. Tv Dei F.Lli Aiello Snc**,

8. R-234 Specs & Adds 03/01/2002 16:22 Page 136

Via Torino 121/123, 88074, Crotone Cz, Tel: 0962-20889, Fax: 0962-24254 / **Mea Giuseppe**, Via L. Einaudi Trav.I 16, 88048, Lamezia T. (Cz), Tel: 0968-437520, Fax: 0968-437520 / **Medaglia Giolindo**, Via Torrazzo 60/62, 88063, Catanzaro Lido, Tel: 0961-31626, Fax: 0961-31626 / **S.A.T.E Di Dodaro**, Via Degli Stadi 28/F, 87100, Cosenza, Tel: 0984-482337, Fax: 0984-482337 **Se.Ri.El.Co**, V.Delle Medaglie D'oro163, 87100, Cosenza, Tel: 0984-33152, Fax: 0984-33152 / **Satep Srl**, Via Naz.Delle Puglie176/A, 80026, Casoria (Na), Tel: 081-7590161, Fax: 081-7590706 / **Audio Service Snc**, Via Cattaneo 4/6, 81100, Caserta, Tel: 0823-329099, Fax: 0823-353686 / **Drf Elettr**. Di Rubbo, Via M.Pacifico 118, 82100, Benevento, Tel: 0824-62416, Fax: 0824-62416 / **Elettronica D`Argenio**, Via Nazion. Torrette,195, 83013, Mercogliano (Av), Tel: 0825-681590, Fax: 0825-681590 / **Elettronica Service**, Viale Europa, 15, 80053, Castell. Stabia, Tel: 081-8728280, Fax: 081-8728280 / **Errediesse Service**, Via P. Mascagni 74/76, 80128, Napoli, Tel: 081-5794825, Fax: 081-5791899 / **M.C. Elettronica Snc**, Via Dei Mille 138, 84100, Salerno (Sa), Tel: 089-330591, Fax: 089-336836 / **Menna Elettronica Srl**, Via Nazionale Delle Puglie 294, 80026, Casoria (Na), Tel: 081-5840726, Fax: 081-7594277 / **Satec Di Correra Snc**, Via Liberta' 307, 81024, Maddaloni (Ce), Tel: 0823-341088, Fax: 0823-343011 / **Video Elett. 2 Di Nasti**, Via Ant.Pio 74/76, 80126, Napoli, Tel: 081-7676300, Fax: 081-7284347 / **Audio Video Center Snc**, Via F. Vandelli 23/29, 41100, Modena, Tel: 059-235219, Fax: 059-210265 / **Ass.Electron Di Fogli**, Via F.Lli Aventi 19, 44100, Ferrara, Tel: 0532-903250, Fax: 0532-903250 / **Ma.Pi. Snc**, Via T.Azzolini 3, 40132, Bologna, Tel: 051-6414115, Fax: 051-406848 / **Masini Service**, Via Mediterraneo 24, 47041, Bellaria (Fo), Tel: 0541-347714, Fax: 0541-324413 / **Nuova Tecnocoop**, Via Armellini 28/30/32,47037, Bellariva Rimini, Tel: 0541-370812, Fax: 0541-370812 / **Parmaservice Sas**, Via Benedetta 47/A, 43100, Parma, Tel: 0521-271666, Fax: 0521-271666 / **Rimpelli Nelusco Snc**, Via Marchelli 7/C, 42100, Reggio Emilia, Tel: 0522-323740, Fax: 0522-376967 / **Rip.Elettr.Ravenna**, Via Reale, 27/C 48010, Camerlona (Ra), Tel: 0544-521500, Fax: 0544-521100 / **Rte Di I. Catellani & C.**, Via Premuda 38/V, 42100, Reggio Emilia (Re), Tel: 0522-381277, Fax: 0522-381788 / **Stema Snc**, V.Le Bologna, 92/A 47100, Forli', Tel: 0543-704475, Fax: 0543-702742 / **Technolab Snc**, Via Romea 36, 48100, Ravenna, Tel: 0544-64008, Fax: 0544-476497 / **Tecnoservice.Com**, Via Longhi 16/A/B, 40128, Bologna, Tel: 051-360986, Fax: 051-366863 **A.V.R. Sas Di Di Renzo**, Via Colonna 20/8, 33170, Pordenone, Tel: 0434-27669, Fax: 0434-523661 / **Astec S.N.C. Di Zoccarato**, Via Pecenco 4, 34127, Trieste, Tel: 040-574745, Fax: 040-577923 / **Cm Elettronica Snc**, Via G.Galilei 2, 33010, Tavagnacco (Ud), Tel: 0432-572172, Fax: 0432-573788 / **Contr.El**., Via Rossetti 51/C, 34141, Trieste, Tel: 040-368387, Fax: 040-638117 / **Tecnofly Snc**, Via Cappuccini 11/2, 34170, Gorizia, Tel: 0481-32732, Fax: 0481-546740 / **A.P. Rip. Arduini Piero**, Via Licinio Refice 192, 03100, Frosinone, Tel: 0775-291267, Fax: 0775-291267 / **Centro E.L.Va. Snc**, Via Attilio Mori 19/21, 00176, Roma, Tel: 06-2148641, Fax: 06-2753048 / **El.S.A.R.**, Via S.Sotero 36, 00165, Roma, Tel: 06-6380516, Fax: 06-6380973 / **Elettronica 81**, Via Ezio 56/58, 04100, Latina, Tel: 0773-694608, Fax: 0773-663511 / **Italreg Di Abano**, Parco Belvedere Conca 74, 04024, Gaeta, Tel: 0771-470851, Fax: 0771-470851 / P**almieri F.**, Via S.Polledrara 219, 03100, Frosinone, Tel: 0775-291485, Fax: 0775-291485 / **S.A.R.E. S.R.L.**, Via Barbana 35/37, 00142, Roma, Tel: 06-5406796, Fax: 06-5412736 / **Video Serv. Sas Di Calabrese**, Str Teverina Km 2, 400 L. Pantanese, 01100, Viterbo (Vt), Tel: 0761-251557, Fax: 0761-251558 / **Caudullo Salvatore**, Via Cavour 11/R, 17100, Savona, Tel: 019-8386251, Fax: 019-829654 / **Centro Assistenza Tecn.**, Via Metella 3, 18039, Ventimiglia (Im), Tel: 0184-239011, Fax: 0184-239015 / **G.A.T.E. Snc**, Passo P.Carrega 24/A, 16141, Genova, Tel: 010-8361543, Fax: 010-8364571
Gse S.R.L., Via Rimassa 183 R, 16122, Genova (Ge), Tel: 010-5536076, Fax: 010-5536113 / **Rapisarda G.**, Via Argine Destro 299, 18100, Imperia, Tel: 0183-710771, Fax: 0183-710771 / **Rien Snc**, Via Valle 17/19, 19124, La Spezia, Tel: 0187-21925, Fax: 0187-21925 / **Tognetti Snc**, Via Lunigiana 589, 19100, La Spezia, Tel: 0187-507656, Fax: 0187-507656 / **A.E. Snc**, V.Acerbi 28, 20161, Milano, Tel: 02-66220906, Fax: 02-6466930 / **A.T. Electronics**, Via G. Da Cermenate 76, 20141, Milano, Tel: 02-89501602, Fax: 02-89502937 / **C.A.T. Bm**, Via Per Desio 22, 20030, Bovisio Masciago Mi, Tel: 0362-558421, Fax: 0362-558887 / **Cat Electronic Snc**, Via Togliatti 8, 20077, Melegnano(Mi), Tel: 02-9834498, Fax: 02-9837559 / **Crel S.N.C.**,Via Carducci, 23100, Sondrio, Tel: 0342-216538, Fax: 0342-216538 / **Electronic's Center**, Via G.Giulini 9, 22100, Como, Tel: 031-279820, Fax: 031-261791 / **Elettronica Cappi**, Via Gorizia, 14/B, 23100, Sondrio, Tel: 0342-210459, Fax: 0342-210459 / **Eurotecnica Di Ronchi**, Via Milano 74/B, 25126, Brescia, Tel: 030-317673, Fax: 030-317673 / **Microcentro**, Via Falloppio 11, 20110, Milano, Tel: 02-26827306, Fax: 02-2826711 / **Morini Daniele**, Via Maiocchi, 10, 27058, Voghera (Pv), Tel: 0383-368740, Fax: 0383-368740 / **Prada Cesare M.Antonio**, Via Riviera 142, 27100, Pavia, Tel: 0382-525920, Fax: 0382-525920 / **S.A.R.E.L. Snc Di Giglia Mario**, Carso 30, 27029, Vigevano (Pv), Tel: 0381-344088, Fax: 0381-344088 / **S.T.A.R.T. Video Hi-Fi**, Via Orti Romani 16/A, 26100, Cremona, Tel: 0372-38731, Fax: 0372-38731 / **Salvadori Claudio**, Via Del Bosco 44, 21052, Busto Arsizio (Va), Tel: 0331-329973, Fax: 0331-628727 / **Service Tva Snc**, Via Vergnano 59 , 25127, Brescia, Tel: 030-349885, Fax: 030-349885 / **Tecnovideo Snc**, P.Zza De Gasperi 28, 46100, Mantova, Tel: 0376-321554, Fax: 0376-321554 / **Teletecnica 2000**, Via Torino 21, 21013, Gallarate (Va), Tel: 0331-775519, Fax: 0331-775519 / **Test Tv Snc**, Via S. Altamura 10, 20148, Milano, Tel: 02-4035408, Fax: 02-48704889 / **Video Service Snc**, Via Locatelli 2, 24068, Seriate (Bg), Tel: 035-296883, Fax: 035-300076 / **C.A.T. Snc**, Via A. Cecchi 25, 61100, Pesaro, Tel: 0721-25608, Fax: 0721-25608 / **Digitecnica Di Moroni R. Snc**, Via Zuccarini, 1- Z.Baraccola, 60131, Candia (An), Tel: 071-2866067, Fax: 071-8046398 / **Marconi Lanfranco**, Via M.Bianco 10-Porto D'ascoli, 63039, S.Bened. D/Tronto, Tel: 0735-659230, Fax: 0735-751155 / **Pluritecnica**, Via C. Ulpiani 5, 63100, Ascoli Piceno, Tel: 0736-342635, Fax: 0736-346405 / **S.A.T. Radio Tv**, Via D. Rossi 32-34, 62100, Macerata, Tel: 0733-231304, Fax: 0733-231304 / **Vitali Claudio**, Via Marconi 89, 60035, Jesi (An), Tel: 0731-59290, Fax: 0731-59290 / **Pesce Luigi**, Via Tiberio 74, 86100, Campobasso, Tel: 0874-63717 / **Alpi Lab**, Via S. Grandis 11, 12100, Cuneo, Tel: 0171-690384, Fax: 0171-690384 / **Arte E Tecnica Snc**, Via Falletti 22, 13900, Biella, Tel: 015-8496250, Fax: 015-8496250 / **Elektro Di Fiore F.**, Via Tripoli 91, 13100, Vercelli, Tel: 0161-250071, Fax: 0161-255843 / **F.G. Elettronica**,Via Sagra S.Michele 46,10141, Torino, Tel: 011-796423, Fax: 011-796423
Guida Di Guida Alessio, Via Roggiolo 5, 28069, Trecate (No), Tel: 0321-71608, Fax: 0321-777003 / **Mantoan Dario**, Via Matteotti 69, 28062, Cameri (No), Tel: 0321-519078, Fax: 0321-519078 / **Siragusa E Roagna Sdf**, C.So Matteotti 41, 14100, Asti, Tel: 0141-531131, Fax: 0141-531131 / **Videotext**, P.Zza D.Alp.Cuneense 24, 12043, Canale (Cn), Tel: 0173-95878, Fax: 0173-979638 / **A.V.S. Snc**, Via N.Pompilio 61, 72100, Brindisi, Tel: 0831-560165, Fax: 0831-560165 / **Arnesano Faustino**, Via M.Moscardino 10, 73100, Lecce, Tel: 0832-318277, Fax: 0832-318277 / **C.Ass.Tec. Di Columella**, Via Mazzini 30, 71016, San Severo (Fg), Tel: 0882-226295, Fax: 0882-226295 / **Elettr.Serv. Di Marcuccio**, C.So Annibale 15/17, 74100, Taranto, Tel: 099-7721933, Fax: 099-7721933 / E**ltec Service Di Pepe G.**, Viale Ofanto 149-151, 71100, Foggia, Tel: 0881-685013, Fax: 0881-687041 / **Ingrosso Fernando**, Via Biasco 15, 73100, Lecce, Tel: 0832-396466, Fax: 0832-392014 / **Marinelli Benedetto**, Via Dei Salici 14, 70051, Barletta (Ba), Tel: 0883-514054, Fax: 0883-527128 / **Massariello Agostino**, Via Numa Pompilio 65, 72100, Brindisi, Tel: 0831-521821 / **Stear Snc Di Pici**, Via E.Perrone 16, 71100, Foggia, Tel: 0881-778483, Fax: 0881-778483 / **Video Serv. Marcantonio**, Via G.M. Giovene 47, 70124, Bari, Tel: 080-5618029, Fax: 080-5618029 / **Zetaclima Di Zumpano**, Via Molfetta 69, 70054, Giovinazzo (Ba), Tel: 080-3947952, Fax: 080-3947952 / **Sat Di Partipilo**, Via Borsellino E Falcone 17 Bis,70100, Bari, Tel: 080-5022999, Fax: 080-5022992 / **Base Elettronica**, Via G. Curreli, S.N., 09170, Oristano, Tel: 0783-310049, Fax: 0783-212081 /

8. R-234 Specs & Adds 03/01/2002 16:22 Page 137

Chip Elettronica S.R.L., Via Salvator Rosa 26, 09100, Cagliari, Tel: 070-521338, Fax: 070-506074 / **Co.Ri.Fr.El. 2 Snc**, Via Del Castagno Settore D, 07026, Olbia - Zona Cerasarda
Co.Ri.Fr.El. Snc, Via Monastir 112, 09122, Cagliari, Tel: 0789-562104, Fax: 0789-9562105 / **Floris Sergio**, Via Mazzini 56, 09010, Gonnesa (Ca), Tel: 0781-45436, Fax: 0781-469198 / **G.S. Elettronica**, Via Della Resistenza 5, 08100, Nuoro, Tel: 0784-203084, Fax: 0784-203060 / **Hi-Fi Center**, Via Lucania 15, 07026, Olbia (Ss), Tel: 0789-22164, Fax: 0789-200366 / **Matta Paolo**, Via Risorgimento 166/A, 09134, Cagliari-Pirri, Tel: 070-520856, Fax: 070-524148 / **Videoelettronica Snc**, Via Torino 18, 07100, Sassari, Tel: 079-276616, Fax: 079-273239 / **A.T.El. Di G.Amico**, L.Go Scarlatti 30, 93100, Caltanissetta, Tel: 0934-591955, Fax: 0934-552999 / **A.V.S.**, Via Sassari, 2/C, 95100, Catania, Tel: 095-446696, Fax: 095-434337 / **Alamia Service**, C.So Pisani, 310/312, 90129, Palermo, Tel: 091-6570502, Fax: 091-6575761 / **Euroservice 2000 (Ex Aloisi)**, Via Marettimo 36, 91025, Marsala (Tp), Tel: 0923-713459, Fax: 0923-718592 / **Arte Tv E C. Snc**, Via G.Centorbi 17, 91026, Mazara Del Vallo, Tel: 0923-908160, Fax: 0923-670035 / **Centro Ass. Tec. Di Bacchi I.**, P.Za A. Giglia 40, 92026, Favara (Ag), Tel: 0922-420311, Fax: 0922-421545 / **Cuppari Electr**., Via S.Agostino Is 265, 98100, Messina, Tel: 090-672064, Fax: 090-672065 / **Di Fonzo F.E Figli Snc**, Via Ruggero Loria 4/6, 90100, Palermo, Tel: 091-363578, Fax: 091-362853 / **Elettronica Di Di Tullio**, Via Carlentini 40/A, 96100, Siracusa, Tel: 0931-758602, Fax: 0931-758602 / **Tecnica Sud S.N.C.**, V,Le Regina Elena 225/227, 98100, Messina, Tel: 090-40037, Fax: 090-52831 / **Tecnico Siracusana**, V.P.Novelli 71, 96100, Siracusa, Tel: 0931-39440, Fax: 0931-36294 / **Torrisi Michele**, Via Novara 45, 95128, Catania, Tel: 095-445561, Fax: 095-448628 / **Vullo Michele**, Via Gorizia 16, 93100, Caltanissetta, Tel: 0934-551367, Fax: 0934-551367 / **A.T.E.S. Di Zappia L.**, Via Torino 3/A, 57124, Livorno, Tel: 0586-859566, Fax: 0586-859565 / **Belcari Nolberto**, Via J. Gagarin 70, 56012, Pisa, Tel: 0587-420273, Fax: 0587-420273 / **Centi Franco**, Va Bronzino 19/21-R, 50142, Firenze, Tel: 055-710388, Fax: 055-710388 / **Cre Carradori Snc**, Via Dei Macelli 1, 51100, Pistoia, Tel: 0573-28284, Fax: 0573-32413 / **D'amicis Gennaro**, Via P.Pisana 71, 57100, Livorno, Tel: 0586-400564, Fax: 0586-409724 / **Elettronica Rnp**, Via Romana 731, 55100, Lucca, Tel: 0583-956225, Fax: 0583-956225 / **Goti Arcangelo**, Via Magellano 42/A, 52100, Arezzo, Tel: 0575-900819, Fax: 0575-900819 / **Lab.Riparaz. Falchi M.**, Via A. Garibaldi 22-D, 57025, Piombino (Li), Tel: 0565-49400, Fax: 0565-227161 / **Lab.Tv Arrighi**, Via F.Lli Cervi 26/28, 50057, P.A Elsa Empoli(Fi), Tel: 0571-931327, Fax: 571931327 / **M2 Elettronica**, Via Danimarca 3, 58100, Grosseto, Tel: 0564-454571, Fax: 0564-454571 / **Na.To.Ma Snc**, Via Del Sabotino 13, 58100, Grosseto, Tel: 0564-456229, Fax: 0564-456229 / **Pa.Ri.El.S.**, Via B. Tolomei 9, 53100, Siena, Tel: 0577-51159, Fax: 0577-589454 / **Saec Di Coppa**, Via Degli Artigiani 36, 54100, Massa, Tel: 0585-251724, Fax: 585791177 / **Tele Service Di Benvenuti**, Via F. Busoni 3/B, 50018, Scandicci, Tel: 055-753974, Fax: 055-7350267 / **Videoservice Di Genuardi**, Via Borgaccio 72, 53036, Poggibonsi (Si), Tel: 0577-983181, Fax: 0577-996382 / **Bardazzi Paolo**, Via Forlanini 8dr, 500127, Firenze, Tel: 055-4376776, Fax: 055-431956 / **Dal Pozzo Enzo**, Via Barletta 8, 39100, Bolzano, Tel: 0471-913290, Fax: 0471-913290 / **Melone Giuseppe**, Via Zara 44, 38100, Trento, Tel: 0461-235166, Fax: 0461-267210 / **Sighel Mauro**, Via A. Volta 92, 38100, Trento, Tel: 0461-935919, Fax: 0461-935919 / **Tecnoservice Snc**, Via San Vigilio 64/B-C-D-, 39100, Bolzano, Tel: 0471-289062, Fax: 0471-261559 / **Quondam C. Stefano**, Via Del Rivo 33, 05100, Terni, Tel: 0744-301512, Fax: 0744-301512 / **Tecnoconsult Elettr.**, Via Madonna Alta 185, 06100, Perugia, Tel: 075-5003089, Fax: 075-5003089 / **C.A.T. Di D'isanto**, C.So Ivrea 82/A, 11100, Aosta, Tel: 0165-364056, Fax: 0165-235910 / **Ass.Elettr.Campi Snc**, Via E.Reginato 87, 31100, Treviso, Tel: 0422-436245, Fax: 0422-435996 / **D.D. Assistenza Tecnica**, Via Mondin 11, 32100, Belluno, Tel: 0437-30240, Fax: 0437-939916 / **Dl Service Di Dal Lago**, Via Giaretta 33, 36100, Vicenza, Tel: 0444-566662, Fax: 0444-966239 / **G.F.L. S.R.L.**, Via D. De Massari 10, 37045, Legnago, Tel: 0442-602020, Fax: 0442-602021 / **L'elettronica Piu' Snc**, Via Gaspare Campo18, 45100, Rovigo, Tel: 0425-33221, Fax: 0425-33221 / **Pieffe Di Premier F.**, Via Zermanese 6/B, 31100, Treviso, Tel: 0422-321054, Fax: 0422-321054 / **Pierezza Carlo**, Via Barroccio Dal Borgo 4, 35100, Padova, Tel: 049-8643266, Fax: 049-8643266 / **Sat Di Galber E C. Snc**, Via Catarinetti 1/E, 37136, Verona, Tel: 045-509609, Fax: 045-509699 / **Speedy Service**, Viale Europa 42/B, 36016, Thiene Vi, Tel: 0445-368235, Fax: 0445-379028 / **Tecno Futura Di Rossi**, Via Delfinato 8 (Laboratorio), 35127, Camin (Pd), Tel: 049-9129469, Fax: 049-9126147 / **Video Service**, Via Vitruvio 11, 37100, Verona, Tel: 045-566299, Fax: 045-573865 / **Video Tv 17323**, Via S. Marco 1818, 30019, Sttomarina (Ve), Tel: 041-5541675, Fax: 041-5541675 / **Vignando Luigino**, Via Dell'industria 18, 30020, Gruaro (Ve), Tel: 0421-74472, Fax: 0421-72923 / **Zaffalon Urbano**, Cas.Calle Corraz. 3849, 30122, Venezia, Tel: 041-2750670, Fax: 041-2757273

ESPANA
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.
Merino Nicolas Jose A., - 945/ 25.18.92 - Av Judizmendi 24, 01003 Vitoria-Gasteiz, Alava / **Tele-Color** - 96/585.24.60, Cl Del Vent 9, 03500 Benidorm, Alicante / **Telecom Electronica** - 96/539.50.21, Cl Hernan Cortes 8, 03600 Elda, Alicante / **Eurosat, S.L.** - 96/525.80.40, Cl Montero Rios 33 03013 Alicante / **Electronica Gomez** - 96/ 546.75.81, Cl Baltasar Tristany 100, 03201 Elche, Alicante / **Angel Avellan Puig** - 965/ 21.32.55, Cl Poeta Quintana 13, 03004 Alicante / **Electronica Eler** - 965/ 25.63.32, Cl Pinoso 8, 03012 Alicante / **Insat**, Cb - 971/ 36.53.18, Cl Pintor Calbo 30, 07703 Mahon, Baleares (Menorca) / **Reparaciones Ortega** - 971/ 39.01.55, Cl Via Punica 33, 07800 Ibiza, Baleares (Ibiza). / **Audio Imagen** - 971/ 31.46.59, Cl Jose Riquer Llobet 8, 07800 Ibiza, Baleares (Ibiza) / **Irtesa Electronica** - 971/ 20.47.02, Cl Jaume Ferran 72 Bjos, 07004 Palma De Mallorca, Baleares (Mallorca) / **Instalaciones Maes**, S.L - 971/ 27.49.47, Cl Son Nadal 63, 07008 Palma De Mallorca, Baleares (Mallorca) / **Electron. Pons Gomila Sa** - 971/ 37.22.76, Cr Nueva 162, 07730 Alayor, Baleares (Menorca) / **Jose Marques Anglada,S.L.** - 971/ 38.54.54, Cl Lepanto 19, 07760 Ciudadela, Baleares (Menorca) / **Anoia Electrovisio** - 93/ 805.11.90, Av Balmes 12, 08700 Igualada, Barcelona / **Audio Vision** - 385.78.08, Cl Mare Deu Montserrat 22, 08922 Sta.Coloma, Barcelona / **Sac-2, S.C.P.** - 331.77.54, Cl Riera Blanca 113, 08028 Barcelona / **Fermo** - 465.22.00, Av Morera 5, 08915 Badalona / **Elec.Safont** - 821.30.03, Cl Gral. Manso Sola 31, 08600 Berga, Barcelona / **Servinters, S.C.C.L.** - 389.44.60 - Pz Casagemes 20, 08911 Badalona / **Tecnik's, S.C.P.** - 630.11.20, Cl Joan Bardina 32, 08830 Sant Boi De Ll, Barcelona / **Ce. Va. Sat, S.C.** - 785.51.11, Cr Matadepera 87, 08225 Terrassa, Barcelona / **Laurea S.A.T.** - 889.02.48, Cl Guilleries Bis 20, 08500 Vic, Barcelona / **Ce. Va. Sat, S.C.** - 710.76.13, Ps Rubio I Ors 105, 08203 Sabadell, Barcelona / **Villaret Polo Ramon** - 798.02.48, Cl Moli De Vent 21, 08303 Mataro, Barcelona / **Estarlich Pradas Vicente** - 766.22.33, Cl Industria 131, 08370 Calella, Barcelona / **Videocolor** - 93/ 454.99.08, Cl Villarroel 44, 08011 Barcelona / **Elde** - 872.85.42, Cl Bruch 55, 08240 Manresa, Barcelona / **Pulgar I Edo S.L.** - 93/ 436.44.11, Cl Castillejos 333, 08025 Barcelona / **Electronica Mateos** - 849.28.77, Cr De Caldas (Bajos) 76, 08400 Granollers, Barcelona / **Antonio Robles Sanchez** - 872.55.41, Cl Sant Bartomeu 42, 08240 Manresa, Barcelona / **Top Electronica**, 890.35.91, Cl Misser Rufet 4 Bjos, 08720 Vilafranca Penedes, Barcelona / **La Clinica Del Electrod.**, 93/ 236.44.11, Cl Balmes 160, 08008 Barcelona / **Fix Servicio Tecnico**, 675.59.02, Cl Sant Ramon 3 L-2, 08190 Sant Cugat Valles, Barcelona / **Sonitev Electronica**, C.B., 815.74.44, Cl Aigua 143,

08800 Vilanova I Geltru, Barcelona / **Totvisio Electronica S.L.**, 873.88.81, Pj Ferrer 14, 08240 Manresa, Barcelona / **4 En 1 Reparaciones**, 430.97.2, Cl Taquigrafo Marti 19, 08028 Barcelona / **Movilfrit S.A.**, 93/ 630.14.53, Cl Osca 11-C Pol.Salinas, 08830 Sant Boi De Ll., Barcelona / **Tele-Servei Bruc S.L.**, 93/ 207.08.08, Cl Rossello 289, 08037 Barcelona / **Sabe Electronica**, 964/ 21.52.65, Cl Joaquin Costa 46, 12004 Castellon / **F.Carceller-F.Cervera,C.B**, 964/ 45.44.65, Cl Carrero 29, 12500 Vinaros, Castellon / **Asiste, S.L.**, 964/ 21.57.69, Av De Valencia Nave 19, 12006 Castellon / **Technotronic**, 971/ 32.27.62, Cl Ibiza 12, 07860 San Fco. Javier, Formentera / **Reparaciones Pilsa S.C.**, 972/ 20.66.96, Cl J. Pascual I Prats 8, 17004 Gerona / **Satel**, 972/ 26.55.19, Ps De Barcelona 12, 17800 Olot, Girona / **Salleras Puig Juan**, 972/ 50.67.54, Cl Pou Artesia 4, 17600 Figueres, Girona / **Riera Daviu**, 972/ 50.32.64, Cl Torras Y Bages 19, 17600 Figueres, Girona / **Lavison, C.B.**, 972/ 23.01.22, Cl Montseny 35, 17005 Girona / **Monje Ure#A Manuel**, 972/ 70.25.52, Cl Sant Quinti 33, 17534 Ribes De Freser, Girona / **Estudios 3**, C.B., 943/ 45.37.97, Pz De Los Estudios 3, 20011 San Sebastian, Guipuzcoa / **Teknibat Electronica**, 943/ 70.24.37, Cl Zezenbide 4, 20600 Eibar, Guipuzcoa / **Reparaciones Urruti S.L.**, 943/ 45.84.10, Ps Aintzieta 32, 20014 San Sebastian, Guipuzcoa / **Teleservic**, 974/ 31.34.44, Cl Estadilla 6, 22300 Barbastro, Huesca / **Servielectro**, 974/ 21.00.14, Cl Baltasar Gracian 5, 22002 Huesca / **Telesonic**, 974/ 36.32.97, Cl Teruel 6, 22700 Jaca, Huesca / **Teleservicio**, 974/ 22.01.39, Cl Tenerias 20, 22001 Huesca / **Satef**, 973/ 50.08.48, Av Raval Del Carme 12, 25300 Tarrega, Lerida / **Ielsa, C.B.**, 973/ 24.71.27, Cl Tarragona 40, 25005 Lleida / **Cristel**, 973/ 27.08.26, Cl Vallcalent 32, 25006 Lleida / **Unitec**, 948/ 82.74.34, Cl Fuente Canonigos 5, 31500 Tudela, Navarra / **Telsan, C.B.**, 948/ 24.19.50, Cl Gayarre 1 Bjos., 31005 Pamplona, Navarra / **Euro Tecnics Electronica**, 977/ 32.24.89, Cl Lepanto 16-18, 43202 Reus, Tarragona / **Electro Servei C.B.**, 977/ 51.04.42, Ps Moreira 10, 43500 Tortosa, Tarragona / **A.B.R. Electronica S.L.**, 977/ 50.21.20, Cl Calderon La Barca 3, 43520 Roquetas, Tarragona / **Curto Gamundi S.R.C.**, 977/ 44.13.14, Cl Rierol Caputxins 6, 43500 Tortosa, Tarragona / **Selecco S.L.**, 977/ 70.00.12, Cl Calderon De La Barca 11, 43870 Amposta, Tarragona / **Electronica S. Torres**, 977/ 21.21.48, Cl Joan Miro 4 Esc.D 1-2, 43005 Tarragona / **Buira Tecnic's**, 977/ 66.04.37, Cl San Javier 55, 43700 El Vendrell, Tarragona / **Tecno Serveis Mora**, 977/ 40.08.83, Cl Pau Picasso 1, 43740 Mora D'ebre, Tarragona / **Sertecs, S.C.**, 977/ 22.18.51, Cl Caputxins (Bajos) 22, 43001 Tarragona / **Electronica Josep**, 977/ 88.04.41, Ctra. Igualada 29 Bjos, 43420 Sta. Coloma Queralt, Tarragona / **Martorell Altes**, 977/ 75.32.41, Cl Roseta Mauri 10, 43205 Reus, Tarragona / **Teleservicio S.C.**, 978/ 87.08.10, Cl Romualdo Soler 4, 44600 Alcañiz, Teruel / **Electronica Alcañiz S.L.**, 979/ 87.07.94, Cl Carmen 21, 44600 Alcañiz, Teruel / **Sonovision**, C.B., 978/ 60.11.74, Cl Abadia 5, 44001 Teruel / **Electronica Moncho**, 96/287.23.29, Cl Pare Pascual Cat. 5, 46700 Gandia, Valencia / **Envisa Electronic, S.L.**, 96/241.24.87, Cl General Espartero 9, 46600 Alzira, Valencia / **Antonio Monleon, S.L.**, 96/334.55.87, Av De La Plata 91, 46006 Valencia / **Tecno Hogar**, 96/286.53.35, Cl Dos De Mayo 41, 46700 Gandia, Valencia / **Servicios Electronicos**, 96/340.20.34, Cl Doctor Oloriz 3, 46009 Valencia / **Electronica Las Heras**, 96/ 238.11.14, Cl Jose Iranzo 6, 46870 Ontinyent, Valencia / **Negredo Martin Daniel**, 94/411.22.82, Cl Padre Pernet 8, 48004 Bilbao, Vizcaya / **Collantes Martin Onofre**, 94/ 483.21.22, Cl Ortuño De Alango 7, 48920 Portugalete, Vizcaya / **Argi Giltz**, 94/ 443.77.93, Cl Autonomia 15, 48012 Bilbao, Vizcaya / **Servitele**, 94/444.89.02, Cl Autonomia 24 Galerias, 48012 Bilbao, Vizcaya / **Cinca Monterde Antonio**, 976/ 31.69.65, Cl Via Universitas 52, 50010 Zaragoza / **Aragon Televideo, S.C.**, 976/ 32.97.12, Cl Batalla Clavijo 18, 50010 Zaragoza / **Tv Video Jimenez, S.L.**, 967/ 34.04.43, Cl Juan Xxiii 38, 02640 Almansa, Albacete / **Juman**, 967/ 22.40.78, Cl Ejercito 1, 02002 Albacete / **Televideo**, 950/ 40.18.63, Cl Velazquez 7 Local-A, 04770 Adra, Almeria / **Servicio Tecnico Ponce**, 950/ 45.67.53, Ub Monte Almagro 10, 04610 Cuevas De Almanzora, Almeria / **Sonivitel S.L.**, 950/ 22.97.55, Cl Poeta Paco Aquino 51, 04005 Almeria / **Electronica Edimar**, S.A, 98/535.34.51, Cl Cangas De Onis 4, 33207 Gijon, Asturias / **Cañedo S.T.**, 98/522.29.68, Cl Otero, S/N C. Cial, 33008 Oviedo, Asturias / **Alvarez Olivar Casilda**, 98/522.37.39, Cl San Jose 12, 33003 Oviedo, Asturias / **Santiago Valderrey**, 98/ 563.18.61, Cl Dr. Venancio Mtez. 7, 33710 Navia, Asturias / **Astusetel S.L.**, 98/539.10.11, Cl Cea Bermudez 9, 33208 Gijon, Asturias / **Asturservice**, 98/556.83.87, Cl Sanchez Calvo 6 Bjos., 33401 Aviles, Asturias / **Juan Morillon Del Corro**, 98/567.40.24, Av De Gijon 19, 33930 La Felguera/Langreo, Asturias / **S.A.T. Juan-Manuel**, 98/ 581.22.48, Cl Uria 60, 33800 Cangas De Narcea, Asturias / **Daniel Serrano Labrado**, 920/ 37.15.16, Cl Jose Gochicoa 16, 05400 Arenas De S.Pedro, Avila / **Electronica Gredos**, 920/ 22.48.39, Cl Eduardo Marquina 24, 05001 Avila / **Jimenez Almohalla**, 920/ 25.08.76, Cl Jacinto Benavente 1, 05001 Avila / **Electronica Bote**, 924/ 22.17.40, Pz Portugal 2, 06001 Badajoz / **Marcial Lagoa Gonzalez**, 924/ 49.03.33, Cl Ramon Y Cajal 7, 06100 Olivenza, Badajoz / **C.E. Vilanovense C.B.**, 924/ 84.59.92, Cl Camino Magacela 4 Local-5, 06700 Villanueva Serena, Badajoz / **Electronica Centeno S.L.**, 924/ 57.53.08, Av Del Zafra 1, 06310 Puebla Sancho Perez, Badajoz / **Indalecio Amaya Sanchez**, 924/ 66.47.01, Cl Carreras 11, 06200 Almendralejo, Badajoz / **Patricio Electronica**, 924/ 33.04.13, Cl Reyes Huertas 7, 06800 Merida, Badajoz / **Electronica Mas**, 947/ 31.49.94, Cl Alfonso Vi 6, 09200 Miranda De Ebro, Burgos / **Servitec Burgos S.L.**, 947/ 22.41.68, Cl Lavaderos 7-9, 09007 Burgos, Burgos / **Ruiz Garcia Jose**, 927/ 22.48.86, Cl Ecuador 5-B, 10005 Caceres / **Arsenio Sanchez**, C.B., 927/ 41.11.21, Cl Tornavacas 9, 10600 Plasencia, Caceres / **Zabala Vazquez Jose**, 927/ 57.06.13, Cl Del Agua 39, 10460 Losar De La Vera, Caceres / **Radio Sanchez C.B.**, 927/ 32.06.88, Av De Miajadas S/N, 10200 Trujillo, Caceres / **Electronica Jeda**, Cl Pagador 31, 11500 Pto. Sta. Maria, Cadiz / **Servicio Tecnico**, 956/ 87.07.05, Cl Divina Pastora E-1 L-4, 11402 Jerez La Frontera, Cadiz / **Jose Borja Y Jose Arana**, 956/ 66.60.53, Cl San Antonio 31, 11201 Algeciras, Cadiz / **Vhifitel**, 956/ 46.25.01, Cl Fco.Fdez.Ordo I Ez 5, 11600 Ubrique, Cadiz / **Galan Sat S.L.**, 956/ 20.14.17, Cl Cruz Roja Española 11, 11009 Cadiz / **Galan Sat S.L.**, 956/ 83.35.35, Cl Factoria Matagorda 52, 11500 Puerto Real, Cadiz / **Electronica Seyma**, 942/ 23.69.19, Cl Del Monte 69 C Bjos, 39006 Santander, Cantabria / **Tele-Nueva**, 926/ 50.59.96, Cl Campo 56, 13700 Tomelloso, Ciudad Real / **Electronica Arellano**, 926/ 54.78.95, Cl Lorenzo Rivas 14, 13600 Alcazar De San Juan, Ciudad Real / **Electronica Lara**, 926/ 21.17.87, Cl De La Jara 1, 13002 Ciudad Real / **Manuel Vazquez**, 926/ 42.09.93, Cl Aduana 3, 13500 Puertollano, Ciudad Real / **Electrodiaz S.L.**, 926/ 32.23.24, Cl Buensuceso 10, 13300 Valdepe I As, Ciudad Real / **Due I As Ca I As Teodoro**, 957/ 26.35.06, Cl Hermano Juan Fdez 15, 14014 Cordoba / **Electronica Sales**, 957/ 66.09.04, Cl Andalucia 11, 14920 Aguilar Frontera, Cordoba / **Lavison Electronica S.L.**, 957/ 75.01.75, Cm De La Barca 3, 14010 Cordoba / **Antonio Gonzalez**, 957/ 57.10.50, Cl Gral Primo Rivera 61, 14200 Peñarroya, Cordoba / **Electronica Garcia**, 969/ 22.24.83, Cl Ramon Y Cajal 17, 16004 Cuenca / **Gallardo Alonso Miguel**, 958/ 67.64.81, Cl Carmen 104, 18510 Benalua De Guadix, Granada / **Vilchez Vilchez Rafael**, 958/ 60.06.50, Cl Amadeo Vives 9, 18600 Motril, Granada / **Electronica Wenceslao**, 958/ 81.16.16, Cl Fontiveros 42, 18008 Granada, Granada / **Digimat Electronica**, 958/ 70-04-52, Cl Casicas 7, 18800 Baza, Granada / **Megatecnica Extremera**, 958/ 26.06.01, C/.Mozart I-2 Ed.Granate, 18004 Granada, Granada / **Tecnicas Marvi S.L.**, 949/ 23.27.63, Pz Capitan Boixareu 51, 19001 Guadalajara / **Abril Sanchez Valentin**, 959/ 10.60.41, Cl Cadiz 2, 21270 Cala, Huelva / **Telesonid Huelva, S.C.A.**, 959/ 24.38.60, Cl Fco.Vazquez Limon 4, 21002 Huelva / **Electronica Sur**, 959/ 47.11.51, Cl M. Lerdo De Tejada 9, 21400 Ayamonte, Huelva / **Electro Himega, S.A.**, 953/ 24.22.56, Cl Adarves Bajos 4-C, 23001 Jaen / **Electronica Jumar**, 953/ 26.17.08, Cl Goya (Las Flores) 1, 23006 Jaen / **Electronica Gonzalez**, 953/ 50.33.82, Corredera San Bartolome 11, 23740 Andujar, Jaen / **Uniservic Electronica**, 953/ 75.14.19, Cl Goya 1 Bjos, 23400

Ubeda, Jaen/ **Anuma**, 953/ 69.70.41, Cl Paredon 24, 23700 Linares, Jaen / **Talleres Instaluz**, 981/ 26.80.26, Cl Juan Florez 110, 15005 La Coruña / **Garcia Quintela Arturo**, 981/ 70.21.07, Cl Xoane, 15100 Carballo, La Coruña / **Manuel Mato Señaris**, 981/ 53.71.14, Cl Silvouta-Pedra Da, 15896 Santiago Compostela, La Coruña / **Zener Electronica**, 981/ 22.07.00, Cl Ronda De Monte Alto 15, 15002 La Coruña / **S.T. Mendez**, 981/ 27.52.52, Cl Gil Vicente 13, 15011 La Coruña / **Electronica Castilla**, 981/ 32.14.09, Cr Castilla 377-Bis Bjos, 15404 Ferrol, La Coruña / **Bandin Audio**, 981/ 86.60.23, Cl Rua Arcos Moldes 2 B-3, 15920 Rianxo, La Coruña / **Electronica Torres, S.C.**, 941/ 24.76.15, Av Navarra 14, 26001 Logro#O, La Rioja / **Top Service**, 941/ 13.50.35, Cl Achutegui De Blas 17, 26500 Calahorra, La Rioja / **Aguado Gil Roberto**, 941/ 25.25.53, Av Viana 10, 26001 Logro#O, La Rioja / **Telson**, 987/ 21.25.18, Cl Batalla Clavijo 2, 24006 Leon / **Salvador Rodriguez**, C.B., 987/ 40.36.02, Cl Ortega Y Gasset 24, 24400 Ponferrada, Leon / **Prosat**, 987/ 20.34.10, Pz Doce Martires 5, 24004 Leon / **Electronica Fouces**, 982/ 40.24.38, Cl Benito Vicetto 34, 27400 Monforte De Lemos, Lugo / **Televexo S.L.**, 982/58.18.57, Cl Nosa Sra. Do Carmen 82, 27880 Burela, Lugo / **Electronica Penelo**, 982/ 21.47.43, Cl Serra Ga#Idoira 63, 27004 Lugo / **Gomescan**, 91/305.48.90, Pz Del Jubilado 8, 28042 Barajas-Madrid, Madrid / **Electronica Garman, C.B.**, 91/368.01.79, Cl Mandarina 15, 28027 Madrid / **Electronica Ansar**, 91/ 460.47.45, Cl Tomasa Ruiz 4, 28019 Madrid / **Tec-Norte**, 91/851.63.47, Cl Santiago Apostol 12, 28400 Collado Villalba, Madrid / **Variosat, S.L.**, 91/662.04.68, Cl Isla De Corcega 24, 28100 Alcobendas, Madrid / **Elbeservi**, S.A., 91/386.27.11, Cl Dr.R. Castroviejo 19, 28029 Madrid / **Alcala Servitec C.B.**, 91/889.00.32, Cl Santa Ursula 5, 28801 Alcala De Henares, Madrid / **Garman C.B.**, Cl Carlos Sole 38 Local, 28038 Madrid / **Aviles Sanchez Antonio**, 952/ 36.16.02, Cl Ciudad De Andujar 2, 29006 Malaga / **Video Taller, S.C.**, 952/ 54.23.95, Edif. La Noria B Bjos-5, 29740 Torre Del Mar, Malaga / **Servisuel, Edif. La Union**, 952/ 46.90.28, Cm De Las Ca#Adas Lc 2, 29640 Fuengirola, Malaga / **Biser, S.L.**, 952/ 25.55.53, Cl Lozano De Torres 8, 29013 Malaga / **Electro Ronda**, 952/ 87.59.99, Cl Santa Cecilia 11, 29400 Ronda, Malaga / **Diego Lopez Jodar**, 95/ 280.12.23, Pz Del Reloj 13, 29680 Estepona, Malaga / **Caro Porlan Raimundo**, 968/ 46.18.11, Cl Jose Mouliaa 45, 30800 Lorca, Murcia / **Reg., C.B.**, 968/ 51.00.06, Cl Antonio Oliver 17, 30204 Cartagena, Murcia / **Electroservicios Seba, C.B.**, 968/ 29.85.93, Cl Isaac Albeniz 4 Bjos, 30009 Murcia / **Visatel**, 968/24.16.47, Cl Torre Alvarez S/N, 30007 Murcia / **Electro Servicios Plaza**, 968/ 28.45.67, Cl Gomez Cortina 10, 30005 Murcia / **Rafael Gomez Yelo**, 968/ 26.14.67, Ps Corbera 17, 30002 Murcia / **Fernandez Gonzalez Jose**, 988/ 23.48.53, Av Buenos Aires 75 Bjos, 32004 Orense / **Electronica Javier**, 979/ 75.03.74, Cl Ramirez 5, 34005 Palencia / **Central De Servicios**, 986/ 37.47.45, Cl Asturias (Bajo) 10, 36206 Vigo, Pontevedra / **Montajes Servicios Tecn.**, 986/ 84.16.36, Cl Loureiro Crespo 43, 36004 Pontevedra / **Sial-Alvimo S.L.**, 986/ 29.93.01, C/ C.Torrecedeira 92 Bjos, 36202 Vigo, Pontevedra / **Electronica Cambados**, 986/ 50.83.27, Cl Camilo Jose Cela 13, 36600 Vilagarcia Arousa, Pontevedra / **Almat Electronica**, 923/ 22.45.08, Cl Galileo 21, 37004 Salamanca / **Guijo S.T.**, 921/ 42.94.18, Cl Ramon Y Cajal 1, 40002 Segovia / **Avitelsat, S.A.**, 954/ 66.21.52, Cl Espinosa Y Carcel 31, 41005 Sevilla / **Vanhcolor, S.L.**, 95/433.83.03, Cl San Jacinto 96, 41010 Sevilla / **Telepal**, 95/464.95.80, Cl Julio Verne 49, 41006 Sevilla / **Auvitel, S.L.**, 95/427.57.07, Cl Virgen De Africa 20, 41011 Sevilla / **Audio Color**, 95/457.94.47, Cl Golgota 3 Local-Izda., 41003 Sevilla / **Electro 93 S.L.**, 95/ 472.37.16, Cl Melliza 1, 41700 Dos Hermanas, Sevilla / **Teco**, 975/ 22.61.25, Cl Antolin De Soria 10, 42003 Soria / **Electronica Rivas**, 925/ 80.55.46, Cl Barrio San Juan 1, 45600 Talavera La Reina, Toledo / **Electronica Fe-Car, S.L.**, 925/ 21.21.45, Av Santa Barbara 30, 45006 Toledo / **Electronica Jopal S.L.**, 925/ 25.04.42, Av Santa Barbara S/N, 45006 Toledo / **Electro Anaya**, 925/ 48.09.81, Cl Vertedera Alta 14, 45700 Consuegra, Toledo / **Teleservicios**, 983/ 30.92.61, Cl Esgueva 6, 47003 Valladolid / **Asist. Tecnica Marcos**, 983/ 29.78.66, Cl Pio Del Rio Hortega 2-4, 47014 Valladolid / **Electronica Vitelson**, 983/ 80.43.56, Pz Del Mercado 9, 47400 Medina Del Campo, Valladolid / **R.T.V. Blanco**, 980/ 51.14.41, Cl Eduardo Julian Perez 9, 49018 Zamora

SWITZERLAND
Sharp Electronics AG, Langwiesenstrasse 7, 8108 Dällikon, Tel: +41 1 846 61 11.

SWEDEN
Vid förfrågningar angående din mikrovågsugn var vänlig kontakta din återförsäljare eller någon av Sharps representanter Centralservice Umeå, Formvägen 8, 90621 Umeå, Phone: 090-125001, Fax: 090-131135 / **MN Elektronikservice AB**, Flygplatsinfarten 10A, 161 11 Bromma, Phone: 08-6275900, Fax:08-6275160 / **Jönköpings Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, Phone: 036-161690, Fax: 036-160211 / **Ratronik Radio & TV Service**, Nordlandergatan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Hägersten, Phone: 08-186170, Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östermovägen 33, 854 62 Sundsvall, Phone: 060-155925, Fax: 060-173690 / **TV-Trim Service AB**, S:T Pauligatan 37, 416 60 Göteborg, Phone: 031-847200, Fax: 031-847500

NORWAY
Finn Clausen AS, Postbox 274, No-0511 Oslo, Phone: 47-22635000, Fax: 47-22646655
Norsk Elektronik senter, Postbox 13, No-2007 Kjeller, Phone: +47-63804500, Fax: +47-63804501

ICELAND
Braedurnir Ormsson Ltd, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, Phone: +354-5332800, Fax: +354-5332810
Hjolmtaekni Ehf, Skeifar, IS-108 Reykjavik, Phone: +354-5332150, Fax: +354-5332151

DENMARK
Sö Höyem AS, Büllowsvej 3, DK-1870 Fredriksberg C, Phone: 45-31224434, Fax: 45-31224127
Almstock Radio & Tv service, Sallingsvej 61, DK-2720 Vanlöse, Phone: 45-38740021, Fax:45-38740031

SUOMI
Oy Perkko, PL 40 Rälssintie 6, SF-00721 Helsinki, Phone: +35-8947805000, Fax: +35-8947805480
Theho Video, Kuoataankatu 7, SF-00520 Helsinki, Phone: +35-891451500, Fax: +35-891461767

D TECHNISCHE DATEN D

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,2 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 800 W (IEC 60705)
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 385 mm (T)
Garraumabmessungen		: 287 mm (B) x 220 mm (H) x 311 mm (T)
Garrauminhalt		: 20 Liter
Drehteller		: ø 272 mm
Gewicht		: 13 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EEC und 73/23/EEC mit Änderung 93/68/EEC.

DIE 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	: 1,2 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 800 W (IEC 60705)
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz
Dimensions extérieures		: 449 mm (W) x 282 mm (H) x 385 mm (D)
Dimensions intérieures		: 287 mm (W) x 220 mm (H) x 311 mm (D)
Capacité		: 20 litres
Plateau tournant		: ø 272 mm
Poids		: 13 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

Ce four est conforme aux exigences des Directives 89/336/EEC et 73/23/EEC révisées par 93/68/EEC.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.

NL TECHNISCHE GEGEVENS NL

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 10 A
Stroombenodigdheid:	Magnetron	: 1,2 kW
Uitvoermogen	Magnetron	: 800 W (IEC 60705)
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 385 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 287 mm (B) x 220 mm (H) x 311 mm (D)
Ovencapaciteit		: 20 liter
Draaitafel		: ø 272 mm
Gewicht		: 13 kg
Ovenlampje		: 25 W/240-250 V

Deze magnetronoven voldoet aan de vereisten van Richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC zoals gewijzigd door 93/68/EEC.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

(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	: 1,2 kW
Potenza erogata:	Microonde	: 800 W (IEC 60705)
Frequenza microonde		: 2450 MHz
Dimensioni esterne		: 449 mm (L) x 282 mm (A) x 385 mm (P)
Dimensioni cavità		: 287 mm (L) x 220 mm (A) x 311 mm (P)
Capacità forno		: 20 litri
Piatto rotante		: ø 272 mm
Peso		: 13 kg
Lampada forno		: 25 W/240-250 V

Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive EEC/89/336 e EEC/73/23 come emendata dalla direttiva EEC/93/68.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

(E) DATOS TÉCNICOS (E)

Tensión de CA		: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase		: Mínimo 10 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas	: 1,2 kW
Potencia de salida:	Microondas	: 800 W (IEC 60705)
Frecuencia microondas		: 2450 MHz
Dimensiones exteriores		: 449 mm (An) x 282 mm (Al) x 385 mm (P)
Dimensiones interiores		: 287 mm (An) x 220 mm (Al) x 311 mm (P)
Capacidad del horno		: 20 litros
Plato giratorio		: ø 272 mm
Peso		: 13 kg
Lámpara del horno		: 25 W/240-250 V

Este horno cumple con las exigencias de las directivas 89/336/EEC y 73/23/EEC según la modificación 93/68/EEC.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

(P) ESPECIFICAÇÕES (P)

Tensão de Linha CA		: 230 V, 50 Hz, uma fase
Distribuição fusível/corta-circuitos		: Mínimo de 10 A
Requisitos de Alimentação CA:	Micro-ondas	: 1,2 kW
Potência de Saída:	Micro-ondas	: 800 W (IEC 60705)
Frequência do Micro-ondas		: 2450 MHz
Dimensões Exteriores		: 449 mm (P) x 282 mm (A) x 385 (C)
Dimensões da Cavidade		: 287 mm (P) x 220 mm (A) x 311 (C)
Capacidade do Forno		: 20 litros
Prato Rotativo		: Ø 272 mm
Peso		: aprox. 13 kg
Lâmpada do Forno		: 25 W / 240-250 V

Este equipamento está em conformidade com os requisitos da directivas 89/336/CEE e 73/23/CEE, na redacção alterada pela directiva 93/68/CEE

.

DE ACORDO COM UMA POLÍTICA DE PROGRESSOS, RESERVAMOS O DIREITO DE ALTERAR A CONCEPÇÃO E AS ESPECIFICAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SHARP

Der Zellstoff zur Herstellung dieses Papiers kommt zu 100 % aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern

Ce papier est entièrement fabriqué à partir de pâte à papier provenant de forêts durables

De pulp die gebruik is voor de vervaardiging van dit papier is voor 100 % afkomstig uit bossen die doorlopend opnieuw aangepland worden

Il 100 % della pasta utilizzata per produrre questa carta proviene da foreste sostenibili

El 100 % de la pasta utilizada en la fabricación de este papel procede de bosques sostenibles

Este papel é totalmente fabricado a partir de pasta de papel proveniente de florestas duráveis

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Germany

TINS-A244URR0 ⚠2

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedrukt in Groot-Brittannie
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido
Impresso no Reino Unido