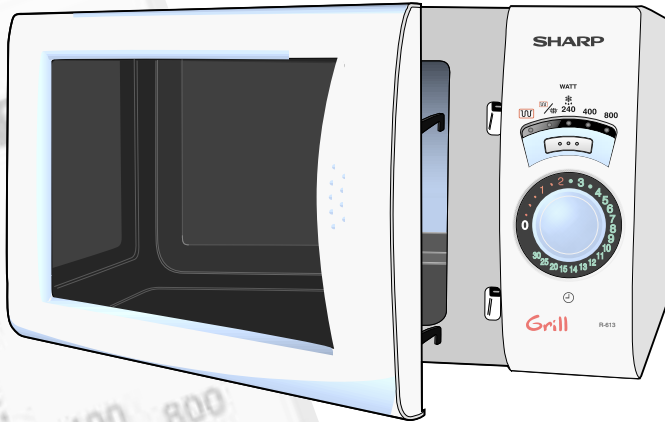


SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-613

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

(D)

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

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

(F)

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

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

(NL)

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

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

(I)

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

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

(E)

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

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

800 W (IEC 60705)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Grill, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Es kombiniert alle Vorteile der schnellen Mikrowelle mit denen des Grills, der mit seiner Hitze für eine knusprige Bräune sorgt.

Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.

Unser Mikrowellen-Team hat für Sie in unserem Kochstudio die leckersten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie leicht und schnell zubereiten können.

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

- Sie können bis zu 80% Zeit und Energie einsparen.
- Die Lebensmittel können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden, so daß wenig Abwasch anfällt.
- Kurze Garzeiten, wenig Wasser und wenig Fett sorgen dafür, daß viele Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack erhalten bleiben.

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

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

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.

F Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes avec gril qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine. Cet appareil allie les avantages du four à microondes si rapide à ceux du gril dont la chaleur intense forme le gratiné brunâtre croustillant.

Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre micro-ondes.

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

Notre équipe spécialisée dans la cuisine aux micro-ondes a réuni pour vous les plus succulentes recettes internationales: vous aurez plaisir à les essayer tant elles sont faciles et rapides à préparer.

Laissez-vous mettre en appétit et utilisez votre

combiné micro-ondes gril aussi pour préparer vos recettes favorites.

Vous ne pourrez plus vous passer des avantages que vous offrent les micro-ondes:

- Vous économisez jusqu' à 80% de temps et d'énergie. Vous pouvez préparer les aliments et les servir dans la même vaisselle, vous avez donc moins de vaisselle à laver.
- Grâce aux temps de cuisson réduits, aux faibles quantités d'eau et de graisse utilisés, les aliments conservent une grande partie de leurs vitamines et de leurs substances minérales et gardent leur saveur propre.

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi.

Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

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

(NL)

Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven met grill, die u goed van dienst zal zijn in de keuken.

U zult verbaasd staan over hoeveel verschillende dingen deze magnetronoven voor u kan doen. Niet alleen kunt u met de oven snel etenswaren ontdooien of opwarmen, u kunt er ook complete maaltijden mee bereiden.

In onze testkeuken heeft ons magnetronteam een aantal van de lekkerste internationale recepten verzameld, die snel en gemakkelijk te bereiden zijn.

Laat u zich inspireren door de recepten die we hebben bijgesloten, zodat u uw eigen favoriete maaltijden in de magnetronoven kunt bereiden.

Er zijn vele leuke voordelen aan een magnetronoven verbonden:

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

U wordt aangeraden om eerst de kookboekgids en de gebruiksaanwijzing goed door te lezen.

Zodoende zult u gemakkelijk kunnen begrijpen wat deze oven voor u kan betekenen.

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

(I)

Gentile Cliente,

...complimenti per aver scelto questo forno a microonde con griglia, che si rivelerà un prezioso strumento che faciliterà il lavoro in cucina.

Si stupirà scoprendo cosa si può preparare con un forno a microonde, che non si limita a scongelare e scaldare i cibi, ma può cucinare pasti completi.

Per dimostrare quale valido aiuto possa offrire il nostro forno a microonde abbiamo selezionato alcune deliziose ricette internazionali veloci e facili da preparare.

Speriamo che gli esempi illustrati siano una guida utile per consentirle di cucinare i suoi piatti preferiti con questo forno a microonde.

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

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

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

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

(E)

Estimado cliente:

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas con parrilla, que a partir de ahora le hará bastante más fáciles los quehaceres de la cocina.

Le sorprenderá agradablemente la cantidad de cosas que pueden hacerse con un microondas. No sólo puede usarse para descongelar o calentar rápidamente alimentos, sino también para preparar comidas completas.

En nuestra cocina de pruebas, nuestros colaboradores especializados en el uso de los microondas ha reunido una selección de las más deliciosas recetas internacionales, que se preparan rápida y sencillamente.

Esperamos que las recetas aquí incluidas le sirvan de inspiración y le ayuden a preparar sus propios platos favoritos en su horno de microondas.

El poseer un horno de microondas ofrece muchísimas ventajas que estamos seguros que hallará interesantes:

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

Le aconsejamos que lea con atención la guía culinaria y las instrucciones.

Así comprenderá fácilmente cómo se usa el horno.

D

INHALT

BEDIENUNGSANLEITUNG

GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	2
GERÄT: BEDIENFELD/ZUBEHÖR	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5-7
AUFSTELLANWEISUNGEN	7
MIKROWELLENLEISTUNG	7
MIKROWELLENLEISTUNG/KOMBI/GRILL EINSTELLUNG	8
GAREN MIT MIKROWELLE, KOMBI & GRILLBETRIEB	8
REINIGUNG UND PFLEGE/FUNKTIONSPRÜFUNG	9

F

TABLE DES MATIERES

MODE D'EMPLOI

FOUR: LES ORGANES	2
TABLEAU DE COMMANDE / ACCESSOIRES	3
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	25-27
INSTALLATION	27
MISE EN SERVICE	28
CUISSON PAR MICRO-ONDES ET GRIL	28
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	29
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	29

NL

INHOUDSOPGAVE

GEBRUIKSAANWIJZING

OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	2
BEDIENINGSPANEEL / TOEBEHOREN	3
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	45-47
INSTALLATIE	47
KOKEN MET DE MAGNETRON	48
MAGNETRON & GRILLEN KOKEN	48
ONDERHOUD EN REINIGEN	49
IN GEVAL VAN STORINGEN	49

I

INDICE

MANUALE D'ISTRUZIONI

FORNO: NOME DELLE PARTI	2
PANNELLO DEI COMANDI / ACCESSORI	3
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	65-67
INSTALLAZIONE	67
PRIMA DI USARE IL FORNO	68
COTTURA CON LE MICROONDE & GRIGLIA	68
MANUTENZIONE E PULIZIA	69
DIAGNOSTICA	69

E

INDICE

MANUAL DE INSTRUCCIONES

HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	2
PANEL DE CONTROL / ACCESORIOS	3
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	85-87
INSTALACION	87
COCCION POR MICROONDAS	88
COCCION A MICROONDAS & PARRILLA COCCION	88
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	89
LOCALIZACION DE AVERIAS	89

SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	105-110
TECHNISCHE DATEN	110

KOCHBUCH

WAS SIND MIKROWELLEN?	10
DAS GEEIGNETE GESCHIRR/TIPS UND TECHNIKEN	10-13
TABELLEN	14-16
REZEPTE	17-24

ADRESSES DU SERVICE APRESVENTE	105-110
FICHE TECHNIQUE	111

LIVRE DE RECETTE

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	30
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES	30-33
TABLEAUX	34-36
RECETTES	36-44

ADRESSENLIJST MET REPARATEURS	105-110
SPECIFICATIES	111

KOOKBOEK

WAT ZIJN MICROGOLVEN?	50
GESCHIKTE SCHALEN/TIPS EN ADVIES	50-53
TABEL	54-56
RECEPTEN	56-64

INDIRIZZI SERVIZIO ASSISTENZA	105-110
DATI TECNICI	111

LIBRO DI RICETTE

CHE COSA SONO LE MICROONDE?	70
UTENSILI ADATTI/CONSIGLIE TECHNICHE DI COTTURA	70-73
TABELLAS	73-76
RICETTE	76-84

DIRECCIONES DE SERVICIOS DE REPARACIONES	105-110
ESPECIFICACIONES	112

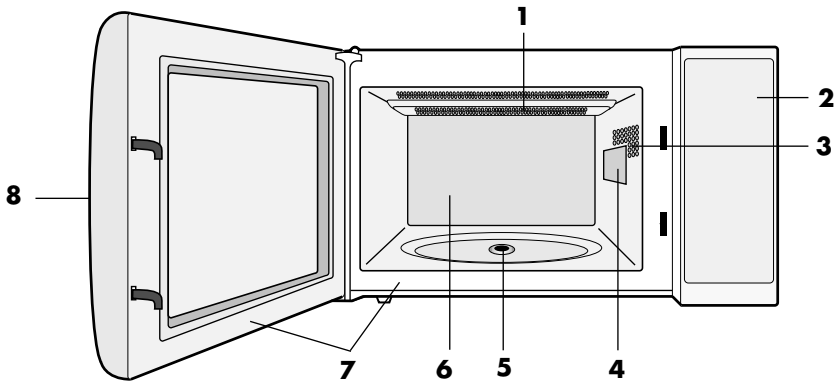
RECETARIO

QUE SON LAS MICROONDAS?	90
LA VAJILLA APROPIADA/SUGERENCIAS Y TECNICAS	90-94
TABLAS	94-96
RECETAS	96-104

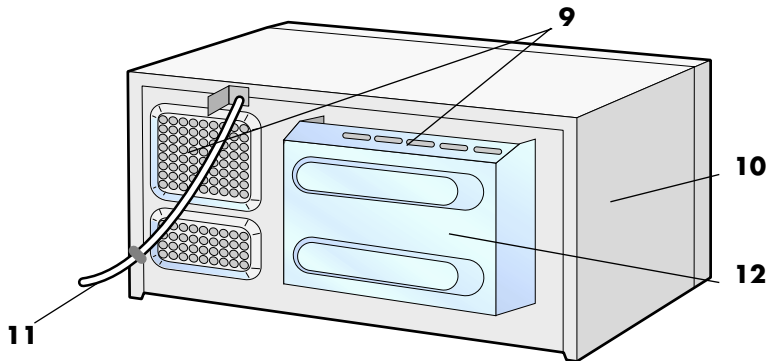




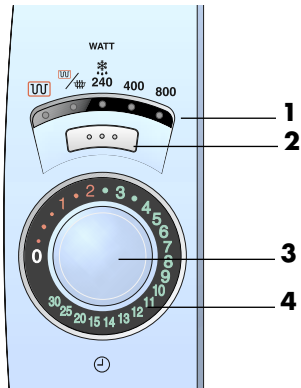
GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



- | | | | |
|------|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| (D) | 1 Grill-Heizelement | 4 Spritzschutz für den Hohlleiter | 7 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen |
| | 2 Bedienfeld | 5 Antriebswelle | 8 Türgriff |
| | 3 Garraumlampe | 6 Garraum | |
| (F) | 1 Élément chauffant du gril | 4 Cadre du répartiteur d'ondes | 7 Joint de porte et surface de contact du joint |
| | 2 Tableau de commande | 5 Accouplement | 8 Poignée d'ouverture de la porte |
| | 3 Eclairage du four | 6 Cavité du four | |
| (NL) | 1 Grillverwarmingselement | 4 Afdekplaatje (voor golfgeleider) | 7 Deurafdichtingen en pasvlakken |
| | 2 Bedieningspaneel | 5 Verbindingsstuk | 8 Deur open-handel |
| | 3 Ovenlamp | 6 Ovenruimte | |
| (I) | 1 Elemento di riscaldamento griglia | 3 Luce del forno | 6 Cavità del forno |
| | 2 Pannello dei comandi | 4 Coperchio guida onde | 7 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello |
| | | 5 Accoppiatore | 8 Maniglia di apertura sportello |
| (E) | 1 Elemento calentador de la parrilla | 3 Lámpara del horno | 6 Cavidad del horno |
| | 2 Panel de control | 4 Tapa de la guía de ondas | 7 Sellos de la puerta y superficies de sellado. |
| | | 5 Junta | 8 Tirador para abrir la puerta |



- | | | | | |
|------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------|
| (D) | 9 Lüftungsöffnungen | 10 Außenseite | 11 Netzanschlußkabel | 12 Geräterückseite |
| (F) | 9 Ouvertures de ventilation | 10 Partie extérieure | 11 Cordon d'alimentation | 12 Partie arrière |
| (NL) | 9 Ventilatie-openingen | 10 Behuizing | 11 Netsnoer | 12 Achterpaneel |
| (I) | 9 Aperture di ventilazione | 10 Mobile esterno | 11 Cavo di alimentazione | 12 Mobile posteriore |
| (E) | 9 Orificios de ventilación | 10 Exterior de la caja | 11 Cable de alimentación | 12 Parte posterior |



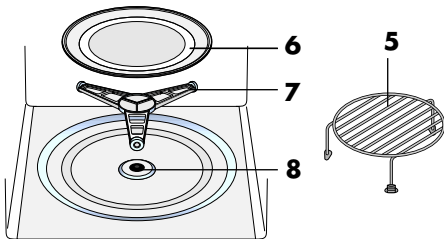
- (D)**
- 1 **WATT/KOMBI/GRILL**-Anzeige
 - 2 **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN/KOMBI/GRILL**-Taste
 - 3 **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf (0-30 Min)
 - 4 Leuchtdisplay
 - 5 Rost

- (F)**
- 1 **WATT/COMBI/GRIL** témoin
 - 2 Bouton **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES/COMBI/GRIL**
 - 3 **MINUTERIE** bouton (0-30 min)
 - 4 Afficheur lumineux
 - 5 Trépied

- (NL)**
- 1 **WATT/DUBBELE/GRILL**-lichtjes
 - 2 **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU/DUBBELE/GRILL**-toets
 - 3 **TIJDOPNEMER**-knop (0-30 min)
 - 4 Oplichtend display
 - 5 Rooster

- (I)**
- 1 Indicatore di **WATT/COMBI/GRIGLIA**
 - 2 Pulsante di **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE/COMBI/GRIGLIA**
 - 3 Manopolo di **TIMER DEI MINUTI** (0-30 min)
 - 4 Display luminoso
 - 5 Graticola

- (E)**
- 1 Indicador de **WATT/DOBLE/PARRILLA**
 - 2 Botón de **LIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS/DOBLE/PARRILLA**
 - 3 Mando de **TEMPORIZADOR** (0-30 min)
 - 4 Pantalla luminosa
 - 5 Rejilla



(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, daß die Zubehörteile vorhanden sind: den Drehteller-Träger (7) auf die abgedichtete Antriebswelle (8) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (6) 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 (7) sur la garniture étanche (8). Puis posez le plateau (6) tournant dessus en tenant compte de l'accouplement (7) de la sole de la cavité. Pour éviter d'endommager le plateau tournant, s'assurez que les plats ou les récipients ne touchent pas le bord du plateau lorsqu'ils sont retirés du four.

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

(NL) TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteen (7) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (6) op het verbindingsstuk (8) van de draaisteen.

Om ervoor te zorgen dat de draaitafel niet wordt beschadigd, moeten de borden of schalen goed

(NL) TOEBEHOREN

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 (7) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (6) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (8).

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

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

(E) ACESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (7) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (6) sobre el soporte colocado en la junta (8).

Levante los platos o recipientes cuando vaya a sacarlos del horno para no golpear el borde del plato giratorio y evitar dañarlo.

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



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 16 A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 16 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 10).

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

WARNUNGHEINWEIS:

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

- Die Tür muß einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
- Die Scharniere und Türsicherungsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
- Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
- Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
- 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 Türsicherungsverriegelung 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 9.

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

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.

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

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

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

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschließlich Geräterückseite.

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



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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 plötzlichliches 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 verquirl oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiß anstecken, damit es nicht explodiert. Vor dem Aufwärmen im Mikrowellengerät die Schale von gekochten Eiern entfernen und die Eier in Scheiben schneiden.

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

Zur Vermeidung von Verbrennungen

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

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

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die 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.

Die Gerätetür, die Geräteaußenflächen, die Geräterückseite, der Geräteinnenraum, Lüftungsöffnungen, Zubehörteile und das Geschirr im **GRILL-** oder **KOMBI-**Betriebsart nicht berühren, da sie heiß werden. Vor der Reinigung sicherstellen, daß alle Geräteteile abgekühlt sind.

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

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

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

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

Um das Zerspringen des Drehtellers zu vermeiden:

- (a) Vor dem Reinigen, den Drehteller abkühlen lassen.
- (b) Kein heißes Gargut oder heißes Geschirr auf den kalten Drehteller stellen.
- (c) Keine kalten Lebensmittel oder kaltes Geschirr auf den heißen Drehteller stellen.

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

HINWEISE:

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

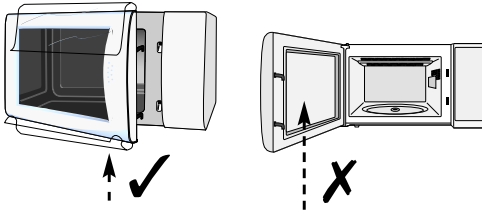
Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen. Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und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

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.

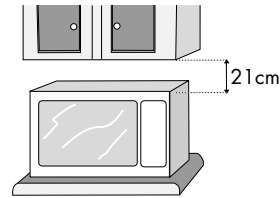
Die Schutzfolie an der **Innenseite** der Tür nicht entfernen.



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.

Da das Türglas während des Garens heiß werden kann, das Gerät in einer Höhe von mindestens 85 cm über dem Fußboden aufstellen. Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.

4. Stellen Sie sicher, daß über dem Gerät ein Freiraum von mindestens 21 cm vorhanden ist.



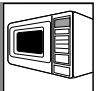
5. Sicherstellen, daß der **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf auf "0" (AUS) Stellung eingestellt ist.
6. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

HEIZEN OHNE SPEISEN

Bei der ersten Benutzung des Grills kann es zu Rauchentwicklung oder Brandgeruch kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, daß das Gerät funktionsuntüchtig ist. Um dieses Problem beim erstmaligen Gebrauch des Gerätes zu vermeiden, betreiben Sie den Grill 20 Minuten lang ohne Speisen (siehe Seite 8).

WARNING: Nach dem Betrieb sind die Gerätetür, das Außengehäuse, der Drehteller und das Geräteinnere heiß.

MIKROWELLENLEISTUNG



Für den manuellen Betrieb stehen 3 verschiedene Leistungsstufen zur Auswahl. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in dem nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

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

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

W = WATT



MIKROWELLENLEISTUNG/KOMBI/GRILL EINSTELLEN

- Um die Mikrowellenleistung, Kombi oder den Grill einzustellen, drücken Sie auf die **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN/KOMBI/GRILL**-Taste bis in der **WATT/KOMBI/GRILL**-Anzeige die gewünschte Einstellung zu sehen ist.
- Wenn der Netzstecker des Geräts an eine geerdete Steckdose angeschlossen wird, ist in der **WATT/KOMBI/GRILL**-Anzeige 800 W. Wenn Sie die gewünschte Einstellung überspringen, drücken Sie die **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN/KOMBI/GRILL**-Taste, bis die entsprechende Anzeige erscheint.
- Das Gerät behält die Einstellung der letzten Bedienung bei. Wird die **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN/KOMBI/GRILL**-Taste betätigt, wenn die **WATT/KOMBI/GRILL**-Anzeige nicht aktiv ist, wird im Bedienfeld die zuletzt eingestellte Bedienung angegeben. Bei Unterbrechung des Geräts wird die letzte Einstellung gelöscht.

BEDIENUNGSHINWEISE:

Im Kochbuchteil finden Sie ausführliche Anleitungen für jedes Rezept, hier werden nur grundlegende Hinweise zur Bedienung aufgeführt.

- Ziehen Sie am Türgriff und die Tür öffnet sich, dann stellen Sie die Speise auf den Drehteller.
- Wenn der Garvorgang vor Ablauf der eingestellten Garzeit beendet werden soll, den **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf zurück auf "0" drehen oder die Gerätetür öffnen. Die Gerätetür kann jederzeit während des Garvorgangs geöffnet werden. Zum Fortsetzen des Garvorgangs die Gerätetür schließen. Wenn während des Garens die Mikrowellenleistungsstufe oder die Garzeit geändert werden soll, drücken Sie die **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN/KOMBI/GRILL**-Taste, oder drehen Sie den **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf, bis zur gewünschten Einstellung.

WARNHINWEIS:

Wenn das Mikrowellengerät nicht in Betrieb ist, muß der **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf auf '0' (aus) stehen. Andernfalls startet das Gerät, sobald die Tür geschlossen wird.



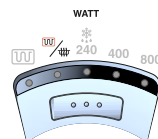
GAREN MIT MIKROWELLE, KOMBI & GRILLBETRIEB

1. Drücken Sie auf die **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN/KOMBI/GRILL**-Taste, bis in der **WATT/KOMBI/GRILL**-Anzeige die gewünschte Einstellung zu sehen ist.
 - a) Mikrowellenleistungsstufen.
 - b) Kombi (400 W Mikrowelle und Grill).
 - c) Grill.

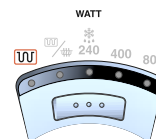
1. a) **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN**



- b) **KOMBI**



- c) **GRILL**



2. Die gewünschte Garzeit mit dem **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf einstellen. Das Mikrowellengerät beginnt mit dem Garen und auf dem Leuchtdisplay wird heruntergezählt.
 - * Bei Ablauf der Garzeit kehrt der **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf zurück zu "0", das akustische Signal ertönt und das Gerät und die Garraumlampe werden automatisch ausgeschaltet.

2. ZEITSCHALTUHR



HINWEISE:

1. Wenn die **WATT/KOMBI/GRILL**-Anzeige leuchtet, können Sie den **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf einstellen. Die **WATT/KOMBI/GRILL**-Anzeige leuchtet, wenn die Tür des Mikrowellengeräts geöffnet ist. Sie leuchtet auch für 3 Minuten nach vorangegangener Bedienung, beispielsweise nach dem Schließen der Tür, dem Einstellen der Mikrowellenleistung oder nach einem Garvorgang.
2. Ihr Mikrowellengerät ist mit einer Sicherheitsfunktion ausgestattet, die unbeabsichtigten Gebrauch verhindert. Wenn der **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf länger als 3 Minuten auf, '0' steht, muß die Gerätetür geöffnet oder auf die **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN/KOMBI/GRILL**-Taste gedrückt werden, bevor der **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf bedient werden kann.
3. Ihr Mikrowellengerät kann bis zu 30 Minuten eingestellt werden. Die Gar- oder Auftauzeit kann in Einheiten von 15 Sekunden bis zu 5 Minuten eingegeben werden, je nach der Gesamtlänge der Gar- oder Auftauzeit, die auf dem **LEUCHTDISPLAY** angezeigt wird.



REINIGUNG UND PFLEGE

VORSICHT! KEINE HANDELSÜBLICHEN OFENREINIGER, SCHEUERENDE ODER SCHARFE REINIGUNGSMITTEL ODER METALLWOLLEREINIGER AM MIKROWELLEN-GERÄT 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.

VORSICHT: Während des Reinigens darf der **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf nicht aus der Position "0" (AUS) gedreht werden. Andernfalls schaltet sich das Gerät nach dem Schließen der Tür ein.

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.

4. Das Gerät nach dem Reinigen in regelmäßigen Abständen im Grillbetrieb betreiben, vgl. "Heizen ohne Speisen" auf der Seite 7. Speisereste oder -spritzer im Ofen können Rauch und Gerüche erzeugen.

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.

Rost: Diesen Rost mit einem milden Spülmittel reinigen und nachtrocknen. Der Rost ist spülmaschinengeeignet.

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

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.

Die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN/KOMBI/GRILL**-Taste auf 800 W und den **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf auf 1 Minute stellen.

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.)

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

3. Die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN/KOMBI/GRILL**-Taste auf GRILL stellen.

Den **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf auf drei Minuten einstellen.

Wird nach drei Minuten das Grill-Heizelement rot? JA _____ NEIN _____

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

HINWEISE:

Es ertönt kein Signalton, wenn Sie den **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf bei geöffneter Tür auf "0" zurückstellen.



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 Metallaufgabe versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).

KERAMIK

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

PORZELLAN

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

KUNSTSTOFF UND PAPIER-GESCHIRR

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

MIKROWELLENFOLIE

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

BRATBEUTEL

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

BRÄUNUNGSGESCHIRR

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

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

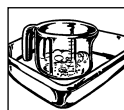
METALL

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

Kein Geschirr mit Metallaufgabe,

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

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 800 W 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 kühl-schranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlschranktemperatur ca. 5° C, Raumtemperatur ca. 20° C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18° C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN

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

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

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

WASSERZUGABE

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

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsendes 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.



WENDEN

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

STANDZEIT

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

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

BRÄUNUNGSMITTEL

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

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

ERHITZEN

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen.
- Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäß stellen.
- Größere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so daß sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20° C angegeben. Bei kühl-schranktemperierten 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 mikrowellene geeignete Verpackungen und Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ca. -40° C) als auch hitzebeständig (bis ca. 220° C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

Abdecken

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

Die Mikrowellenleistung

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



Wenden/Umrühren

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

Kleinere Mengen

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

Empfindliche Lebensmittel,

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

Die Standzeit

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

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwägen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle (Siehe Seite 15).
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.

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

GAREN VON FLEISCH, FISCH & GEFLÜGEL

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

AUFTAUEN UND GAREN

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



TABELLEN

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Watt	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Getränke, 1 Tasse	150	800 W	ca.1	nicht abdecken
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	800 W	3-6	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf, Suppe	200	800 W	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Beilagen	200	800 W	1-3	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe ¹	200	800 W	3-4	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken
Würstchen, 2 Stück	180	400 W	2-2 ¹ / ₂	die Haut mehrmals einstechen
Babynahrung, 1 Glas	190	400 W	ca.1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen ¹	50	800 W	¹ / ₂ -1	
Schokolade schmelzen	100	400 W	2-3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	400 W	¹ / ₂ -1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren

¹ ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE : GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Fleisch und Geflügel	Menge -g-	Watt	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten (Schwein, Kalb, Lamm)	500	800 W 800 W	8-10* 8-10	nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen,	10
	1000	800 W 800 W	18-22* 14-16	nach * wenden	10
Roastbeef (medium)	1000	800 W 400 W	9-11* 5-7	nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen, nach * wenden	10
Hackbraten	1000	800 W	14-16	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine flache Auflaufform legen	10
Fischfilet	200	800 W	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3
Hähnchen	1200	800 W	27-30	nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen, nach der halben Garzeit wenden	3

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel (tiefgefroren)	Menge -g-	Watt	Garzeit -Min-	Wasserzugabe -EL-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	300	800 W	10-11	-	abdecken	1-2
Tellergericht	400	800 W	8-10	-	abdecken, nach ca. 6 Minuten umrühren	2
Gemüse, z.B. Spinat, Brokkoli, Erbsen	300	800 W	7-9	3-5EL	abdecken, ein- bis zweimal zwischendurch umrühren	2
Mischgemüse	500	800 W	12-14	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Frisches Gemüse, (z.B Kartoffeln, Erbsen, Porree, Karotten)	500	800 W	9-11	5 EL	wie üblich vorbereiten, abdecken, zwischendurch umrühren	2
	300	800 W	6-8	3 EL	wie üblich vorbereiten, abdecken, zwischendurch umrühren	2



TABELLE : AUFTAUEN

Lebensmittel	Menge -g-	Watt	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Bratenfleisch (z.B. Schwein, Rind, Lamm, Kalb)	500	240 W	7-8	auf einen umgedrehten Teller legen, zwischendurch 1-2 mal wenden	30
Steaks, Koteletts, Gulasch, Hähnchenschenkel	200	240 W	4-5	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Würstchen	300	240 W	4-5	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Ente/Pute	1500	240 W	20-22	auf einen umgedrehten Teller legen, zwischendurch 1-2 mal wenden	30-90
Hähnchen	1200	240 W	15-17	auf einen umgedrehten Teller legen, zwischendurch 1-2 mal wenden	30-90
Fisch im Stück	800	240 W	9-12	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fischfilet	400	240 W	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Krabben	300	240 W	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Brötchen, 2 Stück	80	240 W	ca. 1	nur antauen	-
Brot in Scheiben	250	240 W	2-4	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Brot, ganz	500	240 W	7-10	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	15
Kuchen, 1 Stück	150	240 W	ca. 2	auf einen Teller legen	5
Torte ganz, Ø 25cm		240 W	9-9 ¹ / ₂	auf einen Teller legen, nach der halben Auftauzeit zwischen den einzelnen Stücken etwas Zwischenraum lassen.	60
Butter	250	240 W	2-4	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren	250	240 W	4-5	gleichmäßig nebeneinander legen	5
Himbeeren, Kirschen, Pflaumen				nach der halben Auftauzeit wenden	

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

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



TABELLEN

TABELLE : GAREN, GRILLEN UND GRATINIEREN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein- stellung	Leistung -Stufe-	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten (Schwein, Kalb, Lamm)	500	☞	800 W	6-8	Nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen, auf den Drehteller stellen, nach * wenden	10
		☞/☞		3-5 (*)		
	1000	☞	800 W	4-7		
		☞/☞		2-4		
		☞	800 W	13-16		
		☞/☞		6-8 (*)		
		☞	800 W	8-10		
		☞/☞		3-5		
1500	☞	800 W	21-24			
	☞/☞		9-11(*)			
	☞	800 W	11-14			
	☞/☞		5-7			
Roastbeef (medium)	1000	☞	800 W	6-7	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten in eine flache Auflaufform legen, auf den Drehteller stellen, nach * wenden	10
		☞/☞		7-8 (*)		
	1500	☞	800 W	2-3		
		☞/☞		3-4		
		☞	800 W	7-9		
		☞/☞		7-9 (*)		
Hähnchen	1200	☞	800 W	8-11	Nach Geschmack würzen, mit der Brustseite nach unten in eine flache Auflaufform legen, auf den Drehteller stellen, nach * wenden	3
		☞/☞		5-7 (*)		
	1200	☞	800 W	8-11		
		☞/☞		4-5		
Hähnchenschenkel	200	☞/☞		5-6	Nach Geschmack würzen, mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen, nach * wenden	3
		☞		1-2 (*)		
		☞		6-7		
Steaks 2 Stück, medium	400	☞		11-13(*)	Auf den Rost legen, nach * wenden, nach dem Grillen würzen	2
		☞		9-11		
Gratinieren von Aufläufen u.a.		☞		3-4	Auflaufform auf den Rost stellen	10
Käsetoast 1 Stück		☞		4 1/2 - 5 1/2	Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen, mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen, auf dem Rost grillen	1

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL = Eßlöffel
 TL = Teelöffel
 Pr = Prise
 Ta = Tasse
 Min = Minuten
 MWG = Mikrowellengerät
 ca = circa

kg = Kilogramm
 g = Gramm
 l = Liter
 ml = Milliliter
 cm = Zentimeter
 Durchm = Durchmesser

TK = Tiefkühlprodukt
 Msp = Messerspitze
 Pck = Päckchen
 MW = Mikrowellen
 Sec = Sekunden
 F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse



ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

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

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

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

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

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

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

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



Niederlande

CHAMPIGNONSUPPE

Gesamtgarzeit: 9-13 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

1. Das Gemüse mit der Fleischbrühe in die Schüssel geben und abgedeckt garen.
6-8 Min. 800 W
2. Mit einem Mixer alle Zutaten pürieren. Die Sahne zufügen.
3. Das Mehl und die Butter zu einem Teig verkneten und in der Champignonsuppe glatrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und garen.
3-5 Min. 800 W
4. Nach dem Garen den Rahm unterrühren.

Deutschland

CAMEMBERTTOAST

Gesamtgarzeit: 1-2 Minuten

Geschirr: Flacher Teller

Zutaten

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

1. Die Brotscheiben toasten und mit Butter bestreichen.
 2. Den Camembert in Scheiben schneiden und diese mit der Schnittfläche nach oben auf die Toastscheiben legen. Die Preiselbeeren in die Mitte des Käses geben, und die Toasts mit Cayennepfeffer bestreuen.
 3. Die Toasts auf einen Teller legen und erhitzen.
1-2 Min. 800 W
- Tip:
Sie können die Toasts nach Belieben variieren, z.B. mit frischen Champignons und geraspeltem Käse oder gekochtem Schinken, Spargel und Emmentaler.

Deutschland

PIKANTE PUTENPFANNE (für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: 23-27 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 1 Tasse Langkornreis, parboiled (120 g)
- etwas Safran
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 300 ml Fleischbrühe, heiß
- 1 Zwiebel (50 g), in Scheiben
- 1 rote Paprikaschote (100 g), in Streifen
- 1 kleine Porreeestange (100 g), in Streifen
- 300 g Putenbrust, gewürfelt
- Pfeffer & Paprikapulver
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)

1. Den Reis mit Safran mischen und in die gefettete Schüssel geben.
Die Zwiebelscheiben, die Paprika und Porreestreifen und die Putenbrustwürfel mischen und würzen. Auf den Reis schichten. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.
2. Die Fleischbrühe darübergießen, abdecken und garen.
 1. **5-7 Min. 800 W**
 2. **18-20 Min. 240 W**Die Putenpfanne nach dem Garen ca. 2-3 Minuten stehen lassen.



Schweiz

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: 12-16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
7-10 Min. 800 W
3. Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.
5-6 Min. 800 W
4. Das Geschnetzelte abschmecken nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Frankreich

KABELJAUFILET PROVENCAL

Filets de morue à la provençale

Gesamtgarzeit: 24-28 Minuten

Geschirr: Flache Auflaufform

Zutaten

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

1. Butter, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch zusammen in einer flachen Auflaufform garen.
3 Min. 800 W
2. Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Pfeffer und Salz mischen.
3. Das Fischfilet auf das Gemüse legen und mit Sauce und etwas Gemüse bedecken. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
 1. **7-9 Min. 800 W**
 2. **14-16 Min. 400 W**

Schweiz

KOHLRABI IN DILLSAUCE (2 Portionen)

Gesamtgarzeit: 10¹/₂-13¹/₂ Minuten

Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

- 400 g Kohlrabi, in Scheiben (ca. 2 Stück)
- 4-5 EL Wasser
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 150 ml Rahm (Crème fraîche)
Salz, Pfeffer, Muskat & Paprikapulver
einige Tropfen Zitronensaft
- 1 Bund Dill, fein gehackt

1. Den Kohlrabi mit dem Wasser in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
9-12 Min. 800 W
Die Flüssigkeit abgießen.
2. Die Butter in der Schüssel verteilen, den Rahm zugeben und offen erhitzen. Nicht kochen lassen!
ca. **1 1/2 Min. 800 W**
3. Die Sauce mit Salz, den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Den Dill unterheben, und die Sauce über den Kohlrabi gießen. Den Kohlrabi nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tip:

Der Kohlrabi kann durch Schwarzwurzeln ersetzt werden.



Italien

LASAGNE AL FORNO

Gesamtgarzeit: 20-26 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

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

Zutaten

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

Frankreich

GEMÜSETOPF

Ratatouille spécial

Gesamtgarzeit: 19-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

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

7-9 Min. 800 W

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

1. **4-6 Min. 800 W**

2. **9-11 Min. 400 W**

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

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

19-21 Min. 800 W

Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.

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

Tip:

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

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



Spanien

GEFÜLLTE KARTOFFELN

Patatas Rellenas

Gesamtgarzeit: 12-16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Porzellanteller

Zutaten

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

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

8-10 Min. 800 W

Abkühlen lassen.

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

4-6 Min. 800 W

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

Dänemark

BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: 10-13 Minuten

Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

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

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

7-9 Min. 800 W

Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.

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

3-4 Min. 800 W

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

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



Österreich

GEFÜLLTES BRATHÄHNCHEN





Gefülltes Brathendl für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 26-35 Minuten

Geschirr: Flache runde Auflaufform, Zwirnsfaden

Zutaten

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

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und innen mit Salz, Rosmarin und Majoran würzen.
2. Für die Füllung das Brötchen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken. Mit Salz, Petersilie, Muskatnuß, Butter (20 g) und Eigelb mischen und das Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Bindfaden oder Fleischerrollfaden zunähen.
3. Die Butter erhitzen.
ca. **1 Min. 800 W**
Paprika und Salz unter die Butter rühren und das Hähnchen damit bestreichen.
4. Das Hähnchen in der gefetteten Auflaufform offen garen.
 1. **8-11 Min. 800 W**
 2. **5-7 Min.**  / 
 Das Hähnchen wenden
 1. **8-11 Min. 800 W**
 2. **4-5 Min.**  / 
 Das gefüllte Brathähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten stehen lassen.

Schweiz

FISCHFILET MIT KÄSESAUCE



Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Flache runde Auflaufform
(ca. 26 cm Durchm.)

Zutaten

- 3 Fischfilets (ca. 800 g)
(z.B. Egli, Flunder oder Kabeljau)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 2 EL Mehl (20 g)
- 100 ml Weißwein
- 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
- 100 g geriebener Emmentaler Käse
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Min. stehenlassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.
ca. **2 Min. 800 W**
3. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Den Weißwein dazugießen und mischen.
4. Die Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Die Sauce über die Filets gießen und mit Käse bestreuen. Auf den Drehteller stellen und garen.
 1. **3-5 Min. 800 W**
 2. **13-15 Min.**  / 
 Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.



Deutschland

BUNTE FLEISCHSPIESSE

Gesamtgarzeit: 14-17 Minuten

Geschirr: Rost

3 Holzspieße (ca. 20-25 cm lang)

Zutaten

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

1. Das Schnitzelfleisch und den Schinkenspeck in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf drei Holzspieße stecken.
3. Das Öl mit den Gewürzen verrühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße auf den hohen Rost legen und grillen.
 1. **7-9 Min.** /
 - Die Spieße wenden.
 2. **7-8 Min.** /

Spanien

GEFÜLLTER SCHINKEN

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 15-20^{1/2} Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform mit Deckel
(ca. 26 cm lang)

Zutaten

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

Tip:

Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.

1. Den Spinat fein schneiden, mit dem Quark und dem Käse verrühren und nach Geschmack würzen.
2. Auf jede Scheibe des gekochten Schinkens einen Eßlöffel der Füllung geben und aufrollen. Mit einem Holzspieß den Schinken feststecken.
3. Eine Béchamelsauce herstellen. Dafür die Flüssigkeit in die Schüssel geben, abdecken und erhitzen.

3-4 Min. 800 W

Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebeesen glatrühren, bis sie sich gelöst hat. Abdecken, aufkochen und binden lassen.

1-1^{1/2} Min. 800 W

Umrühren und abschmecken.
4. Die Sauce in die gefettete Auflaufform geben, die Röllchen hineinsetzen und auf dem Rost garen.

7-10 Min. 800 W

Anschließend **4-5 Min.** /

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



Spanien

CHAMPIGNONS MIT ROSMARIN

Champiñones rellenos al romero

Gesamtgarzeit: ca. 14-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Flache runde Schüssel mit Deckel
(Durchm. ca. 22 cm)

Zutaten

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

1. Die Stiele aus den Champignons heraus schneiden und die Stiele kleinschneiden.
2. Die Butter in die Schüssel geben und auf dem Boden verstreichen. Die Zwiebel und Schinkenwürfel und die Champignonstiele zufügen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen, abdecken und garen.

4-6 Min. 800 W

Abkühlen lassen.

3. In der zweiten Schüssel 100 ml Wein und die Sahne abgedeckt erhitzen.
4. Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

1-2 Min. 800 W

5. Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem Rost garen.

1. **2-3 Min. 800 W**

2. **6-7 Min.**  / 

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

Deutschland

ZUCCHINI-NUDEL-AUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 38-45 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

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

1. Das Wasser, das Öl und das Salz in die Schüssel geben und abgedeckt zum Kochen bringen.

3-4 Min. 800 W

2. Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.

8-10 Min. 240 W

Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Makkaroni hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.

4. Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen.

1. **21-23 Min. 800 W**

2. **6-8 Min.**  / 

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.



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

Pour éviter tout danger d'incendie

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

Ce four 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 16A minimum, ou un disjoncteur de 16A 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 inflammation.

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 30.

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

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

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

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

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

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

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

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

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

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

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

Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 29.

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

Pour éviter toute 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.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

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

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

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine:

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

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

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

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

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

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

Pour éviter toute brûlure

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

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

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

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

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

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

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

Ne touchez pas la porte du four, le compartiment extérieur, le compartiment arrière, la cavité du four, les ouvertures de ventilation, les accessoires et les plats en mode **GRIL** ou **COMBINEE**, car ils s'échauffent. Avant nettoyage, s'assurer qu'ils ne soient pas chauds.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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

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

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait 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, sauf recommandation du mode d'emploi, voir page 28. Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

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

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

Pour éviter de casser le plateau tournant:

- (a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.
- (b) Ne placez pas des aliments chauds ou un plat chaud sur le plateau tournant lorsqu'il est froid.
- (c) Ne placez pas des aliments froids ou un plat froid sur le plateau tournant lorsqu'il est chaud.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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

Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant

son fonctionnement.

REMARQUES:

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

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

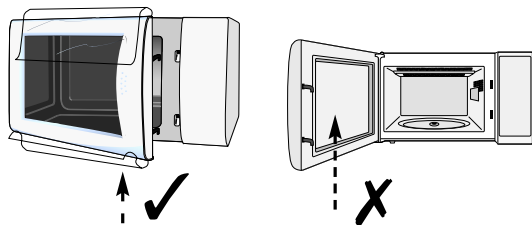
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de

INSTALLATION



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

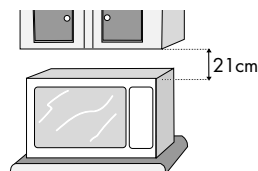
Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur **l'intérieur** de la porte.



- 2) Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
- 3) Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

Etant donné que la température de la porte du four peut atteindre une valeur élevée pendant la cuisson d'un aliment, posez le four sur une surface telle que la partie inférieure du four se trouve au moins à 85cm du sol.

- 4) S'assurer qu'un espace libre minimum de 21 cm est prévu au-dessus du four:



- 5) Vérifiez que le bouton de la **MINUTERIE** est en position "0".
- 6) Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES



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

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

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.

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.

W = WATT



MISE EN SERVICE

- Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes ou gril, appuyez sur le bouton **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES/GRIL/COMBINEE**, jusqu'à ce que l'indicateur **WATT/GRIL/COMBINEE** affiche la valeur désirée.
- L'indicateur **WATT/GRIL/COMBINEE** n'affiche aucune valeur lorsque vous branchez le four. Si vous appuyez une fois sur le bouton **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES/GRIL/COMBINEE**, vous verrez apparaître la valeur 800. Vous pouvez modifier cette valeur en appuyant de nouveau sur le bouton **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES/GRIL/COMBINEE**.
- Votre four enregistrera la dernière puissance programmée. Si vous appuyez sur le bouton **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES/GRIL/COMBINEE** alors qu'aucune valeur n'est affichée sur l'indicateur de **WATT/GRIL/COMBINEE**, la dernière puissance utilisée apparaîtra sur le bandeau de commande. En cas de coupure de courant ou de mise hors tension du four, la mémoire sera effacée.

GENERALITES:

Nous présentons ci-après le mode opératoire de base et nous vous renvoyons au livre de recettes pour tout ce qui concerne l'aspect proprement culinaire.

- Tirez sur la poignée d'ouverture de la porte, ouvrez la porte et placez les aliments sur le plateau tournant.
- Pour interrompre la cuisson avant la fin du temps réglé sur la minuterie, il suffit de ramener le bouton de la **MINUTERIE** sur la position "0" ou d'ouvrir la porte du four. Il est possible d'ouvrir la porte du four à n'importe quel moment de la cuisson. Pour reprendre la cuisson, refermez la porte. Si vous désirez modifier la puissance ou le temps de cuisson pendant le fonctionnement du four, appuyez sur le bouton **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES/GRIL/COMBINEE** ou tournez le bouton de la **MINUTERIE**.

AVERTISSEMENT:

N'oubliez pas de ramener le bouton de la **MINUTERIE** sur "0" (arrêt) lorsque le four est éteint. Sinon, le four se mettra en marche par la simple fermeture de la porte.

RECHAUFFAGE A VIDE

L'apparition de fumée et d'odeurs risque de survenir momentanément au début de l'utilisation du mode GRIL, mais cela ne signifie pas que le four est hors d'usage. Pour éviter l'apparition de fumée et d'odeurs, faire fonctionner le four à vide pendant 20 minutes en mode GRIL avant la première utilisation et après nettoyage. Après réchauffage, ouvrir la porte du four pour refroidir, l'intérieur du four.

Pendant le fonctionnement, l'apparition de fumée d'odeurs est possible. Il faut donc ouvrir les fenêtres ou mettre le ventilateur de la pièce en marche.

AVERTISSEMENT: Après réchauffage, la porte, l'extérieur, le plateau tournant et l'intérieur du four deviennent très chauds.



CUISSON PAR MICRO-ONDES ET GRIL

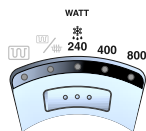
1. Appuyez sur le bouton **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES/GRIL/COMBINEE** jusqu'à ce que l'indicateur **WATT/GRIL/COMBINEE** affiche la valeur désirée.

- a) Niveaux de puissance micro-ondes.
- b) Combinée (400 W Microonde et Gril).
- c) Gril.

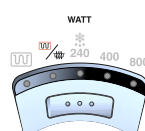
2. Réglez le bouton de la **MINUTERIE** sur le temps de cuisson désiré. La cuisson commence, et l'affichage lumineux commence le compte à rebours.

- * Lorsque la cuisson est terminée, la **MINUTERIE** revient sur la position "0" et la sonnette retentit. Le four s'arrête automatiquement et l'éclairage du four s'éteint.

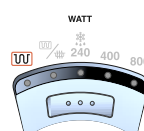
1. a) NIVEAU DE PUISSANCE



b) COMBINEE



c) GRIL



2. MINUTERIE



REMARQUES :

1. Vous pouvez régler la **MINUTERIE** lorsque l'indicateur **WATT/GRIL/COMBINEE** est allumé. L'indicateur **WATT/GRIL/COMBINEE** est allumé lorsque la porte du four est ouverte. Il s'allume également pendant 3 minutes après chaque opération, par exemple, fermeture de la porte, sélection de la puissance ou fin de la cuisson.
2. Votre four est équipé d'un dispositif de sécurité qui empêche son utilisation accidentelle. Si le bouton de la **MINUTERIE** est réglé sur "0" pendant plus d'une minute, il est nécessaire d'ouvrir la porte ou appuyez sur le bouton **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES/GRIL/COMBINEE** avant de régler à nouveau le bouton de la **MINUTERIE**.
3. Votre four peut être programmé pour une durée maximale de 30 minutes. L'unité à choisir pour la durée de cuisson ou de décongélation va de 15 secondes à 5 minutes, en fonction de la durée totale de cuisson / décongélation, comme l'indique l'afficheur lumineux.



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.

Nettoyez à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

PRECAUTION: Pendant le nettoyage, veillez à ne pas déplacer le bouton de la **MINUTERIE** qui doit demeurer sur la position "0". Sinon le four se mettra en marche aussitôt que vous aurez fermé la porte.

Intérieur du four:

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

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

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

4. Après le nettoyage, faire chauffer le four (voir "Rechauffage à vide" à la page 29). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

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.

Trépied: Vous lavez le trépied au moyen d'une solution diluée de détergent puis vous les séchez soigneusement. Le trépied peuvent être lavés dans un lave-vaisselle.

Porte: Essuyez fréquemment la porte intérieurement et extérieurement avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures ou dépôts.

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 environ 150 ml d'eau dans le four et refermez la porte.

Placez puissance micro-ondes sur 800 W et réglez le bouton de la **MINUTERIE** 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 _____

3. Placez l'indicateur **WATT/GRIL/COMBINEE** sur GRIL

Réglez le bouton de la **MINUTERIE** sur 3 minutes.

Après 3 minutes, l'élément chauffant du grill est-il rouge?

OUI _____ NON _____

REMARQUE:

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



QUE SONT LES MICRO-ONDES?

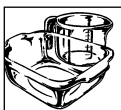
Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des

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



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

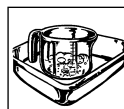
assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de 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 $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleins. Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes. Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

NE PAS UTILISER DE VAISSELLE RECOUVERTE DE MÉTAL ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



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

REGLAGE DES TEMPS

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

TEMPERATURE DE DEPART

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

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

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

SEL, EPICES ET HERBES

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

ADDITION D'EAU

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

ALIMENTS A PEAU

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

AILMENTS GRAS

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent

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

PETITES ET GRANDES QUANTITES

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

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE

QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

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

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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

COUVRIR OU NON

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

PIECES DE FORME IRREGULIERE

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

FAUT-IL REMUER LES METS ?

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

PRODUITS DE BRUNISSAGE

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

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

RECHAUFFAGE

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

DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments.

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

Emballages et récipients

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

Couvrir

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



Retourner/Remuer

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

Les petites quantités

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

Les aliments délicats

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

Le temps de repos

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, cuisiner 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 dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 39.
- On cuit en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes

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

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

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de 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 environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.



TABLEAUX

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -mn-	Conseils de preparation
Boissons 1 Tasse	150	800 W	approx.1	ne pas couvrir
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	400	800 W	3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée, Consommé	200	800 W	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Garnitures	200	800 W	1-2	arroser un peu d'eau, couvrir,
Viande, 1 Tranche ¹	200	800 W	2-3	couvrir, arroser d'un peu de sauce
2 Saucisses	180	560 W	approx.2	percer la peau en plusieurs endroits
Aliments pour bébés. 1 pot	190	400 W	approx.1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre ¹	50	800 W	1/2 -1	
Faire fondre du chocolat	100	400 W	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	400 W	1/2 -1	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois

¹ à la 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 -mn-
Rôtis (p.ex. porc, veau, agneau)	500 1000	800 W 800 W 800 W 800 W	8-10 * 8-10 * 18-22 * 14-16	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner, après * de cuisson	10 10
Rosbif a la point	1000	800 W 400 W	9-11 * 5-7	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner, après *	10
Rôti viande hachée	1000	800 W	14-16	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	800 W	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	800 W	27-30	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -mn-	Addition d'eau -CS/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -mn-
Filet de poisson	300	800 W	10-11	-	couvrir	1-2
Plat Garni	400	800 W	8-10		couvrir, remuer après 6 minutes	2
Légumes (par exemple épinards, brocoli, petits pois).	300	800 W	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	800 W	12-14	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Légumes (par exemple pommes de terre, petits pois, poireau, carottes).	500 300	800 W 800 W	9-11 6-8	5 CS 3 CS	Préparer comme ci-dessus, recouvrir et remuer en cours de cuisson. Préparer comme ci-dessus, recouvrir et remuer en cours de cuisson.	2 2



TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -mn-	Conseils de préparation	Temps de repos -mh-
Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)	500	240 W	7-8	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30
Steaks, côtelettes, cuisse de poulet, goulasch	200	240 W	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Saucisses	300	240 W	4-5	poser l'une à côté de l'autre, retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500	240 W	20-22	poser sur un plat renversé retourner 1-2 fois en cours de cuisson.	30-90
Poulet	1200	240 W	15-17	poser sur un plat renversé, retourner 1-2 fois en cours de cuisson.	30-90
Poissons en tranches	800	240 W	9-12	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	240 W	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	240 W	6-8	retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés	5
2 petits pains	80	240 W	env. 1	décongeler légèrement	-
Pain, en tranches	250	240 W	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Miche, entière.	500	240 W	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le cœur reste gelé)	15
Gâteau, 1 portion	150	240 W	env. 2	poser sur une grille	5
Tarte entière, 25 cm diam		240 W	9-9 ¹ / ₂	poser sur une grille	60
Tarte entière, 17 cm diam		240 W	4-5	en cours de décongélation, s'assurer que les portions sont séparées individuellement.	60
Beurre	250	240 W	2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	240 W	4-5	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

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



TABLEAUX

TABLEAU : CUISSON, GRILL ET GRATIN

Aliments	Quant. -g-	Réglage	Puissance -Niveau-	Temps -mn-	Conseils de préparation	Temps de repos -mn-			
Rôti (porc, veau, agneau)	500	☺	800 W	6-8	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à soufflé plat, poser sur le plateau tournant, retourner après (*).	10			
		☺ / ☺		3-5 (*)					
	1000	☺	800 W	4-7					
		☺ / ☺		2-4					
	1500	☺	800 W	13-16					
		☺ / ☺		6-8 (*)					
	Rosbif (moyen)	1000	☺	800 W			8-10	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à soufflé plat, le côté gras vers le bas, poser sur le plateau tournant, retourner après (*).	10
			☺ / ☺				3-5		
1500		☺	800 W	21-24					
		☺ / ☺		9-11 (*)					
Poulet	1200	☺	800 W	11-14	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à soufflé plat, le côté du poitrail vers le bas, poser sur le plateau tournant, retourner après (*).	3			
		☺ / ☺		5-7 (*)					
	200	☺	800 W	2-3					
		☺ / ☺		3-4					
Cuisses de poulet	200	☺	800 W	7-9	Assaisonner à votre goût, poser sur la grille, le côté de la peau vers le bas, retourner après (*).	3			
		☺ / ☺		7-9 (*)					
	400	☺	800 W	4-5					
		☺ / ☺		3-4					
Steaks 2 tranches, moyen	400	☺		11-13(*)	Mettre sur la grille, retourner après (*), assaisonner après qu'ils aient grillé	2			
		☺		9-11					
Pour gratiner les soufflés , etc.		☺		3-4	Mettre le moule à soufflé sur la grille	10			
Croque-monsieur 1 tranche		☺		4 ¹ / ₂ - 5 ¹ / ₂	Faire griller le pain de mie, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu, faire griller sur la grille.	1			

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café
 CS = cuillerée à soupe
 l = litre
 mn = Minute
 MG = matière grasse

kg = kilogramme
 g = gramme
 ml = millilitre
 cm = centimètre



ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

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

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

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

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

LA PREPARATION DES RECETTES

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



Pays-Bas

SOUPE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignonsoep

Temps de cuisson total : env. 9-13 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

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

Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT

Camemberttoast

Temps de cuisson total : env. 1-2 minutes

Vaisselle : assiette plate

Ingédients

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

Allemagne

POEELE DE DINDE EPICEE

Pikante Putenpfanne 2 portions

Temps de cuisson total : env. 23-27 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

- 1 tasse de riz long précuit (120 g)
- 1 sachet de safran
- 250 ml tasse de bouillon de viande
- 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
- 1 poivron rouge (100 g) coupé en lamelles
- 1 petit poireau (100 g) coupé en lamelles
- 300 g de blanc de dinde coupé en dés
- Poivre
- Paprika en poudre
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.
env **6-8 mn. 800 W**
2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poivrer, couvrir et cuire.
Remueur à la fin du temps de cuisson.
env **3-5 mn. 800 W**

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillée. Disposer la confiture d'ailles rouges au centre du fromage et saupoudrer les toasts de poivre de Cayenne.
3. Poser les toasts sur une assiette plate et les mettre au four.
env **1-2 mn. 800 W**

Conseil:

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

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé.
2. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire.
4-6 mn. 800 W
3. Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les assaisonner. Les disposer par couches dur le riz.
Répartir le beurre en petites noisettes.
 1. **5-7 mn. 800 W**
 2. **18-20 mn. 240 W**
 Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil:

Vous pouvez remplacer les blancs de dinde par des blancs de poulet.



Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Couper le fillet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.

7-10 mn. 800 W

3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.
- 5-6 mn. 800 W**
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

France

FILETS DE MORUE A LA PROVENCALE

Temps de cuisson total : 24-28 minutes

Vaisselle: un plat à gratin

Ingrédients

- 15-20 g beurre
- 75 g champignons coupés en lamelles
- 1 gousse ail (écrasée)
- 40-50 g oignon de printemps
- 500 g (boîte) tomates, bien 'goutés (825 g)
- 1 CC jus de citron
- 1 1/2 CS ketchup
- 1/2-1 CC basilic séché poivre, sel
- 600 g filets de morue

1. Dans un plat à gratin, cuisez ensemble le beurre, les champignons, les oignons at l'ail
- 3 mn. 800 W**
2. Mélangez les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le poivre et le sel.
3. Placez les filets sur ces légumes, nappez-les de sauce et d'une partie des légumes.

1. 7-9 mn. 800 W

2. 14-16 mn. 400 W

Suisse

CHOU-RAVE O LA SAUCE A L'ANETH

Kohlrabi in dill sauce 2 portions

Temps de cuisson total : env. 10 1/2 - 13 1/2 minutes

Vaisselle: 2 terrines à couvercle (1 litre)

Ingrédients

- 400 g de chou-rave en tranches (env. 2 choux)
- 4-5 CS d'eau
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 150 ml de crème fraîche
- Sel, poivre, muscade, paprika en poudre, quelques gouttes de jus de citron
- 1 bouquet d'aneth haché menu

1. Mettre le chou-rave et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.
- 9-12 mn. 800 W**
- Verser l'eau de cuisson.
2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter la crème fraîche et réchauffer sans couvercle. Ne pas porter à ébullition.

1 1/2 mn. 800 W

3. Saler la sauce et l'assaisonner avec les épices et le jus de citron. Incorporer l'aneth et verser la sauce sur le chou-rave.

Conseil:

Vous pouvez remplacer le chou-rave par des salsifis noirs.



Italie

LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : env. 20-26 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

Ingrédients

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

France

RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : env. 19-21 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

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

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

7-9 mn. 800 W

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

1. 4-6 mn. 800 W

2. 9-11 mn. 400 W

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

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

19-21 mn. 800 W

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

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

Conseils:

Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'œuvre. Un bouquet garni est composé de:
 une racine de persil
 légumes à potage
 une branche de livèche
 une branche de thym et quelques feuilles de laurier



Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)
assiette en porcelaine

Ingédients

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

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

8-10 mn. 800 W

Laisser les pommes de terre refroidir.

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

4-6 mn. 800 W

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

Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgrød med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 10-13 minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres))

Ingédients

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

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

7-9 mn. 800 W

Incorporer le sucre et le jus de citron.

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

3-4 mn. 800 W

Conseil :

La gelée de fruits rouge peut aussi être servie avec de la crème fraîche ou du yaourt.



Autriche

POULET FARCI ROTI





Gefülltes Brathendl 2 portions

Temps de cuisson total : env. 26-35 minutes

Vaisselle : 1 plat à gratin peu profond

Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
- sel
- Romarin haché
- Marjolaine hachée
- 1 petit pain rassis (40 g)
- 1 bouquet de persil haché menu (10 g)
- 1 Noix muscade
- 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
- 1 jaune d'œuf
- 1 CS de paprika doux
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine

1. Laver le poulet, le sécher, assaisonner l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
2. Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre et le jaune d'œuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec de la ficelle.
3. Faire chauffer le beurre.
env. **1 mn. 800 W**
Mélanger le paprika et le sel avec le beurre et en badigeonner le poulet.
4. Cuire le poulet dans la terrine sans la couvrir.
 1. **8-11 mn. 800 W**
 2. **5-7 mn.**  / 
 Retourner le poulet.
 1. **8-11 mn. 800 W**
 2. **4-5 mn.**  / 
 Après la cuisson, laisser le poulet farci rôti reposer environ 3 minutes avant de servir.

Suisse

FILET DE POISSON A LA SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total : env. 23-27 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

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

Ingrédients

- 3 filets de poisson (env. 800 g)
(p. ex. "Egli", filet ou cabillaud)
- 2 CS de jus de citron
- Sel
- 1 CS de beurre ou de margarine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 2 CS de farine (20 g)
- 100 ml de vin blanc
- 100 d'huile végétale pour huiler le plat
- 100 g d'emmental râpé
- 2 CS de persil haché

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.
env. 2 mn. 800 W
3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, et recouvrir de fromage râpé. Poser le plat sur la grille du bas et cuire.
Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.
3-5 mn. 800 W
13-15 mn.  / 



Allemagne

BROCHETTES DE VIANDE PANACHEES

Bunte Fleischspieße

Temps de cuisson total : env. 14-17 minutes

Vaisselle : Grille du haut

3 brochettes en bois (longueur env. 20-25 cm)

Ingrédients

300 g d'escalope de porc

75 g de lard maigre

1-2 oignons (75 g) coupés en quatre

3 tomates (250 g) coupées en quatre

1/2 poivron vert (75 g) coupé en huit

3 CS d'huile



4 CC de paprika doux

Sel

1 CC de piment de Cayenne

1 CC de sauce Worcester

1. Couper la viande et le lard en dés de 2 à 3 cm.
2. Enfiler en alternance la viande et les légumes sur les quatre brochettes.
3. Mélanger l'huile et les épices et en badigeonner les brochettes. Poser les brochettes sur la grille du haut et les griller.

1. **7-9 mn.**  / 

Retourner les brochettes.

2. **7-8 mn.**  / 

Espagne

JAMBON FARDI

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 18-23 1/2 minutes

Vaisselle : 1 plat ovale à gratin avec couvercle
(longueur env. 26 cm)

Ingrédients

125 g d'épinards frais sans tige

125 g de fromage blanc à 20 % MG

40 g d'emmental

poivre

paprika doux

6 tranches de jambon cuit (300 g)

125 ml d'eau

125 ml de crème

2 CS de farine (20 g)

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

1 CC de beurre ou de margarine pour graisser
le plat

Conseil:

Vous pouvez aussi utiliser une sauce béchamel
en vente dans le commerce.

1. Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et assaisonner.
2. Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de farce, la rouler et y enfoncer une pique.
3. Faire une sauce béchamel : verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.

3-4 mn. 800W

Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet.

Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.

1-1 1/2 mn. 800W

Remuer et assaisonner.

4. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, couvrir et cuire.

7-10 mn. 800W

Faire griller.

4-5 mn.  / 

Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 2 minutes avant de servir.



Espagne

CHAMPIGNONS DE PARIS FARCIS AU ROMARIN

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total : env. 14-21 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

1 terrine ronde à couvercle
(env. 22 cm diamètre)

Ingrédients

8 gros champignons de Paris entiers (env. 225 g)
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 oignon (50 g) haché menu
Poivre gris moulu
Romarin haché
50 g de jambon cru
125 ml de vin blanc sec
125 ml de crème
2 CS de farine (20 g)

1. Couper les pieds des champignons en petits morceaux. Couper le jambon en petits dés.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine. Ajouter l'oignon, le jambon, les pieds des champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.

4-6 mn. 800 W Laisser refroidir.

3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.

2-3 mn. 800 W

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

env. 1-2 mn. 800 W

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce. Couvrir et cuire.

2-3 mn. 800 W

6-7 mn.  / 

Après la cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.

Allemagne

GRATIN DE PATES AUX COURGETTES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total : env. 38-45 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

500 ml d'eau
1/2 CC d'huile
80 g de macaronis
400 g de tomates en boîte, coupées en petits morceaux
3 oignons (150 g) hachés menu
Basilic, Thym, Sel, Poivre
1 CS d'huile pour graisser le plat
450 g Courgette, en morceaux
150 g de crème aigre
2 oeufs
100 g de cheddar râpé

1. Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine couverte.

3-4 mn. 800 W

2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.

8-10 mn. 240 W

Egoutter les pâtes et les laisser refroidir.

3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgettes.

4. Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé.

1. **21-23 mn. 800 W**

2. **6-8 mn.**  / 

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes avant de servir.



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 toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kunt trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230 V, 50Hz wisselstroom met een minimale 16A zekering of een minimale 16A circuitonderbreker.

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

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

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

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

OPEN NOOIT DE OVENDEUR indien er rook van verwarmd voedsel in de oven komt. **Schakel de oven uit, trek de stekker uit het stopcontact en wacht todat er geen rook meer van het voedsel komt. Openen van de 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. 50.

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

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

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

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

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

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

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING

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

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

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

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

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

Zorg dat er geen vet of vuil is op de aangrenzende oppervlakken. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 49 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.

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

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

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

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

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

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



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

Explosie en het overkoken van voedsel voorkomen

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.

V 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 dergelijke 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 magnetronoven 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

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

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

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

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

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

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

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

Raak de ovendeur, de behuizing aan de buitenkant, de behuizing aan de achterkant, de ovenruimte, de ventilatiegaten, de accessoires en de schalen tijdens de **GRILL/DUBBELE**-functies niet aan, aangezien deze heet worden. Laat ze afkoelen voordat u ze schoonmaakt.

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.

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, behalve wanneer dat in de gebruiksaanwijzing staat vermeld, zie pagina 48. U kunt daardoor de oven beschadigen.

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

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

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel en draaisteun.

Voorkomen van barsten van de draaitafel:

- (a) Laat de draaitafel afkoelen alvorens deze met water te reinigen.
- (b) Plaats heet voedsel of een hete schaal en dergelijke niet op een koude draaitafel.
- (c) Plaats koud voedsel of een koude schaal en dergelijke niet op een warme draaitafel.

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

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN



Gebruik geen plastic schalen en dergelijke met de magnetron indien de oven nog heet is na gebruik van de **GRILL/DUBBELE**-functie, bediening. Het plastic smelt anders. Gebruik tevens geen plastic tijdens een van de bovenstaande functies, tenzij de fabrikant vermeldt dat het plastic product hittebestendig is en met de magnetron kan worden gebruikt.

OPMERKING:

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

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

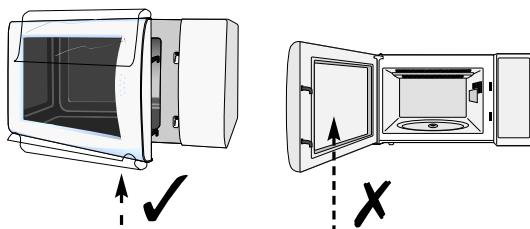
Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defect of het lekken van microgolven.

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.

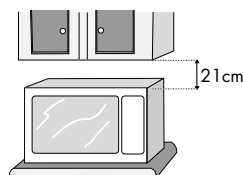
Verwijder nooit het plastic beschermplaatje aan de **binnenkant** van de deur.



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

De ovendeur wordt mogelijk heet tijdens gebruik. Plaats of bevestig de oven daarom zodanig dat het onderpaneel tenminste 85 cm boven de vloer is. Houd kinderen uit de buurt van de oven zodat zij zich niet aan een hete oven kunnen branden.

4. Zorg ervoor dat er zich minstens 21 cm ruimte boven het apparaat bevindt.



5. Zorg ervoor dat de **TIJDOPNEMER** in de "0" (uit) stand staat.
6. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopcontact.

MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU



Uw magnetron heeft 5 vermogensniveaus. Kies het vermogensniveau voor de bereiding aan de hand van het advies uit het receptgedeelte. In het algemeen gelden de volgende aanbevelingen:

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

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

240W (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.

W = WATT



KOKEN MET DE MAGNETRON

- Het instellen van een stroomstand, druk op de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU/GRIL/DUBBELE** tot de **WATT/GRIL/DUBBELE** indicator het gewenste vermogen aangeeft.
- Wanneer de stekker van de oven in het stopcontact wordt gestoken geeft de **WATT/GRIL/DUBBELE** indicator niets aan. Als de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU/GRIL/DUBBELE** eenmaal wordt ingedrukt, verschijnt 800 W. Als u te snel op de toets heeft gedrukt en het gewenste vermogen mist, drukt u op de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU/GRIL/DUBBELE** tot het gewenste vermogen weer wordt weergegeven.
- Het geheugen van de oven onthoudt het vermogenniveau van de laatste werking. Als u de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU/GRIL/DUBBELE** indrukt terwijl de **WATT/GRIL/DUBBELE** indicator niet wordt weergegeven, wordt het laatste vermogenniveau weergegeven op het bedieningspaneel. Het geheugen wordt gewist als de stroom naar de oven wordt onderbroken.

ALGEMEEN:

In het kookboek zijn stapsgewijs de aanwijzingen voor de bereiding van elk gerecht aangegeven. Hieronder volgen alleen de basis-aanwijzingen.

- Trek aan de deurgreep om de deur te openen, en plaats het voedsel op de draaitafel.
- Als u het koken wilt stopzetten voordat de kooktijd teneinde is, draai dan de knop **TIJDOPNEMER** terug op "0" of open gewoon de ovendeur. U kunt de ovendeur gerust openen terwijl de oven in werking is. Om het kookproces weer te vervolgen, hoeft u de ovendeur slechts te sluiten. Als u het vermogenniveau of de verwarmingstijd tijdens het bereiden wilt wijzigen, drukt u op de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU/GRIL/DUBBELE** of draait u de knop **TIJDOPNEMER** naar de gewenste instelling.

WAARSCHUWING:

Verzekert dat u de knop **TIJDOPNEMER** terugzet op de "0" (uit) stand als de oven niet wordt gebruikt, anders start de oven wanneer de ovendeur wordt gesloten.

LEEG OPWARMEN

Het komt voor dat er zich rook- en geurontwikkeling voordoet aan het begin van de Grill-functie, maar dit betekent niet dat de oven defect is. Om deze rook en geur te verwijderen, moet u 20 minuten lang de oven leeg op de GRILL-functie aanzetten, nadat u de oven heeft gereinigd en voordat u de oven voor het eerst voor etenswaren gebruikt. Na het opwarmen laat u de ovendeur open staan om de oven af te laten koelen. Het is mogelijk dat er zich rook- en geurontwikkeling voordoet tijdens de werking van de oven. Zet dan de ramen open of doe de ventilatiefan in de kamer aan.

OPGELET: Na het opwarmen zullen de ovendeur, de buitenkant, de draaitafel en de ovenholte heet zijn.



MAGNETRON & GRILLEN KOKEN

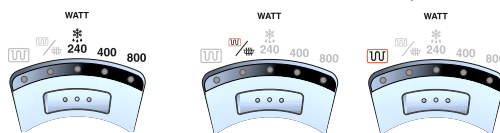
1. Druk op de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU/GRIL/DUBBELE** tot de **WATT/GRIL/DUBBELE** indicator het gewenste vermogen aangeeft.

- a) Kookstanden voor de magnetron.
- b) Dubbele (400 W Magnetron en Gril).
- c) Gril.

2. Stel de **TIJDOPNEMER** in op de gewenste kooktijd. De oven begint met koken, u hoort het belsignaal en het koken, u hoort het belsignaal en het lichtdisplay begint af te tellen.

* Nadat het koken is gestopt, keert de **TIJDOPNEMER** terug in de "0" stand. Het alarm gaat rinkelen en de oven en ovenlamp gaan automatisch uit.

1. a) VERMOGENNIVEAU b) DUBBELE c) GRILL



2. TIJDOPNEMER



OPMERKING:

1. U kunt de knop **TIJDOPNEMER** instellen als de **WATT/GRIL/DUBBELE** indicator brandt. De **WATT/GRIL/DUBBELE** indicator is aan als de ovendeur open is en tevens gedurende 3 minuten na de voorafgaande werking, b.v. het sluiten van de deur, het kiezen van het vermogenniveau of het beëindigen van de bereiding.
2. Deze oven heeft een ingebouwd veiligheidsmechanisme waardoor hij niet per ongeluk kan worden aangezet. Als de knop **TIJDOPNEMER** langer dan één minuut op "0" staat, moet de deur geopend of drukt u op de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU/GRIL/DUBBELE**, voordat de knop **TIJDOPNEMER** opnieuw kan worden ingesteld.
3. È possibile programmare il forno per un massimo di 30 minuti. L'unità per l'impostazione del tempo di cottura o di scongelamento varia da 15 secondi a 5 minuti, a seconda del tempo complessivo di cottura o scongelamento, come indicato sul display luminoso.



ONDERHOUD EN REINIGEN

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

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

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

LET OP: Let erop de knop **TIJDOPNEMER** niet in een andere dan de "0" (uit) stand te zetten tijdens het schoonmaken anders gaat de oven werken zodra u de deur dichtdoet.

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 spray-type reinigers.
4. Nadat u de oven heeft schoongemaakt, moet u de oven opwarmen. Lees daarvoor het hoofdstuk 'Leeg opwarmen' op pagina 48. Als er zich etensresten in de oven bevinden, dan kunnen die rook en geur veroorzaken.

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

Rooster Reinig de rooster met een zacht afwasmiddel en water en droog ze. De rooster kunnen tevens in een afwasmachine worden gereinigd.

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

IN GEVAL VAN STORINGEN

Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:

1. Voeding: Ga na dat de stekker stevig in het stopcontact zit.

Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.

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

Stel de magnetron-vermogeniveau op 800 W en zet de knop **TIJDOPNEMER** op een minuut.

Brandt de ovenlamp? JA _____ NEE _____

Draait de draaitafel? JA _____ NEE _____

OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.

Werkt de ventilator? JA _____ NEE _____

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

Is het water in het kopje warm na bovenstaande handelingen te hebben uitgevoerd? JA _____ NEE _____

3. Stel de **WATT/GRIL/DUBBELE** indicator op de GRIL zetten.

Draai de **TIJDOPNEMER** op 3 minuten.

Wordt het grill-verwarmingsselement na 3 minuten al rood? JA _____ NEE _____

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



WAT ZIJN MICROGOLVEN?

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

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



GESCHIKTE SCHALEN

GLAS EN GLAS-KERAMIEK



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

KERAMIEK

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

PORSELEIN

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

KUNSTSTOF EN PAPIEREN SERVIESGOED

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

MAGNETRONFOLIE

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

BRAADZAKKEN

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

BRUINERINGSSERVIES

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

METAAL

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

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

Geen serviesgoed met een metaallaagje

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



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 800 W vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastic servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

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

UITGANGSTEMPERATUUR

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

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

ALLE VERMELDE TIJDEN

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

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

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

TOEVOEGING VAN WATER

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

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

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

VETTE GERECHTEN

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

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

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

DUBBELE HOEVEELHEID = BIJNA DUBBELE TIJD

HALVE HOEVEELHEID = HALVE TIJD

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN

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

RONDE EN OVALE SCHALEN

In ronde en ovale schotels worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige, omdat de 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.



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 microgolvenenergie 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 microgolvenenergie krijgt en zou kunnen uitdrogen indien deze niet wordt omgedraaid.

STANDTIJD

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

BRUINERINGSMIDDELEN

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

BRUINERINGSMIDDEL

GERECHTEN

METHODE

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 het ontdooien op een bord.

Verpakkingen en reservoirs

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

Bedekken

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



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

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten ca. 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel (Zie blz. 56).
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookt. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookt.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.

- Na het koken dient u de groenten ca. 2 min. te laten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Vanaf een kooktijd van 15 min. verkrijgt men een natuurlijke bruining, die door de toepassing van bruineringsmiddelen nog kan worden versterkt. Om daarnaast een knapperig oppervlak te verkrijgen, dient u bruineringsserვისgoed te gebruiken of het voedsel op het fornuis aan te braden en in de magnetron te laten gaar sudderen. Op die manier verkrijgt u tegelijkertijd een bruine substantie voor de voorbereiding van de saus.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het ca. 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

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



TABEL

TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

Drank/gerecht	Hoev. -g/ml-	Vermogen -Stand-	Tijd -min-	Gebruiksaanwijzingen
Dranken 1 kopje	150	800 W	ca.1	niet bedekken
Eenpersoonsgerecht (groente, vlees en bijgerechten)	400	800 W	3-6	saus met water besprenkelen bedekken, af en toe roeren
Stamppot	200	800 W	2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Bijgerechten	200	800 W	1-2	met een beetje water besprenkelen, bedekken, af
Vlees, 1 plak	200	800 W	2-3	met een beetje saus besprenkelen, bedekken
Worstjes, 2 stuks	180	560 W	ca.2	de huid meermaals doorprikken
Babyvoeding, 1 potje	190	400 W	ca.1	New T het deksel verwijderen, na het verwarmen goed roeren en temperatuur controleren
Margarine of boter smelten ¹	50	800 W	1/2-1	
Chocolade smelten	100	400 W	2-3	af en toe roeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	400 W	1/2-1	in water weken, goed uitdrukken en in een soepkom gieten, af en toe roeren

¹ op koelkasttemperatuur

TABEL : HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Vlees en gevogelte	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Kooktijd -min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -min-
Suddervlees (bijv. varken, kalf, lam)	500 1000	800 W 800 W 800 W	8-10* 8-10 18-22* 14-16	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na * omdraaien	10 10
Rosbief, medium	1000	800 W 400 W	9-11* 5-7	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na * omdraaien	10
Gehakt	1000	800 W	14-16	bereid het gehaktdeeg (half varkensgehakt/half rundergehakt) en plaats in een souffléschotel	10
Visfilet	200	800 W	3-4	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3
Hele kip	1200	800 W	27-30	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na de halve kooktijd omdraaien	3

TABEL : ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Kooktijd -min-	Watertoevoeging	Toepassingsaanwijzingen	Standtijd -min-
Visfilet	300	800 W	10-11	-	bedekken	1-2
Eenpersoonsgerecht	400	800 W	8-10	-	bedekken, na de halve verwarmingstijd roeren	2
Groente (bijv. spinazie, broccoli, erwten)	300	800 W	7-9	3-5 EL - -	bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	2
Gemengde groenten	500	800 W	12-14	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Groente (bijv. aardappelen, erwten, prei, wortelen)	500 300	800 W 800 W	9-11 6+8	5 EL 5EL	bereid het eten zoals hierboven staat aangegeven, doe het deksel erop en roer halverwege tijdens het koken het eten om	2 2



TABEL : HET ONTDOOIEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. Vermogen		Dooitijd -min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -min-
	-g-	-Stand-			
Suddervlees (bijv. varken, rund, lam, kalf)	1500 1000 500	80 W	58-64 42-48 14-16	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90 30-90 30-90
Steaks, koteletten, goulash kippenpootjes Worstjes,	200 300	240 W	4-5 4-5	na de halve dooitijd omdraaien naast elkaar leggen, na de halve dooitijd omdraaien	10-15 5-10
Eend/kalkoen	1500	80 W	48-52	leg op een omgekeerd bord	30-90
Hele kip	1200	80 W	39-43	leg op een omgekeerd bord	30-90
Vis, geheel	800	240 W	9-12	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Visfilet	400	240 W	7-10	na de halve dooitijd omdraaien	5-10
Garnalen	300	240 W	6-8	na de halve dooitijd omdraaien en ontdooiden delen verwijderen	5
Broodjes, 2 stuks	80	240 W	ca.1	slechts voordooien	-
Brood, ongesneden.	250	240 W	2-4	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien na de halve dooitijd omdraaien (binnenste nog steeds bevroren)	5
Wit brood, geheel	500	240 W	7-10	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien na de halve dooitijd draaien (binnenste nog steeds bevroren)	15
Taart, 1 stuk	150	80 W	2-4	op een taartrooster leggen	5
Taart, geheel, 25 cm diameter		80 W	20-22	op een taartrooster leggen	30-60
Boter	250	240 W	2-4	slechts voordooien	15
Fruut, zoals aardbeien, kersen, frambozen	250	240 W	4-5	gelijkmatig naast elkaar leggen, na de halve dooitijd omdraaien	5

TABEL: HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

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



TABEL

TABEL : KOKEN, GRILLEREN EN GRATINEREN

Levensmiddelen	Hoev. -g-	Instell.	Vermog. -Stand-	Kooktijd -min-	Aanwijzingen	Standtijd -min-
Braadvlees (varken, kalf, lam)	500		800 W	6-8	Naar smaak peper en zout toevoegen, in een platte souffléschaal leggen, op de draaitafel plaatsen, na (*) omdraaien.	10
			/	3-5 (*)		
	1000		800 W	4-7		
			/	2-4		
			800 W	13-16		
			/	6-8 (*)		
1500		800 W	8-10			
		/	3-5			
		800 W	21-24			
		/	9-11(*)			
Rundvlees (medium)	1000		800 W	6-7	Naar smaak peper en zout toevoegen, met de dikke kant naar beneden in een platte souffléschaal leggen, op de draaitafel plaatsen, na (*) omdraaien.	10
			/	7-8 (*)		
	1500		800 W	2-3		
			/	3-4		
			800 W	7-9		
			/	7-9 (*)		
Kip	1200		800 W	8-11	Naar smaak peper en zout toevoegen, met de borstzijde naar beneden in een platte souffléschaal leggen, op de draaitafel plaatsen, na (*) omdraaien.	3
			/	5-7 (*)		
			800 W	8-11		
			/	4-5		
Kippenpootjes	200	/		5-6	Naar smaak peper en zout toevoegen, met het vel naar beneden op het rek leggen, na (*) omdraaien.	3
				1-2 (*)		
				6-7		
Steaks	400			11-13(*)	Op het rek leggen, na (*) omdraaien, na het grillen	2
2 stuks, medium				9-11	peper en zout toevoegen.	
Soufflés e.d. gratineren				3-4	De souffléschaal op het rek leggen.	10
Kaas op toast 1 stuk				4 ¹ / ₂ -5 ¹ / ₂	Het brood roosteren, met boter insmeren, beleggen met een plakje gekookte ham, een ananasschijfje en een plakje smeltkaas, en op het rek grillen.	1

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

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



VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten: De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten. Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek. Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stamppotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals panklare gerechten, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt. De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept. Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.

De vet-toevoeging kan aanzienlijk worden verminderd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om het voedsel smaak te geven. Daarom is de magnetron uitstekend geschikt voor het toebereiden van vetarme gerechten in het kader van een dieet.

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

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



RECEPTEN

Nederland

CHAMPIGNONSOEP

Totale kooktijd: ca. 9 - 13 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

200 g	champignons, in schijfjes
1	ui (50 g), fijn gehakt
300 ml	vleesbouillon
300 ml	slagroom
2 1/2 EL	boter of margarine (25 g)
2 1/2 EL	bloem (25 g)
	peper
	zout
1	eigeel
150 g	room (crème fraîche)

Duitsland

CAMEMBERTTOAST

Totale kooktijd: ca. 1-2 minuten

Servies: plat bord

Ingrediënten

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

Duitsland

PIKANTE KALDOENSCHOTEL

Pikante Putenpfanne

Voor 2 parties

Totale kooktijd: ca. 23-27 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

1	kopje langkorrelige rijst, geblancheerd (120 g)
1	briefje saffraandraadjes
250 ml	kopjes vleesbouillon
1	ui (50 g) in schijfjes
1	rode paprika (100 g), in stukken gesneden
1	kleine prei (100 g), in stukken gesneden
300 g	kalkoenborst, in stukjes gesneden
	peper & paprikapoeder
2 EL	boter of margarine (20 g)

1. De groenten met de vleesbouillon in de schaal doen en bedekt garen.
6-8 min. 800 W
2. Met een mixer alle ingrediënten pureren.
3. Het bloem en de boter tot een deeg kneden en in de champignonsoep glad roeren. Met zout en peper kruiden, bedekken en garen.
Na de gaartijd omroeren.
3-5 min. 800 W

1. De plakjes brood roosteren en met boter bestrijken.
2. De camembert in schijfjes snijden en deze met de snijvlakken naar boven op de toastplakjes leggen. De rode bosbessen in het midden van de kaas plaatsen en de toastplakken met cayennepeper bestrooien.
3. De toasts op een bord leggen en verhitten.
ca. **1-2 min. 800 W**

Tip :

U kunt de toasts naar believen variëren, bijv. met verse champignons en geraspte kaas of gekookte ham, asperges en Emmentaler.

1. De rijst met de saffraandraadjes mengen en in de ingevette vuurvaste schotel leggen.
2. De vleesbouillon er overheen gieten, deksel erop zetten en koken.
4-6 min. 800 W
3. De uienchijfjes, de paprika- en preistroomjes en de stukjes kalkoenborst mengen en kruiden. Op de rijst plaatsen. Hierop de boter in vlokjes spreiden.
 1. **5-7 min. 800 W**
 2. **18-20 min. 240 W**De kalkoenschotel na het koken ca. 2-3 minuten laten staan.



Zwitserland

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Kalfsvlees met crème

Totale kooktijd: ca. 12-16 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

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

Frankrijk

KABELJAUWFILET PROVANCALE

Filets de morue

Totale kooktijd: 24-28 minuten

Servies: een quichevorm

Ingrediënten

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

Zwitserland

KOOLRABI IN DILLES AUS

Kohlrabi in dill sauce Voor twee porties

Totale kooktijd: ca. 10 1/2 - 13 1/2 minuti

Servies: 2 schalen met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

- 400 g koolrabi, in schijfjes (ca. 2 stuks)
- 4-5 EL water
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 150 ml room
zout & peper
nootmuskaat
paprikapoeder
enkele druppels citroensap
- 1 bosje dille, fijnggehakt

1. Het filet in vingerdikke stukken snijden.
2. De boter gelijkmatig in de schaal spreiden. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt koken. Gedurende het koken een maal roeren.
7-10 min. 800 W
3. De witte wijn, het saus-bruinmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en bedekt laten stoven. Af en toe roeren.
5-6 min. 800 W
4. Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat ca. 5 minuten staan. Garneer met peterselie.

1. Kook tegelijk boter, champignons, in een quichevorm.
3 min. 800 W
2. Meng tomaten, citroensap, ketchup, basilicum, peper en zout.
3. Leg visfilets op de groenten en bedek met saus en wat groenten.
1. **2-9 min. 800 W**
2. **14-16 min. 400 W**

1. De koolrabi met het water in de schaal plaatsen en met deksel erop koken. Af en toe roeren.
9-12 min. 800 W
De vloeistof uitgieten.
2. De boter in de schaal spreiden, de room toevoegen en zonder deksel verwarmen. Niet aan de kook laten komen!
1 1/2 min. 800 W
3. Zout, kruiden en het citroensap naar smaak toevoegen. De dille erdoor mengen, en de saus over de koolrabi gieten.

Tip:

De koolrabi kan door schorseneren worden vervangen.



Italië

GEBAKKEN LASAGNE

Totale kooktijd: 20-26 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
ondiepe, vierkante vuurvaste schotel met deksel
(ca. 20x20x6 cm)

Ingrediënten

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

Frankrijk

GROENTESCHOTEL

Ratatouille spéciale

Totale kooktijd: 19-21 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

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

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpurée mengen, kruiden, en met deksel erop stoven.
7-9 min. 800 W
2. De room met de melk, de parmezaanse kaas, de kruiden en de olie mengen en kruiden.
3. De vuurvaste schotel invetten en de schaalbodem met eenderde van de noedels bedekken. De helft van de gehaktmassa op de noedels leggen en er een beetje saus overheen gieten. Het tweede gedeelte van de noedels er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende noedels in lagen op elkaar leggen. Tenslotte de noedels met veel saus begieten en met parmezaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop koken.

1. 4-6 min. 800 W

2. 9-11 min. 400 W

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

1. De olijfolie en de knoflookteen in de schaal doen. De voorbereide groente met uitzondering van de artisjokkenharten toevoegen en met peper kruiden. Het bouquet garni toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor omroeren.
19-21 min. 800 W
Gedurende de laatste 5 minuten de artisjokkenharten toevoegen en verhitten.
2. De ratatouille met zout en peper op smaak brengen. Het bouquet garni voor het serveren verwijderen. De ratatouille na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Tip:

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



Spanje

GEVULDE AARDAPPELEN

Patatas Rellenas

Totale kooktijd: ca. 12-16 minuten

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

Ingrediënten

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

Denemarken

BESSENGRUWEL MET VANILLES AUS

Rodgroed met vanilie sovs

Totale kooktijd: 10-13 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

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

1. De aardappelen in de schaal leggen, het water toevoegen en met deksel erop garen.
8-10 min. 800 W
Laten afkoelen.
2. De aardappelen overlans halveren en voorzichtig uithollen. De ham in zeer kleine stukjes snijden. De aardappelmasse met de ham, de ui, de melk en de parmesaanse kaas tot een glad deeg roeren. Met zout en peper op smaak brengen.
3. De massa in de aardappelhelften vullen, met de emmentaler kaas bestrooien, op het bord leggen en garen.
4-6 min. 800 W
De aardappelen na het garen ca. 2 minuten laten staan.

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten achterhouden voor het versieren. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verwarmen.
7-9 min. 800 W
De suiker en het citroensap eraan toevoegen.
2. De gelatine in koud water ca. 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. De bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop koken. Gedurende het koken roeren en tenslotte nogmaals roeren op het einde.
3-4 min. 800 W
4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten versieren. Daarbij de vanillesaus serveren.

Tip: De bessengruwel serveren met ijskoude slagroom of yoghurt.



Oostenrijk

GEVULDE GEBRADEN KIP

Gefülltes Brathendl voor 2 porties

Totale kooktijd: ca. 35-42 minuten

Servies: Ondiepe ronde ovenschotel

Ingrediënten

- 1 hele kip (1000 g)
- zout
- rozemarijn, fijngesneden
- marjolein, fijngesneden
- 1 oud broodje (hard broodje, 40 g)
- 1 bosje peterselie, fijngehakt (10 g)
- nootmuskaat
- 3 EL boter of margarine (30 g)
- 1 eigeel
- 1 EL paprika, edelzoet
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de schaal

1. De kip wassen, droogbetten en van binnen met zout, rozemarijn en marjolein kruiden.
2. Voor de vulling het broodje ca. 10 minuten in koud water weken, daarna uitdrukken. Met zout, peterselie, nootmuskaat, boter en eigeel mengen en de kip hiermee vullen. De opening met een touwtje of slagerstouw dichtnaaien.

3. De boter verhitten.

ca. 1 min. 800 W

Paprika en zout door de boter roeren en de kip hiermee bestrijken.

4. De kip in de ingevette schotel garen zonder deksel.

1. **8-11 min. 800 W**

2. **5-7 min.**  / 

Draai de kip om.

1. **8-11 min. 800 W**

2. **4-5 min.**  / 

Laat de kip na het koken ongeveer 3 minuten staan.

Zwitserland

VISFILET MET KAASSAUS

Fischfilet mit Käsesauce

Totale kooktijd: ca. 23-27 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 1 l)
vlakke, rond vuurvaste schotel
(ca. 26 cm diam.)

Ingrediënten

- 3 visfilets (ca. 800 g),
bijv. "Egli", bot of kabeljauw
- 2 EL citroensap
- zout
- 1 EL boter of margarine
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 2 EL bloem (20 g)
- 100 ml witte wijn
- 1 TL plantaardige olie voor het invetten van de schotel
- 100 g geraspte Emmentaler kaas
- 2 EL gehakte peterselie

1. De filets wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 minuten lang laten staan, nogmaals droogbetten en zouten.

2. De boter op de bodem van de schaal invetten. De ui-dobbelsteentjes toevoegen en met deksel erop stoven.

ca. 2 min. 800 W

3. De bloem over de uien strooien en roeren. De witte wijn erbij gieten en mengen.

4. De vuurvaste schotel invetten en de filets erin leggen. De saus over de filets gieten en met kaas bestrooien. Op het lage rooster plaatsen en koken.

Na het einde van de kooktijd de visfilets 2 min.

laten staan. De visfilets met gehakte peterselie gegarneerd serveren.

3-5 min. 800 W

13-15 min.  / 



Duitsland

BONTE SJASLIEKS

Bunte Fleischspiesse

Totale kooktijd: 14-17 minuten

Servies: hoog rooster

3 houten sjasliekpenen
(ca. 20-25 cm lang)

Ingrediënten

300 g hamlappen
75 g hamspek
1-2 uien (75 g, in vieren gesneden)
3 tomaten (250 g, in vieren gesneden)
1/2 groene paprika (75 g, in acht stukken gesneden)
3 EL olie
4 TL paprika, edelzoet
zout
1 TL cayennepeper
1 TL Worcestersaus

1. De hamlap en het hamspek in ongeveer 2-3 cm grote dobbelsteentjes snijden.
2. Het vlees en de groente afwisselend op vier houten sjasliekpenen steken.
3. De olie door de kruiden roeren en de sjasliekpenen hiermee bestrijken. De sjasliekpenen op het hoge rooster leggen en grillen.
 1. **7-9 min.** /

Draai de spies om.

 2. **7-8 min.** /

Spanje

GEVULDE HAM

Jamón relleno

Totale kooktijd: ca. 18-23½ minuten

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

Ingrediënten

125 g bladspinazie, zonder steel
125 g kwark, 20 % vet
40 g geraspte Emmentaler kaas
peper
paprika, edelzoet
6 plakjes gekookte ham (300 g)
125 ml water
125 ml slagroom
2 EL bloem (20 g)
2 EL boter of margarine (20 g)
1 TL boter of margarine voor het invetten van de schotel

1. De spinazie fijnsnijden, door de kwark en de kaas roeren en naar smaak kruiden.
2. Op elk plakje gekookte ham 1 EL van de vulling leggen en oprollen. Met een houten pin de hamplak vastprikken.
3. Een béchamelsaus maken. Hiervoor de vloeistof in de schaal doen, deksel erop en verwarmen.

3-4 min. 800 W

De boter met de bloem kneden, aan de vloeistof toevoegen en kloppen totdat zich een vloeiende massa vormt. Met het deksel aan de kook brengen en laten dikker worden.

1-1½ min. 800 W

Roeren en op smaak brengen.
4. De saus in de ingevette vuurvaste schotel gieten, de rolletjes erin leggen en met deksel erop koken.
 1. **7-10 min. 800 W**
 2. **4-5 min.** /

De hamrolletjes na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Tip:

U kunt ook kant en klare béchamelsaus uit de handel gebruiken.



Spanje

CHAMPIGNONS MET ROZEMARIJN

Champiñones rellenos al romero

Totale kooktijd: ca. 14-21 min.

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l) vlakke, vierkante schaal met deksel (ca. 22 cm)

Ingrediënten

- 8 grote champignons (ca. 225 g), heel
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- zwarte peper, gemalen
- rozemarijn, fijn gesneden
- 50 g rauwe ham
- 125 ml witte wijn, droog
- 125 ml slagroom
- 2 EL bloem (20 g)

1. De stelen uit de champignons snijden en de stelen in kleine stukjes snijden. De ham in kleine stukjes snijden.
2. De boter in de schaal leggen en de bodem invetten. De ui- en hamstukjes en de champignonstelen toevoegen, met peper en rozemarijn kruiden, deksel op schaal zetten en koken.
4-6 min. 800 W. Laten afkoelen.
3. In de andere schaal 100 ml wijn en de slagroom met deksel erop opwarmen.
2-3 min. 800 W
4. De overgebleven wijn met de bloem mengen, daarna aan de hete vloeistof toevoegen en met deksel erop koken. Af en toe roeren.
ca. 1-2 min. 800 W
5. De champignons met het hammengsel vullen, in de saus plaatsen en op het rek en koken.
2-3 min. 800 W
6-7 min.  / 
De champignons na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Duitsland

COURGETTES MACARONISOUFFLÉ

Totale kooktijd: ca. 38-45 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l) souffléschotel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

- 500 ml water
- 1/2 TL olie
- 80 g macaroni
- 400 g tomaten uit blik, klein gesneden
- 3 uien (150 g), fijngehakt
- basilicum, tijm, zout, peper
- 1 EL olie voor het invetten van de schotel
- 450 g courgettes, in schijfjes
- 150 g zure room
- 2 eieren
- 100 g geraspte cheddar

1. Het water, de olie en het zout in de schaal doen en met deksel erop aan de kook brengen.
3-4 min. 800 W
2. De macaroni in stukjes breken, aan het mengsel toevoegen, roeren en laten koken totdat het zacht is.
8-10 min. 240 W
De macaroni laten afdruipen en afkoelen.
3. De tomaten met de uien mengen en flink kruiden. De souffléschotel invetten. De macaroni in de schotel leggen en de tomatensaus eroverheen gieten. De courgetteschijfjes hierop leggen.
4. De zure room met de eieren kloppen en over de soufflé gieten. De geraspte kaas eroverheen strooien.
1. **21-23 min. 800 W**
2. **6-8 min.**  / 
De soufflé na het koken ca. 5-10 min. laten staan.



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 progettato per essere incorporato in una parete o mobile.

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

La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 16A.

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. 70.

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

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

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

Non bloccate le aperture di ventilazione.

Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.

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

Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.

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

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:

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

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

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

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

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

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pag. 69.

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

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

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.



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Per evitare scottature

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

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

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

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

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

Utilizzando le funzioni **GRILL/COMBINATA**, non toccare lo sportello del forno, il mobile esterno, la

resistenza inferiore, le prese d'aria, gli accessori e i piatti, perché diventano molto caldi. Prima di pulirli, è bene verificarne la temperatura.

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.

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, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota a pagina 68), in quanto si potrebbe danneggiare il forno.

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

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

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

Per evitare che il piatto rotante si rompa:

- (a) Prima di pulire il piatto rotante con acqua, lasciatelo raffreddare.
- (b) Non mettete cibi o utensili caldi sul piatto rotante freddo.
- (c) Non mettete cibi o utensili freddi sul piatto rotante caldo.

Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora caldo dopo averlo usato nel modo della **GRILL**, perché potrebbero fondersi. I contenitori di plastica non devono essere usati durante i modo sopra, a meno che il loro fabbricante non assicuri che sono adatti allo scopo.

Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



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.

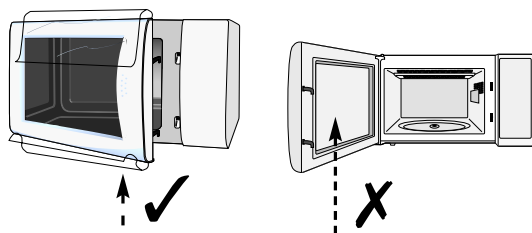
Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.

INSTALLAZIONE



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.

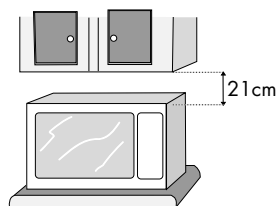
Non staccare la pellicola protettiva incollata sulla parte **interna** dello sportello.



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.

Poiché lo sportello può diventare molto caldo durante la cottura, sistemate o montate il forno in modo che la sua parte inferiore sia ad almeno 85cm dal pavimento.

4. Controllare che sopra il forno vi sia uno spazio libero di almeno 21 cm.



5. Controllate che il **TIMER** si trovi sulla posizione "0".
6. Inserite la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro standard a massa.

LIVELLO DI POTENZA MICROONDE



Il vostro forno dispone di 5 livelli di potenza. Per scegliere il corretto livello di potenza per la cottura, seguite le istruzioni fornite nel ricettario. In generale, sono applicabili le seguenti raccomandazioni:

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

400W 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.

240W (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.

W = WATT



PRIMA DI USARE IL FORNO

- Impostare il livello di potenza delle microonde o griglia, premere il pulsante del **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE/GRIGLIA/COMBINATA** finché l'indicatore di potenza in **WATT/GRIGLIA/COMBINATA** segnala il livello di potenza desiderato.
- Quando il forno è collegato alla presa di corrente, l'indicatore di potenza in **WATT/GRIGLIA/COMBINATA** non fornisce alcuna segnalazione. Premendo una volta il pulsante del **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE/GRIGLIA/COMBINATA**, l'indicatore segnala una potenza di 800 W. Se si oltrepassa il livello di potenza desiderato, premere il pulsante del **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE/GRIGLIA/COMBINATA** fino a raggiungere nuovamente il valore da impostare.
- Il forno memorizza il livello di potenza dell'ultima operazione effettuata. Premendo il pulsante del **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE/GRIGLIA/COMBINATA** quando l'indicatore del **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE/GRIGLIA/COMBINATA** è inattivo, sul quadro comandi viene indicato l'ultimo livello di potenza utilizzato. In caso di interruzione dell'alimentazione elettrica, la memoria del forno viene cancellata.

IN GENERALE

Il vostro libro di ricette vi dà istruzioni dettagliate per ciascuna ricetta e la sezione che segue contiene quindi solo suggerimenti di massima.

- Tirare la maniglia di apertura della porta, aprite lo sportello e mettete il cibo sul piatto rotante.
- Se volete terminare la cottura prima che il tempo fissato sia trascorso, riportate il **TIMER** su "0" o aprite lo sportello del forno. Questo può essere aperto in qualsiasi fase della cottura. Per continuare la cottura, chiudete lo sportello. Per modificare il livello di potenza o il tempo di cottura durante la cottura, premere il pulsante del **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** o ruotare la manopola del **TIMER** per impostarlo sul valore corretto.

ATTENZIONE:

Quando il forno non è in uso, riportare la manopola del **TIMER** in posizione di apparecchio "0", perché altrimenti il forno comincia a funzionare soltanto dopo la chiusura dello sportello.

MESSA IN FUNZIONE DEL FORNO VUOTO

Quando si mette in funzione il grill è possibile che per qualche momento si producano fumo e cattivo odore, ma ciò non significa che il forno sia guasto. Per eliminare la causa di tale fenomeno, mettere in funzione il forno vuoto per 20 minuti, selezionando il modo di cottura GRILL, prima di usarlo per la prima volta e dopo la pulizia. Dopo aver così riscaldato il forno, aprire lo sportello e lasciare raffreddare. Durante questa operazione potrà prodursi un po' di fumo e di cattivo odore: aprire le finestre o azionare il ventilatore nel locale.

ATTENZIONE: dopo il riscaldamento lo sportello, la struttura esterna, il piatto rotante e la cavità del forno raggiungono temperature molto elevate.



COTTURA CON LE MICROONDE & GRIGLIA

1. Premere il pulsante del **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE/GRIGLIA/COMBINATA** finché l'indicatore di potenza in **WATT/GRIGLIA/COMBINATA** segnala il livello di potenza desiderato.

- a) Livello di potenza.
- b) Combinata (400 W Microonde e Griglia)
- c) Griglia.

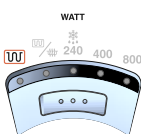
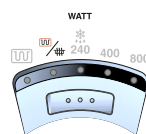
2. Regolate il **TIMER** come desiderato. Il display luminoso inizia il conto alla rovescia.

* Al termine della cottura, il **TIMER** torna a "0", il campanello risuona e sia il forno sia la sua luce si spengono automaticamente.

1. a) **LIVELLO POTENZA**



b) **COMBINATA** c) **GRIGLIA**



2. **TIMER**



NOTA:

1. Quando l'indicatore di potenza in **WATT/GRIGLIA/COMBINATA** è acceso, è possibile impostare il **TIMER**. L'indicatore di potenza in **WATT** rimane costantemente acceso quando la porta del forno è aperta, e si accende per 3 minuti dopo l'esecuzione di un'operazione quale la chiusura della porta, la selezione del livello di potenza o il termine della cottura.
2. Il forno ha una funzione di sicurezza che ne impedisce l'uso accidentale. Se il **TIMER** ritorna a "0" per più di un minuto, per poterlo impostare nuovamente è necessario aprire lo sportello o premere il pulsante del **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE/GRIGLIA/COMBINATA**.
3. È possibile programmare il forno per un massimo di 30 minuti. L'unità per l'impostazione del tempo di cottura o di scongelamento varia da 15 secondi a 5 minuti, a seconda del tempo complessivo di cottura o scongelamento, come indicato sul display luminoso.



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

Esterno del forno a microonde

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non mancate di togliere il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

Pannello dei comandi.

Prima della pulizia, aprite lo sportello del forno per disattivare il timer i pulsanti del pannello dei comandi. State molto attenti quando pulite il pannello dei comandi. 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.

PRECAUZIONI:

State attenti a non spostare la manopola del **TIMER** dalla posizione "0" durante la pulizia, perché altrimenti il forno comincia a funzionare non appena chiudete lo sportello.

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.

4. Dopo la pulizia, attivare il forno (vedere "Messa in funzione del forno vuoto" a pagina 68). Qualsiasi traccia di cibo all'interno del forno può causare fumo e cattivo odore.

Piatto rotante e sostegno rotante:

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

Graticola: Devono essere lavate con un detergente leggero e asciugate. Le graticole possono anche essere lavate 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.

DIAGNOSTICA



Prima di chiamare personale specializzato per riparazioni, controllate i punti seguenti.

1. Alimentazione

Controllate che la spina di alimentazione sia collegata correttamente ad una presa di corrente.

Controllate che il fusibile linea distribuzione/interruttore automatico funzioni normalmente.

2. Mettete una tazza con circa 150 ml d'acqua nel forno e chiudete bene lo sportello. Posare l'indicatore di potenza in **WATT/GRIGLIA/COMBINATA** su 800 W e rotare il timer a un minuto.

La luce del forno si accende? SÍ _____ NO _____

Il piatto rotante gira? SÍ _____ NO _____

NOTA: Il piatto rotante può girare in entrambe le direzioni.

Il sistema di ventilazione funziona? SÍ _____ NO _____

(Controllate il flusso d'aria posando una mano sulle aperture di ventilazione)

L'acqua nella tazza è calda dopo l'operazione di cui sopra? SÍ _____ NO _____

3. Posare l'indicatore di potenza in **WATT/GRIGLIA/COMBINATA** su GRIGLIA.

Rotare il **TIMER** su 3 minuti. Dopo 3 minuti, l'elemento di riscaldamento

della griglia è diventato rosso? SÍ _____ NO _____

Se ottenete NO in risposta ad una qualsiasi delle domande di questa pagina, chiamate il rivenditore o un tecnico SHARP autorizzato e riferitegli il risultato del vostro test.



CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE?

Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio

provoca un attrito tra le molecole con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.



UTENSILI ADATTI

VETRO E VETRO-CERAMICA



Tutti i tipi di stoviglie in vetro pirofilo sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde, consentendo inoltre anche di osservare facilmente la cottura dei cibi. Le

stoviglie usate non dovranno essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure con guarnizioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).

CERAMICA

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

PORCELLANA

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

PLASTICA

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

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

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

TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO

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

STOVIGLIA PER LA DORATURA

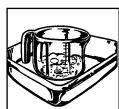
Questo particolare tipo di stoviglia è realizzato in ceramica smaltata con un fondo in lega metallica e consente di dorare il cibo cotto. Bisogna aver cura di interporre un piatto in porcellana tra la stoviglia per doratura e il piatto girevole, in modo che faccia da isolante. Rispettare scrupolosamente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

METALLO

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

PROVA D'IDONEITÀ PER GLI UTENSILI

Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova d'idoneità:





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

MEZZA QUANTITÀ = MEZZA DURATA

RECIPIENTI DAL BORDO ALTO E DAL BORDO BASSO

A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo 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 semplicemente con della pellicola adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna del cibo (come ad esempio gli arrostiti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.



CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE

Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i broccoli) mettere invece i gambi verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati. In questo modo si garantirà una cottura uniforme di quanto in forno.

MESCOLAMENTO

Per garantire che le vivande vengano riscaldate gradualmente e in modo uniforme è necessario rimestarle, poiché le microonde riscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in grado di garantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

DISPOSIZIONE

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

RIVOLTAMENTO

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura

almeno una volta, al fine di ridurne il tempo di cottura. Anche nel caso di arrostiti di carne o di pollo sarà necessario rivoltarli per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO

Nella cottura con il forno a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscono 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 arrostito
Paprica	Sformati, Toast al formaggio	Cospargere la vivanda con la paprica
Estratto di semi di soia	Carne e volatili	Spalmare l'estratto sulla carne o sul volatile
Salsa barbecue e Worcestershire	Arrosti, Polpetti, Piccoli arrostiti	Spalmare la salsa o il sugo sul pezzo da arrostito
Sugo d'arrosto	Sformati, toast, minestre, zuppe, stufati	Spargere i dadini di grasso appena sciolti o la cipolla in polvere sulla vivanda
Dadini di grasso di maiale sciolti o cipolle in polvere	Dolci e dessert	Cospargere o spalmare sul dolce o dessert
Cacao in polvere, cioccolato in granelli, glasse scure, miele e marmellata		

COMO RISCALDARE LE VIVANDE

- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casa-linghi). 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.



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, adagiarsi 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 potenza di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.

Mescolare e girare le vivande durante lo scongelamento

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

Le vivande in piccole quantità

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

Le vivande che vanno scongelate lentamente

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

Il tempo di riposo

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

COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi dei rispettivi generi di verdura siano più o meno delle stesse dimensioni. Tale accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiaini da minestra di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. 76).
- 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 fittolosa.



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
Bevande 1 tazza	150	800 W	1 approx.	non coprire
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	400	800 W	3-6	aggiungere una spruzzata d'acqua all'intingolo, coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato	200	800 W	2-3	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Contorni	200	800 W	1-2	aggiungere una spruzzata d'acqua, coprire
Carne, 1 feta ¹	200	800 W	2-3	coprire, cospargere con in po' di intingolo
Würstel 2	180	560 W	2 approx.	practicare dei piccoli fori nella pelle
Omogeneizzati 1 vasetto	190	400 W	1 approx.	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato. mescolare e controllare la temperatura
Per sciogliere il burro o la margarina ¹	50	800 W	1/2-1	
Per sciogliere il cioccolato	100	400 W	2-3	mescolare di tanto in tanto
Per sciogliere 6 fogli di gelatina	10	400 W	1/2-1	ammorbidire prima in acqua, strizzare l'acqua e mettere in una scodella

¹ A temperatura di frigorifero.



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 -
Arrostato (di maiale, vitello, agnello)	500 1000	800 W 800 W 800 W	8-10* 8-10 18-22*	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin a sponda bassa e voltare *	10 10
Rosbif (cottura media)	1000	800 W 400 W	9-11* 5-7	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin. a sponda bassa e voltare *	10
Polpettone	1000	800 W	14-16	preparare l'impasto di carne tritata usando un misto di carne (metà maiale/meta manzo) e metterlo in uno stampo per sfornati	10
Filette di pesce	200	800 W	3-4	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	3
Pollo	1200	800 W	27-30	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin senza bordo e voltare a metà cottura	3

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Alimenti	Cantidad -g-	Potenza -livello-	Durata di scongel. -min-	Suggerimenti	Riposo in forno -min -
Arrostato (per es. di maiale, di manzo, di agnello, di vitello)	1500 1000 500	80 W 80 W 80 W	58-64 42-48 14-16	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90 30-90 30-90
Bistecche, cotolette, spezzatino cosce di pollo	200	240 W	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
Würstel	300	240 W	4-5	porre uno di fianco all'altro e voltare a metà scongelamento	5-10
Anatra / tacchino	1500	80 W	48-52	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Pollo	1200	80 W	39-43	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Pesce intero	800	240 W	9-12	voltare a metà scongelamento	10-15
Filetto di pesce	400	240 W	7-10	voltare a metà scongelamento	5-10
Granchio	300	240 W	6-8	voltare a metà scongelamento e rimuovere le parti scongelate	5
Panini, 2	80	240 W	1 approx	scongellare solo parzialmente	-
Pane a fette	250	240 W	2-4	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	5
Pagnotte intere	500	240 W	7-10	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	15
Torta, fetta	150	80 W	2-4	adagiare su un piatto per dolci	5
Torta intera, Ø25 cm		80 W	20-22	adagiare su un piatto per dolci	30-60
Burro	250	240 W	2-4	scongellare solo parzialmente	15
ciliegie prugne	250	240 W	4-5	collocarle l'una di fianco all'altra e a metà scongelamento voltarle	5

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	Tempo de reposo -min-
Filetto di pesce	300	800 W	10-11	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400	800 W	8-10	-	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdure (ad esempio spinaci, broccoli, piselli).	300	800 W	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdura mista	500	800 W	12-14	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdure (ad esempio patate, piselli, porri carote).	500 300	800 W 800 W	9-11 6-8	3CM 3CM	preparare come sopra, coprire e mescolare a metà cottura. preparare come sopra, coprire e mescolare a metà cottura.	2 2



TABELLA PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA

Alimenti	Q.tà -g-	Modal. -livello-	Potenz. -livello-	T.di cott. -min-	Suggerimenti	T. di riposo -min-
Arrosto (maiale, vitello, agnello)	500	☐ / ☐☐	800 W	6-8	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo, mettere sul piatto rotante, rivoltare dopo (*).	10
		☐☐ / ☐☐		3-5 (*)		
	1000	☐ / ☐☐	800 W	4-7		
		☐☐ / ☐☐		2-4		
	1500	☐☐ / ☐☐	800 W	13-16		
		☐☐ / ☐☐		6-8 (*)		
1500	☐☐ / ☐☐	800 W	8-10			
	☐☐ / ☐☐		3-5			
Rosbif (medio)	1000	☐ / ☐☐	800 W	6-7	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo con la parte grassa rivolta verso il basso, mettere sul piatto rotante e rivoltare dopo (*).	10
		☐☐ / ☐☐		7-8 (*)		
	1500	☐☐ / ☐☐	800 W	2-3		
		☐☐ / ☐☐		3-4		
1500	☐☐ / ☐☐	800 W	7-9			
	☐☐ / ☐☐		7-9 (*)			
Pollo	1200	☐☐ / ☐☐	800 W	4-5	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo con il petto verso il basso, collocare sul piatto rotante, rivoltare dopo (*).	3
		☐☐ / ☐☐		3-4		
	1200	☐☐ / ☐☐	800 W	8-11		
		☐☐ / ☐☐		5-7 (*)		
1200	☐☐ / ☐☐	800 W	8-11			
	☐☐ / ☐☐		4-5			
Cosce di pollo	200	☐☐		5-6	Condire a piacere, mettere sulla graticola con la pelle verso il basso e rivoltare dopo (*).	3
		☐☐		1-2 (*)		
		☐☐		6-7		
Bistecche	400	☐☐		11-13(*)	Mettere sulla graticola, rivoltare dopo (*), aromatizzare dopo la cottura.	2
2 pezzi, medio		☐☐		9-11		
Cottura al gratin di sfornati ecc..		☐☐		3-4	Posare lo stampo sulla graticola inferiore.	10
Toast al formaggio		☐☐		4 ¹ / ₂ -	Tostare e imbrattare il pancarrè. Guarnire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio, quindi disporre il toast sulla graticola.	1
1 pezzo			5 ¹ / ₂			

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

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



ADATTAMENTO DI RICETTE CONVENZIONALI

Per adattare le ricette già "sperimentate" alla cottura nel forno a microonde, è necessario tener conto delle seguenti indicazioni: I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientarsi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette. I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e dei piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.

La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura si potrà aggiungere se necessario altra acqua necessario.

La quantità di burro o grasso da usarsi può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, saranno sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi adatto particolarmente per chi deve rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, con meno grassi.

COME USARE LE RICETTE

In tutte le seguenti ricette vengono indicate le quantità per 4 persone, salvo indicazione contraria.

- Ogni ricetta riporta all'inizio l'indicazione in merito alle stoviglie da usarsi e ai tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola esattamente sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Per il numero delle uova usate nelle singole ricette, sono state usate uova da 55 g circa ognuna.



Germania

CREMA DI FUNGHI

Champignonsoep

Tempo per la cottura: ca. 9-13 minuti

Recipiente: terrina con coperchio
(capacità 2 l).

Ingredienti

- 200 g funghi (prataioli), tagliati a fette
- 1 cipolla (50 g), tritata finemente
- 300 ml brodo di carne
- 300 ml panna
- 2 1/2 cm burro a margarina (25 g)
- 2 1/2 cm farina
- sale quanto basta
- pepe
- 1 tuorlo d'uovo
- 150 g crema di latte

Germania

FETTA DI PANCARRÈ AL CAMEMBERT

Camemberttoast

Tempo di cottura: ca. 1-2 minuti

Utensile: piatto piano

Ingredienti

- 4 fette di pancarré (80 g)
- 2 CM di burro o margarina (20 g)
- 150 g formaggio Camembert
- 4 CU confettura di mirtilli rossi (40 g)
- pepe di caienna

Germania

BOCCONCINI DI TACCHINO PICCANTI

Pikante Putenpfanne

Dosi per 2 persone

Tempo di cottura: ca. 23-27 minuti

Recipiente: terrina con coperchio
(capacità 2 l).

Ingredienti

- 1 tazza di riso, possibilmente a grano lungo, parboiled (120 g)
- 1 bustina di zafferano
- 250 ml tazze di brodo di carne
- 1 cipolla (50 g) tagliata a fette
- 1 peperone rosso (100 g), tagliato a listarelle
- 1 piccola gamba di porro (100 g), tagliata a ustarell
- 300 g petto di tacchino, tagliato a pezzetti
- pepe, paprica
- 2 CM burro o margarina (20 g)

1. Versate le verdure con il brodo nella terrina, accopriate e mandate a cottura in forno.

6-8 min. 800 W

2. Frullate con uno sbattitore elettrico tutti gli ingredienti.
3. Impastate il burro con la farina e stemperate nella crema di funghi. Salate e pepate e mandate a cottura in forno. A cottura terminata date una mescolate.

3-5 min. 800 W

1. Tostate e imburrate le fette di pancarré.
2. Tagliate il formaggio a fette ed adagiatelo sulle fette di pancarré. Mettete sul formaggio i mirtilli e cospargete il tutto con pepe di caienna.
3. Mettete le fette così preparate sul piatto ed introduce in forno.

1-2 min. 800 W

Consiglio: Questa ricetta può essere variata a vostro piacimento, combinando funghi freschi e formaggio in scaglie oppure prosciutto cotto, asparagi e formaggio emmental.

1. Mischiare lo zafferano al riso e versarlo nello stampo precedentemente imburato.
2. Innaffiare con il brodo, coprire e mandare in forno.

4-6 min. 800 W

3. Mescolare la cipolla a fettine al peperone, al porro e ai pezzetti di petto di tacchino, salare e pepare. Disporre a strato il tacchino con le verdure sul fondo di riso con alcuni riccioli di burro.

1. **5-7 min. 800 W**

2. **18-20 min. 240 W**

A cottura terminata far riposare per altri 2-3 minuti circa.

Consiglio:

al petto di tacchino si può sostituire anche del petto di pollo.



Svizzera

VITELLO ALLA ZURIGHESE

Züricher Geschnetzeltes

Tempo di cottura: ca. 12-16 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 600 g filetto di vitello
- 1 CM burro o margarina
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 100 ml vino bianco
- farina o fecola per legare circa 1/2 l di salsa
- 300 ml panna
- sale & pepe
- 1 CM prezzemolo tritato

Francia

FILETTO DI MERLUZZO ALLA PROVAN- ZALE

Filets de morue

Tempo di cottura: 2428 minuti

Utensile: una forma per crostate

Ingredienti

- 15-20 g burro
- 75 g funghi tagliati a fettine
- 1 spicchio d'aglio (schiacciato)
- 40-50 g ocipollina
- 500 g (scatola) pomodori senza il sugo (scolati bene)
- 1 CU succo di limone
- 1 1/2 CM concentrato di pomodoro
- 1/2-1 CU basilico secco, pepe, sale
- 600 g filetto di merluzzo

Svizzera

CAVOLO RAPA CON SALSINA D'ANETO

Kohlrabi in dill sauce Dosi per 2 persone

Tempo di cottura: ca. 10 1/2 - 13 1/2 minuti

Utensile: 2 terrine con coperchio (capacità ca. 1 l)

Ingredienti

- 400 g cavola rapa (circa 2) tagliato e fette
- 4-5 CM acqua
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 150 g crema di latte
- sale, pepe, noce moscata, paprica,
- alcune gocce di succo di limone
- 1 mazzetto di aneto tritato finemente

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imburrare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mandare a cottura in forno. Durante la cottura mescolare una volta.

7-10 min. 800 W

3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolare una volta.

5-6 min. 800 W

4. Assaggiare, mescolare di nuovo il cibo e lasciarlo riposare per circa 5 minuti. Servire poi con una decorazione di prezzemolo.

1. Fate cuocere insieme in una forma per crostate il burro, i funghi, la cipolla e l'aglio.

3 min. 800 W

2. Mescolate insieme i pomodori, il succo di limone, il concentrato di pomodoro, il basilico, il pepe e il sale.

3. Mettete il filetto di pesce sulle verdure e coprite con la salsa e con la verdura.

1. **7-9 min. 800 W**

2. **14-16 min. 400 W**

1. Mettere il cavolo rapa nella terrina, versare l'acqua e far cuocere a coperto, in forno, mescolando di tanto in tanto.

9-12 min. 800 W

Scolare il liquido di cottura raccolti.

2. Distribuire il burro nella terrina, versarvi la crema di latte e riscaldare scoperto senza però far bollire!

1 1/2 min. 800 W

3. Aggiustare la salsa con il sale, le spezie e il succo di limone, aggiungere l'aneto tritato, mescolare e versarla sul cavolo.

Consiglio:

al cavolo rapa può essere sostituita della scorzonera.



Italia

LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura: 20-26 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
stampo da sformati quadrato a bordo basso con coperchio (ca. 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienti

- 300 g pomodori pelati in scatola
- 50 g prosciutto crudo tagliato a dadini
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio spremuto
- 250 g carne di manzo tritata
- 2 CM concentrato di pomodoro (30 g)
sale, pepe, origano, timo, basilico
- 150 ml crema di latte
- 100 ml latte
- 50 g formaggio grana grattugiato
- 1 CU erbe miste tritate
- 1 CU olio d'oliva
sale & pepe
noce moscata
- 1 CU olio vegetale per oliare lo stampo
- 125 g lasagne
- 1 CM formaggio grana grattugiato
- 1 CM burro o margarina

Francia

PEPERONATA NIZZARDA

Ratatouille spécial

Tempo di cottura: 19-21 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2l)

Ingredienti

- 5 CM olio di oliva (50 ml)
- 1 spicchio d'aglio spremuto
- 1 cipolla (50 g) tagliata a fette
- 1 melanzana piccola (250 g) tagliata a pezzi
- 1 zucchini (200 g) tagliato a pezzi
- 1 peperone (200 g) tagliato a pezzi
- 1 finocchio piccolo (75 g) tagliato a pezzi
pepe
- 1 bouquet aromatico
- 1 cuori di carciofo in scatola (200 g)
sale & pepe

1. Fare il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne di manzo tritata e il concentrato di pomodoro. Coprire e mettere in forno.

7-9 min. 800 W

2. Mescolare la crema di latte con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporire di sale e pepe.
3. Imburrare lo stampo e distribuire un terzo delle lasagne sul fondo. Versare sulle lasagne prima la metà del ragù e poi un po' della besciamella. Passare poi al secondo strato di pasta e continuare a fare gli strati come il primo. Terminare con la besciamella, cospargendola poi con il parmigiano. Concludere con qualche ricciolo di burro, coprire e mandare in forno.

1. **4-6 min. 800 W**2. **9-11 min. 400 W**

A cottura terminata far riposare per 5/10 minuti circa.

1. Mettete l'olio e l'aglio nella terrina. Aggiungete le verdure tagliate ad eccezione dei cuori di carciofo, il bouquet aromatico e pepate. Coprite e mandate in forno mescolando di tanto in tanto.

19-21 min. 800 W

- Negli ultimi 5 minuti di cottura aggiungete i cuori di carciofo e continuate la cottura.
2. Aggiustate di sale e pepe togliete il bouquet aromatico prima di servire. A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.
Consiglio: La peperonata calda si accompagna ottimamente a piatti di carne, mentre fredda può costituire un gustoso antipasto.
Un bouquet aromatico si compone di: una radice di prezzemolo, un mazzetto di odori, un rametto di sedano di monte, un rametto di timo e, alcune foglie di lauro.



Spagna

PATATE RIPIENE

Patatas rellenas

Tempo di cottura: ca. 15 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
piatto di porcellana

Ingredienti

- 4 patate di media grandezza (400 g)
- 100 ml acqua
- 60g prosciutto
- 1/2 cipolla (25 g) tritata finemente
- 75-100 ml di latte
- 2 CM formaggio granna grattugiato (20 g)
sale & pepe
- 2 CM formaggio emmental grattugiato

1. Mettete le patate nella terrina, aggiungete l'acqua, coprire e cuocete in forno.

8-10 min. 800 W

Fate raffreddare.

2. Tagliate le patate nel verso della lunghezza e svuotatele con cautela. Tagliate a dadini il prosciutto e impastatelo con la polpa delle patate, la cipolla, il latte ed il grana grattugiato fino a formare una farcia ben omogenea. Aggiustate di sale e pepe.
3. Riempite ora le mezze patate con la farcia così preparata, corpargetevi sopra l'emmental grattugiato, mettele sul piatto e infornate.

4-6 min. 800 W

A cottura terminata fate riposare le patate per altri 2 minuti circa.

Danimarca

FRUTTI DI SOTTOBOSCO SCIROPATI CON CREMA DI VANIGLIA

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo di cottura: ca. 10-13 minuti

Utensile: 2 terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 150 g ribes comune
- 150 g fragole
- 150 g lamponi
- 250 ml vino bianco
- 100 g zucchero
- 50 ml succo di limone
- 8 fogli di gelatina
- 300 ml latte
- polpa di 2 baccello di vaniglia
- 30 g zucchero
- 15 g amido da cucina

1. Lavare i frutti, toglierne i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni per la guarnitura. Fare una purea con i restanti frutti e il vino bianco, metterla nella terrina e scaldare a coperto.

7-9 min. 800 W

Aggiungere lo zucchero e il succo di limone.

2. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di frutti ancora calda fino che si sarà sciolta.
3. Per la preparazione della crema di vaniglia versare innanzitutto il latte in una terrina, aprire con un coltello il baccello di vaniglia e raschiarne la polpa, aggiungendola mescolando al latte insieme allo zucchero e all'amido per poi coprire e mettere in forno. Mescolare di tanto in tanto e a cottura terminata.

3-4 min. 800 W

4. Rovesciare su un piatto i frutti sciropati tolti dal frigo e guarnire con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.

Consiglio: con i frutti di sottobosco sciropati si accompagnano ottimamente anche la panna fredda o lo yogurt.



Austria

POLLO RIPIENO

Gefülltes Brathendl

Dosi per 2 persone

Tempo di cottura: ca. 35-42 minuti

Utensile: Tegame poco profondo rotondo

Ingredienti

- 1 pollo (1000 g)
- sale
- rosmarino, sminuzzato
- maggiorana, sminuzzata
- 1 panino raffermo
- sale
- 1 mazzetto di prezzemolo, tritato finemente (10 g)
- 1 Piz. noce moscata
- 3 CM burro o margarina (30 g)
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 CM paprica, dolce
- sale
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo

1. Lavare il pollo, asciugarlo con un canovaccio o della carta da cucina e cospargere l'interno di sale, rosmarino e maggiorana.
2. Per il ripieno, mettere a bagno il panino per circa 10 minuti in acqua fredda, stringendolo poi per farla uscire. Impastarlo con 1 sale, il prezzemolo, la noce moscata, il burro e il tuorlo d'uovo. Farcire il pollo con il ripieno e chiuderlo con dello spago.
3. Far sciogliere il burro.

1 min. ca. 800 W

Aggiungere la paprica e il sale, pennellando con questo intingolo a pelle del pollo.

4. Far cuocere il pollo nella terrina scoperta.

1. **8-11 min. 800 W**

2. **5-7 min.**  / 

Rovesciare il pollo.

1. **8-11 min. 800 W**

2. **4-5 min.**  / 

Svizzera

FILETTO DI PESCE IN SALSIA DI FORMAGGIO SVIZZERO

Fischfilet mit Käsesauce

Tempo di cottura: ca. 23-27 minuti

Utensili: terrina con coperchio

(capacità 1 l) casseruola rotondo a sponda bassa (ca. 26 cm diam)

Ingredienti

- 3 filetti di pesce (ca. 800 g)
- (per es. trota, pianuzza o merluzzo)
- 2 CM succo di limone
- sale
- 1 CM burro o margarina
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 2 CM farina (20 g)
- 100 ml vino bianco
- 1 CU olio vegetale per oliare lo stampo
- 100 g formaggio emmental grattugiato
- 2 CM prezzemolo tritato

1. Lavare i filetti di pesce, asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina e bagnarli con il succo di limone. Lasciar riposare per un quarto d'ora circa. Asciugare di nuovo e salare.
2. Imburrare il fondo della terrina, aggiungere la cipolla tritata e farla imbiondire a coperto.

ca. 2 min. 800 W

3. Cospargere la cipolla di farina e amalgamare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.
4. Imburrare lo stampe e adagiarvi i filetti di pesce. Versarvi sopra la salsa, cospargere con il formaggio svizzero e mandare in forno collocando la terrina sulla graticola inferiore.

A cottura ultimata, lasciar riposare i filetti per 2 minuti. Guarnire i filetti cospargendoli di prezzemolo tritato e portare in tavola.

3-5 min. 800 W

13-15 min.  / 



Germania

SPIEDINI MISTI

Bunte Fleischspieße

Tempo per la cottura: 14-17 minuti

Utensili: graticola superiore
tre spiedini di legno lunghi 20-25 cm ca.

Ingredienti

300 g cotolette di maiale
75 g pancetta magra
1-2 cipolle (75 g) tagliate in quattro
3 pomodori (250 g) tagliati in quattro
1/2 peperone verde (75 g) tagliato in otto pezzi
3 CM olio
4 CU paprica
sale
1 CU pepe di Caienna
1 CU salsa Worcestershire

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta a cubetti da 2-3 cm.
2. Infilare alternatamente la carne e le verdure sui quattro spiedini di legno.
3. Mescolare l'olio con gli aromi e pennellarlo sugli spiedini. Disporre gli spiedini sulla griglia in alto e lasciarli cuocere alla griglia.
 1. **7-9 min.** /
 2. **7-8 min.** /

Spagna

CANNOLI DI PROSCIUTTO RIPIENI

Jamón relleno

Tempo di cottura: ca. 18-23^{1/2} minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
stampo ovale a sponda bassa con coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

125 g spinaci senza gambi
125 g ricotta, 20 % di grasso
40 g emmental grattugiato
pepe
paprica dolce
6 fette di prosciutto cotto (300 g)
125 ml acqua
125 ml panna
2 CM farina
2 CM burro o margarina
1 CU burro o margarina per imburrare
lo stampo

1. Tagliare finemente le foglie di spinaci, mescolarle al quark (v. sopra) e all'emmental, aggiungendo odori a piacere.
2. Stendere su ogni fetta di prosciutto un cucchiaino della farcia e formare i cannoli, fermandoli con uno spiedino di legno o stuzzicadenti.
3. Preparazione della besciamella: versare l'acqua nella terrina e farla riscaldare.

3-4 min. 800 W

Impastare la farina al burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino che si sarà ben amalgamata. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.

1-1^{1/2} min. 800 W

Mescolare ed aggiustare di sale.

4. Versare la besciamella nello stampo imburato, riunirvi i cannoli e mandare in forno a coperto.

7-10 min. 800 W

4-5 min. /

A cottura terminata lasciar riposare i cannoli per altri 2 minuti circa.

Consiglio:

si può usare anche della besciamella già pronta.



Spagna

PRATAIOLI FARCITI AL ROSMARINO



Champiñones rellenos al romero

Tempo di cottura: ca. 14-21 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)
errina bassa e tonda (dm. ca. 22 cm)

Ingredienti

- 8 prataioli grandi (ca. 225 g) interi
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 50 g prosciutto, a dadini
pepe nero, macinato
rosmarino, sminuzzato
- 125 ml vino bianco secco
- 125 ml panna
- 2 CM farina (20 g)

1. Staccare i gambi dei prataioli e tagliarli a pezzetti.
2. Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mandare in forno.
4-6 min. 800 W Far raffreddare
3. Far riscaldare a coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.
2-3 min. 800 W
4. Stemperare la farina nel restante vino, unire al liquido sopra preparato, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.
ca. 1-2 min. 800 W
5. Riempire i funghi con la farcia di prosciutto, adagiarli nella salsa preparata come sopra e far cuocere sulla graticola superiore.
2-3 min. 800 W
6-7 min.  / 
Successivamente rimuovere la copertura ed usare la grigliare il cobo per 4-5 minuti.

Germania

TIMBALLO DI PASTA CON ZUCCHINE

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo per la cottura: ca. 38-45 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
casseruola da forno
(ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 500 ml acqua
- 1/2 CU olio
- 80 g maccheroni
- 400 g pomodori in scatola spezzettati
- 3 cipolle (150 g) tagliate fini
basilico, timo, sale, pepe
- 1 CM olio per ungere lo stampo
- 450 g zucchine tagliate a fettine
- 150 g panna acida
- 2 uova
- 100 g formaggio Cheddar grattugiato

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella terrina e portare a ebollizione a recipiente coperto.
3-4 min. 800 W
2. Spezzettare i maccheroni, aggiungerli, rimescolarli e lasciarli cuocere.
8-10 min. 240 W
Sgocciolare i maccheroni e lasciarli raffreddare.
3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere la casseruola. Versarvi i maccheroni e coprirli con la salsa, quindi ricoprirli con le fettine di zucchine.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sullo sformato. Spolverare con formaggio grattugiato.
 1. **21-23 min. 800 W**
 2. **6-8 min.**  / 
 A fine cottura, lasciare riposare il timballo per 5-10 minuti.



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 o cocinar 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 16A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 16A como mínimo.

Se recomienda utilizar un solo circuito separado para alimentar a este aparato.

No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal. No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.

No guarde ni use el horno en exteriores.

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

Utilice sólo recipientes, envases y utensilios adecuados para cocinar con microondas. Vea las sugerencias correspondientes en el libro adjunto de cocina (a pag. 90).

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

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno, el plato giratorio y el soporte del rodillo después de utilizarlos. Quiteles siempre la grasa dado que ésta podría sobrecalentarse la próxima vez que use el horno y empezar a echar humo o prenderse fuego.

No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación. No bloquee la entrada de los orificios de ventilación. Quite todos los precintos metálicos, envolturas de alambre, etc. que tenga la comida dado que podrían formarse arcos o chispas eléctricas en las superficies metálicas y ocasionar incendios. No utilice el horno de microondas para freír con aceite o para calentar aceite con el que va a freír después. No se puede controlar la temperatura y podría prenderse fuego.

Para hacer palomitas de maíz (popcorn) utilice sólo un horno de microondas especial para ello.

No guarde comida ni ningún otro alimento dentro del horno. Compruebe las posiciones programadas después de poner el horno en funcionamiento para asegurarse de que su operación va a ser la correcta.

Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

Para evitar estropear el horno

ADVERTENCIA:

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

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

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 89".

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.



MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes, incluyendo la parte posterior del horno. No intente cambiar la lámpara del horno usted mismo ni permita que lo haga nadie excepto un electricista autorizado por SHARP.

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

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

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

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

Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbujas.

No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podría salirse del recipiente al calentarse y provocar quemaduras.

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

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

No cocine huevos con la cáscara ni caliente huevos cocidos duros enteros en hornos microondas ya que podrían explotar incluso después de haber terminado de calentarlos 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 abrirla 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.

No tocar la puerta del horno, la caja exterior, el grill inferior, los orificios de ventilación, los accesorios ni los platos durante el uso en los modos de operación con **GRILL/DOBLE**, ya que se pondrán muy calientes.

Antes de limpiar cerciórese de que no están calientes.

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.

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 no lo hace así se estropeará el horno.

Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del rodillo debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.

No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.

Utilice sólo el plato giratorio y el soporte del rodillo diseñados para este horno.

Para evitar que se rompa el plato giratorio:

- (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.

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD



No utilice envases o recipientes de plástico para la cocción a microondas si el horno está todavía caliente después de haberlo usado en los modos a la **GRILL/DOBLE**, dado que podrían derretirse o fundirse. No debe emplear recipientes de plástico durante los modos mencionados a menos que el fabricante de dichos recipientes afirme que son adecuados para su uso en la cocción por microondas. No coloque nada en la partes exteriores del horno mientras está funcionando.

NOTAS:

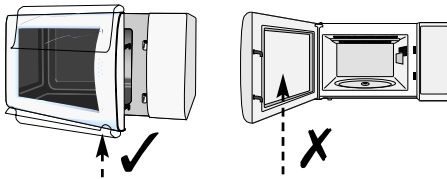
Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado. Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica. Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.

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.

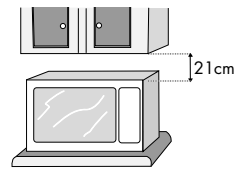
No quite la película protectora pegada en el **interior** de la puerta.



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

La puerta del aparato puede alcanzar temperaturas elevadas durante la cocción. Coloque o monte el aparato a una altura mínima de 85 cm respecto al suelo. No deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen.

4. Asegúrese de que queda un espacio libre de 21 cm como mínimo encima del horno.



5. Cerciórese de que el **TEMPORIZADOR** esté fijado en la posición "0" (desconexión).
6. Conecte la clavija del horno a un enchufe tomacorriente normal del hogar que esté conectado a tierra.

NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS



Su horno tiene 5 niveles de potencia. Para elegir el nivel de potencia para cocinar, siga las indicaciones que se dan en la sección de recetas. En general, son aplicables las recomendaciones siguientes:

800 V utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

400 V 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.

240 V (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.

V = VATIOS



COCCIÓN POR MICROONDAS/PARILLA

- Para seleccionar el nivel de potencia de microondas o parilla, Pulse el botón **NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS/PARILLA/DOBLE** hasta que el indicador de **VATIOS/PARILLA/DOBLE** esté situado en el nivel deseado.
- Con el horno enchufado, el indicador de **VATIOS/PARILLA/DOBLE** no muestra nada. Si se pulsa una vez el botón de **NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS/PARILLA/DOBLE**, se mostrará una potencia de 800 vatios. Si se pasa del nivel deseado, pulse el botón hasta volver a alcanzar el nivel.
- El horno memoriza el nivel de potencia de la última operación. Si se pulsa el botón de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS/PARILLA/DOBLE** mientras no se muestra el indicador de **VATIOS/PARILLA/DOBLE**, en el panel de control se indicará el último nivel de potencia. Si se interrumpieses la alimentación eléctrica del horno, se borraría la memoria.

Generalidades:

En su recetario encontrará instrucciones detalladas para cada receta, aquí sólo ofrecemos unas sugerencias básicas para cocinar.

- Tire del asa de apertura de la puerta, abra la puerta y coloque la comida en el plato giratorio.
- Si desea dejar de cocinar antes de haber transcurrido el tiempo fijado, gire el mando **TEMPORIZADOR** hacia "0" o abra la puerta del horno. La puerta del horno puede abrirse en cualquier momento que lo desee durante la cocción. Si desea cambiar el nivel de potencia o la duración de la cocción durante el funcionamiento, pulse el botón de **NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS/PARILLA/DOBLE** o sitúe el mando **TEMPORIZADOR** en la posición deseada.

AVISO: Asegúrese de volver a situar el mando **TEMPORIZADOR** en la posición "0" (desconexión) de apagado cuando no vaya a utilizarse el horno empezará en cuanto cierre la puerta del horno.

CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS

Al principio de usar el Grill puede haber algo de humo y olores durante un tiempo, esto no significa que el microondas esté estropeado. Para eliminar la causa del humo y olores, haga funcionar el microondas sin alimentos durante 20 min. en el modo GRILL antes de usarlo por primera vez y tras su limpieza. Después de que se haya calentado, abra la puerta para que el microondas se enfríe.

Mientras esté funcionando puede que se produzca algo de humo y olor. En este caso, abra las ventanas o ponga un ventilador.

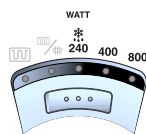
ADVERTENCIA: Después de calentar el microondas, la puerta, la superficie exterior, el plato giratorio y el interior del microondas estarán calientes.



COCCION A MICROONDAS & PARRILLA COCCION

1. Pulse el botón **NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS/PARILLA/DOBLE** hasta que el indicador de **VATIOS/PARILLA/DOBLE** esté situado en el nivel deseado.
 - a) Niveles de potencia de microonda.
 - b) Doble (400 W Microondas en Parrilla).
 - c) Parrilla.
2. Fije el **TEMPORIZADOR** de cocción deseado con el temporizador. El horno empieza la cocción.

1. a) NIVEL DE POTENCIA



b) DOBLE



c) PARRILLA



2. TEMPORIZADOR



- * Una vez terminada la cocción, el **TEMPORIZADOR** volverá a "0", sonará la campana y el horno y la lámpara del horno se apagarán automáticamente.

NOTE:

1. El **TEMPORIZADOR** puede ajustarse cuando el indicador de **VATIOS/PARILLA/DOBLE** está encendido. El indicador estará encendida mientras esté abierta la puerta del horno. También permanecerá encendido 3 minuti después de haberse realizado alguna operación como, por ejemplo, cerrar la puerta, seleccionar el nivel de potencia o concluir la cocción.
2. Este horno cuenta con un mecanismo de seguridad que impide su activación accidental. Si el **TEMPORIZADOR** vuelve a "0" y permanece en esa posición más de un minuto, será necesario abrir o pulse el botón **NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS/PARILLA/DOBLE** la puerta para poder reactivarlo.
3. È possibile programmare il forno per un massimo di 30 minuti. L'unità per l'impostazione del tempo di cottura o di scongelamento varia da 15 secondi a 5 minuti, a seconda del tempo complessivo di cottura o scongelamento, come indicato sul **DISPLAY LUMINOSO**.



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

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

Panel de control: Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control. Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, y páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

PRECAUCIONES: Tenga cuidado de no mover el mando del temporizador de la posición "0" (desconexión) durante la limpieza pues, si lo mueve, el horno empezará a funcionar tan pronto como cierre la puerta.

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.

4. Después de limpiar, caliente el horno y remítase a "Calentamiento sin alimentos" en la página 88. La comida que haya caído fuera del horno puede causar humos u olores.

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.

Rejilla: Lave estas rejilla con una solución jabonosa suave y séquelas después. Puede lavarlas también en el lavaplatos.

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

LOCALIZACION DE AVERIAS



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

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

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

Ajustar de potencia de microondas en 800 W y ponga el **TEMPORIZADOR** a un minuto.

¿Se enciende la lámpara del horno?

SI _____ NO _____

¿Gira el plato giratorio?

SI _____ NO _____

NOTA: El plato giratorio da vueltas en cualquier sentido.

¿Funciona la ventilación?

SI _____ NO _____

(Ponga una mano sobre los orificios de ventilación y compruebe si circula aire.)

Está el agua templada en la taza después de la operación anterior?

SI _____ NO _____

3. Selecto de parrilla.

Ponga el **TEMPORIZADOR** en 3 minutos.

Después de transcurridos 3 minutos, ¿se pone rojo el elemento calentador de la parrilla?

SI _____ NO _____

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



QUE SON LAS MICROONDAS?

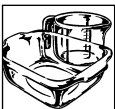
En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción

producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.



LA VAJILLA 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 $\frac{2}{3}$ y $\frac{3}{4}$ de su volumen. Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas. Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas. Nunca se debe usar vajilla con revestimiento metálico o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.

ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 y 2 minutos, a máxima potencia. Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.



AJUSTE DE LOS TIEMPOS

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

TEMPERATURA DE PARTIDA

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

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos. (Ausnahme: Einkochen).

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

Las comidas cocidas en el horno por microondas conservan mejor su sabor propio que aquéllas preparadas de forma convencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólo después de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca la superficie. Las especias y hierbas se pueden usar como de costumbre.

ADICIÓN DE AGUA

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

ALIMENTOS EN SU PIEL O CASCARA

Como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su 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 el llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

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

TAPAR

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

ALIMENTOS IRREGULARES

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



SUGERENCIAS Y 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 Pimentón en polvo Salsa de soja Salsa de barbacoa y Worcestershire, jugo de asado	Aves Platos al horno, tostadas de queso Carnes y aves Asados, albóndigas, asados pequeños	Untar las aves con la mezcla de mantequilla/pimentón Espolvorear con pimentón Untar con la salsa Untar con la salsa
Cuadraditos de tocino derretidos o cebolla desecada	Platos al horno, platos tostados, sopas, guisados	Poner por encima trocitos de bacon o la cebolla desecada
Cacao, copos de chocolate, garapiña, miel y mermelada	Pasteles, tartas y postres	Espolvorear o garapiñar 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 y 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.

DESCONGELACIÓN

El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelación son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.



Envases y recipientes

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

Tapar

Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

Ajuste correcto

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

Dar vuelta/Remover

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

Pequeñas cantidades

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

Alimentos delicados

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

Tiempo de reposo

El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos. Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de reducido espesor o aquellos de estructura porosa. En el

caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, Vd. puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo. Transcurrido el tiempo de reposo, los alimentos se deben elaborar en seguida, a ser posible, y no se deben volver a congelar.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimente como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura ap. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto (a pag. 96).
- 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

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.



TABLAS

TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -en g/ml-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento
Bebidas 1 taza	150	800 W	1	Sin tapar
Platos	400	800 W	3-6	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en intervalos
Guisados, Consomé	200	800 W	2-3	Tapar, remover después de calentar
Guarniciones	200	800 W	1-2	Salpicar con poca agua, tapar,
Carne, 1 tajada ¹	200	800 W	2-3	Añadir con un poco de salsa, tapar
Salchichas, 2	180	560 W	2	Pinchar la piel varias veces
Productos alimenticios para bebés, 1 vaso	190	400 W	1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar, comprobar la temperatura
Derretir margarina o mantequilla ¹	50	800 W	1/2 -1	
Derretir chocolate	100	400 W	2-3	Remover en ciertos intervalos
Disolver 6 hojas de gelatina	10	400 W	1/2 -1	Mojar en agua, exprimir bien y poner en taza sopera; remover en ciertos intervalos

¹ 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 (p.ej. cerdo, ternera, cordero)	500	800 W	8-10*	condimento a gusto, poner en un recipiente para quiche, darle vuelta transcurrida *	10
	1000	800 W	8-10		10
		800 W	18-22*		
		800 W	14-16		
Roastbeef (medio)	1000	800 W	9-11 *	Condimentar a gusto, poner en un recipiente para quiche, darle vuelta transcurrida *	10
		400 W	5-7		
Carne picada	1000	800 W	14-16	Preparar la masa con carne picada utilizando carne picada mixta (mitad cerdo/mitad vaca), poner en un recipiente llano	10
Filete de pescado	200	800 W	3-4	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3
Pollo	1200	800 W	27-30	Condimentar a gusto, poner en un recipiente, darle vuelta transcurrida la mitad del tiempo de cocción	3

TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de descongelación -en minutos-	Procedimiento	Tiempo de reposo - en minutos -
Asado (p.ej. de cerdo, vaca, cordero, ternera)	1500	80 W	58-64	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
	1000	80 W	42-48		30-90
	500	80 W	14-16		30-90
Chuletas, chuletillas, Pata de pollo	200	240 W	4-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Puchero húngaro					
Salchicha,	300	240 W	4-5	Poner una al lado de la otra, darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Pato/pavo	1500	80 W	48-52	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pollo	1200	80 W	39-43	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después Dele la vuelta 1-2 veces durante la cocción	30-90
Pescado (trozo entero)	800	240 W	9-12	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Filete de pescad	400	240 W	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Cangrejos	300	240 W	6-8	Darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación y sacar los trozos descongelados	5
Panecillos, 2	80	240 W	1	Sólo descongelar parcialmente	-
Pan en rebanadas	250	240 W	2-4	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar sólo parcialmente	5
Pan de molde entero	500	240 W	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	15
Pastel, 1 porción	150	80 W	2-4	Poner en una rejilla de pasteles	5
Tarta entera, 28 cm diá.		80 W	20-22	Poner en una rejilla de pasteles Asegúrese a la mitad de la descongelación que las porciones están separadas por algo de espacio	30-60
Mantequilla	250	240 W	2-4	Sólo descongelar parcialmente	15
Frutas, como fresas frambuesas, crezas, ciruelas	250	240 W	4-5	Distribuir uniformemente y darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5

TABLA: DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Adición de agua de agua -CuSop/ml-	Procedimiento	Tiempo de reposo -en minutos-
Filete de pescado	300	800 W	10-11	-	tapar	1-2
Comida preparada	400	800 W	8-10	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento	2
Verduras (p. ej., espinacas, brécol, guisantes)	300	800 W	7-9	3-5CuSop	tapar, remover una o dos veces durante la cocción	2
Verduras mixtas	500	800 W	12-14	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2






































TABLAS

TABLA: COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

Verdura	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -en minutos-	Procedimiento	Adición de agua -ECuSop-
Verduras (p. ej., patatas, guisantes, puerro, zanahorias)	500 g	800 W	9-11	Prepare como se indica arriba, tape y remueva a la mitad de la cocción.	5 CuSop
	300 g	800 W	6-8	Prepare como se indica arriba, tape y remueva a la mitad de la cocción.	3 CuSop

TABLA : COCCIÓN , ASADO Y GRATINADO

Alimento	Cantid. -g-	Ajuste	Potencia -Ajuste-	T. cocc. -min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -min-	
Asado (Cerdo, ternera, cordero)	500	 / 	800 W	6-8	Sazonar a gusto, ponerlo en una cazuela plana, colocar en el plato giratorio y darle vuelta después de (*).	10	
							3-5 (*)
	1000	 / 	800 W	4-7			
							2-4
	1500	 / 	800 W	13-16			
							6-8 (*)
1500	 / 	800 W	8-10				
						3-5	
Rosbif (punto medio)	1000	 / 	800 W	6-7	Sazonar a gusto, poner en una cazuela plana con el lado grasoso abajo, colocar en el plato giratorio y darle vuelta después de (*).	10	
							7-8 (*)
	1500	 / 	800 W	2-3			
							3-4
	1500	 / 	800 W	7-9			
							7-9 (*)
1500	 / 	800 W	4-5				
						3-4	
Pollo	1200	 / 	800 W	8-11	Sazonar a gusto, poner en una cazuela plana con la pechuga hacia arriba, poner en el plato giratorio y darle vuelta después de (*).	3	
							5-7 (*)
				8-11	4-5		
Pata de pollo	200				Sazonar a gusto, poner en la rejilla con el lado de la piel hacia abajo y dar vuelta después de (*).	3	
							5-6
							1-2 (*)
Filetes 2, punto medio	400				Poner en la parrilla, dar vuelta después de (*) y sazonar después de asar.	2	
							11-13(*)
Gratinado de soufflés y comidas similares				3-4	Poner la cazuela en la rejilla	10	
Tostados de queso 1				4 ¹ / ₂ -5 ¹ / ₂	Tostar la rebanada de pan, untarla de mantequilla, poner una rodaja de jamón cocido, una rodaja de piña y una tajada de queso para fundir; asar en la rejilla.	1	



ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera
 Ctda. = Cucharadita
 P.g = Pizca grande
 P.p = Pizca pequeña
 Tz = Taza
 Bsta. = Bolsita

kg = Kilogramo
 g = Gramo
 l = Litro
 ml = Mililitro
 cm = Centímetro
 mat. grasa = Materia grasa

PrCon = Producto congelado
 MO = Horno microondas
 min. = Minutos
 s = segundos
 dm - diámetro



ADAPTACION DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL MICROONDAS

Si Vd. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente: Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario. Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos. La adición de líquido a alimentos crudos a brasear se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción. La adición de materia grasa se puede reducir notablemente. Una pequeña cantidad de mantequilla,

margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

COMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica lo contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a los utensilios apropiados y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la receta.
- Por norma las cantidades indicadas se asumen listas para el consumo, a menos que se indique específicamente lo contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría M).





Países Bajos

SOPA DE CHAMPIÑONES

Champignonsoep

Tiempo total de cocción: unos 9 a 13 minutos

Vajilla: fuente con tapa
(volumen: 2 l)

Ingredientes

200 g de champiñones, en rodajas
1 cebolla (50 g), bien picada
300 ml de caldo de carne
300 ml de nata
2½CuSop de mantequilla o margarina (25 g)
2½CuSop de harina (25 g)
Pimienta
Sal
1 yema de huevo
150 g de nata (Crème fraîche)

Alemania

TOSTADAS CON QUESO CAMEMBERT

Tiempo total de cocción: 1-2 minutos

Utensilios: Plato llano

Ingredientes

4 rebanadas de pan para tostadas (80 g)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
150 g de queso Camembert
4 Cda. de confitura de arándanos encarnados (40 g)
Pimienta cayena

Alemania

PAVO PICANTE CON ARROZ

Pikante Putenpfanne 2 porciones

Tiempo total de cocción: 23-27 minutos

Utensilios: fuente con tapa
(volumen: 2 l)

Ingredientes

1 taza de arroz de grano largo, sancochado (120 g)
1 bolsita de hilitos de azafrán
250 ml tazas de caldo de carne
1 cebolla (50 g), en rodajas
1 pimiento morrón (100 g), en tiras
1 puerro pequeño (100 g), en tiras
300 g de pechuga de pavo, en dados
Pimienta, pimentón
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1. Poner la verdura con el caldo en la fuente, taparla y cocer. **6 a 8 min. 800 W**
2. Preparar un puré con todos los ingredientes en la batidora.
3. Amasar la harina y la mantequilla y agregarlas revolviendo a la sopa de champiñones, sin que se formen grumos.
Condimentar con sal y pimienta, tapar y cocer.
Remover una vez transcrito el tiempo de cocción.
3 a 5 min. 800 W

1. Tostar las rebanadas de pan y untarlas con la mantequilla.
2. Cortar el queso Camembert en rebanadas y colocarlas sobre el pan de tal manera que las superficies cortadas indiquen hacia arriba. Colocar los arándanos encarnados sobre el centro del queso y espolvorear todo con pimienta cayena.
3. Poner las tostadas en un plato y calentar.
unos **1-2 min. 800 W**
Sugerencia: El plato lo puede variar a gusto, p.ej. con champiñones frescos y queso rallado o jamón cocido, espárragos y queso suizo.

1. Mezclar el arroz con los hilitos de azafrán y poner la mezcla en la fuente untada.
2. Verter el caldo de carne sobre todo, tapar y cocer.
4-6 min. 800 W
3. 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. Encima de todo esto se distribuyen los copos de mantequilla.
1. **5-7 min. 800 W**
2. **18-20 min. 240 W**
Terminada la cocción, dejar reposar el pavo picante durante 5 minutos.

Sugerencia:

En lugar de pechuga de pavo se puede utilizar pechuga de pollo.



Suiza

LONCHAS DE TERNERA A LA ZURICH

Züricher Geschnetzeltes

Tiempo total de cocción: 12-16 minutos Utensilios:

Fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

600 g de filete de ternera

1 CuSop de mantequilla o margarina

1 cebolla (50 g), bien picada

100 ml de vino blanco

espesante para salsas/para aprox. 1/2l de salsa

300 ml de nata

1 CuSop de perejil, picado

1. Cortar el filete en tiras del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez durante la cocción.

7-10 min. 800 W

3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.

5-6 min. 800 W

4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjela reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

FILETES DE PESCADO CON SALSA

FILETE DE BACALAO A LA PROVENZAL

Tiempo total de cocción: 24-28 minutos.

Ingredientes

15-20 g mantequilla

75 g champiñones cortados en

rodajas

1 diente ajo (machacado)

40-50 g cebolletas

500 g (lata) tomates, bien escurridos

1 cucharadita zumo de limón

1 1/2 cucharadas soperas tomate ketchup

1/2 - 1 cucharadita albahaca seca, sal y pimienta

600 g filetes de bacalao

1. Cocine la mantequilla, los champiñones, las cebolletas y el ajo juntos en un plato poco profundo durante **3 min. 800 W**

2. Mezcle los tomates, el zumo de limón, el ketchup, la albahaca, la pimienta y la sal.

3. Coloque los filetes de bacalao sobre las verduras y cúbralos con la salsa y algunas verduras.

1. **7-9 min. 800 W**

2. **14-16 min. 400 W**

Suiza

COLINABO EN SALSA DE ENELDO

Kohlrabi in Dill Sauce 2 porciones

Tiempo total de cocción: 10 1/2 - 13 1/2 minutos

Utensilios: 2 fuentes con tapa (volumen 1 l)

Ingredientes

400 g de colinabo, en rodajas (2 cabezas)

4-5 CuSop de agua

2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

150 ml de nata (Crème fraîche)

Sal Pimentón

Nuez moscada

Pimiento en polvo

unas gotas de zumo de limón

1 manojo de eneldo, bien picado

1. Poner los colinabos con el agua en la fuente, tapar y cocer. Remover ocasionalmente.

9-12 min. 800 W

Vaciar el líquido.

2. Distribuir la mantequilla en la segunda fuente, agregar la nata y calentar sin poner la tapa.

¡No debe hervir!

approx **1 1/2 min. 800 W**

3. Condimentar a gusto con la sal, las especias y el zumo de limón. Mezclar cuidadosamente con el eneldo y verter la salsa sobre el colinabo.

Después de cocinado, dejar reposar durante 2 minutos aprox.

Sugerencia:

El colinabo se puede sustituir por salsifí negro.



Italia

LASAÑA AL HORNO

Lasagne al forno

Tiempo total de cocción: 20-26 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuelle cuadrada llana con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

- 300 g de tomates de lata
- 50 g de jamón crudo, en dados finos
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 250 g de carne picada de vaca
- 2 CuSop de pulpa de tomate (30 g)
Sal, Pimienta, Orégano, Tomillo, Albahaca
- 150 ml de nata (Crème fraîche)
- 100 ml de leche
- 50 g de queso parmesano rallado
- 1 Cdta. de hierbas mixtas picadas
- 1 Cdta. de aceite de oliva
Nuez moscada
- 1 Cdta. de aceite vegetal para untar la fuente
- 125 g de láminas de lasaña verde
- 1 CuSop de queso parmesano rallado
- 1 CuSop de mantequilla o margarina

1. Cortar los tomates en rodajas y mezclarlos con el jamón, cebolla, ajo, carne picada y la pulpa de tomate, condimentar, tapar y rehogar.

7-9 min. 800 W

2. Mezclar la nata y la leche con el queso parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar la fuente cuadrada y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, seguida de mezcla de carne y de salsa, poniendo el resto de la pasta por encima como capa final.

Cubrirlo todo con mucha salsa y el queso parmesano. Se adorna con copos de mantequilla; tapar y cocer.

1. 4-6 min. 800 W

2. 9-11 min. 400 W

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

Francia

PLATO DE VERDURAS

Ratatouille spécial

Tiempo total de cocción: unos 19-21 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 5CuSop de aceite de oliva (50 ml)
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cebolla (50 g), en rodajas
- 1 berenjena pequeña (250 g), en dados gruesos
- 1 calabacín (200 g), en dados gruesos
- 1 pimiento (200 g), en dados gruesos
- 1 bulbo pequeño de hinojo (75 g), en dados gruesos
- pimienta
- 1 'Bouquet garni'
- 1 lata de cogollos de alcachofa (200 g)
sal
pimienta

1. Poner el aceite de oliva y el diente de ajo en la fuente. Agregar la verdura ya preparada - con excepción de las alcachofas - y condimentar con pimienta. Añadir el 'bouquet garni', tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.

19-21 min. 800 W

5 minutos antes de terminar la cocción agregar las alcachofas y calentar bien.

2. Condimentar el plato de verduras con sal y pimienta. Sacar el bouquet garni antes de servir. Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos.

Sugerencia: Servir el plato de verduras caliente con carnes. Como entrada, sirviéndolo frío, tiene excelente sabor. Un 'bouquet garni' consiste en: una raíz del perejil, un manojo de hierbas y apio, una ramita de levística, una ramita de tomillo y algunas hojas de laurel



España

PATATAS RELLENAS

Tiempo total de cocción: unos 12-16 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Plato de porcelana

Ingredientes

4 patatas de tamaño mediano (400 g)
100 ml de agua
60 g de jamón
1/2 cebolla (25 g), bien picada
75-100 ml de leche
2 CuSop de queso parmesano rallado (20 g)
sal
pimienta
2 CuSop de queso suizo rallado

1. Poner las patatas en la fuente, agregar el agua y cocer con la tapa puesta.

8-10 min. 800 W

dejar enfriarlas.

2. Partir las patatas por la mitad y ahuecar estas mitades cuidadosamente. Cortar el jamón en dados finos. Preparar removiendo una pasta de la masa de patatas, el jamón, la cebolla, la leche y el queso parmesano. Condimentar con sal y pimienta.
3. Rellenar las mitades de las patatas con la pasta anterior, adornar con el queso suizo, poner las mitades en el plato y cocer.

4-6 min. 800 W

Terminada la cocción, hacer reposar las patatas unos 2 minutos.

Dinamarca

JALEA DE BAYAS CON SALSA DE VAINILLA

Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo total de cocción: 10-13 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

150 g de grosellas, limpias y sin tallo
150 g de fresas, limpias y sin tallo
150 g de frambuesas, limpias y sin tallo
250 ml de vino blanco
100 g de azúcar
50 ml de zumo de limón
8 hojas de gelatina
300 ml de leche
Pulpa de 1/2 vaina de vainilla
30 g de azúcar
15 g de fécula (espesante de alimentos)

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré con las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar.

7-9 min. 800 W

Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.

2. Remojar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla ocasionalmente transcurrido ese lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se disuelva. Poner la jalea en el frigorífico para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la otra fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar revolviendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. Remover durante la cocción y también al final.

3-4 min. 800 W

4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

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



Austria

POLLITO RELLENO

Gefülltes Brathendl 2 porciones

Tiempo total de cocción: 35 - 42 minutos

Utensilios: Cazuela llana y redonda

Ingredientes

- 1 pollo entero (1000 g)
- Sal
- Romero desmenuzado
- Mejorana desmenuzada
- 1 panecillo duro (40 g)
- Sal
- 1 manojo de perejil, bien picado (10 g)
- Nuez moscada
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 yema de huevo
- 3 CuSop de mantequilla o margarina (30 g)
- 1 CuSop de pimentón
- 1 Cdt. de mantequilla o margarina para untar la fuente

1. Lavar y secar cuidadosamente el pollo, condimentarlo en su interior con sal, romero y mejorana.
2. Para el relleno, remojar el panecillo unos 10 minutos en agua fría, estrujarlo después. Mezclarlo con sal, perejil, nuez moscada, mantequilla y la yema de huevo, y rellenar el pollo. Coser la abertura con hilo o bramante de carnicero.
3. Derretir la mantequilla.
1 min. ca. 800 W
Mezclar la mantequilla con el pimentón y la sal y untar el pollo.
4. Cocer el pollo en la fuente untada sin taparla.
 1. **8-11 min. 800 W**
 2. **5-7 min.** /
 Voltear el pollo.
 1. **8-11 min. 800 W**
 2. **4-5 min.** /
 Después de cocinar dejar que el pollo relleno repose durante unos 3 minutos.

Suiza

FILETE DE PESCADO CON SALSA DE QUESO

Fischfilet mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: 23-27 minutos aprox.

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 1 l)

Fuente llana y redondo
(unos 26 cm de diam.)

Ingredientes

- 3 filetes de pescado (unos 800 g)
(p.ej. trucha, platija o bacalao)
- 2 CuSop de zumo de limón
- sal
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 100 ml de vino blanco
- 1 Cdt. de aceite vegetal para untar la fuente
- 100 g de queso suizo rallado
- 2 CuSop de perejil picado

1. Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y rociarlos con el zumo de limón. Dejarlos reposar unos 15 minutos, volver a secarlos y sazonarlos.
2. Esparcir la mantequilla en el fondo de la fuente. Agregar la cebolla picada y rehogar ligeramente con la tapa puesta.
ca. 2 min. 800 W
3. Echar la harina sobre la cebolla picada y mezclar revolviendo. Agregar el vino blanco y mezclar todo.
4. Untar la fuente ovalada y poner los filetes. Verter la salsa sobre los filetes y esparcir el queso por encima. Poner en el nivel inferior y cocinar. Terminado el tiempo de cocción dejar reposar los filetes durante 2 minutos aprox. Adornar los filetes de pescado con el perejil picado y servirlos.
3-5 min. 800 W
13-15 min. /



Alemania

BROCHETAS MIXTAS DE CARNE

Bunte Fleischspieße

Tiempo total de cocción: 14-17 minutos

Utensilios: Nivel superior

3 pinchos de madera
(unos 20-25 cm de longitud)

Ingredientes

- 300 g de filete de cerdo
- 75 g de jamón
- 1-2 cebollas (75 g) en cuartos
- 3 tomates (250 g) en cuartos
- 1/2 pimiento verde (75 g), en 8 secciones
- 3 CuSop de aceite
- 4 Cda. de pimentón
sal
- 1 Cda. de pimienta de Cayena
- 1 Cda. de salsa Worcester

1. Cortar la carne y el jamón en dados de unos 2 a 3 cm de tamaño.
2. Colocar alternando la carne y las hortalizas en los cuatro pinchos de madera.
3. Mezclar removiendo el aceite con los condimentos y untar los pinchos con la mezcla. Colocar los pinchos en el nivel superior y asarlos.
 1. **7-9 min.** [UV] / [☞]
 - Voltear los pinchos.
 2. **7-8 min.** [UV] / [☞]

España

JAMÓN RELLENO

Tiempo total de cocción: 18-23¹/₂ minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

fuelle llana ovalada con tapa (longitud: unos 26 cm)

Ingredientes

- 125 g de espinaca, sin tallos
- 125 g de requesón, 20 % de mat. grasa
- 40 g de queso suizo rallado
- Pimienta
- Pimentón
- 6 lonjas de jamón cocido (300 g)
- 125 ml de agua
- 125 ml de nata
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 2 CuSop mantequilla o margarina (20 g)
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde

1. Cortar la espinaca finamente y mezclarla con el requesón y el queso suizo, condimentar a gusto.
2. Colocar en cada lonja de jamón cocido una cucharada sopera de relleno y enrollar. Fijar los rollitos con pinchos de madera.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.

3-4 min. 800 W

Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta obtener una mezcla homogénea. Tapar, darle un hervor y dejar espesar.

1-1¹/₂ min. 800 W

Revolver y condimentar.
4. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos, tapar y cocer.
 1. **7-10 min. 800 W**
 2. **4-5 min.** [UV] / [☞]

Dejar reposar los rollitos de jamón durante 2 minutos, una vez terminada la cocción.

Sugerencia:

También puede emplear la salsa bechamel disponible en el mercado.



España



CHAMPIÑONES RELLENOS AL ROMERO

Tiempo total de cocción: 14-21 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 1 l)
fuente redonda llana con tapa
(unos 22 cm diámetro)

Ingredientes

8 champiñones grandes enteros (unos 225 g)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 cebolla (50 g), bien picada
50 g de jamón crudo, bien troceado
Pimienta negra molida,
Romero desmenuzado
125 ml de vino blanco, seco
125 ml de nata
2 CuSop de harina (20 g)

1. Sacar tallos de los champiñones antes de cortarlos en trozos pequeños. Cortar el jamón en pequeños dados.
2. Untar con la mantequilla el fondo de la fuente. Agregar la cebolla, los trozos de jamón y tallos de los champiñones troceados, condimentar con pimienta y romero, tapar y cocer.
4-6 min. 800 W Dejar enfriar.
3. Calentar en la otra fuente 100 ml de vino y la nata.
2-3 min. 800 W
4. Mezclar el resto del vino con la harina, agregar la mezcla revolviendo al líquido caliente, tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.
ca. 1-2 min. 800 W
5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocar en la salsa y dorarlos en el nivel superior.
2-3 min. 800 W
6-7 min.  / 
Terminada la cocción, dejar reposar los champiñones durante 2 minutos aprox.

Alemania

CALABACINES Y PASTA AL HORNO



Zucchini-Nudel-Auflauf

Tiempo total de cocción: 38-45 minutos aprox.

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente para horno
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

500 ml de agua
1/2 Cda. de aceite
80 g de macarrones
400 g de tomates en conserva, troceados
3 cebollas (150 g)
albahaca bien picada
tomillo, pimienta, sal,
1 CuSop de aceite para untar el molde
450 g de calabacines cortados en rodajas
150 g de nata amarga
2 huevos
100 g de queso "Cheddar" rallado

1. Poner el agua, el aceite y la sal en la fuente y hervir con la tapa puesta.
3-4 min. 800 W
2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos al líquido, remover y dejar que hiervan lentamente.
8-10 min. 240 W
Ecurrir las pasta y dejar enfriar.
3. Mezclar los tomates con las cebollas y condimentar bien. Untar el molde para soufflés. Echar los macarrones y verter la salsa de tomates por encima. Los calabacines en rodajas se distribuyen por encima.
4. Batir la nata con los huevos y verter sobre la mezcla. Espolvorear el queso rallado por encima y cocer en el nivel inferior.
1. **21-23 min. 800 W**
2. **6-8 min.**  / 

Terminada la cocción, dejar reposar el plato durante 5 a 10 minutos aprox.

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, Stipaakgasse 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**, Gablonzweg 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

In cas d'une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

AVTC, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, Phone: 02/2674019, Fax: 2679670,

ETS HENROTTE, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, Phone: 071/396290, Fax: 391237

Nouvelle Central Radio (N.G.R) Rue des Jons 15 L-1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax. 2402085

NEDERLAND

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV, - Helpdesk -, Postbus 900, 3990 DW Houten, Telefoon: 09-007427728, Fax: 030-6359621

DEUTSCHLAND

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

1257 Dresden, Gehado Service Department GmbH, Herr Schnelle, Henningsdorferstr. 25, Tel: 0351-218100, Fax: 0351-2181024 / **3058 Groß Gaglow**, Bernd Mindach, Herr Mindach, Cottbusserstr. 129, Tel: 0355-539987, Fax: 0355-536704 / **04159**

Leipzig, Rudolf Franz, Herr R. Franz, Max-Liebermann-Straße 4 A, Tel: 0341-9112525, Fax: 0341-9112526 / **04600 Altenburg**, Mechanik Altenburg E.G. Hausgeräte Service, Herr Rost, Gabelentzstraße 15 A, Tel: 03447-311102, Fax: 03447-315253 / **06217**

Merseburg, Looke & May GmbH, Herr Looke, Gotthardstraße 30, Tel: 03461-214121, Fax: 03461-216891 / **06295 Eisleben**, Rudolf Schwarzbach, Herr Schwarzbach, Hallesche Straße 36, Tel: 03475-603079 / **06618 Naumburg**, Elektro Schröter, Herr Schröter, Roßbacher Straße 7, Tel: 03445-200268, Fax: 03445-200269 / **06618 Naumburg**, Hausgeräte & Service Center

GmbH, Herr Benesch, Wenzelstraße 15, Tel: 03445-202016, Fax: 03445-202016 / **06844 Dessau**, Dessau-Electric GmbH, Herr Tietz, Albrechtstraße 116-118, Tel: 0340-213331, Fax: 0340-213332 / **07407 Rudolstadt**, Elektro Ernst Granowski Inh. Matthias

Günth, Herr Granowski, Emil Hartmann Straße 2, Tel: 03672-352123, Fax: 03672-352123 / **07545 Gera**, Ess Hardware Service GmbH Gera, Herr Elm, Amthorstraße 12, Tel: 0365-8820115, Fax: 0365-8820116 / **07607 Hainpsitz**, Herrmann & Söhne Elektro

Fachmarkt, Herr Herrmann, Döllschützer Straße 1, Tel: 036691-53490-92, Fax: 036691-53493 / **07973 Greiz**, Elektro Riederer Elektro-Fachgeschäft & Hau, Herr Riederer, Reichenbacher Straße 44 d, Tel: 03661-3148, Fax: 03661-430142 / **08280 Aue**, EHS

Elektro-Hausgeräte SVC GmbH Weichhold, Herr Weichhold, Juri-Gagarin-Ring 12, Tel: 03771-552222, Fax: 03771-552255 / **08523 Plauen**, Elektrotechnik Plauen GmbH, Herr Seidel, Weststraße 63, Tel: 03741-2120, Fax: 03741-212259 / **09126**

Chemnitz, Tele-Service GmbH Radio u. Fernsehen, Herr Nestler, Bernsdorfer Straße 213, Tel: 0371-586960, Fax: 0371-55938 / **09221 Neukirchen**, Walther Elektro, Herr G. Walther, Hauptstraße 74, Tel: 0371-217096 / **09246 Pleiße**, ETS Elektrotechnische

Groß-Handels + SVC GmbH, Herr Häfner, Zeppelinstraße 8, Tel: 03722-6040, Fax: 03722-604200 / **09328 Lunzenau**, KÜCHEN MUSTERZENTRUM Elektro Welsch, Herr Welsch, Schulstraße 6, Tel: 037383-434, Fax: 037383-600 / **09376 Oelsnitz**, Oelsnitz

Elektrotechnik GmbH, Herr Hartlich, Bahnhofstraße 43, Tel: 037298-478, Fax: 037298-894 / **10553 Berlin**, Deubel + Höfermann Elektronik Service GmbH, Herr Höfermann, Wiebestraße 41, Tel: 030-3455055, Fax: 030-3455056 / **12157 Berlin**, Michael Kittler

Elektro, Herr Kittler, Cranachstraße 2, Tel: 030-8551335, Fax: 030-8554835 / **12683 Berlin**, Deubel + Höfermann Elektronik GmbH, Herr Lichtenacker, Rapsweg 53, Tel: 030-5619112, Fax: 030-5619112 / **16866 Kyritz**, Schumacher Haustechnik GmbH, Herr Schumacher, Hamburger Straße 31, Tel: 033971-4137, Fax: 033971-4137 / **17033 Neubrandenburg**, ATV Service GmbH

Audio-TV-Video, Herr Krieger, Woldegker Straße 12, Tel: 0395-5666869, Fax: 0395-5666873 / **18055 Rostock**, Hetec, Herr Hennebach, Mühlendamm 5, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18057 Rostock**, HGS Haushaltsgeräte SVC, Herr Richter, Werftstraße 18, Tel: 0381-4922877, Fax: 0381-4922878 / **18435 Stralsund**, RDS Haushaltsgeräte und Großküchentechniksvc,

Herr Drache, Kedingshäger Straße 78, Tel: 03831-391426, Fax: 03831-390121 / **19057 Schwerin**, HGS Haushaltsgeräte SVC, Herr Siggelkow, Am Magaretenhof 14, Tel: 0385-4864090, Fax: 0385-4865013 / **20357 Hamburg**, Dieter Möller, Herr Möller,

Schulterblatt 132, Tel: 040-435332, Fax: 040-4302120 / **20537 Hamburg**, Deubel + Höfermann Elektronik GmbH, Herr Höfermann, Eifefstraße 398, Tel: 040-257227, Fax: 040-2500192 / **23562 Lübeck**, Lutz H. Boenisch, Herr Bönisch,

Helmholtzstraße 12, Tel: 0451-51929, Fax: 0451-56787 / **24116 Kiel**, Jürgen Skop GmbH, Herr Skop, Eckernförder Straße 93, Tel: 0431-13038, Fax: 0431-13811 / **24357 Fleckeby**, Kaack Elektro-Haushaltger. Vertriebs u. Service, Herr Kaack, Südring 14, Tel: 04354-700 Fax: 04354-1311 / **24975 Husby**, Günter Josten, Herr Josten, Flensburger Straße 41, Tel: 04634-422, Fax: 04634-

723 / **25770 Hemmingstedt**, Dirk Stübner Dithmarscher Hausgeräte Service, Herr Stübner, Koelsiner Straße 18, Tel: 0481-64943 Fax: 0481-64764 / **26655 Westerstedde**, Gerhard Ahrenholtz GmbH, Herr Ahrenholtz, Südring 37, Tel: 04488-84770, Fax: 04488-847711 / **26802 Warsingsfehn**, Weert Nordbrock, Herr Nordbrock, Königstraße 187 A, Tel: 04954-6654, Fax: 04954-

6516 / **27404 Heeslingen**, Helmut Willenbrock Elektro-Kälte-Radio, Herr Klie, Kirchstraße 9-11, Tel: 04281-1031, Fax: 04281-

6467 / **27478 Cuxhaven**, Oskar Wieandt & Sohn, Herr Wieandt, Am Kanal 5, Tel: 04724-81300, Fax: 04724-813050 / **28207 Bremen**, Hansa Haushaltsgeräte Service GmbH, Herr Mokolke, Neidenburger Straße 20, Tel: 0421-492526, Fax: 0421-440932 / **29439 Lüchow**, Elektro-Kittler, Herr Kittler, Güldenboden 25, Tel: 05841-3322, Fax: 05841-3322 / **30926 Hannover**, Strickling Werkkundend., Herr Strickling jun., Lange Feld Straße 122, Tel: 0511-400399-9, Fax: 0511-40039920 / **33607 Bielefeld**, Voss GmbH Electronic Service, Herr Hüls, Kuckucksweg 47, Tel: 0521-285058, Fax: 0521-285059 / **34123 Kassel**, Kältebetrieb v. Rappard, Herr Schnieder, Heinrich-Hertz-Straße 9, Tel: 0561-58095-0, Fax: 0561-58095-70 / **34128 Kassel**, Elektro Mohrhenne, Herr Mohrhenne, Ahnatalstraße 84, Tel: 0561-61727, Fax: 0561-65470 / **35037 Marburg**, Hans-Georg Fuchs, Herr Fuchs, Wilhelmstraße 16, Tel: 06421-22424, Fax: 06421-27549 / **35415 Pohlheim**, Jung KDZ, Herr Jung, Ludwigstraße 13, Tel: 06403-61131, Fax: 06403-62151 / **36088 Hünfeld**, Elektro Vogt GmbH, Herr Vogt, Hauptstraße 22, Tel: 06652-2215, Fax: 06652-5782 / **37073 Göttingen**, Colorado Service-Center, Herr Schabacker, Groner-Tor-Straße 13, Tel: 0551-45752, Fax: 0551-57969 / **37671 Hötter**, Elektro Nonn, Herr Nonn, Krämerstraße 8, Tel: 05271-7959, Tel: 05271-35053 / **38106 Braunschweig**, Reparatur-Centrum W. Adler, Herr Adler, Bültelweg 93, Tel: 0531-340901 o.O., Fax: 0531-340907 / **38440 Wolfsburg**, G. Gärtner, Herr Gärtner, Grauhorststraße 16, Tel: 05361-30310, Fax: 05361-31272 / **39106 Magdeburg**, Industrie-Elektronik Magdeburg GmbH, Herr Werber, Kaiser-Otto-Ring 24, Tel: 0391-5430402, Fax: 0391-5433520 / **40476 Düsseldorf**, Horst Leven, Herr Schreiber, Rother Straße 21, Tel: 0211-486025, Fax: 0211-443399 / **41065 Mönchengladbach**, Horst Hommers Kundendienst - Center, Herr Hommers, Gutenbergstraße 28, Tel: 02161-603256u.5, Fax: 02161-651951 / **42781 Haan**, Herr Kerckhove Elektro-Haustechnik, Herr Kerckhove, Talstraße 8 b, Tel: 02129-4466, Fax: 02129-34037 / **44357 Dortmund**, Gehado Elektronik Service GmbH, Herr Haarmann sen., Freigrafenweg 23-29, Tel: 0231-9370000, Fax: 0231-93700078 / **44869 Bochum**, ML Werks-Service GmbH, Herr Lindemann, Ruhrstraße 181, Tel: 02327-77899, Fax: 02327-74692 / **45219 Essen**, R. Drengenberg, Herr Drengenberg, Corneliusstraße 39, Tel: 02054-84114, Fax: 02054-15238 / **46045 Oberhausen**, Dieter Kroppen, Herr Kroppen, Feldmannstraße 76, Tel: 0208-871711, Fax: 0208-876652 / **48165 Münster-Hiltrup**, Günter Pfeifer Großküchentechnik, Herr Pfeifer, Rohrkampstraße 23, Tel: 02501-3033, Fax: 02501-24277 / **49324 Melle**, H. U. Borgards GmbH, Herr Borgards, Plettenberger Straße 50, Tel: 05422-949740, Fax: 05422-9497-92 / **49492 Westerkappeln**, Elektro Iborg, Herr Iborg, Goedeckstraße 8, Tel: 05404-1616 / **50827 Köln**, Hermann F. Esser GmbH, Herr Fell, Wilhelm-Mauser-Straße 47, Tel: 0221-9584450, Fax: 0221-585555 / **51598 Friesenhagen**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Ebach, Mühlhof 6, Tel: 02734-7377, Fax: 02734-40618 / **52146 Würselen**, Hubert Hamacher, Herr Hamacher, De Gasperistraße 6+10, Tel: 02405-9600+9609, Fax: 02405-2704 / **53757 Sankt Augustin**, HDL Elektro-Kundendienst GmbH, Herr Lebrato, Kölnstraße 4, Tel: 02241-920330, Fax: 02241-920334 / **54309 Newel**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Römerstraße 22, Tel: 06505-8899 / **55130 Mainz**, Norbert Schwamb GmbH, telefonische Annahmestelle, Tel: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Ebertz, Industriestraße, Tel: 0671-7940, Fax: 0671-79446 / **56070 Koblenz**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Krempl jun., August-Horch-Straße 14, Tel: 0261-890938, Fax: 0261-83074 / **58239 Schwerte**, HHK Electronica 2000 Josef Schlütz GmbH & Co, Herr Vogel, Holzener Weg 79, Tel: 02304-82025-26, Fax: 02304-86360 / **59457 Werl**, Mayer Elektro, Herr Mayer, Westdahlweg 2, Tel: 02922-3541, Fax: 02922-85382 / **63150 Heusenstamm**, HES Heberer Electronic Service GmbH, Herr Heberer, Goethestraße 10, Tel: 06104-923704, Fax: 06104-923705 / **61381 Friedrichsdorf**, O. Hollmann, Herr Hollmann, Bahnstraße 17 a, Tel: 06172-778276, Fax: 06172-75883 / **63739 Aschaffenburg**, Radio-Fernseh Reis Inh. Dieter Reis, Herr Reis, Maximilianstraße 8, Tel: 06021-15177, Fax: 06021-15199 / **65239 Hochheim**, Norbert Schwamb GmbH, Herr Schleues, Ellviller Straße 14, Tel: 06146-4085, Fax: 06146-4088 / **65627 Elbtal-Hangenmei**, Rudi Wagner, Herr Wagner, Am Ohlenrod 10, Tel: 06436-3444, Fax: 06436-3444 / **65931 Frankfurt**, Norbert Schwamb GmbH, telefonische Annahmestelle, Tel: 069-371525 / **66117 Saarbrücken**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Just, Zinzinger Straße 13, Tel: 0681-500850, Fax: 0681-5008524 / **67549 Worms**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Trapp, Müllerstraße 24, Tel: 06241-54224, Fax: 06241-54225 / **67663 Kaiserslautern**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Lang, Merkurstraße 6, Tel: 0631-52078, Fax: 0631-52079 / **67680 Neuhemsbach**, Rudi Braun, Herr Braun, Hauptstraße 10 a, Tel: 06303-3524, Fax: 06303-5214 / **68309 Mannheim**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Heidemann, Heppenheimerstraße 23, Tel: 0621-737978, Fax: 0621-722404 / **68309 Mannheim**, N. Schaaf ESC-Service Center Mhm, Herr Schaaf, Reichenbachstraße 21-23, Tel: 0621-72787-7, Fax: 0621-7278750 / **68526 Ladenburg**, Salinger Elektro Service, Herr Salinger, Brauergasse 2, Tel: 06203-3341, Fax: 06203-16919 / **70329 Stuttgart**, Elektro Herterich Technischer Kundendienst, Herr Herterich, Fruchtstraße 11, Tel: 0711-4201780, Fax: 0711-426153 / **75236 Kämpfelbach**, Horst Frei, Herr Frei, Goethestraße 19, Tel: 07232-1518, Fax: 07232-5238 / **76185 Karlsruhe**, Electronic Service Franke, Herr Franke, Lotzbeckstraße 9, Tel: 0721-57007-0, Fax: 0721-5700736 / **76872 Winden**, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Herr Heck, Hauptstraße 103, Tel: 06349-8571, Fax: 06349-3390 / **78462 Konstanz**, Elektro Herterich, telefonische Annahmestelle, Tel: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln**, Edmund Schneider, Herr Schneider, Schafbaumstraße 9, Tel: 07402-482, Fax: 07402-8014 / **79115 Freiburg**, Electronic Service Franke, Herr Böhme, Wiesentalstraße 13, Tel: 0761-42671-72, Fax: 0761-42675 / **79650 Schopfheim**, R. Grossmann, Herr Grossmann, Feldbergstraße 21, Tel: 07622-6763, Fax: 07622-61900 / **80339 München**, Kesel & Schnitt, Herr Kesel, Schwanthalerstraße 110, Tel: 089-5058402, Fax: 089-5021596 / **82166 Gräfelfing**, Jung TV Service GmbH, Herr Jung, Lohenstraße 14, Tel: 089-8545081, Fax: 089-852413 / **85095 Denkendorf/Zandt**, Elektro Pfeiffer, Herr Pfeiffer, Michlstraße 3, Tel: 08466-1319, Fax: 08466-1319 / **85413 Hörgerthausen**, Elektro Radlmaier, Herr Radlmaier, Schlosstraße 7, Tel: 08764-458, Fax: 08764-1228 / **85609 Aschheim**, Dieter Beise, Herr Beise, Waldweg 9 a, Tel: 089-9034005, Fax: 089-9044859 / **86157 Augsburg**, J. Haslinger Elektro-Gerät. Kundendienst, Herr Fleschütz, Stadtberger Straße 67, Tel: 0821-523125, Fax: 0821-526664 / **87439 Kempten**, Radio Hartmann, Herr Hartmann, Heiligkreuzer Straße 17, Tel: 0831-594646, Fax: 0831-91319 / **89231 Neu-Ulm**, Markus Schneider, Herr Schneider, Gartenstraße 4, Tel: 0731-85897, Fax: 0731-74681 / **90431 Nürnberg**, Gehado Technik+SVC GmbH, Herr Smyczynski, Dottenheimer Straße 4, Tel: 0911-939740, Fax: 0911-3263378 / **91126 Schwabach**, Elektro & Elektronik KD, Herr W. Hahn, Limbacherstraße 81, Tel: 09122-84135, Fax: 09122-61677 / **91522 Ansbach**, Elektro Merk GmbH, Herr Merk, Am Ring 17, Tel: 0981-89574, Fax: 0981-86715 / **93102 Pfatter**, Franz Bernhard, Herr Bernhard, Regensburger Straße 60, Tel: 09481-90060, Fax: 09481-90061 / **94130 Oberzell**, Elektro Service Schurig, Herr Dieter Schurig, Hameter Straße 31, Tel: 08591-2400, Fax: 08591-1285 / **95448 Bayreuth**, Technowelt Jakob, Herr G. Friedrich, Bindlacher Straße 8, Tel: 0921-79770, Fax: 0921-797733 / **96052 Bamberg**, Bernhard Jackl, Herr Jackl, Aronstraße 2 a, Tel: 0951-9370245, Fax: 0951-9370247 / **97070 Würzburg**, Radio Wels City Service GmbH, Herr Pfister, Untere Johannitergasse

16, Tel: 0931-3557119, Fax: 0931-14151 / **97318 Kitzingen**, Hoffritz GmbH, Herr Sachs, Herrnstraße 4-6, Tel: 09321-4221-3202, Fax: 09321-32185 / **98724 Neuhaus**, DLC Haustechnik GmbH, Herr Schreiber, Eisfelder Straße 32, Tel: 03679-79060, Fax: 03679-790620 / **99096 Erfurt**, Ernst Grüsser, Herr Grüsser, Goethestraße 14, Tel: 0361-5626519 / **99310 Arnstadt**, Elektro-Dienst GmbH, Herr Preiß, Nordstraße 3, Tel: 03628-612952, Fax: 03628-612921 / **99706 Sondershausen**, Biedermann & Köchel GmbH, Herr Biedermann, Planplatz 8, Tel: 03632-50077, Fax: 03632-50077 / **99734 Nordhausen**, Südharzer Dienstleistungs-Gesellschaft GmbH, Herr Vincenz, Töpferstraße 10, Tel: 03631-3651, Fax: 03631-3654 / **99817 Eisenach**, Blitz Elektro-Elektronik GmbH, Herr Beyer, Bahnhofstraße 17, Tel: 03691-292930, Fax: 03691-292915.

FRANCE

En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes :

A.A.V.I. : 1, Rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cédex. Tél : 03 20 62 18 98 - Fax : 03 20 86 20 60. Départements desservis : 02, 08, 59, 62, 80 / **ASYSTEC** : P.A. Charles de Gaulle, 4 rue des Artisans, 95190 Goussainville. Tél : 01 39 88 80 00 - Fax : 01 34 38 91 20. Départements desservis : 60, 77, 93, 95 / **ATELIER ROUSSEL** : 12, Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient. Tél : 02 97 83 07 41 - Fax: 02 97 87 02 36. Départements desservis : 22, 29, 35, 44, 56 / **C.E.A.T.** : 9, Rue de Venise , 21000 Dijon. Tél : 03 80 66 15 57 - Fax: 03 80 67 12 36. Départements desservis : 10, 21, 25, 39, 52, 58, 71, 89 / **C.M.T.S.** : 38, Rue des Ormeaux , 75020 Paris. Tél : 01 43 70 20 00 - Fax: 01 43 70 36 46. Départements desservis : 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95 / **C.T.E.** : Zone Tilly - 116 rte de Thionville, 57140 Woippy. Tél : 03 87 30 14 14 - Fax: 03 87 30 85 07. Départements desservis : 51, 54, 55, 57, 88 / **ELECMA** : 6 Bld Gueidon , 13013 Marseille. Tél : 04 91 06 22 56 - Fax : 04 91 06 22 90. Départements desservis : 13, 26, 30, 34, 43, 48, 83, 84 / **ELECTRO SERVICE** : 21 rue de Mulhouse, BP 122, 68313 ILLZACH. Tél : 03 89 62 50 00 - Fax : 03 89 50 80 14. Départements desservis : 67, 68, 70, 90 / **M.E.C.** : 118 Bld Tonnellé, 37020 Tours. Tél : 02 47 77 90 90 - Fax : 02 47 77 90 91. Départements desservis : 18, 36, 37, 41, 45, 44, 49, 79, 85, 86 / **M.R.T.** : 74, Rue Albert Einstein , 72021 Le Mans Cedex. Tél : 02 43 28 52 20 - Fax: 02 43 24 93 81. Départements desservis : 28, 53, 61, 72 / **ROSSIGNOL** : ZI du Brezet Est, 6 rue P. Boulanger, 63100 Clermont Ferrand. Tél : 73 91 93 09, Fax: 73 92 28 79. Départements desservis : 3, 15, 19, 23, 43, 63 / **SETELEC** : 23, Rue du Chatelet, 76420 Bihorel les Rouen. Tél : 35 60 64 39 - Fax: 35 59 93. 48. Départements desservis : 14, 27, 50, 76 / **S.T.E.** : 3, Chemin de l'Industrie, 06110 Le Cannet Rocheville. Tél : 93 46 05 00 - Fax: 93 46 51 18. Départements desservis : 04, 06 / **S.T.V.S.** : 18, Rue Benoit Malon, 42000 Saint Etienne. Tél : 77 32 74 57, Fax: 77 37 45 29. Départements desservis : 03, 07, 42, 43, 63 / **S.T.V.S.** : 10, Chemin Saint-Gobain , 69190 Saint Fons. Tél : 78 70 03 32 - Fax: 78 70 86 61. Départements desservis : 01, 38, 69, 71, 73, 74 / **TECH SERVICE** : Batiment G-Impasse Boudeville, 31100 Toulouse. Tél : 61 44 98 45 - Fax: 62 14 16 13. Départements desservis : 09, 11, 31, 32, 33, 40, 47, 64, 65, 66, 81, 82 / **TIMO VIDEO** : 29 rue Elisabeth, 91330 Yerres. Tél : 69 48 04 80 - Fax: 69 83 36 10. Départements desservis : 28, 45, 77, 89, 912, 94 / **U.N.T.D.** : 1, Rue des Lourdines, 76000 Rouen. Tél : 35 72 28 04 - Fax: 35 73 18 32. Départements desservis : 14, 27, 50, 76

ITALIA

NEL CASO SI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA POTRETE RIVOLGERVI PRESSO UN NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA AUTORIZZATO SHARP

Microcentro, Via Faloppio 11, 20100 Milano, Phone: 02-26827306 / **Rota G.**, Via Martinella 65, 24020 Torre Boldone (BG), Phone: 035-344492 / **ServiceTVA**, Via Vergnano 59, 25127 Brescia, Phone: 011-2296000, Fax: 011253921 / **Tre Esse**, Via M. Coppino 96/e, 10147 Torino, Phone: 011-2296000, Fax: 011-253921 / **Video Service s.n.c.**, Via Giordano 52/54, 16100 Genova , Phone: 010-6043580 / **Tecnoservice s.n.c.**, Via San Vigilio 64/b-c-d, 39100 Bolzano, Phone: 0471-289062 / **Campi**, Via Noalese 87, 31100 Treviso, Phone: 0422-436245, Fax: 0422-435996 / **Video Service**, Via Vitruvio 11, 37100 Verona, Phone: 045-566299, Fax: 045-573865 / **Video Hi-fi**, Via Longhi 16 a/b, 40128 Bologna, Phone: 051-360986, Fax: 051-366863 / **Aerre Digit**, Via Marbellini 10/12, 50127 Firenze, Phone: 055-410874, Fax: 055-411490 / **Saec di Coppa**, Via Rinchiostra Nord 34, 54100 Massa, Phone: 0585-251724, Fax: 0585-791177 / **Tecnoconsult**, Via Mad. Alta 185, 06100 Perugia, Phone: 075-5003089 / **Digitecnica s.n.c.**, Via Zuccharini 1- Zona Baraccola, 60131 Candia (AN) Phone : 071-2866067 / **S.A.R.E. s.r.l.**, Via Barbana 35/37, 00142 Roma, Phone 06-5406796 / **Tecno Labs**, Via Naz. Delle Puglie 294, 80026 Casoria (NA), Phone: 081-5845923 / **Marcantonio**, Via G.M.Giovene 45, 70124 Bari, Phone: 080-5618029 / **Audio Video**, Via A. de Gasperi 44, 88018 Vibo Valentia , Phone: 0963-45571/2 / **A.V.S.**, Via Sassari2/c, 95100 Catania, Phone: 095-446696, Fax: 095-434337 / **AS. TEC.**, Via R. Villasanta 227, 09100 Cagliari, Phone: 070-524153, Fax: 070-504109

ESPAÑA

En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o 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, ALICANTE / **ELECTRONICA GOMEZ** - 96/ 546.75.81, CL BALTASAR TRISTANY 100, 03201 ELCHE, ALICANTE / **ANGEL AVELLAN PUIG** - 965/ 21.32.55, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA ELER** - 965/ 25.63.32, CL PINOSO 8, 03012 ALICANTE, ALICANTE / **INSAT, CB** - 971/ 36.53.18, CL PINTOR CALBO 30, 07703 MAHON, BALEARES (MENORCA) / **REPARACIONES ORTEGA** - 971/ 39.01.55, CL VIA PUNICA 33, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA). / **AUDIO IMAGEN** - 971/ 31.46.59, CL JOSE RIQUEUR LLOBET 8, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA) / **IRTESA ELECTRONICA** - 971/ 20.47.02, CL JAUME FERRAN 72 BJOS, 07004 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **INSTALACIONES MAES, S.L.** - 971/ 27.49.47, CL SON NADAL 63, 07008 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **ELECTRON. PONS GOMILA SA** - 971/ 37.22.76, CR NUEVA 162, 07730 ALAYOR, BALEARES (MENORCA) / **JOSE MARQUES ANGLADA, S.L.** - 971/ 38.54.54, CL LEPANTO 19, 07760 CIUDADELA, BALEARES (MENORCA) / **ANOIA ELECTROVISIO** - 93/ 805.11.90, AV BALMES 12, 08700 IGUALADA, BARCELONA / **AUDIO VISION** - 385.78.08, CL MARE DEU MONTSERRAT 22, 08922 STA.COLOMA,

BARCELONA / **SAC-2, S.C.P.** - 331.77.54, CL RIERA BLANCA 113, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **FERMO** - 465.22.00, AV MORERA 5, 08915 BADALONA, BARCELONA / **ELEC.SAFONT** - 821.30.03, CL GRAL. MANSO SOLA 31, 08600 BERGA, BARCELONA / **SERVINTERS, S.C.C.L.** - 389.44.60 - PZ CASAGEMES 20, 08911 BADALONA, BARCELONA / **TECNIK'S, S.C.P.** - 630.11.20, CL JOAN BARDINA 32, 08830 SANT BOI DE LL, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 785.51.11, CR MATADERA 87, 08225 TERRASSA, BARCELONA / **LAUREA S.A.T.** - 889.02.48, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 710.76.13, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL, BARCELONA / **VILLARET POLO RAMON** - 798.02.48, CL MOLI DE VENT 21, 08303 MATARO, BARCELONA / **ESTARLICH PRADAS VICENTE** - 766.22.33, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, BARCELONA / **VIDEOCOLOR** - 93/ 454.99.08, CL VILLARROEL 44, 08011 BARCELONA, BARCELONA / **ELDE** - 872.85.42, CL BRUCH 55, 08240 MANRESA, BARCELONA / **PULGAR I EDO S.L.** - 93/ 436.44.11, CL CASTILLEJOS 333, 08025 BARCELONA, BARCELONA / **ELECTRONICA MATEOS** - 849.28.77, CR DE CALDAS (BAJOS) 76, 08400 GRANOLLERS, BARCELONA / **ANTONIO ROBLES SANCHEZ** - 872.55.41, CL SANT BARTOMEU 42, 08240 MANRESA, BARCELONA / **TOP ELECTRONICA**, 890.35.91, CL MISSER RUFET 4 bjos, 08720 VILAFRANCA PENEDES, BARCELONA / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, 93/ 236.44.11, CL BALMES 160, 08008 BARCELONA, BARCELONA / **FIX SERVICIO TECNICO**, 675.59.02, CL SANT RAMON 3 L-2, 08190 SANT CUGAT VALLES, BARCELONA / **SONITEV ELECTRONICA, C.B.**, 815.74.44, CL AIGUA 143, 08800 VILANOVA I GELTRU, BARCELONA / **TOTVISO ELECTRONICA S.L.**, 873.88.81, PJ FERRER 14, 08240 MANRESA, BARCELONA / **4 EN 1 REPARACIONES**, 430.97.2, CL TAQUIGRAFO MARTI 19, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **MOVILFRIT S.A.**, 93/ 630.14.53, CL OSCA 11-C POL.SALINAS, 08830 SANT BOI DE LL, BARCELONA / **TELE-SERVEI BRUC S.L.**, 93/ 207.08.08, CL ROSSELLO 289, 08037 BARCELONA, BARCELONA / **SABE ELECTRONICA**, 964/ 21.52.65, CL JOAQUIN COSTA 46, 12004 CASTELLON, CASTELLON / **F.CARCELLER-F.CERVERA, C.B.**, 964/ 45.44.65, CL CARRERO 29, 12500 VINAROS, CASTELLON / **ASISTE, S.L.**, 964/ 21.57.69, AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, CASTELLON / **TECHNOTRONIC**, 971/ 32.27.62, CL IBIZA 12, 07860 SAN FC. JAVIER, FORMENTERA / **REPARACIONES PILSA S.C.**, 972/ 20.66.96, CL J. PASCUAL I PRATS 8, 17004 GERONA, GERONA / **SATEL**, 972/ 26.55.19, PS DE BARCELONA 12, 17800 OLOT, GIRONA / **SALLERAS PUIG JUAN**, 972/ 50.67.54, CL POU ARTESIA 4, 17600 FIGUERES, GIRONA / **RIERA DAVIU**, 972/ 50.32.64, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, GIRONA / **LAVISON, C.B.**, 972/ 23.01.22, CL MONTSENY 35, 17005 GIRONA, GIRONA / **MONJE URE#A MANUEL**, 972/ 70.25.52, CL SANT QUINTI 33, 17534 RIBES DE FRESER, GIRONA / **ESTUDIOS 3, C.B.**, 943/ 45.37.97, PZ DE LOS ESTUDIOS 3, 20011 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / TEKNIBAT ELECTRONICA**, 943/ 70.24.37, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR, GUIPUZCOA / **REPARACIONES URRUTI S.L.**, 943/ 45.84.10, PS AINTZIETA 32, 20014 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **TELESERVIC**, 974/ 31.34.44, CL ESTADILLA 6, 22300 BARBASTRO, HUESCA / **SERVELECTRO**, 974/ 21.00.14, CL BAITASAR GRACIAN 5, 22002 HUESCA, HUESCA / **TELESONIC**, 974/ 36.32.97, CL TERUEL 6, 22700 JACA, HUESCA / **TELESERVICIO**, 974/ 22.01.39, CL TENERIAS 20, 22001 HUESCA, HUESCA / **SATEF**, 973/ 50.08.48, AV RAVAL DEL CARMÉ 12, 25300 TARREGA, LERIDA / **IELSA, C.B.**, 973/ 24.71.27, CL TARRAGONA 40, 25005 LLEIDA, LLEIDA / **CRISTEL**, 973/ 27.08.26, CL VALLALENT 32, 25006 LLEIDA, LLEIDA / **UNITEC**, 948/ 82.74.34, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31500 TUDELA, NAVARRA / **TELSAN, C.B.**, 948/ 24.19.50, CL GAYARRE 1 BJS., 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, TARRAGONA / **BUIRA TECNIC'S**, 977/ 66.04.37, CL SAN JAVIER 55, 43700 EL VENDRELL, TARRAGONA / **TECNO SERVEIS MORA**, 977/ 40.08.83, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE, TARRAGONA / **SERTECS, S.C.**, 977/ 22.18.51, CL CAPUTXINS (BAJOS) 22, 43001 TARRAGONA, TARRAGONA / **ELECTRONICA JOSEP**, 977/ 88.04.41, CTRA. IGUALADA 29 BJS, 43420 STA. COLOMA QUERAIT, 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, TERUEL / **ELECTRONICA MONCHO**, 96/287.23.29, CL PARE PASCUAL CAT. 5, 46700 GANDIA, VALENCIA / **ENVISA ELECTRONIC, S.L.**, 96/241.24.87, CL GENERAL ESPARTERO 9, 46600 ALZIRA, VALENCIA / **ANTONIO MONLEON, S.L.**, 96/334.55.87, AV DE LA PLATA 91, 46006 VALENCIA, VALENCIA / **TECNO HOGAR**, 96/286.53.35, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, VALENCIA / **SERVICIOS ELECTRONICOS**, 96/340.20.34, CL DOCTOR OLORIZ 3, 46009 VALENCIA, VALENCIA / **ELECTRONICA LAS HERAS**, 96/ 238.11.14, CL JOSE IRANZO 6, 46870 ONTINYENT, VALENCIA / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, 94/411.22.82, CL PADRE PERNET 8, 48004 BILBAO, VIZCAYA / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, 94/ 483.21.22, CL ORTUÑO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, VIZCAYA / **ARGI GILTZ**, 94/ 443.77.93, CL AUTONOMIA 15, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **SERVITELE**, 94/444.89.02, CL AUTONOMIA 24 Galerías, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **CINCA MONTERDE ANTONIO**, 976/ 31.69.65, CL VIA UNIVERSITAT 52, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **ARAGON TELEVIDEO, S.C.**, 976/ 32.97.12, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **TV VIDEO JIMENEZ, S.L.**, 967/ 34.04.43, CL JUAN XXIII 38, 02640 ALMANSA, ALBACETE / **JUMAN**, 967/ 22.40.78, CL EJERCITO 1, 02002 ALBACETE, ALBACETE / **TELEVIDEO**, 950/ 40.18.63, CL VELAZQUEZ 7 LOCALA, 04770 ADRA, ALMERIA / **SERVICIO TECNICO PONCE**, 950/ 45.67.53, UB MONTE ALMAGRO 10, 04610 CUEVAS DE ALMANZORA, ALMERIA / **SONIVITEL S.L.**, 950/ 22.97.55, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA, ALMERIA / **ELECTRONICA EDIMAR, S.A.**, 98/535.34.51, CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, ASTURIAS / **CAÑEDO S.T.**, 98/522.29.68, CL OTERO, S/N C. CIAL, 33008 OVIEDO, ASTURIAS / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, 98/522.37.39, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, ASTURIAS / **SANTIAGO VALDERREY**, 98/ 563.18.61, CL DR. VENANCIO MTEZ. 7, 33710 NAVIA, ASTURIAS / **ASTUSETEL S.L.**, 98/539.10.11, CL CEA BERMUDEZ 9, 33208 GIJON, ASTURIAS / **ASTURSERVICE**, 98/556.83.87, CL SANCHEZ CALVO 6 bjos., 33401 AVILES, ASTURIAS / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, 98/567.40.24, AV DE GIJON 19, 33930 LA FELGUERA/LANGREO, ASTURIAS / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, 98/ 581.22.48, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, ASTURIAS / **DANIEL SERRANO LABRADO**, 920/ 37.15.16, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, AVILA / **ELECTRONICA GREDOS**, 920/ 22.48.39, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, AVILA / **JIMENEZ ALMOHALLA**, 920/ 25.08.76, CL JACINTO BENAVENTE 1, 05001 AVILA, AVILA /

ELECTRONICA BOTE, 924/ 22.17.40, PZ PORTUGAL 2, 06001 BADAJOZ, BADAJOZ / **MARCIAL LAGOA GONZALEZ**, 924/ 49.03.33, CL RAMON Y CAJAL 7, 06100 OLIVENZA, BADAJOZ / **C.E. VILANOVENSE C.B.**, 924/ 84.59.92, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL-5, 06700 VILLANUEVA SERENA, BADAJOZ / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, 924/ 57.53.08, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, BADAJOZ / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, 924/ 66.47.01, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, BADAJOZ / **PATRICIO ELECTRONICA**, 924/ 33.04.13, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, BADAJOZ / **ELECTRONICA MAS**, 947/ 31.49.94, CL ALFONSO VI 6, 09200 MIRANDA DE EBRO, BURGOS / **SERVITEC BURGOS S.L.**, 947/ 22.41.68, CL LAVADEROS 7-9, 09007 BURGOS, BURGOS / **RUIZ GARCIA JOSE**, 927/ 22.48.86, CL ECUADOR 5-B, 10005 CACERES, CACERES / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, 927/ 41.11.21, CL 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.ORDOÍEZ 5, 11600 UBRIQUE, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 20.14.17, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 83.35.35, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, CADIZ / **ELECTRONICA SEYMA**, 942/ 23.69.19, CL DEL MONTE 69 C Bjos, 39006 SANTANDER, CANTABRIA / **TELE- 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, CIUDAD REAL / **MANUEL VAZQUEZ**, 926/ 42.09.93, CL ADUANA 3, 13500 PUERTOLLANO, CIUDAD REAL / **ELECTRODIAZ S.L.**, 926/ 32.23.24, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPEÑAS, CIUDAD REAL / **DUEÍAS CAÍAS TEODORO**, 957/ 26.35.06, CL HERMANO JUAN FDEZ 15, 14014 CORDOBA, CORDOBA / **ELECTRONICA SALES**, 957/ 66.09.04, CL ANDALUCIA 11, 14920 AGUILAR FRONTERA, CORDOBA / **LAIVSON ELECTRONICA S.L.**, 957/ 75.01.75, CM DE LA BARCA 3, 14010 CORDOBA, CORDOBA / **ANTONIO GONZALEZ**, 957/ 57.10.50, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PEÑARROYA, CORDOBA / **ELECTRONICA GARCIA**, 969/ 22.24.83, CL RAMON Y CAJAL 17, 16004 CUENCA, CUENCA / **GALLARDO ALONSO MIGUEL**, 958/ 67.64.81, CL CARMEN 104, 18510 BENALUA DE GUADIX, GRANADA / **VILCHEZ VILCHEZ RAFAEL**, 958/ 60.06.50, CL AMADEO VIVES 9, 18600 MOTRIL, GRANADA / **ELECTRONICA WENCESLAO**, 958/ 81.16.16, CL FONTIVEROS 42, 18008 GRANADA, GRANADA / **DIGIMAT ELECTRONICA**, 958/ 70-04-52, CL CASICAS 7, 18800 BAZA, GRANADA / **MEGATECNICA EXTREMERA**, 958/ 26.06.01, C/.MOZART L-2 Ed.Granate, 18004 GRANADA, GRANADA / **TECNICAS MARVI S.L.**, 949/ 23.27.63, PZ CAPITAN BOIXAREU 51, 19001 GUADALAJARA, GUADALAJARA / **ABRIL SANCHEZ VALENTIN**, 959/ 10.60.41, CL CADIZ 2, 21270 CALA, HUELVA / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, 959/ 24.38.60, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4, 21002 HUELVA, HUELVA / **ELECTRONICA SUR**, 959/ 47.11.51, CL M. LERDO DE TEJADA 9, 21400 AYAMONTE, HUELVA / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, 953/ 24.22.56, CL ADARVES BAJOS 4-C, 23001 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA JUMAR**, 953/ 26.17.08, CL GOYA (LAS FLORES) 1, 23006 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA GONZALEZ**, 953/ 50.33.82, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR, JAEN / **UNISERVIC ELECTRONICA**, 953/ 75.14.19, CL GOYA 1 BJS, 23400 UBEDA, JAEN / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / ANUMA**, 953/ 69.70.41, CL PAREDON 24, 23700 LINARES, JAEN / **TALLERES INSTALUZ**, 981/ 26.80.26, CL JUAN FLOREZ 110, 15005 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **GARCIA QUINTELA ARTURO**, 981/ 70.21.07, CL XOANE, 15100 CARBALLO, LA CORUÑA / **MANUEL MATO SEÑARIS**, 981/ 53.71.14, CL SILVOUTA-PEDRA DA, 15896 SANTIAGO COMPOSTELA, LA CORUÑA / **ZENER ELECTRONICA**, 981/ 22.07.00, CL RONDA DE MONTE ALTO 15, 15002 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **S.T. MENDEZ**, 981/ 27.52.52, CL GIL VICENTE 13, 15011 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **ELECTRONICA CASTILLA**, 981/ 32.14.09, CR CASTILLA 377-bis Bjos, 15404 FERROL, LA CORUÑA / **BANDIN AUDIO**, 981/ 86.60.23, CL RUA ARCOS MOLDES 2 B-3, 15920 RIANXO, LA CORUÑA / **ELECTRONICA TORRES, S.C.**, 941/ 24.76.15, AV NAVARRA 14, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TOP SERVICE**, 941/ 13.50.35, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, LA RIOJA / **AGUADO GIL ROBERTO**, 941/ 25.25.53, AV VIANA 10, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TELSON**, 987/ 21.25.18, CL BATALLA CLAVIJO 2, 24006 LEON, LEON / **SALVADOR RODRIGUEZ, C.B.**, 987/ 40.36.02, CL ORTEGA Y GASSET 24, 24400 PONTFERRADA, LEON / **PROSAT**, 987/ 20.34.10, PZ DOCE MARTIRES 5, 24004 LEON, LEON / **ELECTRONICA FOUQUES**, 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#DOIRA 63, 27004 LUGO, 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, MADRID / **ELECTRONICA ANSAR**, 91/ 460.47.45, CL TOMASA RUIZ 4, 28019 MADRID, MADRID / **TEC-NORTE**, 91/851.63.47, CL SANTIAGO APOSTOL 12, 28400 COLLADO VILLALBA, MADRID / **VARIOSAT, S.L.**, 91/662.04.68, CL ISLA DE CORCEGA 24, 28100 ALCOBENDAS, MADRID / **ELBESERVI, S.A.**, 91/386.27.11, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID, MADRID / **ALCALA SERVITEC C.B.**, 91/889.00.32, CL SANTA URSULA 5, 28801 ALCALA DE HENARES, MADRID / **GARMAN C.B.**, CL CARLOS SOLE 38 local, 28038 MADRID, MADRID / **AVILES SANCHEZ ANTONIO**, 952/ 36.16.02, CL CIUDAD DE ANDUJAR 2, 29006 MALAGA, MALAGA / **VIDEO TALLER, S.C.**, 952/ 54.23.95, EDIF. LA NORIA B BJS-5, 29740 TORRE DEL MAR, MALAGA / **SERVISUEL, EDIF. LA UNION**, 952/ 46.90.28, CM DE LAS CA#ADAS LC 2, 29640 FUENGIROLA, MALAGA / **BISER, S.L.**, 952/ 25.55.53, CL LOZANO DE TORRES 8, 29013 MALAGA, MALAGA / **ELECTRO RONDA**, 952/ 87.59.99, CL SANTA CECILIA 11, 29400 RONDA, MALAGA / **DIEGO LOPEZ JODAR**, 95/ 280.12.23, PZ DEL RELOJ 13, 29680 ESTEPONA, MALAGA / **CARO PORLAN RAIMUNDO**, 968/ 46.18.11, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, MURCIA / **REG., C.B.**, 968/ 51.00.06, CL ANTONIO OLIVER 17, 30204 CARTAGENA, MURCIA / **ELECTROSERVICIOS SEBA, C.B.**, 968/ 29.85.93, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJS, 30009 MURCIA, MURCIA / **VISATEL**, 968/24.16.47, CL TORRE ALVAREZ S/N, 30007 MURCIA, MURCIA / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, 968/ 28.45.67, CL GOMEZ CORTINA 10, 30005 MURCIA, MURCIA / **RAFAEL GOMEZ YELO**, 968/ 26.14.67, PS CORBERA 17, 30002 MURCIA, MURCIA / **FERNANDEZ GONZALEZ JOSE**, 988/ 23.48.53, AV BUENOS AIRES 75 BJS, 32004 ORENSE, ORENSE / **ELECTRONICA JAVIER**, 979/ 75.03.74, CL RAMIREZ 5, 34005 PALENCIA, PALENCIA / **CENTRAL DE SERVICIOS**, 986/ 37.47.45, CL ASTURIAS (BAJO) 10, 36206 VIGO, PONTEVEDRA / **MONTAJES SERVICIOS TECN.**, 986/ 84.16.36, CL LOUREIRO CRESPO 43, 36004 PONTEVEDRA, PONTEVEDRA / **SIAL-ALVIMO S.L.**, 986/ 29.93.01, C/ C.TORRECEDEIRA 92 Bjos, 36202 VIGO, PONTEVEDRA / **ELECTRONICA CAMBADOS**, 986/ 50.83.27, CL CAMILO JOSE

CELA 13, 36600 VILAGARCIA AROUSA, PONTEVEDRA / **ALMAT ELECTRONICA**, 923/ 22.45.08, CL GALILEO 21, 37004 SALAMANCA, SALAMANCA / **GUIJO S.T.**, 921/ 42.94.18, CL RAMON Y CAJAL 1, 40002 SEGOVIA, SEGOVIA / **AVITELSAT, S.A.**, 954/ 66.21.52, CL ESPINOSA Y CARCEL 31, 41005 SEVILLA, SEVILLA / **VANHOCOLOR, S.L.**, 95/433.83.03, CL SAN JACINTO 96, 41010 SEVILLA, SEVILLA / **TELEPAL**, 95/464.95.80, CL JULIO VERNE 49, 41006 SEVILLA, SEVILLA / **AUVITEL, S.L.**, 95/427.57.07, CL VIRGEN DE AFRICA 20, 41011 SEVILLA, SEVILLA / **AUDIO COLOR**, 95/457.94.47, CL GOLGOTA 3 LOCALIZDA., 41003 SEVILLA, SEVILLA / **ELECTRO 93 S.L.**, 95/ 472.37.16, CL MELLIZA 1, 41700 DOS HERMANAS, SEVILLA / **TECO**, 975/ 22.61.25, CL ANTOLIN DE SORIA 10, 42003 SORIA, SORIA / **ELECTRONICA RIVAS**, 925/ 80.55.46, CL BARRIO SAN JUAN 1, 45600 TALAVERA LA REINA, TOLEDO / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.**, 925/ 21.21.45, AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, 925/ 25.04.42, AV SANTA BARBARA S/N, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRO ANAYA**, 925/ 48.09.81, CL VERTEDERA ALTA 14, 45700 CONSUEGRA, TOLEDO / **TELESERVICIOS**, 983/ 30.92.61, CL ESGUEVA 6, 47003 VALLADOLID, VALLADOLID / **ASIST. TECNICA MARCOS**, 983/ 29.78.66, CL PIO DEL RIO HORTEGA 2-4, 47014 VALLADOLID, VALLADOLID / **ELECTRONICA VITELSON**, 983/ 80.43.56, PZ DEL MERCADO 9, 47400 MEDINA DEL CAMPO, VALLADOLID / **R.T.V. BLANCO**, 980/ 51.14.41, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA, ZAMORA

SWITZERLAND

FALCOMAT AG, Allmendstrasse 134, 4058 BASEL. Tel. 061601-1919. Fax. 061601-5755

SWEDEN

Vid förfrågningar angående din mikrovågsugn var vänlig kontakta din återförsäljare eller någon av Sharps representanter Centralservice Umeå, Formvägen 8, 90621 Umeå, Phone: 090-125001, Fax: 090-131135 / **MN Elektronikservice AB**, Flygplatsinfarten 10A, 161 11 Bromma, Phone: 08-6275900, Fax: 08-6275160 / **Jönköpings Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, Phone: 036-161690, Fax: 036-160211 / **Ratronic Radio & TV Service**, Nordlandergatan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tommi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Hägersten, Phone: 08-186170, Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östernovägen 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
Hjólmatækni Ehf, Skeifar, IS-108 Reykjavik, Phone: +354-5332150, Fax: +354-5332151

DENMARK

Sö Höyem AS, Büllowsvej 3, DK-1870 Fredriksberg C, Phone: 45-31224434, Fax: 45-31224127
Almstock Radio & Tv service, Sallingsvej 61, DK-2720 Vanløse, Phone: 45-38740021, Fax: 45-38740031

SUOMI

Oy Perkko, PL 40 Rälssintie 6, SF-00721 Helsinki, Phone: +35-8947805000, Fax: +35-8947805480
Theho Video, Kuuataankatu 7, SF-00520 Helsinki, Phone: +35-891451500, Fax: +35-891461767

D

TECHNISCHE DATEN

D

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1.35 kW
	Grill	: 1.05 kW
	Grill/Mikrowelle	: 2.35 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
		: 2450 MHz
Mikrowellenfrequenz		: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 388 mm (T)
Außenabmessungen		: 290 mm (B) x 194 mm (H) x 313 mm (T)
Garraumabmessungen		: 18 Liter
Garrauminhalt		: ø 272 mm
Drehteller		: ca. 14 kg
Gewicht		: 25 W/240-250 V
Garraumlampe		

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EEC und 73/23/EEC mit Änderung 93/68/EEC.

DIE TECHNISCHE DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEM FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1.35 kW
	Grill	: 1.05 kW
	Micro-ondes/Grill	: 2.35 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz
Dimensions extérieures		: 449 mm (W) x 282 mm (H) x 388 mm (D)
Dimensions intérieures		: 290 mm (W) x 194 mm (H) x 313 mm (D)
Capacité		: 18 litres
Plateau tournant		: ø 272 mm
Poids		: 14 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.

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 16 A
Stroombenodigheid:	Magnetron	: 1.35 kW
	Grill	: 1.05 kW
	Magnetron/Grill	: 2.35 kW
Uitvoermogen	Magnetron	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 388 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 290 mm (B) x 194 mm (H) x 313 mm (D)
Ovencapaciteit		: 18 liter
Draaitafel		: ø 272 mm
Gewicht		: 14 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.

Tensione di linea CA		: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico		: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde	: 1.35 kW
	Grill	: 1.05 kW
	Microonde/Grill	: 2.35 kW
Potenza erogata:	Microonde	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Frequenza microonde		: 2450 MHz
Dimensioni esterne		: 449 mm (L) x 282 mm (A) x 388 mm (P)
Dimensioni cavità		: 290 mm (L) x 194 mm (A) x 313 mm (P)
Capacità forno		: 18 litri
Piatto rotante		: ø 272 mm
Peso		: 14 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.

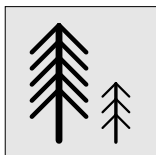
NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

Tensión de CA		: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase		: Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas	: 1.35 kW
	Grill	: 1.05 kW
	Microondas/Grill	: 2.35 kW
Potencia de salida:	Microondas	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Frecuencia microondas		: 2450 MHz
Dimensiones exteriores		: 449 mm (An) x 282 mm (Al) x 388 mm (P)
Dimensiones interiores		: 290 mm (An) x 194 mm (Al) x 313 mm (P)
Capacidad del horno		: 18 litros
Plato giratorio		: ø 272 mm
Peso		: 14 kg
Lámpara del horno		: 25 W/240-250 V

Este horno cumple con las exigencias de las directivas 89/336/EEC y 73/23/EEC según la modificación 93/68/EEC.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

SHARP



Der Zellstoff zur Herstellung dieses Papiers kommt zu 100 % aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern

Ce papier est entièrement fabriqué à partir de pâte à papier provenant de forêts durables

De pulp die gebruik is voor de vervaardiging van dit papier is voor 100 % afkomstig uit bossen die doorlopend opnieuw 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

This file has been downloaded from:

www.UsersManualGuide.com

User Manual and User Guide for many equipments like mobile phones, photo cameras, mother board, monitors, software, tv, dvd, and othes..

Manual users, user manuals, user guide manual, owners manual, instruction manual, manual owner, manual owner's, manual guide, manual operation, operating manual, user's manual, operating instructions, manual operators, manual operator, manual product, documentation manual, user maintenance, brochure, user reference, pdf manual