

GE Profile Convection/Microwave Oven Cooking Guide

This Cooking Guide is a quick reference for using the new Profile Convection/Microwave oven and its versatile baking, roasting and microwave features. Refer to the Owner's Manual for complete instructions.

CONVECTION BAKE or ROAST — Use to cook foods like your conventional oven.

CONVECTION BAKE: Recommended for baked goods such as cakes, breads, brownies, pizza, pies, etc.

CONVECTION ROAST: Recommended for meat and poultry.

WITH PREHEATING

For best results, always use the lower shelf position when baking on one shelf. The shelf is required for good air circulation and even browning.

- STEP 1** Press the CONVECTION BAKE or CONVECTION ROAST button.
- STEP 2** Turn the dial to set the oven temperature and press the dial to enter. Do not enter cook time now. (The cook time will be entered later, after the oven is preheated).
- STEP 3** Press the dial or START/PAUSE button to start preheating.
- STEP 4** When the oven is preheated, it will signal. If you do not open the door within 1 hour, the oven will turn off automatically.
- STEP 5** Open the oven door and, using caution, place food in the oven.
- STEP 6** Close the oven door. Turn the dial to set the cook time and press the dial to enter. Press the dial or START/PAUSE button to start cooking.
- STEP 7** When cooking is complete, the oven will signal and turn off.

WITHOUT PREHEATING

For best results, always use the lower shelf position when baking on one shelf. The shelf is required for good air circulation and even browning.

- STEP 1** If your recipe does not require preheating, press the CONVECTION BAKE or CONVECTION ROAST button.
- STEP 2** Turn the dial to set the oven temperature and press to enter.
- STEP 3** Turn the dial to set the cook time and press to enter.
- STEP 4** Press the dial or START/PAUSE button to start the oven.

NOTE: You may change the cook time at any time during cooking by turning the dial. You may change the oven temperature at any time during cooking by pressing the POWER button. Turn the dial to set the oven temperature and press to enter. To view the cook time and oven temperature during cooking, press the CONVECTION BAKE or CONVECTION ROAST button.

NOTE: If the Auto Recipe™ Conversion Feature is on, it will automatically reduce the set regular baking temperature by 25°F to the appropriate convection temperature.

COMBINATION FAST BAKE— Use to reduce the cooking time of foods that normally take 15 minutes or more to cook.

See Cooking Mode table on reverse side for appropriate foods that can be cooked using Fast Bake mode.

WITH PREHEATING

For best results, always use the lower shelf position with Fast Bake on one shelf. The shelf is required for good air circulation and even browning.

- STEP 1** Press the COMBINATION FAST BAKE button.
- STEP 2** Turn the dial to set the oven temperature and press the dial to enter. Do not enter cook time now. (The cook time will be entered later, after the oven is preheated).
- STEP 3** Press the dial or START/PAUSE button to start preheating.
- STEP 4** When the oven is preheated, it will signal. If you do not open the door within 1 hour, the oven will turn off automatically.
- STEP 5** Open the oven door and, using caution, place food in the oven.
- STEP 6** Close the oven door. Turn the dial to set the cook time and press the dial to enter. Press the dial or START/PAUSE button to start cooking.
- STEP 7** When cooking is complete, the oven will signal and turn off.

WITHOUT PREHEATING

For best results, always use the lower shelf position with Fast Bake on one shelf. The shelf is required for good air circulation and even browning.

- STEP 1** If your recipe does not require preheating, press the COMBINATION FAST BAKE button.
- STEP 2** Turn the dial to set the oven temperature and press to enter.
- STEP 3** Turn the dial to set the cook time and press to enter.
- STEP 4** Press the dial or START/PAUSE button to start the oven.

NOTE: You may change the cook time at any time during cooking by turning the dial. You may change the oven temperature and microwave power level at any time during cooking by pressing the POWER button. Turn the dial to set the oven temperature and press to enter. Then, turn the dial to set microwave power level 1 through 4 and press to enter. The default power level is 4. To view the cook time and oven temperature during cooking, press the COMBINATION FAST BAKE button.

NOTE:

- Do not use metal cookware with COMBINATION FAST BAKE.
- Some recipes call for preheating.
- Check the Cookware Tips for correct cookware when using COMBINATION FAST BAKE.
- Place meat on a trivet in a glass dish to collect juices and prevent spattering.

Reduce the recipe cook time by 25% (see reverse side).

Microwave

MICROWAVING WITH MICRO EXPRESS

Press MICRO EXPRESS for 30-second increments of microwave cooking time. The oven starts immediately. You may add or subtract time by turning the dial. You may also add time in 30-second increments by pressing MICRO EXPRESS.

Time Cook

TIME COOK I

Allows you to microwave for any time between 15 seconds–95 minutes. Power level 10 (high) is automatically set, but you may change it for more flexibility.

- STEP 1** Press the TIME COOK button.
- STEP 2** Turn the dial to set the cook time and press to enter.
- STEP 3** Change power level if you don't want full power. (Press POWER. Turn the dial to select and press to enter.)
- STEP 4** Press the dial or START/PAUSE button to start cooking.

You may open the door during Time Cook to check the food. Close the door and press dial or START/PAUSE to resume cooking.

NOTE: You may change the cook time at any time during cooking by turning the dial. You may also change the power level by pressing the POWER button.

TIME COOK II

Lets you change power levels automatically during cooking.

- STEP 1** Press the TIME COOK button.
- STEP 2** Turn the dial to set the first cook time and press to enter.
- STEP 3** Change power level if you don't want full power. (Press POWER. Turn the dial to select and press to enter.)
- STEP 4** Press the TIME COOK button again.
- STEP 5** Turn the dial to set the second cook time and press to enter.
- STEP 6** Change power level if you don't want full power. (Press POWER. Turn the dial to select and press to enter.)
- STEP 7** Press the dial or START/PAUSE button to start cooking.

At the end of Time Cook I, Time Cook II counts down.

Recipe Conversions

COMBINATION FAST BAKE

When using **COMBINATION FAST BAKE**, reduce recipe cook time by 25%.

For example: A recipe states to cook a roast for 60 minutes at 400°F.
60 minutes x 0.25 = 15 minutes saved
So the new cook time in **FAST BAKE** mode will be:
60 minutes – 15 minutes = **45 minutes**.

Select Cooking Mode

Use the following guide to select the best method of cooking. Recipes can be adapted using the guidelines below to determine the appropriate cooking mode.

Foods	Microwave	Bake	Roast	Fast Bake
Appetizers: Dips and Spreads Pastry Snacks	✓	✓		✓
Beverages	✓			
Sauces and Toppings	✓			
Soups and Stews	✓			
Meats: Defrosting Roasting	✓		✓	✓
Poultry: Defrosting Roasting	✓		✓	✓
Fish and Seafood: Defrosting Cooking	✓	✓		✓
Casseroles	✓	✓		✓
Eggs and Cheese: Scrambled and Omelets Quiches and Souffles	✓	✓		✓

AUTO RECIPE™ CONVERSION

When using **CONVECTION BAKE**, the **AUTO RECIPE™ CONVERSION** feature will automatically convert entered regular baking temperatures to convection baking temperatures.

This feature is activated so that the display will show **OFFSET ON** and the actual converted (reduced) temperature. For example, if you enter a regular recipe temperature of 350°F and press the **START** button, the display will show the converted temperature of 325°F.

This feature can be turned off in the **OPTIONS** menu.

NOTE: If convection baking and the **Auto Recipe™ Conversion** feature is turned off, reduce the oven temperature 25°F from the recipe to prevent overbrowning on the top of baked goods.

Foods	Microwave	Bake	Roast	Fast Bake
Vegetables	✓			
Breads: Quick Yeast Muffins and Coffee Cake		✓		
Desserts: Cakes, Layer and Bundt Angel Food and Chiffon Custard and Pudding Bar Cookies Fruit Pies and Pastries Candy		✓		
Blanching Vegetables	✓			
Frozen Convenience Foods	✓	✓		✓

Cookware Tips

CONVECTION BAKE

Metal Pans are recommended for all types of baked products, but especially where browning is important.

Dark or dull finish metal pans are best for breads and pies because they absorb heat and produce crisper crust.

Shiny aluminum pans are better for cakes, cookies or muffins because they reflect heat and help produce a light, tender crust.

Glass or Glass-Ceramic casserole or baking dishes are best suited for egg and cheese recipes due to the cleanability of the glass.

COMBINATION FAST BAKE

Glass or Glass-Ceramic baking containers are recommended. Be sure not to use items with metal trim as they may cause arcing (sparking) with oven wall or oven shelf. This can damage the cookware, the shelf or the oven.

Heat-Resistant Plastic microwave cookware (safe to 450°F) may be used, but it is not recommended for foods requiring all-around browning, because plastic is a poor conductor of heat.

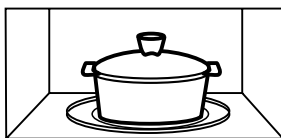
Cookware	Microwave	Convection Bake or Roast	Combination Fast Bake
Heat-Resistant Glass, Glass-Ceramic (Pyrex®, Fire King®, Corning Ware®, etc.)	Yes	Yes	Yes
Metal	No	Yes	No
Non Heat-Resistant Glass	No	No	No
Microwave-Safe Plastic	Yes	No	Yes*
Plastic Films and Wraps	Yes	No	No
Paper Products	Yes	No	No
Straw, Wicker and Wood	Yes	No	No

*Use only microwave cookware that is safe to 450°F.

Use of the Turntable and Shelves (CONVECTION and COMBINATION cooking only)

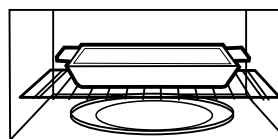
- Do not use the shelves when microwave cooking. When microwave cooking, the cooking dish with food should always be placed on the turntable only.

- Remove the shelf from the oven when not in use.



- Always use the metal shelf when using **CONVECTION BAKE**, **CONVECTION ROAST** or **COMBINATION FAST BAKE** so that heated air will brown the bottom of the food. The turntable can be left in place.

- For best cooking performance when using **CONVECTION BAKE**, **CONVECTION ROAST** or **COMBINATION FAST BAKE** always use the shelf in the *lower* position and leave at least a 1-inch gap between the cooking dish and the sides of the oven.



Correct Shelf Position



Incorrect Shelf Position

- Use pot holders when handling the shelf and cookware. They may be hot.
- Do not cover the shelf or any part of the oven with metal foil. This will cause overheating of the microwave/convection oven.



GE Appliances

GE Consumer & Industrial
Appliances
General Electric Company
Louisville, KY 40225
ge.com

49-40454 06-05 JR
3840W1C008A
Printed in Korea

Horno de convección/a microondas GE Profile

Guía de Cocina

Esta Guía de Cocina es una referencia rápida para usar el nuevo horno de convección/a microondas Profile y sus versátiles funciones de horneado, asado y cocción a microondas.

HORNEADO o ASADO por CONVECCIÓN — Se utiliza para cocinar alimentos como el horno convencional.

HORNEADO POR CONVECCIÓN: Se recomienda para alimentos horneados como tortas, panes, brownies, pizza, pasteles, etc.

ASADO POR CONVECCIÓN: Se recomienda para carnes y aves.

CON PRECALENTAMIENTO

Para lograr mejores resultados, cuando utilice un estante para hornear, siempre úselo en la posición inferior. El estante es necesario para una buena circulación del aire y para lograr un dorado parejo.

PASO 1 Oprima el botón CONVECTION BAKE o CONVECTION ROAST.

PASO 2 Gire el dial para configurar la temperatura del horno y oprima el dial para ingresarla. No ingrese el tiempo de cocción todavía. (Luego se ingresará el tiempo de cocción, después de precalentar el horno).

PASO 3 Oprima el dial o el botón START/PAUSE para comenzar a precalentar.

PASO 4 Cuando el horno esté precalentado, emitirá una señal. Si no abre la puerta en el transcurso de 1 hora, el horno se apagará automáticamente.

PASO 5 Abra la puerta de horno y, con precaución, coloque los alimentos.

PASO 6 Cierre la puerta del horno. Gire el dial para configurar el tiempo de cocción y oprímalo para ingresarla. Oprima el dial o el botón START/PAUSE para comenzar a cocinar.

PASO 7 Cuando la cocción haya finalizado, el horno emitirá una señal y se apagará.

HORNEADO RÁPIDO COMBINADO — Se usa para reducir el tiempo de cocción de los alimentos que normalmente se cocinan en 15 minutos o más. Consulte la tabla sobre modo de cocción que figura al dorso para ver qué alimentos son apropiados para cocinar usando el modo de Horneado Rápido.

CON PRECALENTAMIENTO

Para lograr mejores resultados, siempre use el estante en la posición inferior con el horneado rápido en un estante. El estante es necesario para una buena circulación del aire y para lograr un dorado parejo.

PASO 1 Oprima el botón COMBINATION FAST BAKE.

PASO 2 Gire el dial para configurar la temperatura del horno y oprímalo para ingresarla. No ingrese el tiempo de cocción todavía. (Luego se ingresará el tiempo de cocción, después de precalentar el horno).

PASO 3 Oprima el dial o el botón START/PAUSE para comenzar a precalentar.

PASO 4 Cuando el horno esté precalentado, se lo indicará. Si no abre la puerta en el transcurso de 1 hora, el horno se apagará automáticamente.

PASO 5 Abra la puerta de horno y, con precaución, coloque los alimentos.

PASO 6 Cierre la puerta del horno. Gire el dial para configurar el tiempo de cocción y oprímalo para ingresarla. Oprima el dial o el botón START/PAUSE para comenzar a cocinar.

PASO 7 Cuando la cocción haya finalizado, el horno emitirá una señal y se apagará.

Microondas

COCINAR A MICROONDAS CON MICROEXPRESS

Oprima MICROEXPRESS para aumentar el tiempo de cocción en microondas de a 30 segundos. El horno comienza a funcionar de inmediato. Puede incrementar o disminuir el tiempo girando el dial. También puede agregar tiempo en incrementos de 30 segundos oprimiendo MICROEXPRESS.

Botón de tiempo de cocción

TIEMPO DE COCCIÓN I

Le permite cocinar a microondas desde 15 segundos a 95 minutos. Se configura automáticamente el nivel de potencia 10 (alto), pero puede cambiarlo para más flexibilidad.

PASO 1 Oprima el botón TIME COOK.

PASO 2 Gire el dial para configurar el tiempo de cocción y oprímalo para ingresar el tiempo.

PASO 3 Cambie el nivel de potencia si no desea cocinar a toda potencia. (Oprima POWER. Gire el dial para seleccionar la potencia y oprímalo para ingresarla.)

PASO 4 Oprima el dial o el botón START/PAUSE para comenzar a cocinar.

Puede abrir la puerta durante el tiempo de cocción para verificar el estado de los alimentos. Cierre la puerta y oprima el dial o el botón START/PAUSE para continuar con la cocción.

NOTA: Puede cambiar el tiempo de cocción en cualquier momento durante la cocción girando el dial. También puede cambiar el nivel de potencia oprimiendo el botón POWER.

SIN PRECALENTAMIENTO

Para lograr mejores resultados, cuando utilice un estante para hornear, siempre úselo en la posición inferior. El estante es necesario para una buena circulación del aire y para lograr un dorado parejo.

PASO 1 Si su receta no necesita precalentamiento, oprima el botón CONVECTION BAKE o CONVECTION ROAST.

PASO 2 Gire el dial para configurar la temperatura del horno y oprímalo para ingresarla.

PASO 3 Gire el dial para configurar el tiempo de cocción y oprímalo para ingresar el tiempo.

PASO 4 Oprima el dial o el botón START/PAUSE para que comience a funcionar el horno.

NOTA: Puede cambiar el tiempo de cocción en cualquier momento durante la cocción girando el dial. Puede cambiar la temperatura de cocción en cualquier momento durante la cocción oprimiendo el botón POWER. Gire el dial para configurar la temperatura del horno y oprímalo para ingresarla. Para visualizar el tiempo y la temperatura durante la cocción, oprima el botón CONVECTION BAKE o CONVECTION ROAST.

NOTA: Si la función de conversión Auto Recipe™ está encendida, automáticamente reducirá la temperatura de horneado regular fijada en 25°F a la temperatura de convección apropiada.

SIN PRECALENTAMIENTO

Para lograr mejores resultados, siempre use el estante en la posición inferior con el horneado rápido en un estante. El estante es necesario para una buena circulación del aire y para lograr un dorado parejo.

PASO 1 Si la receta no necesita precalentamiento, oprima el botón COMBINATION FAST BAKE.

PASO 2 Gire el dial para configurar la temperatura del horno y oprímalo para ingresarla.

PASO 3 Gire el dial para configurar el tiempo de cocción y oprímalo para ingresar el tiempo.

PASO 4 Oprima el dial o el botón START/PAUSE para que comience a funcionar el horno.

NOTA: Puede cambiar el tiempo de cocción en cualquier momento durante la cocción girando el dial. Puede cambiar la temperatura de cocción y la potencia del horno a microondas en cualquier momento durante la cocción oprimiendo el botón POWER. Gire el dial para configurar la temperatura del horno y oprímalo para ingresarla. Luego, gire el dial para establecer el nivel de potencia de las microondas del 1 al 4 y oprima para ingresarla. El nivel de potencia preestablecido es 4. Para visualizar el tiempo y la temperatura durante la cocción, oprima el botón COMBINATION FAST BAKE.

NOTA:

- No use instrumentos de cocina de metal con el COMBINATION FAST BAKE.

- Algunas recetas indican que se requiere precalentamiento.

- Verifique los consejos sobre instrumentos de cocina para utilizar los instrumentos adecuados durante el HORNEADO RÁPIDO COMBINADO.

- Coloque la carne sobre un soporte en un plato de vidrio que contenga a los jugos y evite que salpiquen.

Reduzca el tiempo de cocción que indica la receta en un 25% (vea al dorso).

TIEMPO DE COCCIÓN II

Le permite cambiar los niveles de potencia automáticamente durante la cocción.

PASO 1 Oprima el botón TIME COOK.

PASO 2 Gire el dial para configurar el primer tiempo de cocción y oprímalo para ingresar el tiempo.

PASO 3 Cambie el nivel de potencia si no desea cocinar a toda potencia. (Oprima POWER. Gire el dial para seleccionar y oprima el dial para ingresarla.)

PASO 4 Oprima el botón TIME COOK nuevamente.

PASO 5 Gire el dial para configurar el segundo tiempo de cocción y oprímalo para ingresar el tiempo.

PASO 6 Cambie el nivel de potencia si no desea cocinar a toda potencia. (Oprima POWER. Gire el dial para seleccionar la potencia y oprímalo para ingresarla.)

PASO 7 Oprima el dial o el botón START/PAUSE para comenzar a cocinar.

Al finalizar el tiempo de cocción I, comienza la cuenta regresiva del tiempo de cocción II.

Conversiones de recetas

HORNEADO RÁPIDO COMBINADO

Al usar el HORNEADO RÁPIDO COMBINADO, reduce el tiempo de cocción de la receta en un 25%.

Por ejemplo: Un receta indica que hay que cocinar un asado durante 60 minutos a 400°F.

60 minutos x 0.25 = se ahorran 15 minutos

Por lo tanto el nuevo tiempo de cocción en el modo de HORNEADO RÁPIDO será:

60 minutos – 15 minutos = **45 minutos.**

CONVERSIÓN AUTO RECIPES™

Cuando use el HORNEADO POR CONVECCIÓN, la función de Conversión Auto Recipe™ convertirá automáticamente las temperaturas de horneado regulares a temperaturas de horneado por convección.

Cuando esta función se activa, el visor mostrará la leyenda OFFSET ON y la temperatura real convertida (reducida). Por ejemplo, si ingresa una temperatura regular de receta de 350°F y oprime el botón START, el visor mostrará la temperatura convertida de 325°F.

Esta función se puede apagar en el menú de opciones OPTIONS.

NOTA: Si el horneado es por convección y la función de Conversión Auto Recipe™ está apagada, reduzca la temperatura del horno 25°F de la que indique la receta para evitar que se doren demasiado los alimentos horneados.

Selección del modo de cocción

Use la siguiente guía para seleccionar el mejor método de cocción. Se puede adaptar las recetas usando las siguientes pautas para determinar el modo de cocción apropiado.

Alimentos	Microondas	Horneado	Asado	Horneado rápido
Aperitivos: Dips y cremas para untar Bocadillos	✓	✓		✓
Bebidas	✓			
Salsas y cubiertas	✓			
Sopas y guisos	✓			
Carnes: Descongelado Asado	✓		✓	✓
Aves: Descongelado Asado	✓		✓	✓
Pescados y mariscos: Descongelado Cocción	✓	✓		✓
A la cacerola	✓	✓		✓
Huevos y queso: Huevos revueltos y tortillas de huevo Quichés y suflés	✓	✓		✓

Alimentos	Microondas	Horneado	Asado	Horneado rápido
Verduras	✓			
Panes: Rápido Levadura Muffins y torta para el café		✓		
Postres: Tortas, capas y Bundt Comida de ángel y chifón Flan y pudín Galletas en barra Fruta Pasteles y confituras Dulces		✓		
Blanqueado de verduras	✓			
Alimentos congelados	✓	✓		✓

Consejos sobre los instrumentos de cocina

HORNEADO A CONVECCIÓN

Se recomiendan las **cacerolas de metal** para todos los tipos de productos horneados, pero especialmente para aquéllos en donde el dorado es importante.

Las **cacerolas de metal oscuras o con un acabado opaco** son las mejores para panes y pasteles porque absorben el calor y producen una costra más crujiente.

Las **cacerolas de aluminio brillante** son mejores para las tortas, galletas y muffins porque reflejan el calor y ayudan a producir una leve costra tierna.

Las **cacerolas de vidrio o cerámica o los platos para hornear** son las mejores para las recetas con huevo y queso debido a la facilidad de limpieza del vidrio.

HORNEADO RÁPIDO COMBINADO

Se recomiendan **recipientes para hornear de vidrio o cerámica**. Asegúrese de no usar artículos con borde de metal, ya que pueden producir chispas con la pared o el estante del horno. Esto puede dañar los instrumentos de cocina, el estante o el horno.

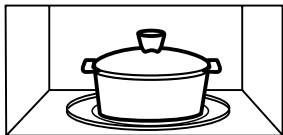
Se pueden usar **instrumentos para microondas resistentes al calor** (aptos para 450°F), pero no se recomiendan para alimentos que deban dorarse en todo su contorno, porque el plástico no es un buen conductor del calor.

Instrumentos de cocina	Microondas	Horneado por convección o asado	Horneado rápido combinado
Vidrio resistente al calor, cerámica (Pyrex®, Fire King®, Corning Ware®, etc.)	Sí	Sí	Sí
Metal	No	Sí	No
Vidrio no resistente al calor	No	No	No
Plástico apto para microondas	Sí	No	Sí*
Películas y envoltorios plásticos	Sí	No	No
Productos de papel	Sí	No	No
Paja, mimbre o madera	Sí	No	No

*Use sólo instrumentos de cocina para microondas aptos para temperaturas de hasta 450°F.

Uso de dispositivo giratorio y estantes (Sólo para cocción COMBINADA o por CONVECCIÓN)

- No use los estantes cuando cocine a microondas. Cuando cocine a microondas, debe colocar siempre el plato con los alimentos en el dispositivo giratorio solamente.

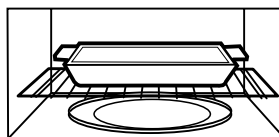


- Retire el estante del horno cuando no esté en uso.

- Siempre use el estante de metal cuando esté en modo de HORNEADO POR CONVECCIÓN, ASADO POR CONVECCIÓN u HORNEADO RÁPIDO COMBINADO

para que el aire caliente dore la base del alimento. Se puede dejar el dispositivo giratorio en su lugar.

- Para una mejor cocción cuando use el modo de HORNEADO POR CONVECCIÓN, ASADO POR CONVECCIÓN u HORNEADO RÁPIDO COMBINADO, siempre use el estante en la posición inferior y deje por lo menos una brecha de 1 pulgada entre el plato de cocción y los laterales del horno.



Estante en la posición correcta



Estante en la posición incorrecta

- Use manoplas para manipular el estante y los instrumentos de cocina. Es probable que estén calientes.
- No cubra el estante ni ninguna otra parte del horno con papel metálico. Esto producirá un sobrecalentamiento del horno de convección/a microondas.



GE Appliances

GE Consumer & Industrial
Appliances
General Electric Company
Louisville, KY 40225
ge.com

49-40454 06-05 JR
3840W1C008A
Impreso en Corea