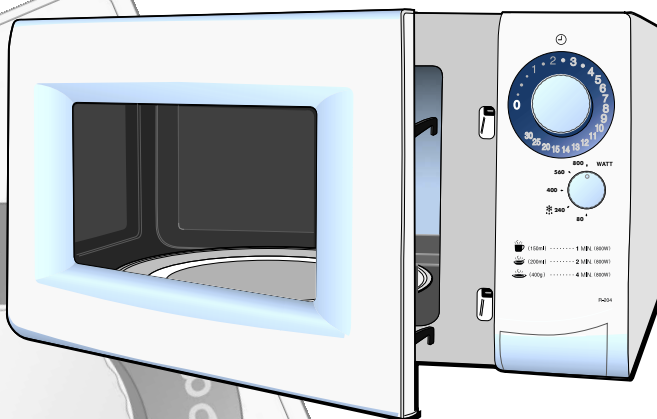


SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-204

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

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.

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.

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 onderhoudsvorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

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.

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, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur

schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung inklusive dem Ratgeber genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

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

SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND

Lieber SHARP-Kunde,
SHARP - Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemässer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten.

Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschliessen. Sollte Ihr Gerät während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.

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

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH Parts & Technical Services.

F Chère cliente, cher client,

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

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

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

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

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau micro-ondes.
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**

NL

Geachte klant,

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

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

tevens hele menu's bereiden.

Wij adviseren u de gebruiksaanwijzingen de bijgeleverde kooktips zorgvuldig door te lezen. Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

Veel plezier met uw magnetronoven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.

Uw Magnetron-team

I

Gentile Cliente,

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti.

Ben presto Vi accorgerete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovreste scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, oppure se vorrete preparare anche

interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica.

Vi consigliamo di leggere attentamente il manuale di istruzioni insieme con la guida di cottura. Esso Vi servirà per aiutarvi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro nuovo forno a microonde ed a preparare i piatti più gustosi.

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 que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos.

Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas.

No sólo puede proceder a descongelación y cocción

con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

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

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



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

(D) INHALT

Bedienungsanleitung

SEHR GEEHRTER KUNDE	1
SERVICE - VORGEHENSWEISE	1
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	4
GERÄT: ZUBEHÖR	5
GERÄT: BEDIENFELD	6
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	7-9
AUFSTELLANWEISUNGEN	9
MIKROWELLENLEISTUNG	10
GAREN MIT DER MIKROWELLE	10
REINIGUNG UND PFLEGE	11
FUNKTIONSPRÜFUNG	11

(F) TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT	1
FOUR: LES ORGANES	4
FOUR: ACCESSOIRES	5
FOUR: PANNEAU DE COMMANDE	6
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	23-25
INSTALLATION	25
NIVEAU DE PUISSANCE	26
CUISON PAR MICRO-ONDES	26
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	27
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	27

(NL) INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

GEACHTE KLANT	2
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	4
OVEN: TOEBEHOREN	5
OVEN: BEDIENINGSPANEEL	6
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	39-41
INSTALLATIE	41
KOKEN MET DE MAGNETRON	42
MAGNETRON KOKEN	42
ONDERHOUD EN REINIGEN	43
IN GEVAL VAN STORINGEN	43

(I) INDICE

Manuale d'istruzioni

GENTILE CLIENTE	2
FORNO: NOME DELLE PARTI	4
FORNO: ACCESSORI	5
FORNO: PANNELLO DEI COMANDI	6
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	55-57
INSTALLAZIONE	57
COTTURA A MICROONDE	58
COTTURA CON LE MICROONDE	58
MANUTENZIONE E PULIZIA	59
DIAGNOSTICA	59

(E) INDICE

Manual de instrucciones

ESTIMADO CLIENTE	2
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	4
HORNO: ACCESORIOS	5
HORNO: PANEL DE CONTROL	6
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	71-73
INSTALACION	73
COCCIÓN POR MICROONDAS	74
COCCIÓN A MICROONDAS	74
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	75
LOCALIZACION DE AVERIAS	75

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	12
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	12
TIPS UND TECHNIKEN	13-15
TABELLEN UND REZEPTE	16-22
SERVICE NIEDERLASSUNGEN	87-92
TECHNISCHE DATEN	93

Livre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	28
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES	28-31
TABLEAUX ET RECETTES	32-38
ADDRESSES D'ENTRETIEN	87-92
FICHE TECHNIQUE	93

Kookboek

WAT ZIJN MICROGOOLVEN?	44
GESCHIKTE SCHALEN/TIPS EN ADVIES	44-47
TABEL EN RECEPTEN	48-54
ONDERHOUDSADRESSEN	87-92
TECHNISCHE GEGEVENS	93

Libro di ricette

CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE ?	60
UTENSILI ADATTI/CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA	60-64
TABELLAS E RICETTE	64-70
DIRECCIONES DE SERVICIO	87-92
DATI TECNICI	94

Recetario

QUÉ SON LAS MICROONDAS?	76
LA VAJILLA APROPIADA/SUGERENCIAS Y TECNICAS	76-80
TABLAS Y RECETAS	80-86
INDIRIZZI DI SERVIZIO	87-92
DATOS TÉCNICOS	94



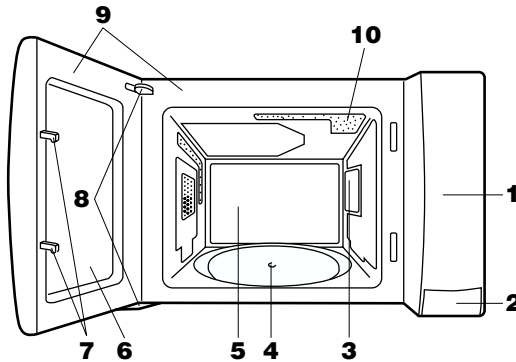
DEUTSCH

FRANÇAIS

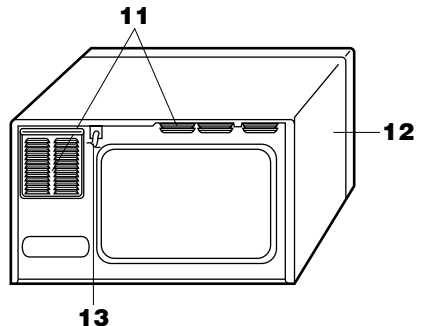
NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



- (D)**
- 1 Bedienfeld
 - 2 Türgriff
 - 3 Spritzschutz für den Hohlleiter
 - 4 Antriebswelle
 - 5 Garraum
 - 6 Tür
 - 7 Türsicherungsverriegelung
 - 8 Türscharniere
 - 9 Türdichtungen und Dichtungsflächen
 - 10 Garraumlampe
 - 11 Lüftungsöffnungen
 - 12 Außenseite
 - 13 Netzanschlusskabel



- (F)**
- 1 Panneau de commande
 - 2 Bouton d'ouverture de la porte
 - 3 Cadre du répartiteur d'ondes
 - 4 Accouplement
 - 5 Cavité du four
 - 6 Porte
 - 7 Loquets de sécurité de la porte
 - 8 Charnières de porte
 - 9 Joint de porte et surface de contact du joint
 - 10 Eclairage du four
 - 11 Ouvertures de ventilation
 - 12 Partie extérieure
 - 13 Cordon d'alimentation

- (I)**
- 1 Pannello dei comandi
 - 2 Pulsante di apertura sportello
 - 3 Coperchio guida onde
 - 4 Accoppiatore
 - 5 Cavità del forno
 - 6 Sportello
 - 7 Chiusura di sicurezza sportello
 - 8 Cerniere sportello
 - 9 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
 - 10 Luce del forno
 - 11 Aperture di ventilazione
 - 12 Mobile esterno
 - 13 Cavo di alimentazione

- (NL)**
- 1 Bedieningspaneel
 - 2 Deur open-toets
 - 3 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
 - 4 Verbindingsstuk
 - 5 Ovenruimte
 - 6 Deur
 - 7 Veiligheidsvergrendeling van de deur
 - 8 Deurscharnieren
 - 9 Deurafdichtingen en pasvlakke
 - 10 Ovenlamp
 - 11 Ventilatie-openingen
 - 12 Behuizing
 - 13 Netsnoer

- (E)**
- 1 Panel de control
 - 2 Botón para abrir la puerta
 - 3 Tapa de la guía de ondas
 - 4 Junta
 - 5 Cavidad del horno
 - 6 Puerta
 - 7 Pestillos de seguridad de la puerta
 - 8 Bisagras
 - 9 Sellos de la puerta y superficies de sellado
 - 10 Lámpara del horno
 - 11 Orificios de ventilación
 - 12 Exterior de la caja
 - 13 Cable de alimentación



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, dass die Zubehörteile vorhanden sind: den Drehteller-Träger **(15)** auf die abgedichtete Antriebswelle auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller **(14)** 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 **(15)** sur la garniture étanche. Puis posez le plateau **(14)** tournant dessus en tenant compte de l'accouplement de la sole de la cavité.

Pour éviter d'endommager le plateau tournant, s'assurez que les plats ou les récipients ne touchent pas le bord du plateau lorsqu'ils sont retirés du four.

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

(NL) TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun **(15)** op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel **(14)** op het verbindingstuk van de draaisteun.

Om ervoor te zorgen dat de draaitafel niet wordt beschadigd, moeten de borden of schalen goed worden opgetild, zodat ze de rand van de draaitafel niet raken wanneer u ze uit de oven haalt.

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

(I) ACCESSORI

Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettere il sostegno rotante **(15)** nella guarnizione di tenuta sul pavimento della cavità del forno. Mettere poi il piatto rotante **(14)** sul sostegno rotante.

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.

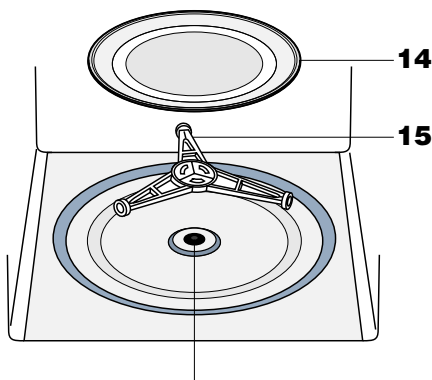
Nota: Ordinando gli accessori, dita al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

(E) ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo **(15)** en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio **(14)** sobre el soporte colocado en la junta.

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.



Antriebswelle
Garniture étanche
Verbindingsstuk
Guarnizione di tenuta
Junta



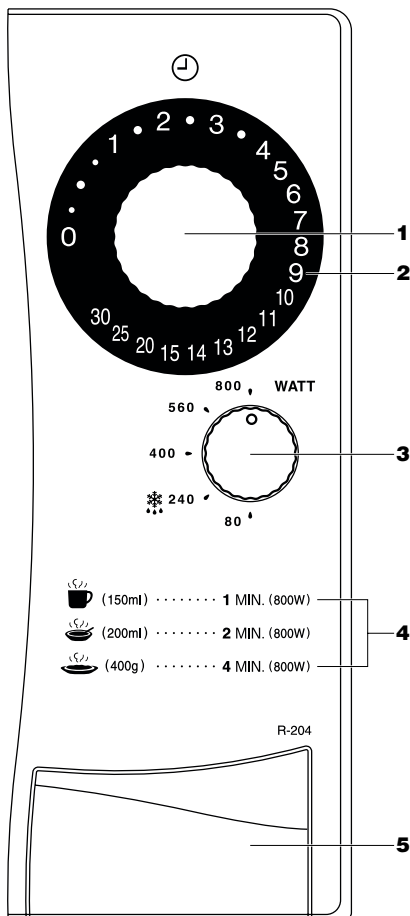
DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



D BEDIENFELD

- 1 **Zeitschaltuhr (0 - 30 min)**
- 2 **Leuchtdisplay**
- 3 **Mikrowellen-Leistungsregler**
- 4 **Menü-Ratgeber**

Dies sind Empfehlungen für eine Person, 800 Watt Leistung verwenden.

- 5 **TÜRÖFFNER-Taste**

F PANNEAU DE COMMANDE

- 1 **Minuterie (0 - 30 min)**
- 2 **Afficheur lumineux.**
- 3 **Réglage de puissance micro-ondes**
- 4 **Menu-guide**

C'est le guide de cuisson pour 1 service. Utilisez le réglage de puissance 800 W.

- 5 **Bouton d'ouverture de la porte**

NL BEDIENINGSPANEEL

- 1 **Tijdschakelaar (0 - 30 min)**
- 2 **Oplichtend display.**
- 3 **Magnetron-vermogenregelaar**
- 4 **Menugids**

Dit zijn de kookaanwijzingen voor 1 portie. Gebruik de 800 W vermogeninstelling.

- 5 **DEUR OPEN-toets**

I PANNELLO DEI COMANDI

- 1 **Timer (0 - 30 min)**
- 2 **Display luminoso.**
- 3 **Controllo di potenza microonde**
- 4 **Guida menu**

Queste sono guide alla cottura per 1 servizio. Usare il livello 800 W di potenza.

- 5 **Pulsante di APERTURA SPORTELLLO**

E PANEL DE CONTROL

- 1 **Temporizador (0 - 30 min)**
- 2 **Pantalla luminosa**
- 3 **Control de potencia de microondas**
- 4 **Guía de menú**

Estas son las guías para cocinar una ración. Use el nivel de potencia de 800 W.

- 5 **Botón para ABRIR LA PUERTA**



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

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

Per evitare pericolo d'incendi

Il forno a microonde non deve rimanere incustodito 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 10 A. Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.

Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.

Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.

Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Se il fumo che si riscalda nel forno comincia a sprigionare fumo, NON APRITE LO SPORTELLLO. 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. 60.

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

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

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

Non bloccate le aperture di ventilazione.

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

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

Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.

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

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:

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

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

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

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

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

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pag. 59.

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.

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 riscaldatevi 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. Predisporre un periodo di tempo non eccessivamente lungo (vedi pag. 64).
2. Mescolare bene il liquido prima e durante il riscaldamento.
3. Durante il riscaldamento si consiglia di porre nel liquido un'astuccia di vetro, o qualcosa di simile (purché non di metallo).
4. Lasciar riposare il liquido nel forno per circa 20 secondi alla fine del tempo di cottura per evitare l'eruzione ritardata della bollitura.

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

SGUSCIATE E AFFETTATE le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.

Forate la buccia delle patate, 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 ustioni causate dal vapore o da improvvise eruzioni di bollitura, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc., tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

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

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

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

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

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

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

I bambini devono usare il forno soltanto in presenza di un adulto.

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



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

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

Altri avvertimenti

Non modificate il alcun modo il forno.

Non spostate il forno mentre sta funzionando.

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

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto.

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

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

Usate soltanto il piatto girevole e il sostegno rotante progettati per questo forno. Non utilizzare il forno senza il piatto girevole.

Per evitare che il piatto girevole si rompa:

(a) Prima di pulire il piatto girevole con acqua, lasciatelo raffreddare.

(b) Non mettete cibi o utensili caldi sul piatto girevole freddo.

(c) Non mettete cibi o utensili freddi sul piatto girevole caldo.

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

NOTA:

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

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

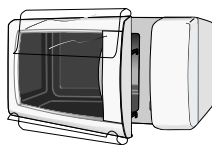
Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.



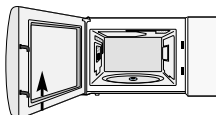
INSTALLAZIONE

1. Togliere l'imballaggio protettivo dall'interno del forno. Eliminare il foglio di polietilene 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.



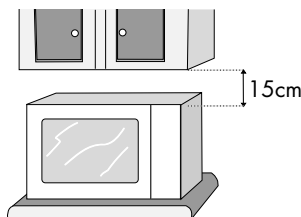
STACCARE



NON STACCARE

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

3. Mettete il forno su una superficie piana sufficientemente solida da sopportarne il peso e il cibo più pesante che si possa cuocere.
4. Controllare che sopra il forno vi sia uno spazio libero di almeno 15 cm.



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



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

800 W :

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

560 W :

Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali arrostiti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cucinato in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

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.

- 1) Spingete il pulsante di apertura sportello, aprite lo sportello e mettete il cibo sul piatto rotante.
- 2) 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 (il **TIMER** si ferma per indicare quanto tempo di cottura rimane). Per continuare la cottura, chiudete lo sportello. Se volete cambiare la regolazione del **TIMER** durante la cottura, è sufficiente che portiate il **TIMER** sulla posizione desiderata.

ATTENZIONE:

Al termine della cottura, accertatevi di riportare il **TIMER** su "0", perché altrimenti il forno comincia a funzionare soltanto dopo la chiusura dello sportello.

400 W :

Per cibi densi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo convenzionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa impostazione per ottenere una carne tenera.

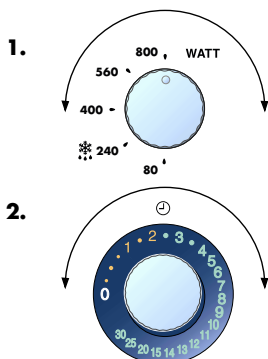
240 W :

Impostazione per scongelare) Per scongelare, selezionare questa impostazione. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa impostazione è ideale anche per cuocere a lento riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.

80 W :

Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).

Cottura CON LE MICROONDE



1. Regolate il **CONTROLLO DI POTENZA MICROONDE** come desiderato.

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

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

NOTA:

1. 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.
2. Il forno ha una funzione di sicurezza che ne impedisce l'uso accidentale. Il **TIMER** può essere impostato per far funzionare il forno solo entro 3 minuti dal termine del ciclo di cottura, o dopo che lo sportello del forno è stato chiuso. Altrimenti, per poter impostare il **TIMER**, bisogna riaprire e richiudere lo sportello del forno.



MANUTENZIONE E PULIZIA

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 e di asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

Pannello dei comandi.

Prima della pulizia, aprite lo sportello per disattivare il timer. Pulite con cura il pannello dei comandi. Strofinare delicatamente il pannello, con un panno inumidito con acqua soltanto, finché è pulito. Non usate 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.

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.

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 che seguono.

1. Alimentazione

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

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

2. Mettete una tazza con circa 150ml d'acqua nel forno e chiudete bene lo sportello. Regolate il **CONTROLLO DI POTENZA** microonde su 800W e il **TIMER** su 1 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 posando una mano sulle aperture)

Trascorso 1 minuto viene emesso un segnale acustico?

SÍ _____ NO _____

L'acqua nella tazza è calda dopo l'operazione di cui sopra?

SÍ _____ NO _____

Se ottenete NO in risposta ad una qualsiasi delle domande di questa pagina, chiamate un tecnico di servizio della SHARP autorizzato e riferitegli quanto sapete.

NOTE: Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utilizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà.)

Modalità di cottura	Tempo standard
Microonde 800 W cottura	20 minutes

CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE?



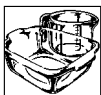
Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio

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

UTENSILI ADATTI



VETRO E VETRO-CERAMICA



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

CERAMICA

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

PORCELLANA

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

PLASTICA

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

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

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

TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO

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

STOVIGLIA PER LA DORATURA

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

METALLO

Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo). Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni dovranno essere tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della vaschetta di alluminio ad esempio, essa dovrà essere riempita per $\frac{2}{3}$ 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:



CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

Mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza (800 W) 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 di quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti 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 trattienga 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 arrosti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.



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 distribuiscano uniformemente.

ESPEDIENTI PER LA DORATURA

Dopo circa 15 minuti di cottura la superficie dei cibi presenta una leggera doratura che non è tuttavia paragonabile al colorito e alla croccantezza ottenibili con i metodi di cottura tradizionali. Per poter dunque far sì che anche nel forno a microonde la superficie dei cibi venga rosolata in modo ideale, possono essere impiegati alcuni espedienti, che nella maggior parte dei casi servono anche ad insaporire maggiormente il piatto preparato. Nella tabella seguente vengono suggeriti alcuni espedienti per ottenere una rosolata 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 casalinghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.

- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20° C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare la vivanda nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi indicati per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo. Essi possono infatti variare a seconda della temperatura all'introduzione in forno, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.



COMO SCONGELARE I CIBI

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

CONFEZIONI E CONTENITORI

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

QUANDO COPRIRE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO

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

MESCOLARE E GIRARE LE VIVANDE DURANTE LO SCONGELAMENTO

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

LE VIVANDE IN PICCOLE QUANTITÀ

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere le vivande in piccole porzioni prima di metterle nel 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 di minestra di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. 66).
- 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 fibrosa.



- 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 "scongelo" delle vivande. Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le rispettive istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.

TABELLAS



TABELLA PER COME RISCALDARE CIBI E BEVANDE

Bevanda/Cibo	Q.tà -g/ml-	Potenza -Livello-	Durata -Min-	Suggerimenti
Caffè, 1 tazza	150	800 W	ca.1	non coprire
Latte, 1 tazza	150	800 W	ca.1	non coprire
Acqua, 1 tazza	150	800 W	1 1/2-2	non coprire, portare ad ebollizione
6 tazze	900	800 W	10-12	non coprire, portare ad ebollizione
1 zuppiera	1000	800 W	10-12	coprire, portare ad ebollizione
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	400	800 W	ca.4	aggiungere una spruzzata d'acqua all'inghiottito, coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato	200	800 W	2-3	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestrina con brodo leggero	200	800 W	ca.2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Zuppe cremose	200	800 W	ca.2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Verdure	200	800 W	2-3	aggiungere eventualmente un po' d'acqua
	500	800 W	4-5	e metà riscaldamento mescolare
Contorni	200	800 W	1-2	aggiungere una spruzzata d'acqua, coprire
	500	800 W	4-5	e mescolare di tanto in tanto
Carne, 1 fetta*	200	800 W	2-3	coprire, cospargere con in po' di intingolo
Filetto di pesce*	200	800 W	2-3	coprire
Würstel 2	180	560 W	ca.2	praticare dei piccoli fori nella pelle
Dolce (torta) 1 fetta	150	400 W	1 1/2	adagiare su una graticola per dolci
Omogeneizzati	190	400 W	ca.1	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato, mescolare e controllare la temperatura
1 vasetto				
Per sciogliere il burro o la margarina*	50	800 W	1 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 1/2	ammorbidire prima in acqua, strizzare l'acqua e mettere in una scodella
Glass per torte per 1/4 1 d'acqua	10	400 W	5-6	stemperare 250 ml di acqua e zucchero, coprire, mescolare di tanto in tanto e a riscaldamento terminato

* A temperatura di frigorifero



TABELLAS

TABELLA PER LA COTTURA DI CARNE, PESCE E POLLAME

Carne e pollame	Q.tà -g-	Potenza -Livello-	Tempo di cottura -Min-	Suggerimenti	Riposo in forno -min -
Arrosto (di maiale, vitello, agnello)	500 1000	800 W 400 W 800 W 400 W	8-10* 10-12 20-22* 10-12	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin a sponda bassa * cottura	10 10
Rosbif (cottura media)	1000 1500	800 W 400 W 800 W 400 W	9-11* 5-7 12-14* 8-10	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin a sponda bassa * cottura	10 10
Polpettone	1000	800 W	16-18	preparare l'impasto di carne tritata usando un misto di carne (metà maiale/metà manzo) e metterlo in uno stampo per sformati	10
Filette di pesce	200	800 W	3-4	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	3
Pollo	1200	800 W	20-22	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin senza bordo e voltare a metà cottura	3
Cosce di pollo	200	800 W	3-4	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	3

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Alimenti	Cantidad -g-	Potenza -Livello-	Durata di congel. -Min-	Suggerimenti	Riposo in forno -min -
Arrosto (per es. di maiale, di manzo, di agnello, di vitello)	1500 1000 500	80 W 80 W 80 W	58-64 42-48 18-20	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90 30-90 30-90
Bistecche, fettine, cotolette, fegato	200	240 W	7-8	voltare a metà scongelamento	10-15
Spezzatino	500	240 W	8-12	a metà scongelamento mescolare e separare i	10-15
Würstel, 8	600	240 W	6-9	porre uno di fianco all'altro e voltare a metà scongelamento	5-10
4	300	240 W	4-5		5-10
Anatra / tacchino	1500	80 W	48-52	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Pollo	1200 1000	80 W 80 W	39-43 33-37	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90 30-90
Cosce di pollo	200	240 W	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
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 i Panini, 2	30
	80	240 W	app. 1	scongelerare solo parzialmente	-
Pancarré a fette	250	240 W	2-4	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	5
Pane bianco, intero	750	240 W	7-10	voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	30
Torta, 1 fetta	100-150	80 W	2-5	adagiare su un piatto per dolci	5
Torta alla panna, 1 fetta		80 W	3-4	adagiare su un piatto per dolci	10
Torta intera, ø 28 cm		80 W	20-24	adagiare su un piatto per dolci	30-60
Burro	250	240 W	2-4	scongelerare solo parzialmente	15
Frutta- fragole, lamponi 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 -en minutos-
Filetto di pesce	300	800 W	10-11	-	coprire	1-2
Trota, intera	250	800 W	7-9	-	coprire	
Piatto pronto	400	800 W	8-9	-	coprire, mescolare a metà cottura	
Spinaci	300	800 W	7-9	-	tcoprire, mescolare una o due volte durante la cottura	2
Broccoli	300	800 W	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Piselli	300	800 W	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rapa	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
Cavoletti di Bruxelles	300	800 W	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rosso	450	800 W	11-13	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2



TABELLA PER LA COTTURA DELLA VERDURA FRESCA

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

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	

RICETTE



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

FETTA DI PANCARRÈ AL CAMEMBERT

Camemberttoast

Tempo di cottura: circa 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

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 introducete in forno.

circa 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.

Paesi Bassi

CREMA DI FUNGHI

Champignonsoep

Tempo di cottura: circa 13 - 17 minuti

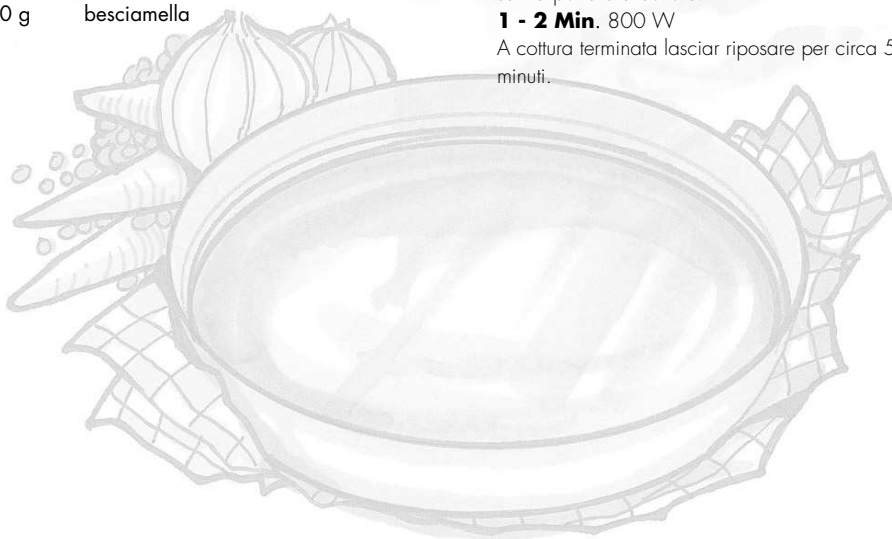
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 200 g funghi (coltivati), tagliati a fette
- 1 cipolla (50 g), tritata finemente
- 300 ml brodo di carne
- 300 ml panna
- 21/2 CM burro o margarina (25 g)
- 21/2 CM farina
- sale e pepe
- 1 tuorlo d'uovo
- 150 g besciamella

1. Versare le verdure con il brodo nella terrina, coprire e mettere in forno.
8 - 9 Min. 800 W
2. Frullare con uno sbattitore elettrico tutti gli ingredienti.
3. Impastare il burro con la farina e stemperare nella crema di funghi. Salare, pepare e mettere in forno. A cottura terminata mescolare.
4 - 6 Min. 800 W
4. Mescolare il tuorlo alla besciamella ed aggiungere lentamente alla crema di funghi, mescolando. Riscaldare ancora una volta il tutto, senza portare a bollore.
1 - 2 Min. 800 W

A cottura terminata lasciar riposare per circa 5 minuti.





Svizzera

VITELLO ALLA ZURIGHESE

Züricher Geschnetzeltes

Tempo di cottura: circa 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

FILETTI DI SOGLIOLA

Filets de sole

Dosi per due persone

Tempo di cottura: circa 11 - 14 minuti

Utensile: stampo basso e ovale con coperchio
(lunghezza circa 26 cm)

Ingredienti

- 400 g filetti di sogliola
- 1 limone (possibilmente di coltura biodinamica)
- 2 pomodori (150 g)
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
- 1 CM olio vegetale
- 1 CM prezzemolo tritato
- sale & pepe
- 4 CM vino bianco (30 ml)
- 2 CM burro o margarina (20 g)

Grecia

BRASATO D'AGNELLO CON FAGIOLINI VERDI

Kréas mé fasólia

Tempo di cottura: circa 20 - 24 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2l)

Ingredienti

- 1-2 pomodori (100 g)
- 400 g carne d'agnello disossata
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio spremuto
- sale, pepe & zucchero
- 250 g di fagiolini verdi in scatola

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. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lisce.
2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrare lo stampo, disponervi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disponervi sopra e fettine di pomodoro e aggiustare di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e dare una spruzzata di vino.
5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mandare in forno.

11 - 14 Min. 800 W

A cottura terminata far riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

Consiglio:

Questo piatto può essere preparato anche con altri pesci, come l'eglefino, l'ippoglosso, la triglia, la pianuzza o il merluzzo.

1. Pelate i pomodori togliendo le attaccature dei piccioli e frullateli.
2. Tagliate l'agnello in grossi pezzi che metterete poi nella terrina imburrata insieme alla cipolla tritata ed allo spicchio d'aglio spremuto. Aggiustate di droghe, coprite e mandate in forno.

9 - 11 Min. 800 W

3. Aggiungete ora alla carne il pomodoro passato e i fagiolini verdi e continuate la cottura sempre a terrina coperta.

11 - 13 Min. 560 W

A cottura terminata fate riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:

Se usate dei fagiolini verdi freschi invece di quelli in scatola, dovrete prima cuocerli a parte.



Italia

LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura: circa 22 - 27 minuti

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

Ingredienti

- 300 g pomodori pelati in scatola
- 50 g prosciutto crudo tagliato a dadini
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio 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: circa 19 - 21 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

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. 560 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.

15 - 18 Min. 560 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: circa 12 - 16 minuti

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

Ingredienti

- 4 patate di media grandezza (400 g)
- 100 ml acqua
- 60 g prosciutto
- 1/2 cipolla (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: circa 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.
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.

3 - 4 Min. 800 W

Consiglio:

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

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, Stipacgasse 6, 1234 Wien, Phone: 01-6093120, Fax: 01-6993629 / **MCL-Service GmbH**, Deutschstr. 19, 1232 Wien, Phone: 01-6168800, Fax: 01-6168800-15 / **Karl Rother**, Simmeringer Hauptstr. 11, 1110 Wien, Phone: 01-7498432, Fax: 01-7498432-12 / **Roland Göschl**, Bayerhamerstr. 12c, 5020 Salzburg, Phone: 662-882307, Fax: 662-881926 / **Franz Schuhmann**, Gablonzerweg 18, 4030 Linz, Phone: 732-382280, Fax: 732-382280-8 / **Arnold Moser**, An der Heufurt 28, 6900 Bregenz, Phone: 5574-75777, Fax: 5574-75777 / **Anton Reitelmeir**, Leopoldstr. 57, 6020 Innsbruck, Phone: 512-562277, Fax: 512-562277 / **Scheuermann**, Rennsteinerstr. 8, 9500 Villach, Phone: 4242-21174, Fax: 4242-21174 / **Pichler**, Am Wagrain 342, 8055 Graz, Phone: 316-291292, Fax: 316-291292 / **Audio Video Service**, Sonnengasse 13, 9020 Klagenfurt, Phone: 463-43114, Fax: 463-43113

BELGIUM

En cas d'une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre 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 Joncs 15 L-1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax. 2402085

NEDERLAND

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV, - Helpdesk -, Postbus 900, 3990 DW Houten, Telefoon: 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.

03048 Groß Garglow, Cottbuser Str. 129, Bernd Mindach, Tel.: 0355-539987, Fax.: 0355-5265685 / **04159 Leipzig**, Max-Liebermann-Straße 4 a, Rudi Franz, Tel: 0341-9112525, Fax: 0341-9112526 / **04600 Altenburg**, Gabelentzstraße 15 A, Mechanik Altenburg E.G., Tel: 03447-311102, Fax: 03447-315253 / **06217 Merseburg**, Gothardstraße 30, Looke & May GmbH, Tel: 03461-214121, Fax: 03461-216891 / **06295 Eisleben**, Hallesche Straße 36, Hausger. Kundend. Eisleben, Tel: 03475-603079, Fax: 03475-747262 / **06618 Naumburg**, Wenzelstraße 15, Hausgeräte & Service GmbH, Tel: 03445-202016, Fax: 03445-202016 / **06844 Dessau**, Albrechtstraße 116-118, Dessau-Electric GmbH, Tel: 0340-261270, Fax: 0340-213332 / **07407 Rudolstadt**, Emil Hartmann Straße 2, Elektro Ernst Granowski, Tel: 03672-352123, Fax: 03672-357097 / **07545 Gera**, Amthorstraße 12, Ess Hardware Service GmbH, Tel: 03655-8820115, Fax: 03655-8820116 / **07973 Greiz**, Reichenbacher Straße 44 d, Elektro Riederer Haushaltgeräte, Tel: 03661-3148, Fax: 03661-430142 / **08280 Aue**, Bahnhofstraße 21, EHS Elektro-Hausgeräte SVC GmbH, Tel: 03771-552222, Fax: 03771-552255 / **08523 Plauen**, Weststraße 63, Elektrotechnik Plauen GmbH, Tel: 03741-2120, Fax: 03741-212259 / **09221 Neukirchen**, Hauptstraße 74, Walther Elektro, Tel: 0371-217096, Fax: 0371-217090 / **09246 Pleißen**, Zeppelinstraße 8 a, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel: 03722-73780, Fax: 03722-737822 / **09328 Lunzenau**, Schulstraße 6, Peter Welsch GmbH, Tel: 037383-6434, Fax: 037383-6448 / **09376 Oelsnitz**, Bahnhofstraße 43, Elektrotechnik Oelsnitz-GmbH, Tel: 037298-2677, Fax: 037298-2678 / **12157 Berlin**, Cranachstraße 2, Michael Kittler, Tel: 030-8551335, Fax: 030-8554835 / **18055 Rostock**, Timmermannstr 5, Hetec, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18435 Stralsund**, Kedingshäger Straße 78, RDS Haushaltgeräte GmbH, Tel: 03831-391426, Fax: 03831-390121 / **20357 Hamburg**, Schulterblatt 132, Dieter Möller, Tel: 040-435332, Fax: 040-4302120 / **20537 Hamburg**, Eiffestraße 398, Deubel+Höfermann Elektronik GmbH, Tel: 040-257227, Fax: 040-2500192 / **22459 Hamburg**, Seesrein 35, Dieter A. Vollbrecht VDI Klima und Kälte Service, Tel: 040 - 5517331, Fax: 040 - 5519996 / **23562 Lübeck**, Helmholzstraße 12, Lutz H. Boenisch, Tel: 0451-51929, Fax: 0451-56787 / **24116 Kiel**, Eckernförder Straße 93, Jürgen Skop GmbH, Tel: 0431-13038, Fax: 0431-13811 / **24357 Fleckeby**, Südring 14, Kaack Elektro-Haushaltgeräte Service GmbH, Tel: 04354-700, Fax: 04354-1311 / **24975 Husby**, Flensburger Straße 41, Günter Josten, Tel: 04634-422, Fax: 04634-723 / **25770 Hemmingstedt**, Koesliner Straße 18, Dirk Stübner Diithmarscher Hausgeräte Service, Tel: 0481-64943, Fax: 0481-64764 / **26655 Westerstede**, Südring 37, Gerhard Ahrenholtz GmbH, Tel: 04488-84770, Fax: 04488-847711 / **27404 Heeslingen**, Kirchstraße 9-11, Helmut Willenbrock Elektro-Kälte-Radio, Tel: 04281-1031, Fax: 04281-6467 / **27478 Cuxhaven**, Am Kanal 5, Oskar Wieandt & Sohn OHG, Tel: 04724-81300, Fax: 04724-813050 / **28207 Bremen**, Neidenburger Straße 20, Hansa Haushaltgeräte Service GmbH, Tel: 0421-492526, Fax: 0421-440932 / **29439 Lüchow**, Güldenboden 25, Elektro-Kittler, Tel: 05841-3322, Fax: 05841-3322 / **30926 Seelze**, Lange-Feld-Straße 122, Strickling Werkskundendienst, Tel: 0511-400399-9, Fax: 0511-40039920 / **34123 Kassel**, Heinrich-Hertz-Straße 9, Kältedienst v. Rappard, Tel: 0561-

5809545, Fax: 0561-5809570 / **34128 Kassel**, Ahnatalstraße 84, Elektro Mohrhenne, Tel.: 0561-61727, Fax.: 0561-65470 / **35037 Marburg**, Wilhelmstraße 16, Hans-Georg Fuchs, Tel.: 06421-22424, Fax.: 06421-27549 / **35415 Pohlheim**, Ludwigstraße 13-15, Jung KDZ, Tel.: 06403-61131, Fax.: 06403-62151 / **36088 Hünfeld**, Hauptstr. 22, Elektro Vogt, Tel.: 06652-2215, Fax: 06652-5782 / **37671 Höxter**, Krämerstraße 8, Elektro Nonn, Tel.: 05271-7959, Fax: 05271-135053 / **38444 Wolfsburg**, Brandgehäage 5 C, Gärtner Elektro-Haustechnik, Tel.: 05308-4070, Fax: 05308-40740 / **39106 Magdeburg**, Ankerstr. 9, Industrie-Elektronik Magdeburg GmbH, Tel.: 0391-5430402, Fax: 0391-5433520 / **40476 Düsseldorf**, Rather Straße 21, Horst Leven, Tel.: 0211-486025, Fax: 0211-443399 / **41065 Mönchengladbach**, Gutenbergstraße 28, Horst Hommers Kundendienst-Center, Tel.: 02161-603256u.57, Fax: 02161-651951 / **42781 Haan**, Talstraße 8 b, Horst Kerkühn Elektro-Haustechnik, Tel.: 02129-4466+53550, Fax: 02129-34037 / **44357 Dortmund**, Freigrafenweg 23-29, Gehado Elektronik Service GmbH, Tel.: 0231-9370000, Fax: 0231-93700078+44 / **44869 Bochum**, Ruhrstraße 181, ML Werks-Service GmbH, Tel.: 02327-77899, Fax: 02327-74692 / **45219 Essen**, Corneliusstraße 39, R. Drengenbusch, Tel.: 02054-84114, Fax: 02054-15238 / **46045 Oberhausen**, Feldmannstraße 76, Dieter Kroppen, Tel.: 0208-871711, Fax: 0208-876652 / **48165 Münster-Hiltrup**, Rohrkampstraße 23, Günter Pfeifer Großküchentechnik, Tel.: 02501-3033, Fax: 02501-24277 / **49324 Melle**, Plettenberger Straße 50, H. U. Borgards GmbH, Tel.: 05422-949740, Fax: 05422-9497-92 / **51598 Friesenhagen**, Mühlenthof 6, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel.: 02734-7377, Fax: 02734-40618 / **52146 Würselen**, De Gasperistraße 6+10, Hubert Hamacher, Tel.: 02405-9600+9609, Fax: 02405-2704 / **53757 Sankt Augustin**, Kölnstraße 4, HDL Elektro-Kundendienst GmbH, Tel.: 02241-920330, Fax: 02241-920334 / **55130 Mainz**, Nur telefonische Annahmestelle, Norbert Schwamb GmbH, Tel.: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach**, Industriestraße, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel.: 0671-794331, Fax: 0671-794369 / **56070 Koblenz**, August-Horch-Straße 14, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel.: 0261-8909173, Fax: 0261-8909199 / **57080 Siegen**, Gosenbacher Hütte 44, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel.: 0271-354114, Fax: 0271-351408 / **58239 Schwerte**, Holzener Weg 79, HHKT Electronica 2000 Josef Schlütz GmbH, Tel.: 02304-982100, Fax: 02304-86360 / **61381 Friedrichsdorf**, Bahnstraße 17 a, O. Hollmann, Tel.: 06172-778276, Fax: 06172-75883 / **63739 Aschaffenburg**, Maximilianstraße 8, Radio-Fernseh Reis, Tel.: 06021-15177, Fax: 06021-15199 / **65239 Hochheim**, Eltviller Straße 14, Norbert Schwamb GmbH, Tel.: 06146-4085, Fax: 06146-4088 / **65627 Elbtal-Hangenmeilingen**, Am Ohlenrod 10, Rudi Wagner, Tel.: 06436-3444, Fax: 06436-3444 / **65931 Frankfurt**, Nur telef. Annahmestelle, Norbert Schwamb GmbH, Tel.: 069-371525 / **66117 Saarbrücken**, Zinzinger Straße 13, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel.: 0681-5008522, Fax: 0681-5008533 / **67434 Neustadt**, Saarlandstraße 55, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel.: 06321-83077, Fax: 06321-83077 / **68309 Mannheim**, Heppenheimerstraße 23, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel.: 0621-7184621, Fax: 0621-7184628 / **68526 Ladenburg**, Brauergasse 2, Salinger Elektro Service, Tel.: 06203-3341, Fax: 06203-16919 / **70186 Stuttgart**, Klippeneck Straße 1, Elektro Herterich Techn. Kundendienst, Tel.: 0711-4687023, Fax: 0711-4687024 / **75236 Kämpfelbach**, Goethestraße 19, Horst Frei, Tel.: 07232-1518, Fax: 07232-5238 / **76185 Karlsruhe**, Lotzbeckstraße 9, Electronic Service Franke, Tel.: 0721-5700720-23, Fax: 0721-5700736 / **76872 Winden**, Hauptstraße 103, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel.: 06349-8571, Fax: 06349-3390 / **78462 Konstanz**, Nur telef. Annahmestelle, Elektro Herterich, Tel.: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln**, Schafbaumstraße 9, Edmund Schneider, Tel.: 07402-482, Fax: 07402-8014 / **79650 Schopfheim**, Feldbergstraße 21, R. Grossmann, Tel.: 07622-7673, Fax: 07622-61900 / **80339 München**, Schwanthalerstraße 110, Kesel & Schnitt, Tel.: 089-505802, Fax: 089-5021596 / **85095 Denkendorf-Zandt**, Michlstraße 3, Elektro Pfeiffer, Tel.: 08466-1319, Fax: 08466-1319 / **85413 Hörgersthausen**, Schlossstraße 7, Elektro Radlmaier, Tel.: 08764-9306-0, Fax: 08764-9306-30 / **86157 Augsburg**, Stadlberger Straße 67, J. Haslinger Elektro-Geräte Kundendienst, Tel.: 0821-523125, Fax: 0821-526664 / **87439 Kempten**, Heiligkreuzer Straße 17, Radio Hartmann, Tel.: 0831-594646, Fax: 0831-91319 / **89231 Neu-Ulm**, Gartenstraße 4, Elektrotechnik Schneider, Tel.: 0731-85897, Fax: 0731-74681 / **91522 Ansbach**, Am Ring 17, Elektro Merk GmbH, Tel.: 0981-89574, Fax: 0981-86715 / **93102 Pfatter**, Regensburger Straße 60, Franz Bernhard, Tel.: 09481-90060, Fax: 09481-90061 / **94130 Obernzell**, Hameter Straße 31, Elektro Service Schurig, Tel.: 08591-2400, Fax: 08591-1285 / **96052 Bamberg**, Aronstraße 2 a, Bernhard Jackl, Tel.: 0951-9370245, Fax: 0951-9370247 / **97070 Würzburg**, Untere Johannitergasse 16, Radio Wels City Service GmbH, Tel.: 0931-3557119, Fax: 0931-14151 / **97318 Kitzingen**, Herrnstraße 4-6, Hoffritz GmbH, Tel.: 09321-4221/32021, Fax: 09321-32185 / **98724 Neuhaus**, Eisfelder Straße 32, DLC Haustechnik GmbH, Tel.: 03679-79060, Fax: 03679-790620 / **99096 Erfurt**, Goethestraße 14, Ernst Grüsser, Tel.: 0361-3465719, Fax: 0361-3465719 / **99734 Nordhausen**, Töpferstraße 10, Südharzer Dienstleistungs-Gesellschaft GmbH, Tel.: 03631-983651, Fax: 03631-983654 / **99817 Eisenach**, Bahnhofstraße 17, Blitz Elektro-Elektronik GmbH, Tel.: 03691-292930, Fax: 03691-292915

FRANCE

En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes :

A.A.V.I. : 1, Rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cédex. Tél. : 03 20 62 18 98 - Fax : 03 20 86 20 60.

Départements desservis : 02, 08, 59, 62, 80 / **ASYSTEC** : P.A. Charles de Gaulle, 4 rue des Artisans, 95190

Goussainville. Tél. : 01 39 88 80 00 - Fax : 01 34 38 91 20. Départements desservis : 60, 77, 93, 95 / **ATELIER**

ROUSSEL : 12, Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient. Tél. : 02 97 83 07 41 - Fax: 02 97 87 02 36. Départements

desservis : 22, 29, 35, 44, 56 / **C.E.A.T.** : 9, Rue de Venise , 21000 Dijon. Tél. : 03 80 66 15 57 - Fax: 03 80 67 12

36. Départements desservis : 10, 21, 25, 39, 52, 58, 71, 89 / **C.M.T.S.** : 38, Rue des Ormeaux , 75020 Paris. Tél. : 01

43 70 20 00 - Fax: 01 43 70 36 46. Départements desservis : 75,77,78,91,92,93,94,95 / **C.T.E.** : Zone Tilly - 116 rte de Thionville, 57140 Woippy. Tél : 03 87 30 14 14 - Fax: 03 87 30 85 07. Départements desservis : 51,54,55,57,88 / **ELECMa** : 6 Bld Gueidon , 13013 Marseille. Tél : 04 91 06 22 56 - Fax : 04 91 06 22 90. Départements desservis : 13,26,30,34,43,48,83,84 / **ELECTRO SERVICE** : 21 rue de Mulhouse, BP 122, 68313 ILZACH. Tél : 03 89 62 50 00 - Fax : 03 89 50 80 14. Départements desservis : 67,68,70,90 / **M.E.C.** : 118 Bld Tonnelé, 37020 Tours. Tél : 02 47 77 90 90 - Fax : 02 47 77 90 91. Départements desservis : 18,36,37,41,45,44,49,79,85,86 / **M.R.T.** : 74, Rue Albert Einstein , 72021 Le Mans Cedex. Tél : 02 43 28 52 20 - Fax: 02 43 24 93 81. Départements desservis : 28,53,61,72 / **ROSSIGNOL** : ZL du Brezet Est, 6 rue P. Boulanger, 63100 Clermont Ferrand. Tél : 73 91 93 09, Fax: 73 92 28 79. Départements desservis : 3, 15, 19, 23, 43, 63 / **SETELEC** : 23, Rue du Chatelet, 76420 Bihorel les Rouen. Tél : 35 60 64 39 - Fax: 35 59 93. 48. Départements desservis : 14,27,50,76 / **S.T.E.** : 3, Chemin de l'Industrie, 06110 Le Cannet Rocheville. Tél : 93 46 05 00 - Fax: 93 46 51 18. Départements desservis : 04,06 / **S.T.V.S.** : 18, Rue Benoit Malon, 42000 Saint Etienne. Tél : 77 32 74 57, Fax: 77 37 45 29. Départements desservis : 03,07,42,43,63 / **S.T.V.S.** : 10, Chemin Saint-Gobain , 69190 Saint Fons. Tél : 78 70 03 32 - Fax: 78 70 86 61. Départements desservis : 01,38,69,71,73,74 / **TECH SERVICE** : Batiment G-impasse Boudeville, 31100 Toulouse. Tél : 61 44 98 45 - Fax: 62 14 16 13. Départements desservis : 09,11,31,32,33,40,47,64,65,66,81,82 / **TIMO VIDEO** : 29 rue Elisabeth, 91330 Ysserand. 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 Falloppio 11, 20100 Milano, Phone: 02-26827306 / **Rota G.**, Via Martinella 65, 24020 Torre Boldone (BG), Phone: 035-344492 / **ServiteTVA**, Via Vergnano 59, 25127 Brescia, Phone: 011-2296000, Fax: 011253921 / **Tre Esse**, Via M. Coppino 96/e, 10147 Torino, Phone: 011-2296000, Fax: 011-2539921 / **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, 06100Perugia, Phone: 075-5003089 / **Digitecnica s.n.c.**, Via Zuccarini 1- Zona Boraccola, 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 Sassorì 2/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 informarse 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 RIQUER LLOBET 8, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA) - **IRTESA ELECTRONICA** - 971/ 20.47.02, CL JAUME FERRAN 72 BJOS, 07004 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **INSTALACIONES MAES, S.L.** - 971/ 27.49.47, CL SON NADAL 63, 07008 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **ELECTRON. PONS GOMILA SA** - 971/ 37.22.76, CR NUEVA 162, 07730 ALAYOR, BALEARES (MENORCA) / **JOSE MARQUES ANGLADA, S.L.** - 971/ 38.54.54, CL LEPIANTO 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 MATADEPERA 87, 08225 TERRASSA, BARCELONA / **LAUREA S.A.T.** - 889.02.48, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 710.76.13, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL, BARCELONA / **VILLARET POLO RAMON** - 798.02.48, CL MOLÍ 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 I-2, 08190 SANT CUGAT VALLES, BARCELONA / **SONITEV ELECTRONICA, C.B.**, 815.74.44, CL AIGUA 143, 08800 VILANOVA I GELTRU, BARCELONA / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, 873.88.81, PJ FERRER 14, 08240 MANRESA, BARCELONA / **4 EN 1 REPARACIONES**, 430.97.2, CL TAQUIGRAFO MARTI 19, 08028 BARCELONA, 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 NAVÉ 19, 12006 CASTELLON, CASTELLON / **TECHNOTRONIC**, 971/ 32.27.62, CL IBIZA 12, 07860 SAN FCO. JAVIER, FORMENTERA / **REPARACIONES PILSA S.C.**, 972/ 20.66.96, CL J. PASCUAL I PRATS 8, 17004 GERONA, 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 UREÑA MANUEL**, 972/ 70.25.52, CL SANT QUINTI 33, 17534 RIBES DE FRESE, 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 ANTIZIETA 32, 20014 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **TELESERVIC**, 974/ 31.34.44, CL ESTADILLA 6, 22300 BARBASTRO, HUESCA / **SERVIELECTRO**, 974/ 21.00.14, CL BALTASAR GRACIAN 5, 22002 HUESCA, 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 CARME 12, 25300 TARREGA, LERIDA / **IELSA, C.B.**, 973/ 24.71.27, CL TARRAGONA 40, 25005 LLEIDA, LLEIDA / **CRISTEL**, 973/ 27.08.26, CL VALLCALENT 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 BJOS., 31005 PAMPLONA, NAVARRA / **EURO TECNICS ELECTRONICA**, 977/ 32.24.89, CL LEFANTO 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 JOSEF**, 977/ 88.04.41, CTRA. IGUALADA 29 BJOS, 43420 STA. COLOMA QUERALT, TARRAGONA / **MARTORELL ALTES**, 977/ 75.32.41, CL ROSETA MAURI 10, 43205 REUS, TARRAGONA / **TELESERVICIO S.C.**, 978/ 87.08.10, CL ROMUALDO SOLER 4, 44600 ALCANIZ, TERUEL / **ELECTRONICA ALCANIZ S.L.**, 979/ 87.07.94, CL CARMEN 21, 44600 ALCANIZ, 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 UNIVERSITAS 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 LOCAL-A, 04770 ADRA, ALMERIA / **SERVICIO TECNICO PONCE**, 950/ 45.67.53, UB MONTE ALMAGRO 10, 04610 CUEVAS DE ALMANZORA, ALMERIA / **SONIVITEL S.L.**, 950/ 22.97.55, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA, ALMERIA / **ELECTRONICA EDIMAR, S.A.**, 98/535.34.51, CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, ASTURIAS / **CANEDO 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 URÍA 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 TORNABACAS 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.ORDOIEZ 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-NUOVA**, 926/ 50.59.96, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA ARELLANO**, 926/ 54.78.95, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCÁZAR 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 / **DUEÑAS CAJAS 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 / **LAVISON 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 UMON 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 / **UNISERVICE ELECTRONICA**, 953/ 75.14.19, CL GOYA 1 BJOS, 23400 UBEDA, JAEN / **NOMBREI, 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 SENARIS**, 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 RIAXO, 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 CLAVUJO 2, 24006 LEON, LEON / **SALVADOR RODRIGUEZ, C.B.**, 987/ 40.36.02, CL ORTEGA Y GASSET 24, 24400 PONFERRADA, LEON / **PROSAT**, 987/ 20.34.10, PZ DOCE MARTIRES 5, 24004 LEON, LEON / **ELECTRONICA FOUCES**, 982/ 40.24.38, CL BENITO VICETTO 34, 27400 MONFORTE DE LEMOS, LUGO / **TELEVEXO S.L.**, 982/ 58.18.57, CL NOSA SRA. de CARMEN 82, 27880 BURELA, LUGO / **ELECTRONICA PENELO**, 982/ 21.47.43, CL SERRA GA#IDOIRA 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 BJOS-5, 29740 TORRE DEL MAR, MALAGA / **SERVISUEL, EDIF. LA UNION**, 952/ 46.90.28, CM DE LAS CA#ADAS LC 2, 29640 FUENGIROLA, MALAGA / **BISER, S.L.**, 952/ 25.55.53, CL LOZANO DE TORRES 8, 29013 MALAGA, MALAGA / **ELECTRO RONDA**, 952/ 87.59.99, CL SANTA CECILIA 11, 29400 RONDA, MALAGA / **DIEGO LOPEZ JODAR**, 95/ 280.12.23, PZ DEL RELOJ 13, 29680 ESTEPONA, MALAGA / **CARO PORLAN RAIMUNDO**, 968/ 46.18.11, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, MURCIA / **REG., C.B.**, 968/ 51.00.06, CL ANTONIO OLIVER 17, 30204 CARTAGENA, MURCIA / **ELECTROSERVICIOS SEBA,C.B.**, 968/ 29.85.93, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJOS, 30009 MURCIA, 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 BJOS, 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 / **VANHOLOR, 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 MELIZA 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 / **Ratnorik Radio & TV Service**, Nordlandergatan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Hägersten, Phone: 08-186170, Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östermovägen 33, 854 62 Sundsvall, Phone: 060-155925, Fax: 060-173690 / **TV-Trim Service AB**, S:T Pauligatan 37, 416 60 Göteborg, Phone: 031-847200, Fax: 031-847500

NORWAY

Finn Clausen AS, Postbox 274, No-0511 Oslo, Phone: 47-22635000, Fax: 47-22646655
Norsk Elektronik senter, Postbox 13, No-2007 Kjeller, Phone: +47-63804500, Fax: +47-63804501

ICELAND

Braedurnir Ormsson Ltd, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, Phone: +354-5332800, Fax: +354-5332810
Hjoltmaekni 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
Sicherung/Sicherungsautomat
Leistungsaufnahme: Mikrowelle
Leistungsabgabe: Mikrowelle
Mikrowellenfrequenz
Außenabmessungen
Garraumabmessungen
Garrauminhalt
Drehsteller
Gewicht
Garraumlampe

: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
: Mindestens 10 A
: 1,18 kW
: 800 W (IEC 60705)
: 2450 MHz
: 460 mm (B) x 275 mm (H) x 353 mm (T)
: 322 mm (B) x 187 mm (H) x 336 mm (T)
: 20 Liter
: ø 272 mm
: 12 kg
: 25 W/240-250 V

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EEC und 73/23/EEC mit Änderung 93/68/EEC.

DIE TECHNISCHEN DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

F

FICHE TECHNIQUE

F

Tension d'alimentation
Fusible/disjoncteur de protection
Consommation électrique: Micro-ondes
Puissance: Micro-ondes
Fréquence des micro-ondes
Dimensions extérieures
Dimensions intérieures
Capacité
Plateau tournant
Poids
Éclairage de four

: 230 V, 50 Hz, monophasé
: 10 A minimum
: 1,18 kW
: 800 W (IEC 60705)
: 2450 MHz
: 460 mm (W) x 275 mm (H) x 353 mm (D)
: 322 mm (W) x 187 mm (H) x 336 mm (D)
: 20 litres
: ø 272 mm
: 12 kg
: 25 W/240-250 V

Ce four est conforme aux exigences des Directives 89/336/EEC et 73/23/EEC révisées par 93/68/EEC.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.

NL

TECHNISCHE GEGEVENS

NL

Wisselstroom
Zekering/circuitonderbreker
Stroombenodigheid: Magnetron
Uitvoermogen: Magnetron
Magnetronfrequentie
Afmetingen buitenkant
Afmetingen binnenkant
Ovencapaciteit
Draaifafel
Gewicht
Ovenlampje

: 230 V, 50 Hz, enkele fase
: Minimum 10 A
: 1,18 kW
: 800 W (IEC 60705)
: 2450 MHz
: 460 mm (B) x 275 mm (H) x 353 mm (D)
: 322 mm (B) x 187 mm (H) x 336 mm (D)
: 20 liter
: ø 272 mm
: 12 kg
: 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	: 10 A minimo
Tensione di alimentazione: Microonde	: 1,18 kW
Potenza erogata: Microonde	: 800 W (IEC 60705)
Frequenza microonde	: 2450 MHz
Dimensioni esterne	: 460 mm (L) x 275 mm (A) x 353 mm (P)
Dimensioni cavità	: 322 mm (L) x 187 mm (A) x 336 mm (P)
Capacità forno	: 20 litri
Piatto rotante	: ø 272 mm
Peso	: 12 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 10 A
Requisitos potencia de CA: Microondas	: 1,18 kW
Potencia de salida: Microondas	: 800 W (IEC 60705)
Frecuencia microondas	: 2450 MHz
Dimensiones exteriores	: 460 mm (An) x 275 mm (Al) x 353 mm (P)
Dimensiones interiores	: 322 mm (An) x 187 mm (Al) x 336 mm (P)
Capacidad del horno	: 20 litros
Plato giratorio	: ø 272 mm
Peso	: 12 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

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Germany

TINSZA046WRRZ-H11

Gedruckt in Thailand
Imprimé au Thaïlande
Gedruckt in Thailand
Stampato in Thailandia
Impreso en Tailandia

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 others..

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