

SHARP



Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia
Importante



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

R-82FBST

(D)

EINBAU-MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL OBEN UND UNTEN
BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH

(F)

FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRILS HAUT ET BAS ENCASTRABLE
MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES

(NL)

INGEBOUWD MAGNETRONOVEN MET BOVEN- EN ONDERGRILL
GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK

(I)

INCORPORATO FORNO A MICROONDE CON GRILL SUPERIORE E INFERIORE
MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE

(E)

INCORPORADO HORNO DE MICROONDAS CON GRILL SUPERIOR E INFERIOR
MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

(P)

INCORPORADO MICRO-ONDAS COM GRILL SUPERIOR E INFERIOR
MANUAL DE INSTRUÇÕES COM LIVRO DE RECEITAS INCLUÍDO

900 W (IEC 60705)

D

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

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

F

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

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

NL

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

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

I

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

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

E

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

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

P

Este manual de instruções contém informações importantes que deverá ler cuidadosamente antes de utilizar o seu forno micro-ondas.

Importante: Podem verificar-se graves riscos para a saúde caso os procedimentos indicados neste manual não sejam respeitados ou se o forno for modificado de modo a funcionar com a porta aberta

D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät mit Grill oben und unten und Heissluft das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.

Es kombiniert alle Vorteile der schnellen Mikrowelle mit denen des Grills, der mit seiner Hitze für eine knusprige Bräune sorgt.

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

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

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

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

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

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

F Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes avec grill haut et bas et convection qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.

Cet appareil allie les avantages du four à microondes si rapide à ceux du grill dont la chaleur intense forme le gratiné brunâtre croustillant.

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

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

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

Laissez-vous mettre en appétit et utilisez votre

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

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

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

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi.

Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

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

NL Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven met boven- en ondergrill en convector, die u goed van dienst zal zijn in de keuken.

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

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

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

Er zijn vele leuke voordelen aan een magnetronoven verbonden:

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

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

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

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



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

I Gentile Cliente,

Complimenti per aver scelto questo forno a microonde con grill superiore e inferiore a convezione, che si rivelerà un prezioso strumento che faciliterà il lavoro in cucina.

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

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

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

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

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

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

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

E Estimado cliente:

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas con grill superior e inferior y convección, que a partir de ahora le hará bastante más fáciles los quehaceres de la cocina.

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

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

Esperamos que las recetas aquí incluidas le sirvan de

inspiración y le ayuden a preparar sus propios platos favoritos en su horno de microondas.

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

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

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

Así comprenderá fácilmente cómo se usa el horno.

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

P Caro cliente:

Parabéns por ter adquirido o seu novo forno micro-ondas. A partir deste momento as suas tarefas na cozinha ficarão muito mais facilitadas.

Vai ficar espantado com o tipo de coisas que pode fazer com o seu micro-ondas: pode usá-lo para descongelar e aquecer rapidamente os alimentos e também para preparar refeições completas.

A nossa equipa especializada em micro-ondas reuniu, a partir de ensaios feitos na nossa cozinha, uma selecção das melhores e mais deliciosas receitas internacionais, fáceis e simples de preparar.

Inspire-se nas receitas que incluímos neste manual e prepare os seus pratos favoritos no forno micro-ondas.

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

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

Recomendamos-lhe uma leitura atenta do manual de instruções e do livro de receitas.

Desta forma, será mais fácil perceber como usar o micro-ondas.

Aproveite ao máximo o seu forno micro-ondas e experimente as nossas deliciosas receitas!

D

Kundeninformationen zur umweltfreundlichen Entsorgung dieses SHARP-Produktes

D

Wenn dieses Produkt nicht weiter verwendet werden kann, sollte es unter Einhaltung der geltenden Gesetze auf umweltfreundliche Weise an einer Abfallsammelstelle abgegeben und dort entsorgt werden.

DIESES PRODUKT NICHT MIT DEM HAUSHALTSMÜLL ENTSORGEN ODER MIT ANDEREM ABFALL MISCHEN!
DIES WÜRD EINE GEFÄHRDUNG FÜR DIE UMWELT DARSTELLEN!

Sharp Corporation hat sich dem Umweltschutz verschrieben und legt großen Wert auf Energieeinsparung. Unser Ziel ist es, die umweltschädigende Wirkung unserer Produkte möglichst gering zu halten. Zu diesem Zweck setzen wir ständig neue, verbesserte, auf Umweltschutz ausgelegte Produkttechnologien ein, wenden neue, verbesserte Designs an und informieren den Kunden entsprechend.

(1) Für unsere Kunden in Belgien, den Niederlanden, Schweden und der Schweiz

SHARP beteiligt sich am nationalen Recyclingsystem für Elektro- und Elektronikgeräte, das auf der Grundlage des Umweltrechts ins Leben gerufen wurde.

Wenn Sie dieses SHARP-Produkt ausrangieren möchten, lesen Sie bitte hier die Einzelheiten zu den betreffenden Ländern:

Land	Recyclinginformationen für dieses Land
Belgien	Bitte nutzen Sie die Dienste des belgischen Elektronikrecyclingsystems „Recupel“. • Rufen Sie an unter 0800-40387 (innerhalb des Landes) • Oder besuchen Sie die Website: www.recupel.be
Niederlande	Bitte nutzen Sie die Dienste des niederländischen Elektronikrecyclingsystems „NVMP“. • Rufen Sie an unter 0800-0242002 (innerhalb des Landes) • Oder besuchen Sie die Website: www.nvmp.nl
Schweden	Bitte nutzen Sie die Dienste des schwedischen Elektronikrecyclingsystems „ELRETUR“. • Rufen Sie an unter 08-5452-1290 (innerhalb des Landes) • Oder besuchen Sie die Website: www.el-retur.se
Schweiz	Bitte nutzen Sie die Dienste des schweizerischen Elektronikrecyclingsystems „S.EN.S“. • Rufen Sie an unter 043-255 20 00 (innerhalb des Landes) • Besuchen Sie die Website: www.sens.ch

(2) Für unsere Kunden in Dänemark, Deutschland, Finnland, Frankreich, Italien, Luxemburg, Österreich, Portugal und Spanien

Wenn Sie dieses SHARP-Produkt ausrangieren möchten, fragen Sie bitte bei Ihren Behörden vor Ort nach, wo es entsprechende Abfallsammelstellen gibt, oder wenden Sie sich an ein für das Recycling elektrischer und elektronischer Geräte lizenziertes Recyclingunternehmen. Entsorgen Sie dieses Produkt dann über eine dieser Einrichtungen.

Ab 13. August 2005 sollen im ganzen Land Abfallsammelstellen zur Verfügung stehen, an denen private Haushalte ihre elektrischen und elektronischen Altgeräte kostenlos und umweltfreundlich abgeben können. Erfragen Sie dann bitte bei Ihren Behörden vor Ort, wo sich die nächstgelegene Sammelstelle befindet, die dieses Produkt annehmen kann, und entsorgen Sie dieses Produkt über die entsprechende Stelle.

Bis dahin kann es passieren, dass der letzte Nutzer die Kosten für die Entsorgung und das Recycling selber tragen muss.

(3) Für unsere Kunden in anderen Ländern

Wenn Sie dieses SHARP-Produkt ausrangieren möchten, fragen Sie bitte bei Ihren Behörden vor Ort nach, wo es Abfallsammelstellen gibt, oder wenden Sie sich an ein für das Recycling elektrischer und elektronischer Geräte lizenziertes Recyclingunternehmen. Entsorgen Sie dieses Produkt dann über eine dieser Einrichtungen.

Es kann passieren, dass der letzte Nutzer die Kosten für die Entsorgung und das Recycling selber tragen muss.

**Information de la clientèle sur un rebut
conforme au respect de l'environnement de ce produit SHARP**

Si ce produit est arrivé en fin de vie, il doit être collecté et mis au rebut en respectant les lois en vigueur et l'environnement.

NE JETEZ PAS CE PRODUIT AVEC VOS ORDURES MÉNAGÈRES OU MÉLANGÉ AVEC D'AUTRES DÉTRITUS ! VOUS POURRIEZ NUIRE GRAVEMENT À L'ENVIRONNEMENT !

Sharp Corporation s'est engagé à protéger l'environnement et à économiser l'énergie. Notre objectif est de réduire l'impact de nos produits sur l'environnement en mettant en œuvre et en améliorant de façon continue des technologies, des conceptions et des informations à destination de la clientèle qui aident à préserver l'environnement.

(1) Pour nos clients en Belgique, aux Pays-bas, en Suède et en Suisse

SHARP participe au système national de recyclage des équipements électriques et électroniques qui a été mis en œuvre sur la base de la loi sur l'environnement.

Si vous souhaitez rebuter ce produit SHARP, veuillez prendre connaissance des modalités dans votre pays :

Pays	Information sur le recyclage pour ce pays
Belgique	Veuillez utiliser les services du programme de recyclage belge pour l'électronique appelé "Recupel". • Appelez le 0800 - 40387 (si vous êtes dans ce pays) • ou visitez le site Internet : www.recupel.be
Pays-bas	Veuillez utiliser les services du programme de recyclage néerlandais pour l'électronique appelé "NVMP". • Appelez le 0800 - 0242002 (si vous êtes dans ce pays) • ou visitez le site Internet : www.nvmp.nl
Suède	Veuillez utiliser les services du programme de recyclage suédois pour l'électronique appelé "ELRETUR". • Appelez le 08 - 5452-1290 (si vous êtes dans ce pays) • ou visitez le site Internet : www.el-retur.se
Suisse	Veuillez utiliser les services du programme de recyclage suisse pour l'électronique appelé "S.EN.S". • Appelez le 043 - 255 20 00 (si vous êtes dans ce pays) • ou visitez le site Internet : www.sens.ch

(2) Pour nos clients en Autriche, au Danemark, en Finlande, en France, en Allemagne, en Italie, au Luxembourg, au Portugal et en Espagne

Si vous souhaitez rebuter ce produit SHARP, veuillez contacter les autorités locales pour obtenir des informations sur les centres de collecte, ou contactez une société de recyclage agréée pour le recyclage des équipements électriques et électroniques, puis organisez la collecte par l'une ou l'autre de ces filières. A partir du 13 août 2005, il est prévu que des centres de collecte soient mis en place sur tout le territoire pour que les utilisateurs particuliers puissent déposer gratuitement leurs équipements électriques et électroniques usagés dans un souci de respect de l'environnement. Vous pourrez dès lors demander aux autorités locales de vous communiquer le centre le plus proche pouvant accepter ce produit et l'y amener. Avant cette date, il est possible que l'utilisateur doive participer au coût du ramassage et du recyclage.

(3) Pour nos clients dans d'autres pays

Si vous souhaitez rebuter ce produit SHARP, veuillez contacter les autorités locales pour obtenir des informations sur les centres de collecte, ou contactez une société de recyclage agréée pour le recyclage des équipements électriques et électroniques, puis organisez la collecte par l'une ou l'autre de ces filières. Il est possible que l'utilisateur doive participer au coût du ramassage et du recyclage.

D INHALT: Bedienungsanleitung

SEHR GEEHRTER KUNDE	1
RECYCLINGINFORMATIONEN	3
GERÄT	12
ZUBEHÖR	13
BEDIENFELD	15
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	20 - 22
AUFSTELLANWEISUNGEN	23 - 24
VOR INBETRIEBNAHME	25
AUSWÄHLEN DER SPRACHE	25
ENERGIESPARMODUS	26
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	26
EINSTELLEN DER UHR	27
MIKROWELLENLEISTUNG	27
GAREN MIT DER MIKROWELLE	28
GRILLBETRIEB	28 - 29

HEIZEN OHNE SPEISEN	29
HEISSLUFTBETRIEB	30 - 31
KOMBI-BETRIEB	32 - 33
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	34 - 36
AUTOMATIK-BETRIEB (PIZZA, GAR-AUTOMATIK, AUFTAU-AUTOMATIK)	37 - 38
PIZZA-TABELLE	38
GAR-AUTOMATIK-TABELLE	39 - 40
AUFTAU-AUTOMATIK-TABELLE	41
REZEPTE FÜR GAR-AUTOMATIK AC-3	42
REINIGUNG UND PFLEGE	43
FUNKTIONSPRÜFUNG	44
SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	368 - 373
TECHNISCHE DATEN	374

D INHALT: Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	45
DAS KANN IHR NEUES KOMBI- MIKROWELLENGERÄT	45
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	46 - 47
TIPPS UND TECHNIKEN	47 - 49
ERHITZEN	50
AUFTAUEN	50

AUFTAUEN UND GAREN	51
GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	51
GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE	51
ZEICHENERKLÄRUNG	52
TABELLEN	53 - 55
REZEPTE	56 - 77

F TABLE DES MATIERES: Mode d'emploi

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT	1
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	4
FOUR	12
ACCESSOIRES	14
TABEAU DE COMMANDE	17
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	78 - 80
INSTALLATION	81 - 82
AVANT UTILISATION	83
CHOIX D'UNE LANGUE	83
MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE	84
TOUCHE STOP (ARRET)	84
REGLAGE DE L'HORLOGE	85
REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE	
MICRO-ONDES	85
CUISSON AU MICRO-ONDES	86
CUISSON AU GRIL	86 - 87

FONCTIONNEMENT A VIDE	87
CUISSON PAR CONVECTION	88 - 89
CUISSON COMBINEE	90 - 91
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	92 - 94
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA, CUISSON AUTOMATIQUE, DECONGELATION AUTOMATIQUE)	95 - 96
TABEAU DE PIZZA	96
TABEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE	97 - 98
TABEAU DE DECONGELATION AUTOMATIQUE	99
RECETTES POUR CUISSON AUTOMATIQUE (AC-3)	100
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	101
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	102
ADRESSES D'ENTRETIEN	368 - 373
FICHE TECHNIQUES	375

F TABLE DES MATIERES: Livre de recettes

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	103
VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL	103
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE	104 - 105
CONSEILS ET TECHNIQUE	105 - 107
RECHAUFFAGE	108
DECONGELATION	108

DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS	109
CUISSON DE VIANDES, DE POISSON ET DE VOLAILLES	109
CUISSON DES LEGUMES FRAIS	109
LEGENDE	110
TABLEAUX	111 - 113
RECETTES	114 - 135



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

(NL) INHOUDSOPGAVE: Gebruiksaanwijzing

GEACHTE KLANT	1	DE OVEN LEEG OPWARMEN	145
INFORMATIE VOOR RECYCLING	5	KOKEN MET CONVECTIEWARMTE	146 - 147
OVEN	12	DUBBELE-KOKEN	148 - 149
TOEBEHOREN	14	ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES	150 - 152
BEDIENINGSPANEEL	17	AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE (PIZZA, AUTO KOOK, AUTO ONTDOOI)	153 - 154
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	136 - 138	PIZZA-TABEL	154
INSTALLATIE	139 - 140	AUTOMATISCHE KOOK-TABEL	155 - 156
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET	141	AUTOMATISCHE ONTDOOI-TABEL	157
KIES EEN TAAL	141	RECEPTEN VOOR AUTO KOOK AC-3	158
ENERGIESPAARSTAND	142	ONDERHOUD EN REINIGING	159
GEBRUIK VAN DE STOP-TOETS	142	VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	160
DE KLOK INSTELLEN	143		
ENERGIENIVEAU VAN DE MAGNETRON	143	ONDERHOUDSADRESSEN	368 - 373
KOKEN MET DE MAGNETRON	144	TECHNISCHE GEGEVENS	376
KOKEN MET DE GRILL	144 - 145		

(NL) INHOUDSOPGAVE: Kookboek

WAT ZIJN MICROGOLVEN?	161	ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL	167
DAT KAN UW NIEUWE COMBI-MAGNETRON		HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE	167
ALLEMAAL	161	HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN	167
GESCHIKTE SCHALEN	162 - 163	UITLEG VAN DE SYMBOLEN	168
TIPS EN ADVIES	163 - 165	TABEL	169 - 171
VERWARMEN	166	RECEPTEN	172 - 193
ONTDOOIEN	166		

(I) INDICE: Manuale d'istruzioni

CARISSIMI CLIENTI	2	COTTURA A CONVEZIONE	204 - 205
INFORMAZIONI SUL RICICLAGGIO	6	COTTURA COMBINATA	206 - 207
FORNO	13	ALTRE COMODE FUNZIONI	208 - 210
ACCESSORI	15	FUNZIONAMENTO AUTOMATICO (PIZZA, COTTURA AUTOMATICA, SCONGELAMENTO AUTOMATICA)	211 - 212
PANNELLO DI CONTROLLO	18	TABELLA PIZZA	212
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	194 - 196	TABELLA COTTURA AUTOMATICA	213 - 214
INSTALLAZIONE	197 - 198	TABELLA SCONGELAMENTO AUTOMATICA	215
PRIMA DI USARE IL FORNO	199	RICETTE PER COTTURA AUTOMATICA AC-3	216
SELEZIONE DELLA LINGUA	199	MANUTENZIONE E PULIZIA	217
MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGETICO	200	CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA	218
USO DEL PULSANTE DI ARRESTO	200		
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO	201	INDIRIZZI DI SERVIZIO	368 - 373
LIVELLI DI POTENZA	201	DATI TECNICI	377
COTTURA A MICROONDE	202		
COTTURA CON IL GRILL	202 - 203		
RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO	203		

(I) INDICE: Libro di ricette

CHE COSA SONO LE MICROONDE?	219	COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI	225
FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO		COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME	225
A MICROONDE	219	COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA	225
UTENSILI ADATTI	220 - 221	SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI	226
CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA	221 - 223	TABELLAS	227 - 229
COMO RISCALDARE LE VIVANDE	224	RICETTE	230 - 251
COMO SCONGELARE I CIBI	224		

E INDICE: Manual de instrucciones

MUY ESTIMADO	2
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	7
HORNO	13
ACCESORIOS	18
PANEL DE MANDOS	18 - 19
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE	
SEGURIDAD	252 - 254
INSTALACIÓN	255 - 256
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO ..	257
SELECCIÓN DE UN IDIOMA	257
MODO DE AHORRO DE ENERGÍA	258
UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA	258
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	259
NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS ..	259
COCCIÓN CON MICROONDAS	260
COCCIÓN CON GRILL	260 - 261
CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS	261

E INDICE: Recetario

¿QUE SON LAS MICROONDAS?	277
LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO DE	
MICROONDAS COMBINADO	277
LA VAJILLA APROPIADA	278 - 279
SUGERENCIAS Y TÉCNICAS	279 - 281
CALENTAMIENTO	282
DESCONGELACION	282

P INDICE: Manual de instruções

CARO CLIENTE	2
INFORMAÇÃO SOBRE RECICLAGEM	8
FORNO	13
ACESSÓRIOS	15
PAINEL DE COMANDOS	19
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	
IMPORTANTES	310 - 312
INSTALAÇÃO	313 - 314
ANTES DE COMEÇAR	315
SELECIONAR O IDIOMA	315
MODO DE ECONOMIA DE ENERGIA	316
UTILIZAR O BOTÃO STOP	316
ACERTAR O RELÓGIO	317
NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS ..	317
COZEDURA COM MICRO-ONDAS	318
COZEDURA COM GRILL	318 - 319
AQUECER SEM ALIMENTOS	319

P INDICE: Livro de receitas

O QUE SÃO MICRO-ONDAS?	335
O QUE PODE FAZER O SEU NOVO	
MICRO-ONDAS COMBINADO	335
RECIPIENTES APROPRIADOS	336 - 337
SUGESTÕES E TÉCNICAS	337 - 339
AQUECER	340
DESCONGELAR	340

COCCIÓN POR CONVECCIÓN	262 - 263
COCCIÓN COMBINADA	264 - 265
OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS	266 - 268
OPERACIÓN AUTOMÁTICA	
(PIZZA, COCCIÓN AUTOMÁTICA,	
DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA)	269 - 270
TABLA DE PIZZAS	270
TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA	271 - 272
TABLA DE DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA ..	273
RECETAS PARA COCCIÓN AUTOMÁTICA AC-3 ..	274
CUIDADO Y LIMPIEZA	275
COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR	
AL SERVICIO DE REPARACIONES	276

DIRECCIONES DE SERVICIOS	368 - 373
DATOS TÉCNICOS	378

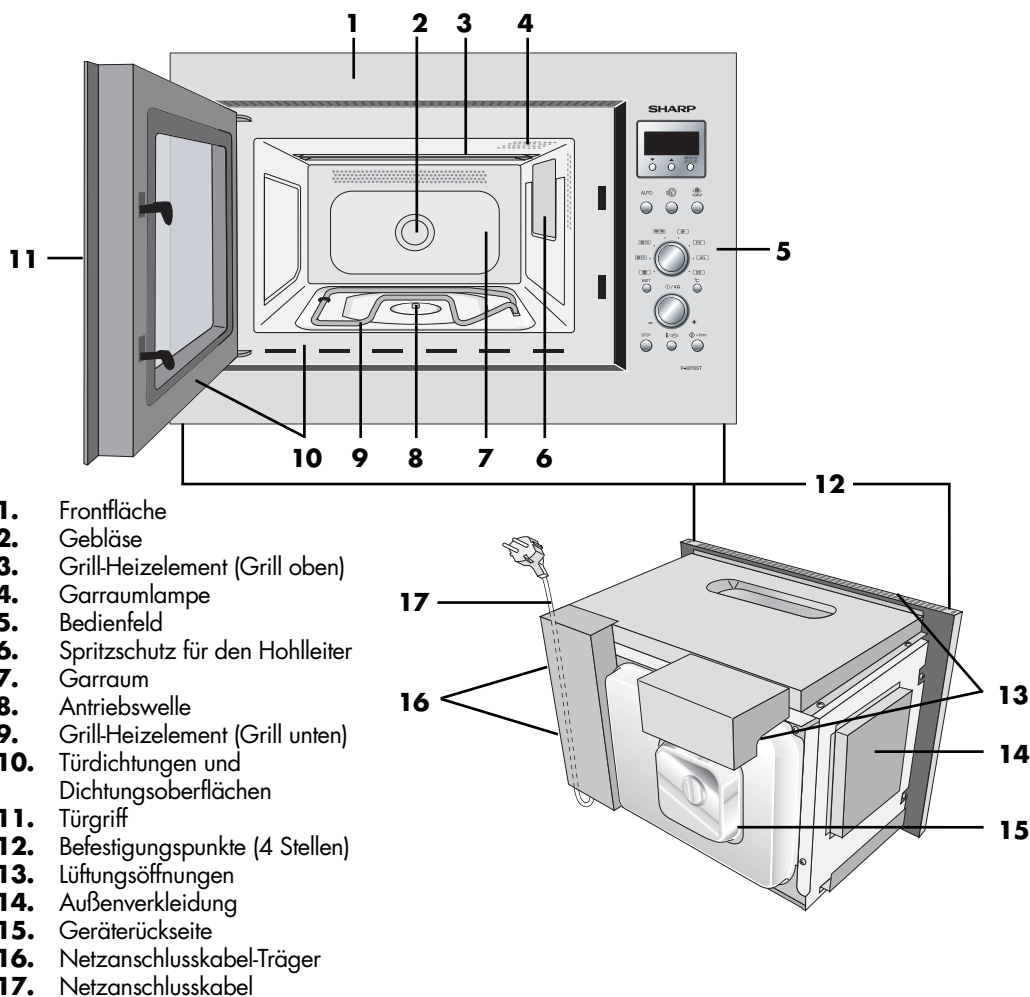
DESCONGELACION Y COCCIÓN DE ALIMENTOS ..	283
COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES	283
COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS	283
EXPLICACION DE LAS SEÑALES	284
TABLAS	285 - 287
RECETAS	288 - 309

COZEDURA COM CONVECÇÃO	320 - 321
CUUSON COMBINEE	322 - 323
OUTRAS FUNÇÕES ÚTEIS	324 - 326
FUNCIONAMENTO AUTOMÁTICO	
(PIZZA, AUTOMÁTICO COZEDURA,	
AUTOMÁTICO DESCONGELAMENTO)	327 - 328
TABELA DE PIZZA	328
TABELA DE AUTO COZEDURA	329 - 330
TABELA DE AUTO DESCONGELAMENTO	331
RECEITAS PARA AUTO COZEDURA AC-3	332
CUIDADOS E LIMPEZA	333
IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS	334

ENDEREÇOS DOS CENTROS DE ASSISTÊNCIA ..	368 - 373
ESPECIFICAÇÕES	379



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



(D)

1. Frontfläche
2. Gebläse
3. Grill-Heizelement (Grill oben)
4. Garraumlampe
5. Bedienfeld
6. Spritzschutz für den Hohlleiter
7. Garraum
8. Antriebswelle
9. Grill-Heizelement (Grill unten)
10. Türdichtungen und Dichtungsflächen
11. Türgriff
12. Befestigungspunkte (4 Stellen)
13. Lüftungsöffnungen
14. Außenverkleidung
15. Geräterückseite
16. Netzanschlusskabel-Träger
17. Netzanschlusskabel

(F)

1. Garniture avant
2. Ventilateur
3. Élément chauffant du gril (gril haut)
4. Eclairage du four
5. Tableau de commande
6. Cadre du répartiteur d'ondes
7. Cavité du four
8. Entraînement
9. Élément chauffant du gril (gril bas)
10. Joints de porte et surfaces de contact du joint
11. Poignée d'ouverture de la porte
12. Points de fixation (x4)
13. Ouvertures de ventilation
14. Enveloppe extérieure
15. Compartiment arrière
16. Cordon d'alimentation clip de support
17. Cordon d'alimentation

(NL)

1. Frontplaat
2. Ventilator
3. Grillverwarmingsselement (boven grill)
4. Ovenlamp
5. Bedieningspaneel
6. Afdekplaatje (voor golfgeleider)
7. Ovenruimte
8. Verbindingsstuk
9. Grillverwarmingsselement (onderste grill)
10. Deurafdichtingen en pasvlakken
11. Deur open-handel
12. Bevestigingspunten (4 punten)
13. Ventilatie-openingen
14. Buitenmantel
15. Behuizing van de achterkant
16. Netsnoersteun
17. Netsnoer

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO



- I**
1. Guarnizione anteriore
 2. Ventilatore
 3. Resistenza del grill (superiore)
 4. Luce forno
 5. Pannello di controllo
 6. Coperchio guida onde
 7. Cavità del forno
 8. Albero motore del piatto rotante
 9. Resistenza del grill (inferiore)
 10. Guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello
 11. Maniglia di apertura sportello
 12. Punti di fissaggio (4 punti)
 13. Aperture di ventilazione
 14. Copertura esterna
 15. Struttura posteriore
 16. Cavo di alimentazione fermaglio di supporto
 17. Cavo di alimentazione

- E**
1. Contramarco delantero
 2. Ventilador
 3. Resistencia del grill superior
 4. Lámpara del horno
 5. Panel de mandos
 6. Tapa de la guía de ondas
 7. Interior del horno

- E**
8. Arrastre del plato giratorio
 9. Resistencia del grill inferior
 10. Juntas de la puerta y superficies de cierre
 11. Tirador para abrir la puerta
 12. Puntos de fijación (4 puntos)
 13. Orificios de ventilación
 14. Cubierta externa
 15. Armario de atrás
 16. Cable de alimentación clips de soporte
 17. Cable de alimentación

- P**
1. Protecção frontal
 2. Ventilador
 3. Elemento de aquecimento do grill (superior)
 4. Lâmpada do forno
 5. Painel de Comandos
 6. Protecção da guia de onda
 7. Cavidade do forno
 8. Eixo motor do prato giratório
 9. Elemento de aquecimento do grill (inferior)
 10. Juntas da porta e superfícies isolantes
 11. Pega de abertura da porta
 12. Pontos de fixação (4 pontos)
 13. Orifícios de ventilação
 14. Estrutura exterior
 15. Estrutura posterior
 16. Clip de suporte do cabo de alimentação
 17. Cabo de alimentação

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

ZUBEHÖR

**D ZUBEHÖR**

Überprüfen, dass die Zubehöerteile vorhanden sind:

18 Drehteller **19** Niedriger Rost **20** Hoher Rost
21 4 Befestigungsschrauben (nicht abgebildet)

Drehteller auf die Antriebswelle für den Drehteller am Boden des Gerätes setzen.

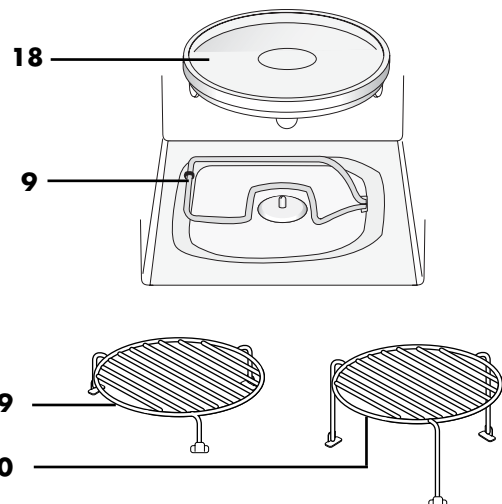
Den Drehteller und die Roste vor der ersten Benutzung mit milder Seifenlauge reinigen. Den Drehteller nicht zerschneiden oder zerkratzen.

WARNUNG:

Das Zubehör (z.B. der Drehteller) wird im GRILL-, KOMBI-, HEISSLUFT- und AUTOMATIKBETRIEB (außer bei der Auftau-Automatik) sehr heiß. Um Verbrennungen zu vermeiden, tragen Sie stets dicke Ofenhandschuhe, wenn Sie die Speisen oder den Drehteller aus dem Gerät entnehmen.

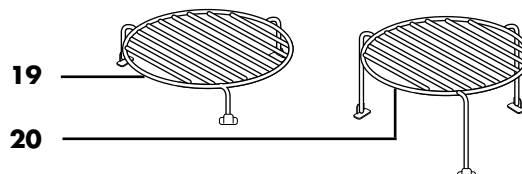
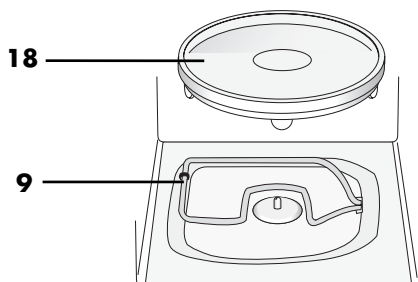
HINWEIS:

Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP-Kundendienst immer folgendes angeben: Teilebezeichnung und Modellnamen.





ACCESSOIRES/TOEBEHOREN



F ACCESSOIRES

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:

18 Plateau tournant **19** Trépied bas

20 Trépied haut **21** 4 vis de fixation (non montré)

Placez le plateau tournant sur son axe, au bas du four. Avant d'utiliser le plateau tournant et les trépieds pour la première fois, les nettoyer à l'eau légèrement savonneuse.

Ne pas couper ou gratter le plateau tournant.

AVERTISSEMENT:

Les accessoires (plateau tournant par exemple) deviennent très chauds lors du fonctionnement en mode GRIL, COMBINE, CONVECTION et AUTOMATIQUE (sauf Décongélation Auto). Il faut toujours utiliser des gants lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.

REMARQUE:

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

NL TOEBEHOREN

Controleer of de volgende accessoires zijn geleverd:

18 Draaitafel **19** Laag rek **20** Hoog rek

21 4 bevestigingsschroeven (getoond niet)

Plaats de draaitafel op de motoras op de ondergrond van de opening.

Voordat u de draaitafel en de roosters voor het eerst gebruikt, dient u ze in een milde water & zeepoplossing schoon te maken. Niet op de draaitafel snijden of krassen.

WAARSCHUWING:

De accessoires (bijv. de draaitafel) worden tijdens verhitting met de GRILL, de DUBBELE FUNCTIE, CONVECTIEWARMTE of AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S (behalve de automatische ontdooiprogramma's) heel erg heet. Altijd dikke overhandschoenen gebruiken om de etenswaren of de draaitafel uit de oven te halen, om verbrandingen te voorkomen.

OPMERKING:

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

ACCESSORI/ACESSÓRIOS

**I ACCESSORI**

Controllare che la confezione contenga tutti gli accessori elencati di seguito:

18 Piatto rotante **19** Griglia bassa
20 Griglia alta **21** 4 viti di fissaggio (non indicato)

Montare il piatto girevole sopra l'apposito albero motore previsto sul fondo della cavità.

Lavare il piatto rotante e le altre griglie con acqua e sapone prima di utilizzarli per la prima volta. Evitare di tagliare o graffiare il piatto rotante.

AVVERTENZA:

Durante la cottura con il GRILL, COMBINATA, A CONVEZIONE e AUTOMATICA (escluso lo scongelamento rapido), gli accessori (ad esempio il piatto rotante) raggiungono una temperatura elevata. Per evitare scottature, utilizzare sempre guanti da cucina per togliere le pentole o il piatto rotante dal forno.

NOTA:

Ordinando gli accessori, comunicare al rivenditore o ad un tecnico SHARP autorizzato il nome del componente ed il modello del forno.

E ACCESORIOS

Compruebe que ha recibido los siguientes accesorio:

18 Plato giratorio **19** Rejilla baja **20** Rejilla alta
21 4 tornillos de fijación (no mostrado)

Coloque la bandeja giratoria sobre al eje del motor situado en la parte inferior del alojamiento para alimentos.

Antes de utilizar el plato giratorio y las rejillas por primera vez lávelos con agua jabonosa usando un detergente suave. No corte o raye el plato giratorio.

ADVERTENCIA:

Los accesorios (como el plato giratorio) se pondrán muy calientes durante los modos de operación con GRILL, COMBINADO, CONVECCIÓN y AUTOMÁTICO (excepto Descongelación automática). Use siempre manoplas para horno al sacar el alimento o el plato giratorio del horno para evitar quemarse.

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.

P ACESSÓRIOS

Verifique se o forno inclui os seguintes acessórios:

18 Prato giratório **19** Grelha baixa **20** Grelha alta **21** 4 parafusos de fixação (não visíveis).

Posicione o suporte giratório sobre o eixo do motor rotativo na parte inferior da cavidade.

Antes de utilizar pela primeira vez o prato giratório e as grelhas, limpe com água e um detergente suave.

Evite cortes e riscos no prato giratório.

AVISO:

Os acessórios (ex.: prato giratório) aquecem muito durante o funcionamento nos modos de Grill, Convecção, Dual e Automático (excepto Auto Descongelamento). Utilize sempre luvas grossas de cozinha para retirar os alimentos ou o prato giratório do forno de modo a evitar queimaduras.

NOTA:

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

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

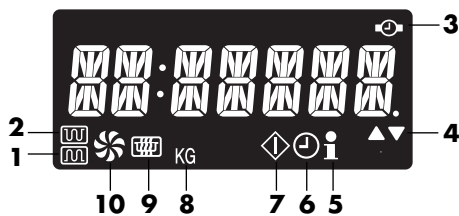
ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS



BEDIENFELD



D BEDIENFELD

Anzeigen und Symbole

1. Symbol für **GRILL UNTEN**
2. Symbol für **GRILL OBEN**
3. Symbol für **UHR EINSTELLEN**
4. Symbol für **KÜRZER/LÄNGER**
5. Symbol für **INFORMATION**
6. Symbol für **ZEIT**
7. Symbol für **GARVORGANG**
8. Symbol für **GEWICHT (kg)**
9. Symbol für **MIKROWELLE**
10. Symbol für **HEISSLUFT**

Bedienungstasten

11. **SPRACHEN**-Taste
12. **GAR-AUTOMATIK**-Taste
13. **AUFTAU-AUTOMATIK**-Taste
14. **PIZZA**-Taste
15. Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART**
Drehen Sie den Knopf so, dass er auf das entsprechende Symbol zeigt:
 - für Mikrowelle - Garen
 - für Mikrowelle - Garen mit GRILL OBEN
 - für Mikrowelle - Garen mit GRILL UNTEN
 - für Mikrowelle - Garen mit HEISSLUFT
 - für HEISSLUFT
 - für GRILL OBEN
 - für GRILL UNTEN
 - für GRILL OBEN & UNTEN
16. **HEISSLUFT (°C)**-Taste
Zum Ändern der Heißlufttemperatur
17. **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf
Geben Sie mit diesem Knopf entweder die Gar- oder Auftauzeit bzw. das Gewicht der Speise ein.
18. **START** **/ +1 min**-Taste
19. **INFO/UHR**-Taste
20. **STOP**-Taste
21. **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste
Zum Ändern der Mikrowellenleistung in Watt
22. **KÜRZER/LÄNGER**-Tasten

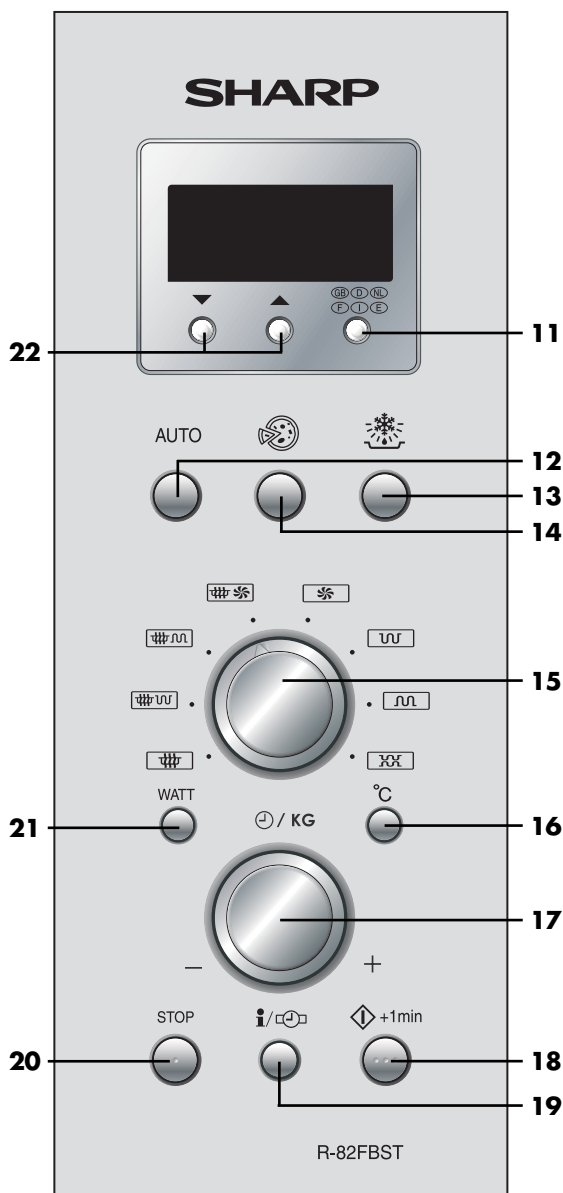


TABLEAU DE COMMANDE/BEDIENINGSPANEEL



F TABLEAU DE COMMANDE

Affichage numérique et témoins

1. Témoin **GRIL BAS**
2. Témoin **GRIL HAUT**
3. Témoin **REGLAGE DE L'HORLOGE**
4. Témoins **MOINS/PLUS**
5. Témoin **INFORMATION**
6. Témoin **DUREE**
7. Témoin **CUISSON EN COURS**
8. Témoin **POIDS (kg)**
9. Témoin **MICRO-ONDES**
10. Témoin **CONVECTION**

Touches de fonctionnement

11. Touche **LANGUE**
12. Touche **CUISSON AUTO**
13. Touche **DECONGELATION AUTO**
14. Touche **PIZZA**
15. Touche **MODE CUISSON**

Tourner le bouton pour que le témoin désigne le symbole approprié:

-  pour une cuisson micro-ondes
-  pour une cuisson micro-ondes avec GRIL DU HAUT
-  pour une cuisson micro-ondes avec GRIL DU BAS
-  pour une cuisson micro-ondes avec CONVECTION
-  CONVECTION
-  GRIL DU HAUT
-  GRIL DU BAS
-  GRILLES DU BAS & DU HAUT

16. Touche **CONVECTION (° C)**
Appuyer pour changer le réglage de la convection
17. Bouton rotatif **DUREE/POIDS**
Tourner le bouton rotatif pour sélectionner le temps de cuisson/décongélation ou le poids des aliments.
18. Touche **DEPART**  **/+ 1 min**
19. Touche **INFO/HORLOGE**
20. Touche **STOP (ARRET)**
21. Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**
Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes
22. Touches **MOINS/PLUS**

NL BEDIENINGSPANEEL

Digitaal display en lichtjes

1. **ONDERSTE GRILL**-lichtje
2. **BOVENSTE GRILL**-lichtje
3. **KLOKINSTELLING**-lichtje
4. **MINDER/MEER**-lichtje
5. **INFORMATIE**-lichtje
6. **TIJD**-lichtje
7. **KOKEN**-lichtje
8. **GEWICHT**-lichtje (kg)
9. **MAGNETRON**-lichtje
10. **CONVECTIEWARMTE**-lichtje

Bedieningstoetsen

11. **TAAL**-toets
12. **AUTOMATISCH KOOKPROGRAMMA**-toets
13. **AUTOMATISCH ONTDOOIPROGRAMMA**-toets
14. **PIZZA**-toets
15. **BEREIDINGSMODUS**-draaiknop

Draai de knop tot de gewenste kookstand op het display verschijnt:

-  voor koken met de magnetron
-  voor koken met de magnetron in combinatie met BOVENSTE GRILL
-  voor koken met de magnetron in combinatie met ONDERSTE GRILL
-  voor koken met de magnetron in combinatie met CONVECTIEWARMTE
-  voor CONVECTIEWARMTE
-  voor BOVENSTE GRILL
-  voor ONDERSTE GRILL
-  voor BOVENSTE en ONDERSTE GILL

16. **CONVECTIEWARMTE (° C)**-toets
Druk de toets in om de convection-instelling te wijzigen
17. **TIJD/GEWICHT**-draaiknop
Draai de knop voor het instellen van de kooktijd/ontdooitijd of het gewicht van het voedsel.
18. **START**  **/+ 1 min**-toets
19. **INFO/KLOK**-toets
20. **STOP**-toets
21. **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets
Hiermee stelt u het vermogen van uw magnetron in
22. **MINDER/MEER**-toetsen

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS



PANNELLO DI CONTROLLO/PANEL DE MANDOS

I PANNELLO DI CONTROLLO

Display digitale ed indicatori

1. Indicatore **GRILL INFERIORE**
2. Indicatore **GRILL SUPERIORE**
3. Indicatore **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**
4. Indicatore **MENO/PIÙ**
5. Indicatore **INFORMAZIONI**
6. Indicatore **TEMPO**
7. Indicatore **COTTURA IN CORSO**
8. Indicatore **PESO (kg)**
9. Indicatore **MICROONDE**
10. Indicatore **CONVEZIONE**

Pulsanti di funzione

11. Pulsante **LINGUA**
12. Pulsante **COTTURA AUTOMATICO**
13. Pulsante **SCONGELAMENTO RAPIDO**
14. Pulsante **PIZZA**
15. Pulsante **MODO DI COTTURA**

Far ruotare la manopola in modo che l'indicatore si trovi in corrispondenza del simbolo prescelto:

-  per cottura con il forno a microonde
-  per cottura con il forno a microonde con il GRILL SUPERIORE
-  per cottura con il forno a microonde con il GRILL INFERIORE
-  per cottura con il forno a microonde con la CONVEZIONE
-  per la CONVEZIONE
-  per il GRILL SUPERIORE
-  per il GRILL INFERIORE
-  per i GRILL SUPERIORE E INFERIORE

16. Pulsante **CONVEZIONE**
Premere per cambiare l'impostazione della convezione di calore
17. Manopola **TEMPO/PESO**
Far ruotare la manopola per introdurre il tempo di scongelamento/cottura oppure il peso del cibo da cuocere.
18. Pulsante **START**  **/+ 1min**
19. Pulsante di **INFO/OROLOGIO**
20. Pulsante di **ARRESTO (STOP)**
21. Pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE**
Premere per modificare l'impostazione
22. Pulsanti **MENO/PIÙ**

E PANEL DE MANDOS

Display e indicadores digitales

1. Indicador de **GRILL INFERIOR**
2. Indicador de **GRILL SUPERIOR**
3. Indicador de **AJUSTE DEL RELOJ**
4. Indicador **MENOS/MÁS**
5. Indicador de **INFORMACIÓN**
6. Indicador de **TIEMPO**
7. Indicador de **COCCIÓN EN CURSO**
8. Indicador de **PESO (kg)**
9. Indicador de **MICROONDAS**
10. Indicador de **CONVECCIÓN**

Teclas de operación

11. Tecla de **IDIOMA**
12. Tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA**
13. Tecla de **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA**
14. Tecla de **PIZZA**
15. Tecla del **DE COCCIÓN**
Gire el mando hasta que la señal apunte hacia el símbolo deseado.
-  microondas
-  microondas con GRILL SUPERIOR
-  microondas con GRILL INFERIOR
-  microondas con cocción por CONVECCIÓN
-  CONVECCIÓN
-  GRILL SUPERIOR
-  GRILL INFERIOR
-  GRILL SUPERIOR e INFERIOR
16. Tecla de **CONVECCIÓN (° C)**
Presione para cambiar el ajuste de convección
17. Mando de **TIEMPO/PESO**
Gire este mando para seleccionar el tiempo de cocción o descongelado y para pesar los alimentos.
18. Tecla **INICIO**  **/+ 1min**
19. Tecla de **INFO/RELOJ**
20. Tecla de **PARADA (STOP)**
21. Botón del **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS**
Pulse esta tecla para cambiar el nivel de potencia
22. Teclas **MENOS/MÁS**

PAINEL DE COMANDOS



PANEL DE MANDOS

Visor digital e indicadores

1. Indicador de **GRILL INFERIOR**
2. Indicador de **GRILL SUPERIOR**
3. Indicador de **ACERTAR RELÓGIO**
4. Indicador de **MAIS/MENOS**
5. Indicador de **INFORMAÇÃO**
6. Indicador de **TEMPORIZADOR**
7. Indicador **COZEDURA EM CURSO**
8. Indicador de **PESO** (kg)
9. Indicador de **MICRO-ONDAS**
10. Indicador de **CONVECÇÃO**

Botões de funcionamento

11. Botão de **IDIOMA**
12. Botão de **AUTO COZEDURA**
13. Botão de **AUTO DESCONGELAMENTO**
14. Botão de **PIZZA**
15. Manípulo do **MODO DE COZEDURA**
Rode o manípulo para seleccionar as posições correspondentes.
 - micro-ondas
 - micro-ondas com GRILL SUPERIOR
 - micro-ondas com GRILL INFERIOR
 - micro-ondas com CONVECÇÃO
 - CONVECÇÃO
 - GRILL SUPERIOR
 - GRILL INFERIOR
 - GRILL SUPERIOR/ INFERIOR
16. Botão de **CONVECÇÃO (° C)**
Premir para alterar as definições de convecção.
17. Manípulo de **TEMPO/PESO**
Rode o manípulo para introduzir o tempo de cozedura/descongelamento ou o peso dos alimentos.
18. Botão **INICIAR** /+1min
19. Botão de **INFO/RELÓGIO**
20. Botão de **STOP**
21. Botão de **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**
Premir para alterar as definições da potência do micro-ondas.
22. Botões de **MENOS/MAIS**

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

Pour éviter tout danger d'incendie

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

La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence. La tension d'alimentation doit être égale à 230 V, 50 Hz avec un fusible de distribution de 16 A minimum, ou un disjoncteur de 16 A minimum.

Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.

Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

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

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes (voir page 104-105).

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

Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four et le plateau tournant après chaque utilisation du four. Après cuisine des nourritures grasses sans couvercle, nettoyez toujours la cavité et particulièrement l'élément de gril complètement. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

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

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

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

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

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

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

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

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

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

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



Ne laissez pas les dépôts de graisse ou de saleté s'incruster sur les joints de porte et les surfaces voisines. Reportez-vous aux instructions de la section "Entretien et Nettoyage" page 101. Le non-respect des consignes de nettoyage du four entraînera une détérioration de la surface susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil et de présenter des risques.

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

Pour éviter toute secousse électrique

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

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

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

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

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four. Pour éviter que le cordon d'alimentation entre en contact avec l'arrière du four lorsqu'il est en marche, la longueur de câble en surplus doit être immobilisée à l'aide du collier de câble fourni dans le pack d'accessoires. Le collier doit être fixé sur le dessus du meuble de cuisine à l'aide de la vis fournie (voir page 81).

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

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

Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, veuillez-le faire remplacer par un réparateur SHARP agréé.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

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

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

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. Remuez le liquide avant de le chauffer ou de le réchauffer.
2. Placez une tige de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide.
3. Conservez le liquide quelque temps dans le four pendant au moins 20 secondes à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

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

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

FRANÇAIS



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Pour éviter toute brûlure

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

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

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

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

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

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

Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four ni les autres parties accessibles afin de prévenir les risques de brûlure lorsque le grill est utilisé.

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

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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

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

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une

attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommandation du mode d'emploi, voir page 87. Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

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

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

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

REMARQUES:

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

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

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

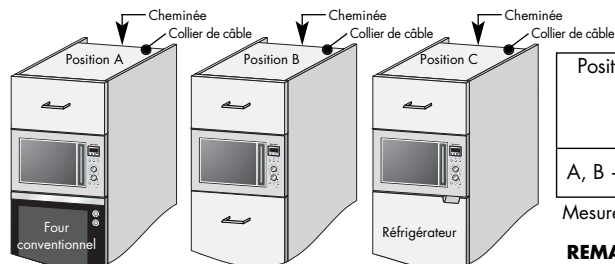
INSTALLATION



INSTALLATION DE L'APPAREIL

1. Retirez tout l'emballage et contrôlez soigneusement pour détecter les traces de détérioration possibles.

Si vous installez le four à micro-ondes en position A, B ou C :



Position	Taille du logement W D H	Cheminée (minimum)	Jeu entre élément & plafond
A, B + C	562-568x550x380	45	100

Mesures en mm

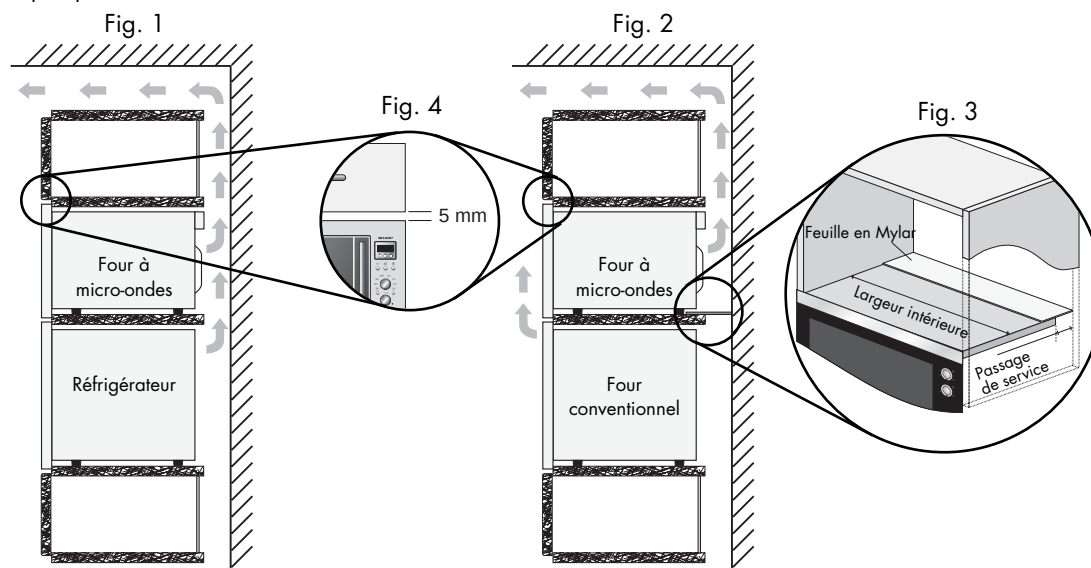
REMARQUE: Installez le four à 85 cm ou plus du sol.

2. Si le four à micro-ondes doit être installé au-dessus d'un four conventionnel (position A) ou d'un réfrigérateur (position C), vous devez vérifier la notice d'installation de cet appareil pour déterminer les exigences en matière de prise d'air et d'évacuation d'air.

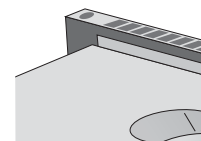
Un réfrigérateur a besoin d'un conduit pour évacuer l'air chaud par l'arrière. L'installation doit être comme indiqué sur la fig. 1.

Un four conventionnel évacue l'air chaud par l'avant. L'installation doit être comme indiqué sur la fig. 2.

Si le four à micro-ondes est installé au-dessus d'un four conventionnel, la feuille de mylar fournie avec le four à micro-ondes doit être posée comme indiqué sur la fig. 3. Elle empêchera l'air chaud du four à micro-ondes d'être aspiré par le four conventionnel.



3. Insérez l'appareil dans l'élément de cuisine lentement et sans forcer, jusqu'à ce que le cadre avant de l'appareil soit scellé contre l'ouverture avant de l'élément.
4. Confirmez que l'appareil est stable et qu'il ne penche pas. Confirmez qu'il y a bien un jeu de 5 mm entre la porte de l'élément de cuisine au-dessus et le haut du cadre de l'appareil (fig. 4).
5. Fixez le four en position avec les vis fournies. Les points de fixation sont situés au niveau des coins supérieurs et inférieurs du four (voir illustration, repère 12, à la page 12).
6. Il est important de veiller à ce que l'installation de ce produit soit conforme aux instructions de ce guide d'utilisation et à la notice d'installation du fabricant du four conventionnel ou du réfrigérateur.



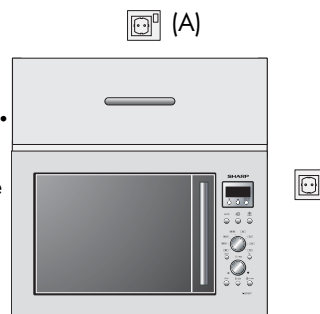
FRANÇAIS



INSTALLATION

RACCORDEMENT DE L'APPAREIL A L'ALIMENTATION ELECTRIQUE

- **La prise électrique doit être directement accessible de manière à pouvoir débrancher l'appareil facilement en cas d'urgence.**
- **La prise ne doit pas être située derrière l'élément de cuisine.**
- La meilleure position est au-dessus de l'élément de cuisine, voir (A).
Si le cordon d'alimentation n'est pas connecté à la position (A), il faut le dégager des clips de support (voir illustration, repère 16, à la page 12) et le faire passer sous le four.
- Connectez l'appareil à une arrivée de courant alternatif 230 V/50 Hz monophasé, par le biais d'une prise mise à la terre et installée correctement. La prise doit être dotée d'un fusible de 16 A.
- **Le cordon d'alimentation peut seulement être remplacé par un électricien.**
- Avant l'installation, attachez une ficelle au cordon d'alimentation pour faciliter la connexion au point (A) une fois que l'appareil aura été installé.
- Lors de l'insertion de l'appareil dans l'élément de cuisine, veillez à NE PAS écraser le cordon d'alimentation.
- N'immergez pas le cordon d'alimentation ou la prise dans l'eau ou dans un liquide quelconque.



CONNEXIONS ELECTRIQUES



AVERTISSEMENT :
CET APPAREIL DOIT ETRE MIS A LA TERRE
Le fabricant décline toute responsabilité si
cette consigne de sécurité n'est pas
respectée.

Si la prise dont est doté votre appareil ne convient pas à votre prise murale, vous devez contacter votre revendeur ou réparateur Sharp agréé.

AVANT UTILISATION



Votre four est pré réglé en mode Economie d'énergie. Lorsque vous le brancherez pour la première fois, l'écran numérique n'affichera aucune indication.

Pour utiliser le four en mode Economie d'énergie:

1. Branchez le four. L'écran numérique n'affichera aucune indication.
2. Ouvrez la porte. Le message "SELECT LANGUAGE" s'affiche en 6 langues.
3. Refermez la porte.
4. Sélectionnez la langue de votre choix (voir plus bas).
5. Faites chauffer le four à vide (voir page 87).

REMARQUE:

Vous pouvez opter pour le mode Réglage horloge si vous le désirez (voir page 84 du mode d'emploi). Le mode Economie d'énergie ne fonctionnera cependant pas si l'horloge est réglée.

CONSEILS DE CUISSON:

Votre four est équipé d'un système d'affichage des informations qui vous permet d'accéder à des instructions détaillées pour toutes les fonctions/touches du four. Ces instructions s'afficheront sur l'écran numérique à chaque fois que vous appuierez sur une touche et vous informeront de la prochaine étape.

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

FRANÇAIS

CHOIX D'UNE LANGUE



Appuyer sur LANGUE	LANGUE
1 fois	ENGLISH
2 fois	DEUTSCH
3 fois	NEDERLANDS
4 fois	FRANCAI
5 fois	ITALIAN
6 fois	ESPANOL

La langue pré réglée est l'anglais. Pour sélectionner la langue de votre choix, faites défiler les options disponibles en appuyant sur la touche **LANGUE** de la manière indiquée ci-contre. Puis appuyez sur la touche **DEPART** **/+ 1 min.**

Exemple:

Pour sélectionner l'italien.

1. Choisir la langue désirée.

2. Commencer le réglage.

Vérifier l'affichage:



REMARQUE: La langue sélectionnée sera mémorisée, même en cas de coupure d'alimentation.



MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE

Votre four offre deux modes de fonctionnement: le mode Economie d'énergie et le mode Réglage horloge. En mode Economie d'énergie, l'écran numérique n'affiche aucune indication lorsque le four n'est pas utilisé. En mode Réglage horloge, l'heure est affichée.

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

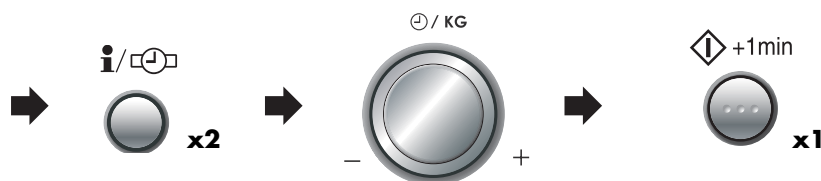
Le mode Economie d'énergie est annulé quand l'horloge est réglée.

Pour démarrer le mode Economie d'énergie manuellement, suivez les instructions ci-dessous.

Exemple:

Pour activer le mode d'économie d'énergie (il est actuellement 23:35):

1. Vérifiez l'exactitude de l'heure affichée.
2. Appuyez sur le bouton **INFO/HORLOGE**.
3. Affichez la valeur 0 en tournant le cadran **HEURE/POIDS**.
4. Appuyez sur le bouton **DEPART** **/+1 min.** L'alimentation est coupée et aucune donnée n'est affichée.



Vérifier l'affichage:



TOUCHE STOP (ARRET)

STOP



Utiliser la touche **STOP** (ARRET) pour:

1. Effacer une erreur lors de la programmation.
2. Faire une pause en cours de cuisson.
3. Annuler un programme en cours de cuisson (appuyer sur la touche **STOP** (ARRET) deux fois).

REGLAGE DE L'HORLOGE

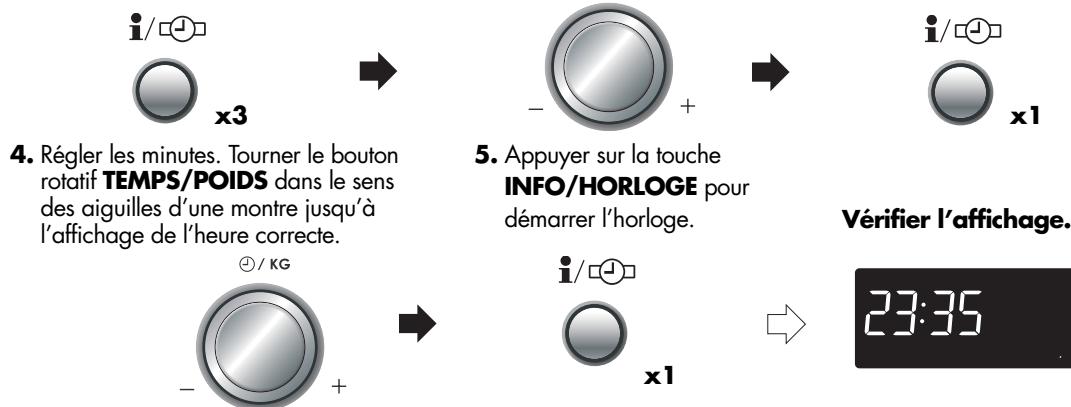


Il existe deux modes de réglage: horloge sur 12 heures et horloge sur 24 heures.

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, appuyer deux fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.  **x2**
2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer trois fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.  **x3**

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

1. Choisir l'horloge 24 heures en appuyant trois fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.
2. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'affichage de l'heure correcte.  **/ KG**
3. Passer des heures aux minutes en appuyant une fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.



FRANÇAIS

REMARQUES:

1. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **DUREE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
3. Si le four est en mode cuisson ou minuterie et si vous voulez connaître l'heure, appuyer sur la touche **REGLAGE HORLOGE**. Tant que la touche reste enfoncée, l'heure s'affiche.
4. S'il y a une coupure de courant, débranchez le four, rebranchez-le, ouvrez la porte puis refermez-la, l'écran indique "ENERGY SAVE MODE".
5. Si cela se produit lorsque le four est en service, le programme est effacé, l'horloge est dérégulée et vous devez la régler de nouveau.
6. Pour régler l'heure à nouveau, suivre l'exemple ci-dessous.
7. Si vous ne réglez pas l'horloge, appuyez une fois sur la touche **ARRET (STOP)**. ".0" apparaît à l'affichage. A la fin du fonctionnement du four, ".0" réapparaît sur l'affichage au lieu de l'heure.
8. Si vous réglez l'horloge, le mode d'économie d'énergie est hors service.

REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES



Votre four dispose de 5 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les conseils donnés dans le livre de recettes.

900 W = 100 % puissance
630 W = 70 % puissance
450 W = 50 % puissance

270 W = 30 % puissance
90 W = 10 % puissance

- Pour sélectionner la cuisson micro-ondes, faites tourner le bouton **MODE CUISSON** et mettez le sur le réglage micro-ondes .
- Pour régler la puissance, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à l'affichage du niveau désiré.
- Si l'on appuie une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** 900 W s'affiche. Si vous dépassez le niveau désiré, continuez d'appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à revenir à la puissance voulue.
- Si vous ne sélectionnez pas de puissance, le four se règle automatiquement sur 900 W (100 %).



CUISSON AU MICRO-ONDES

Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 90 minutes. L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

Cuisson:

0-5 minutes
5-10 minutes
10-30 minutes
30-90 minutes

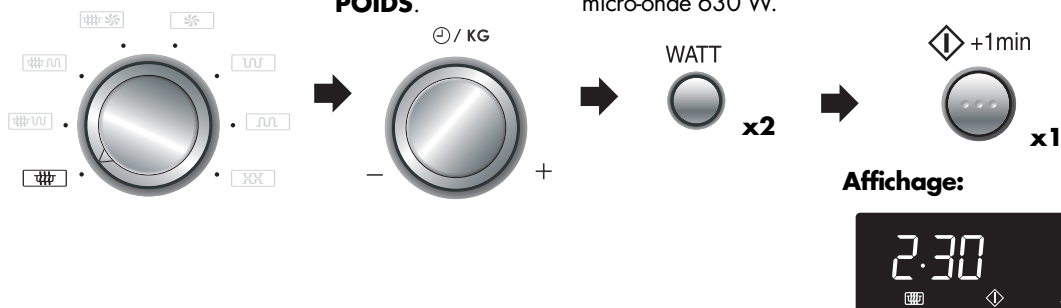
Incrément:

10 secondes
30 secondes
1 minute
5 minutes

Exemple:

Pour réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 630 W.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur  MICRO-ONDES.
2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
3. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 630 W.
4. Appuyez sur la touche **DEPART**  /+1 min pour démarrer de la cuisson.



REMARQUES:

1. Si l'on ouvre la porte pendant la cuisson, le temps de cuisson affiché s'arrête automatiquement. Le compte à rebours reprend lorsque l'on referme la porte et que l'on appuie sur la touche **DEPART**  /+1 min.
2. Pour connaître la puissance utilisée en cours de cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. La puissance

s'affiche tant que la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** reste enfoncée.

3. Il est possible de tourner le bouton **TEMPS/POIDS** dans le sens ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si l'on tourne le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le temps de cuisson diminue progressivement à partir de la valeur de 90 minutes.



CUISSON AU GRIL

Ce four dispose de 2 éléments gril chauffants. Entrer d'abord la durée puis sélectionner le grille désiré en tournant le bouton **MODE CUISSON** comme indiqué ci-dessous.

MODE CUISSON	ELEMENT(S) GRIL CHAUFFANT(S) UTILISES	AFFICHAGE
 	Gril haut et bas simultanément	GRIL HAUT ET BAS 
 	Gril haut	GRIL HAUT 
 	Gril bas	GRIL BAS 

CUISSON AU GRIL



Exemple: Pour faire cuire du pain grillé au fromage pendant 5 minutes avec l'élément grill haut seulement. (Placer le pain sur le trépied haut).

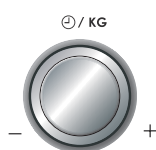
1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur GRIL HAUT.



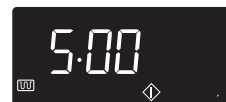
Affichage:



2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.



3. Appuyer sur la touche **DEPART** **+1 min** pour démarrer de la cuisson.



FRANÇAIS

1. Les trépieds haut ou bas sont recommandés pour la cuisson au grill.
2. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du grill, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable.
3. Après le cuisson l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

AVERTISSEMENT:

L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépieds, les plats et surtout le grill bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.

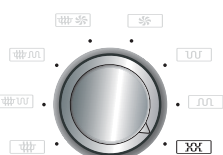
FONCTIONNEMENT A VIDE



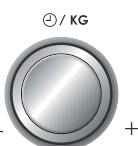
Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du mode grill(s), cuisson combinée ou convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Pour éviter ceci, faire fonctionner le four à vide pendant 20 minutes avec les grills haut et bas avant la première utilisation du four.

IMPORTANT: De la fumée et des odeurs se dégagent pendant cette opération. Ouvrir les fenêtres et faire fonctionner le ventilateur d'aération de la pièce.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur GRIL HAUT ET BAS.



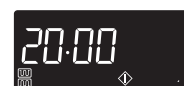
2. Saisir la durée de fonctionnement. (20 min.)



3. Appuyer sur la touche **DEPART** **+1 min** pour démarrer de la cuisson.



4. Le four commence à décompter. A la fin du fonctionnement à vide, ouvrir la porte pour laisser refroidir le four.



AVERTISSEMENT: La porte du four, les parois extérieures et l'intérieur du four seront chauds. Prendre soin d'éviter les risques de brûlures pendant que le four refroidit.



CUISSON PAR CONVECTION

Ce four micro-ondes dispose de 10 réglages de température pré-réglés utilisant une combinaison des grils haut et bas.

Touche CONVECTION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. du four (° C)	250	230	220	200	180	160	130	100	70	40

Exemple 1: Cuisson avec préchauffage

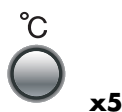
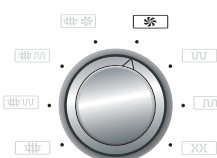
Pour préchauffer à 180° C et cuire pendant 20 minutes à 180° C.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur  **CONVECTION**.

2. Saisir la température de préchauffage voulue en appuyant 5 fois sur la touche **CONVECTION**. L'affichage indique 180° C.

3. Appuyer sur la touche **DEPART**  / **+1 min** pour démarrer le préchauffage.

Lorsque la température de préchauffage est atteinte et le signal sonore retentit, l'affichage indique 180° C, ouvrir la porte et placer les aliments dans le four. Fermer la porte.



x5



x1



4. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.

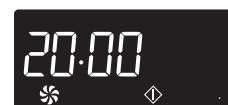
5. Appuyer sur la touche **DEPART**  / **+1 min** pour démarrer de la cuisson.



x1



Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

- Après le préchauffage, si vous voulez cuire à une température différente, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que le réglage voulu apparaisse sur l'affichage. Dans l'exemple ci-dessus, pour modifier la température, appuyer sur la touche **CONVECTION** après avoir saisi la durée de cuisson.
- Lorsque le four atteint sa température de préchauffage programmée, il reste automatiquement à la température de préchauffage pendant 30 minutes. Au bout de 30 minutes, l'affichage passe à l'heure, si l'horloge est réglée. Le programme **CONVECTION** sera annulé.
- Après cuisson, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

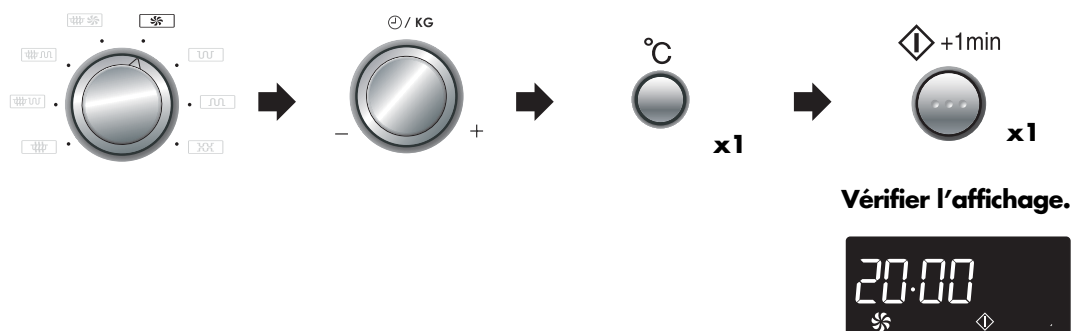
CUISSON PAR CONVECTION



Exemple 2: Cuisson sans préchauffage

Pour faire cuire à 250° C pendant 20 minutes.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur  CONVECTION.
2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tourner le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
3. Entrer la température en appuyant sur la touche **CONVECTION** un fois. (250° C).
4. Appuyer sur la touche **DEPART**  / +1 min pour démarrer de la cuisson.



FRANÇAIS

REMARQUE:

1. Après cuisson, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".
2. Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
3. Les mesures de la température prises tandis que le four est en mode de convection différeront du niveau affiché. C'est dû aux éléments de gril tournant en marche et en arrêt afin de régler la température de four. Ceci n'affectera pas les résultats de cuisine aussi longs que l'exécution manuelle et le livre de cuisinier sont suivis correctement.

AVERTISSEMENT:

L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépieds, les plats et surtout le gril bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.



CUISSON COMBINEE

Ce four dispose de 3 modes de cuisson **COMBINEE** pour une cuisson associant micro-ondes et convection, gril supérieur ou gril inférieur. Pour sélectionner le mode de cuisson **COMBINEE**, mettez le bouton rotatif **MODE CUISSON** sur le réglage voulu puis choisissez d'abord la durée de cuisson. En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

Setting	MODE CUISSON	Puissance de Micro-ondes	Méthode de cuisson	Affichage
COMB. 1 		270 W	Convection 250° C	
COMB. 2 		270 W	Gril haut	
COMB. 3 		270 W	Gril bas	

REMARQUES: Les réglages de puissance sont variables:

COMB. 1: La température du four peut passer de 40° C à 250° C en 10 étapes.

Les niveaux de puissance micro-ondes peuvent passer de 90 W à 450 W en 3 étapes.

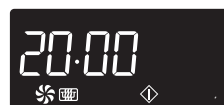
COMB. 2 et 3: Les niveaux de puissance micro-ondes peuvent passer de 90 W à 900 W en 5 étapes.

Exemple 1:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide de la puissance micro-ondes 90 W et Convection 200° C.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur COMBINEE 1.
2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
3. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 90 W.
4. Entrer la température en appuyant sur la touche **CONVECTION** 4 fois. (200° C).
5. Appuyer sur la touche **DEPART** /+1 min pour démarrer de la cuisson.

Vérifier l'affichage.



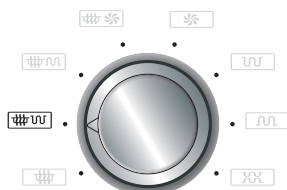
CUISSON COMBINÉE



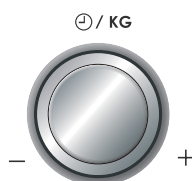
Exemple 2:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide de la (puissance micro-ondes 90 W et GRIL HAUT).

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur COMBINÉE 2.



2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.



3. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 90 W.



4. Appuyer sur la touche **DEPART** /+1 min pour démarrer de la cuisson.



Vérifier l'affichage.

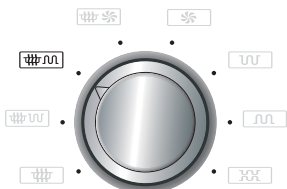


FRANÇAIS

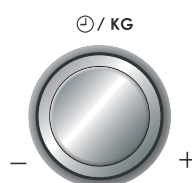
Exemple 3:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide de la puissance micro-ondes 90 W et GRIL BAS.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur COMBINÉE 3.



2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.



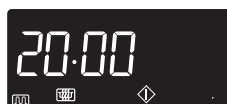
3. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 90 W.



4. Appuyer sur la touche **DEPART** /+1 min pour démarrer de la cuisson.



Vérifier l'affichage.



AVERTISSEMENT:

L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépiers, les plats et surtout le gril bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.

REMARQUES:

1. Après cuisson, l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS". À l'espace libre il, appuyez sur la touche **STOP**.
2. Les mesures de la température prises tandis que le four est en mode de convection différeront du niveau affiché. C'est dû aux éléments de gril tournant en marche et en arrêt afin de régler la température de four. Ceci n'affectera pas les résultats de cuisine aussi longs que l'exécution manuelle et le livre de cuisinier sont suivis correctement.



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

1. Touche **MOINS / PLUS**.

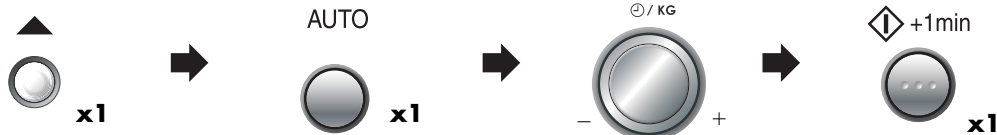
Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) vous permettent de diminuer ou d'augmenter facilement les réglages programmés (pour une cuisson plus ou moins avancée) en mode automatique ou en cours de cuisson.

a) Modification de la durée des programmes automatiques.

Exemple:

Pour faire cuire 0,4 kg de brochettes grillées à l'aide de la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** et de la touche **PLUS** (▲).

1. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **PLUS** (▲).
2. Sélectionner le programme **CUISSON AUTOMATIQUE** (brochettes grillées) en appuyant une fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.
3. Écrivez le poids désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
4. Appuyer sur la touche **DEPART** ⬆ / +1 min pour démarrer de la cuisson.



Affichage:



REMARQUES:

Pour annuler les réglages **MOINS** ou **PLUS**, appuyer à nouveau sur la touche.

Pour passer de **PLUS** à **MOINS**, appuyer simplement sur la touche **MOINS** (▼).

Pour passer de **MOINS** à **PLUS**, appuyer simplement sur la touche **PLUS** (▲).

b) Modification de la durée de cuisson pendant le fonctionnement.

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

REMARQUE:

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

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



2. Fonction **MINUTE PLUS**.

Le bouton **DEPART** **/+1 min** permet d'activer les deux fonctions suivantes:

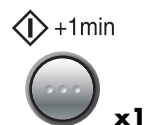
a) Cuisson 1 minute

Vous pouvez faire cuire des aliments dans le mode de votre choix pendant 1 minute sans définir de temps de cuisson.

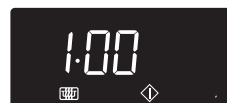
Exemple:

Si vous désirez faire cuire des aliments pendant 1 minute à 630 W en mode micro-ondes.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur MICRO-ONDES.
2. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 630W.
3. Appuyez sur la touche **DEPART** **/+1 min** pour démarrer de la cuisson.



Affichage:



FRANÇAIS

REMARQUES:

1. Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.
2. Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position micro-ondes () et que vous appuyez sur **DEPART** **/+1 min**, la puissance est toujours égale à **900 W**.
Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position (, ou) et que vous appuyez sur le touche **DEPART** **/+1 min**, la puissance de cuisson micro-ondes est toujours égale à **270 W**.
Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position (ou) et que vous appuyez sur le touche **DEPART** **/+1 min**, la température de convection est toujours égale à **250° C**.
3. Pour la sécurité des enfants, le touche **DEPART** **/+1 min** ne peut être utilisé que dans les 3 minutes qui suivent la dernière opération, à savoir la fermeture de la porte ou l'utilisation du touche **ARRET**.

b) Allongement du temps de cuisson

Vous pouvez allonger le temps de cuisson par incrément d'une minute lorsque vous appuyez sur le touche et que le four fonctionne.

REMARQUE:

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



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

3. VERIFICATION DES REGLAGES PENDANT LE FONCTIONNEMENT DU FOUR

Vous pouvez vérifier le niveau de puissance, l'heure, la température du four.

VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE:

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

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

WATT



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

VERIFICATION DE LA TEMPERATURE DE CONVECTION:

Pour vérifier la température de convection en cours de cuisson, appuyer sur la touche **CONVECTION**.

Pendant le préchauffage du four, vous pouvez contrôler la température du four.

°C



Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, la température de convection en °C s'affiche.

4. Touche **INFORMATION**

Des informations utiles sont associées à chaque touche. Pour obtenir ces informations, appuyer sur la touche **INFO/HORLOGE** avant d'appuyer sur la touche voulue.

Exemple:

Pour obtenir des informations sur le programme de CUISSON AUTO numéro 2, Poulet rôti:

1. Sélectionner la fonction **INFORMATION**.
2. Appuyer sur la touche **CUISSON AUTO** deux fois pour CUISSON AUTO AC-2.



x1



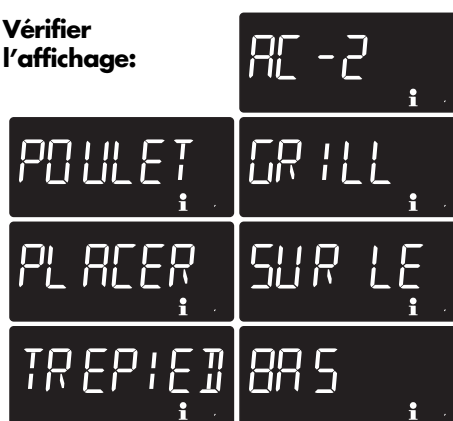
AUTO



x2



Vérifier l'affichage:



REMARQUES:

1. Le message d'information se répète deux fois, puis l'affichage indique l'heure.
2. Pour annuler l'affichage d'informations, appuyer sur la touche **STOP** (ARRET).

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA/CUISSON AUTO/DÉCONGÉLATION AUTO)



Ces fonctions automatiques sont conçues pour calculer le mode et le temps de cuisson corrects et obtenir les meilleurs résultats. Ce four comprend 3 menus PIZZA, 8 menus CUISSON AUTO et 5 menus DÉCONGÉLATION AUTO.

Touche **PIZZA**



Touche **CUISSON AUTO**

AUTO



Touche **DÉCONGÉLATION AUTO**



AVERTISSEMENT: Pour tous les menus excepté **DESCONGELATION AUTO** : L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépiers, les plats et surtout le gril bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.

FRANÇAIS

Reportez-vous aux étapes suivantes pour de plus amples informations sur cette fonction:

1. Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **PIZZA, CUISSON AUTO** ou **DÉCONGÉLATION AUTO** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré.
2. Saisir le poids des aliments en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** jusqu'à l'affichage du poids désiré.
Indiquer uniquement le poids des aliments. Ne pas tenir compte du poids du récipient.
Pour les aliments de poids supérieur ou inférieur aux poids/quantités donnés dans le tableau, faire cuire sans utiliser le programme automatique.
3. Les temps de cuisson programmés sont des durées moyennes. Pour diminuer ou augmenter ces durées, utiliser la touche **MOINS** (▼) ou la touche **PLUS** (▲) respectivement. Pour les meilleurs résultats, suivez les instructions à cuire de tableau aux pages 96 - 99.
4. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **DEPART** ⬠ /+1 min.

S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche **DEPART** ⬠ /+1 min.

Exemple:

1.



Touche **PIZZA**

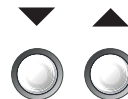
2.

⊖ / KG



Bouton rotatif
TEMPS/POIDS

3.



Touches
MOINS/PLUS

4.

⬠ +1min



Touche
DEPART ⬠ /+1 min

La température finale variera en fonction de la température initiale, par ex. selon que la pizza est surgelée ou à la température ambiante. Vérifiez que la pizza est bien cuite. Le cas échéant, prolongez manuellement le temps de cuisson.



FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA/CUISSON AUTO/DÉCONGÉLATION AUTO)

La touche **PIZZA**, **CUISSON AUTO** et **DECONGELATION AUTO** vous permet de cuire des aliments rapidement et facilement.

Exemple: Pour faire cuire 0,5 kg de Brochettes grillées à l'aide de la touche **CUISSON AUTO**.

1. Appuyer une fois sur la touche **CUISSON AUTO** pour choisir le programme CUISSON AUTO AC-1. Les informations de cuisson apparaissent et l'indicateur de poids clignote à l'écran:
2. Saisir le poids en tournant le bouton **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer sur la touche **DEPART** **/+1 min** pour démarrer la cuisson.



TABLEAU DE PIZZA



TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
x1	P-1 Pizza Pizza surgelée	0,15 - 0,60 kg (50 g) (Temp. initiale. -18° C) Sur le plateau tournant	- Retirer la pizza préparée surgelée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant. Pour la cuisson des pizzas à fond épais appuyer sur la touche PLUS (▲). - Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.
x2	P-2 Pizza Pizza réfrigérée	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. initiale 5° C) Sur le plateau tournant	- Retirer la pizza préparée réfrigérée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant. - Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.
x3	P-3 Pizza Pizza Fraîche e.g. Pizza faite maison	0,7 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale 20° C) Sur le plateau tournant	- Préparer la pizza selon la recette ci-dessous. - La mettre directement sur le plateau tournant. - Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.

RECETTE POUR PIZZA

Ingrédients:

- 300 g env. Pâte prête à l'emploi (mélange en sachet ou pâte à dérouler)
- 200 g env. Tomates en conserve Basilic, origan, thym, sel, poivre.
- 150 g Garniture au choix. (ex. maïs, jambon, salami, ananas)
- 50 g Fromage râpé

Préparation:

1. Préparer la pâte selon les instructions de l'emballage. La rouler à la taille du plateau tournant et la mettre dessus.
2. Graisser légèrement le plateau tournant, posez-y le fond de la pizza et percez la pâte.
3. Egoutter les tomates et les couper en morceaux. Assaisonner les tomates avec les épices et les étaler sur la pâte. Mettre tous les autres ingrédients sur la pizza et recouvrir de fromage.
4. Faites cuire avec **P-3 Pizza** "Pizza Fraîche".

TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE



TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
AUTO  x1	AC-1 Cuisson Brochettes grillées  Voir recettes à la page 114.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Trépied haut	• Préparer les brochettes. • Mettre les brochettes sur le trépied haut. • Au signal sonore, retourner les brochettes. • Après la cuisson, disposer les brochettes sur un plat et servir.
AUTO  x2	AC-2 Cuisson Poulet rôti  Ingrédients for 1,2 kg poulet rôti: 1/2 cuill. à café de sel et poivre. 1 cuill. à café de paprika, doux. 2 cuill. à soupe d'huile	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Trépied bas	• Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet. • Percer la peau des morceaux de poulet. • Mettre le poulet sur le trépied bas, blanc de poulet vers le bas. • Au signal sonore, retourner le poulet. • Après cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes dans le four, les disposer sur le plat de service.
AUTO  x3	AC-3 Cuisson Filet de poisson gratiné 	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat à gratin Trépied bas	• Voir recettes pour le filet de poisson gratiné à la page 100. * Poids total tout les ingrédients.
AUTO  x4	AC-4 Cuisson Gratin  Voir recettes à la page 123 et 124.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (Temp. initiale 20° C) Plat à gratin Trépied bas	• Préparer le gratin. • Placer le gratin sur le le trépied bas. • Après cuisson, laisser reposer dans du papier aluminium pendant environ 5 minutes. * Poids total tout les ingrédients.
AUTO  x5	AC-5 Cuisson Baguettes surgelées  e.g. Baguettes avec l'écimage de pizza.	0,15 - 0,50 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	• Retirer les morceaux de baguette surgelés de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant. • Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.



TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
AUTO  x6	AC-6 Cuisson Bâtonnets de poisson 	0,20 - 0,50 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	- Retirer les bâtonnets de poisson de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant. - Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.
AUTO  x7	AC-7 Cuisson Pommes frites  (recommandé pour les fours conventionnels) e.g types standard et épais	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	- Retirer les frites surgelées de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant dans une couche. - Pour les frites épaisses, utiliser la touche PLUS (▲). - Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.
AUTO  x8	AC-8 Cuisson Gâteau  Voir recettes à la page 128 - 131.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) Temp. initiale 20° C) Moule Trépied bas Soucoupe	- Préparer le gâteau. - Placer le moule sur le trépied bas avec une soucoupe entre le trépied et le moule. - Laisser reposer pendant environ 10 minutes après cuisson.

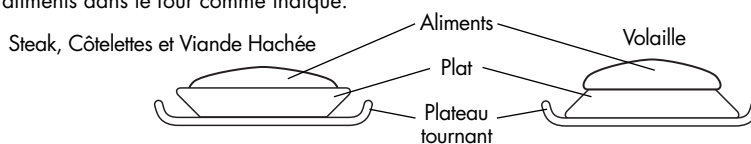
TABLEAU DE DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE



TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
  x1	AD-1 Décongélation Steak et Côtelettes	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	- Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redisposer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. - Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10 - 20 minutes, jusqu'à complète décongélation.
  x2	AD-2 Décongélation Viande hachée	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	- Placez le morceau de viande hachée sur une assiette au centre du plateau tournant. - Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. - Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5 - 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.
  x3	AD-3 Décongélation Volaille	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	- Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. - Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 30 - 90 minutes jusqu'à complète décongélation.
  x4	AD-4 Décongélation Gâteau	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Plat	- Retirez l'emballage du gâteau. - Placez sur un plat au centre du plateau tournant. - Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15 - 70 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.
  x5	AD-5 Décongélation Pain	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Plat (Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches.)	- Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. - Quand le signal sonore retentit, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées. - Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat. Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5 - 10 minutes pour compléter la décongélation.

REMARQUES: Décongélation Automatique

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





RECETTES POUR CUISSON AUTOMATIQUE AC-3

FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-3)

Gratin de poisson à l'italienne

Ingrédients:

pour 600 g de poisson:
250 g de mozzarella environ.
250 g tomates.
2 CS de beurre d'anchois.
sel et poivre.
1 CS de basilic haché.
jus d'un demi-citron.
2 CS de fines herbes hachées.
75 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver et sécher le poisson. L'arroser de jus de citron, saler et graisser au beurre d'anchois.
- Placer dans un plat à gratin ovale (32 cm).
- Saupoudrer le poisson de gouda.
- Laver les tomates et retirer la queue. Couper en tranches et placer sur le fromage.
- Saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
- Egoutter la mozzarella, couper en tranches et placer sur les tomates. Parsemer de basilic.
- Placer le plat à gratin sur le trépied bas et faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-3** "Filet de poisson gratiné" (1,2 kg).

Conseil: Après la cuisson, retirer le poisson du plat à gratin et ajouter du liant de sauce. Faire cuire à nouveau pendant 1-2 minutes à 900 W.

FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-3)

Filet de poisson gratiné 'Esterhazy'

Ingrédients:

pour 600 g de poisson:
250 g poireaux.
50 g d'oignon.
100 g de carottes
1 CS de beurre.
poivre, set et muscade.
2 CS de jus de citron.
125 g de crème fraîche.
100 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver les poireaux, les couper dans le sens de la longueur puis en rondelles.
- Peler les oignons et les carottes et les couper en rondelles fines.
- Mettre les légumes, le beurre et les épices dans une terrine et bien mélanger. Faire cuire pendant 5-6 minutes à 900 W. Remuer une fois en cours de cuisson.
- Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
- Mélanger la crème fraîche aux légumes et assaisonner à nouveau.
- Placer la moitié des légumes dans un plat à gratin ovale (32 cm). Placer le poisson au-dessus des légumes et recouvrir du reste des légumes.
- Recouvrir de gouda et placer sur le trépied bas. Faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-3** "Filet de poisson gratiné" (1,2 kg).

FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-3)

Gratin de poisson au brocoli

Ingrédients:

pour 500 g de poisson:
2 CS de jus de citron
1 CS de beurre.
2 CS de farine
300 ml de lait.
aneth haché, sel et poivre.
250 g de brocoli surgelé.
100 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver et sécher le poisson. L'arroser de jus de citron et saler.
- Réchauffer le beurre et la farine dans une casserole ronde à découvert pendant environ 1-1 1/2 minutes à 900 W.
- Ajouter le lait et bien mélanger. Faire cuire à nouveau à découvert pendant 3-4 minutes à 900 W. Après la cuisson, remuer et assaisonner d'aneth, saler et poivrer.
- Décongeler le brocoli dans une terrine pendant 4-6 minutes à 900 W. Après décongélation, placer le brocoli dans un plat à gratin et poser le poisson au-dessus. Assaisonner.
- Verser la sauce et parsemer de fromage
- Placer sur le trépied bas et faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-3** "Filet de poisson gratiné" (1,1 kg).

ENTRETIEN ET NETTOYAGE



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

AVERTISSEMENT!

Après l'utilisation des modes GRIL, COMBINÉ, CONVECTION et AUTOMATIQUE (à l'exception du mode Décongélation automatique), l'intérieur du four, la porte, l'extérieur du four et les accessoires deviennent très chauds. Avant le nettoyage, s'assurer qu'ils sont complètement refroidis.

Extérieur du four

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

Tableau de commande

Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Nettoyez soigneusement à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. N'utilisez pas de produit chimique ou abrasif. Évitez de mouiller abondamment le tableau.

Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyer les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utiliser de l'eau savonneuse puis essuyer à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés. Ne pas enlever le cadre répartiteur d'ondes.
2. S'assurer que le savon doux ou l'eau ne pénètre pas dans les petits trous d'aération situés sur les parois du four au risque d'endommager le four.
3. Ne pas utiliser de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Faire chauffer régulièrement le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page 87). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

Plateau tournant

Retirer le plateau tournant. Les laver avec de l'eau légèrement savonneuse. Sécher avec un chiffon doux. Le plateau tournant sont résistants au lave-vaisselle.

Trépieds bas et haut

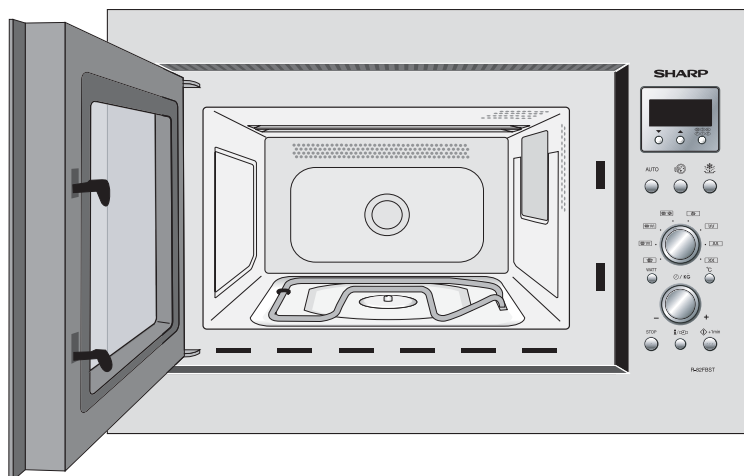
Laver les trépieds au moyen d'une solution diluée de liquide vaisselle puis les sécher soigneusement. Les trépieds peuvent être lavés au lave-vaisselle.

Porte

Essuyer fréquemment la porte (intérieurement et extérieurement), les joints et les surfaces de contact des joints avec un chiffon doux et mouillé pour éliminer les éclaboussures ou dépôts.

NOTE : Veillez à ne pas utiliser de décape four.

FRANÇAIS





AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

AVANT DE FAIRE APPEL A UN TECHNICIEN, PROCEDEZ AUX VERIFICATIONS SUIVANTES:

1. Alimentation:

Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée?

OUI _____ NON _____

3. Placer une tasse de 150 ml d'eau env. dans le four et bien fermer la porte.

Mettre le four en mode micro-ondes .

Programmer le four une minute sur la puissance 900 W et le mettre en marche.

La lampe s'éclaire-t-elle?

OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI _____ NON _____

REMARQUE: Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.

La ventilation est-elle normale?

OUI _____ NON _____

(Poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

Après 1 minute, le signal se fait-il entendre?

OUI _____ NON _____

L'indicateur de cuisson en cours s'éteint-il?

OUI _____ NON _____

Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus?

OUI _____ NON _____

4. Sortir la tasse du four et fermer la porte. Mettre le four en mode

GRIL (gril haut et bas)  pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, les éléments chauffants du gril

sont-ils rouges?

OUI _____ NON _____

IMPORTANT:

Si l'écran n'affiche rien, même lorsque la fiche d'alimentation est correctement branchée, il est possible que le four soit en mode Economie d'énergie. Ouvrez et refermez la porte pour utiliser le four. Voir page 84.

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

REMARQUES:

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

Betriebsart	Standardzeit
Cuisson micro-ondes 900 W	20 min.
Cuisson Gril	
GRIL HAUT 	15 min.
GRIL BAS 	15 min.
GRIL HAUT et BAS 	Gril haut - 6 min. Gril bas - 6 min.
Combinée 2  (puissance micro-ondes de 900 W seulement)	Micro - 20 min. Gril haut - 15 min.
Combinée 3  (puissance micro-ondes de 900 W seulement)	Micro - 20 min. Gril bas - 15 min.

- Après la cuisson GRIL, (avec les deux éléments chauffants), COMBINÉE, CONVECTION et AUTOMATIQUE (sauf DECONGELATION AUTOMATIQUE), le ventilateur se met en marche et le message "REFROIDISSEMENT EN COURS" apparaît sur l'affichage. De même, il se met en marche quand on appuie sur la touche **STOP** (ARRET) pour ouvrir la porte pendant ces modes de cuisson; il est donc possible de sentir de l'air provenant des ouvertures d'aération.

QUE SONT LES MICRO-ONDES?



Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et télévision, des ondes électromagnétiques.

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

Le secret des temps de cuisson courts tient au fait que les micro-ondes pénètrent de tous les côtés dans les aliments. L'énergie est donc utilisée avec un rendement optimal. En comparaison, l'énergie utilisée pour la cuisson avec une cuisinière électrique doit d'abord passer de la plaque chauffante à la casserole puis de la casserole aux aliments. Ces "détours" entraînent d'importantes pertes d'énergie.

Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.

Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

LES PROPRIÉTÉS DES MICRO-ONDES

Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques, le verre, la porcelaine, la céramique, la

matière plastique, le bois et le papier. C'est la raison pour laquelle ces matériaux ne chauffent pas dans le micro-ondes. La vaisselle n'est réchauffée que de façon indirecte par la chaleur des aliments.

Les mets absorbent les micro-ondes et sont donc réchauffés.

Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par exemple de feuille d'aluminium certaines parties des mets pendant la décongélation ou la cuisson, empêchant ainsi une cuisson exagérée de certaines parties aux formes irrégulières. Suivez à ce propos les indications du guide.

Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.

FRANÇAIS

VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL



MODE MICRO-ONDES

Vous pouvez utiliser votre nouveau combiné micro-ondes/gril en mode micro-ondes par exemple pour réchauffer rapidement des plats garnis ou des boissons ou faire fondre presque instantanément du beurre ou du chocolat.

Le micro-ondes est également idéal pour décongeler les aliments.

Il est souvent conseillé de combiner les micro-ondes avec l'air chaud ou le gril (cuisson mixte). Vous pouvez ainsi cuire très rapidement les aliments tout en les brunissant. Le temps de cuisson est en règle générale bien inférieur à la cuisson traditionnelle.

CUISSON MIXTE (MICRO-ONDES AVEC AIR CHAUD OU GRIL)

L'utilisation combinée de deux modes de fonctionnement vous permet d'utiliser de façon idéale tous les avantages de votre appareil.

Vous avez le choix entre deux utilisations combinées:

- Micro-ondes + air chaud (idéal pour les rôtis, les volailles, les gratins et soufflés, les pizzas, le pain et les gâteaux) et
- Micro-ondes + gril (idéale pour les pizzas, les pièces rôties à cuisson rapide, les rôtis, les volailles, les cuisses de poulet, les brochettes, les croûtes au fromage et pour les casse-croûtes, gratiner).

La cuisson combinée vous permet en même temps de cuire et de brunir. L'avantage réside dans le fait que l'air chaud ou la chaleur du gril ferment rapidement les pores des couches extérieures des aliments. Les micro-ondes assurent une cuisson douce et rapide. Les aliments seront croustillants tout en restant juteux à l'intérieur.

CUISSON À L'AIR CHAUD

Vous pouvez utiliser l'air chaud sans les micro-ondes. Les résultats obtenus sont les mêmes qu'avec un four conventionnel.

Lors de la cuisson à l'air chaud, un ventilateur situé derrière la paroi arrière du four souffle de l'air chaud dans le four. L'air ainsi pulsé chauffe très rapidement l'extérieur des aliments, ce qui empêche par exemple la viande de perdre son jus et de sécher. Grâce à ce phénomène de fermeture des pores, les mets restent savoureux et cuisent plus rapidement qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles.

CUISSON AU GRIL

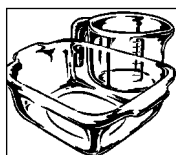
Votre appareil est équipé d'un gril au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un gril traditionnel. Vous pouvez gratiner ou griller rapidement les aliments. Votre four dispose de plus d'un deuxième gril sous le plateau tournant. Ce dernier sert à brunir les aliments par dessous.



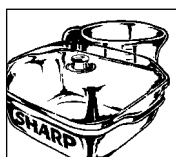
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE POUR LE MODE MICRO-ONDES

VERRE ET VERRE CERAMIQUE



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

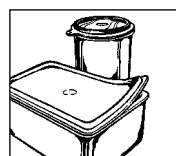


CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit à la page 105.

PORCELAINE

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

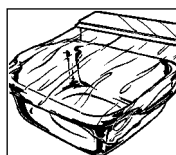


MATIERES PLASTIQUES

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

VAISSELLE EN CARTON

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



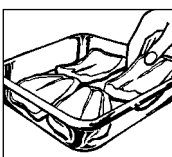
PAPIER ABSORBANT

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

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

SACHETS A ROTI



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



METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).



On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleins.

Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.

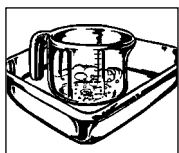
Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

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

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



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

LES USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINÉE

En règle générale, les ustensiles micro-ondes résistants à la chaleur (par exemple en porcelaine, céramique ou verre) sont également adaptés à la cuisson combinée (micro-ondes et convection, micro-ondes et grill).

Ces ustensiles risquent cependant de devenir très

chauds par l'utilisation de la convection ou du grill. Les ustensiles et films plastique ne sont pas adaptés pour la cuisson combinée.

Ne pas utiliser de papier essuie-tout ou de papier sulfurisé. Ils risquent de surchauffer et de s'enflammer.

METAL

En règle générale, ne pas utiliser d'ustensiles métalliques. Les exceptions à cette règle sont les suivantes: les moules à revêtement permettant de bien brunir les bords des aliments, tels que par exemple le pain et les gâteaux. Suivre les conseils pour les ustensiles appropriés à la cuisson micro-ondes. Pour éviter la formation d'arc causée par un matériau isolant résistant à la chaleur, disposer par exemple une assiette porcelaine entre l'objet métallique et le trépied. En cas de formation d'arc électrique, éviter d'utiliser ces matériaux pour la cuisson combinée.

LES USTENSILES ADAPTES POUR LA CUISSON PAR CONVECTION ET GRIL

Pour la cuisson par convection ou grill sans micro-ondes, vous pouvez utiliser les ustensiles adaptés pour un four ou grill traditionnel.

FRANÇAIS

CONSEILS ET TECHNIQUES



CONSEILS ET TECHNIQUES

AVANT DE COMMENCER ...

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

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

TEMPERATURE DE DEPART

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.

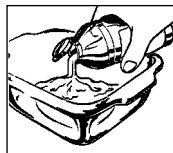
Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : environ 5° C, température

ambiante : environ 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

Ne préparer le pop-corn que dans des récipients à **popcorn** spécialement conçus pour une utilisation au micro-ondes. Suivre fidèlement les indications du fabricant. Ne pas utiliser de récipients normaux en carton ou de vaisselle en verre.



Ne pas faire cuire les oeufs dans leur coquille car elle risque d'éclater sous l'effet de la pression interne.



Ne pas faire chauffer d'huile ou de graisse à friture dans le four. Il n'est pas possible d'en contrôler la température et l'huile pourrait gicler. Ne pas utiliser de récipients fermés comme des bocaux ou des boîtes. La

pression interne pourrait les faire exploser (exception : conserves).



CONSEILS ET TECHNIQUES

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

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

SEL, EPICES ET HERBES

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

VERIFICATION DE LA CUISSON

On peut tester le degré de cuisson des aliments de la même façon que pour la préparation traditionnelle :

- thermomètre à aliments : à la fin du réchauffage ou de la cuisson, chaque aliment a une certaine température intérieure. Le thermomètre à aliments permet de déterminer si le mets est suffisamment réchauffé ou cuit ;
- fourchette : vous pouvez utiliser une fourchette pour voir si le poisson est cuit. Lorsque la chair du poisson n'est plus vitreuse et qu'elle se détache facilement des arêtes, le poisson est cuit. Un poisson cuit trop longtemps sera dur et sec ;
- piques en bois : on vérifiera la cuisson des pâtisseries et du pain en y enfonçant une pique en bois. Si la pique ressort propre et sèche, la cuisson est terminée.

TABLEAU : DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

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

DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

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

ADDITION D'EAU

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

ALIMENTS A PEAU

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

ALIMENTS GRAS

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

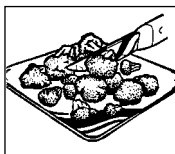
BLANCHIR LES LEGUMES

Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme.

Voici comment procéder:

laver les légumes et les couper en petits morceaux
mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.

CONSEILS ET TECHNIQUES



CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes.

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

PETITES ET GRANDES QUANTITES

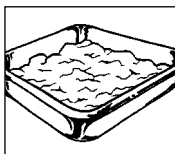
Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire.

Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.

En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE

QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS.



RECIPIENTS CREUX ET PLATS

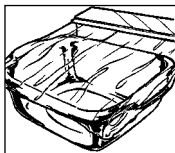
Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux

nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture.

Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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

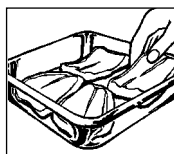


COUVRIR OU NON

Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson.

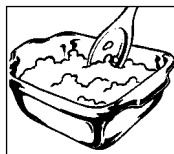
Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière

conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.



PIECES DE FORME IRRÉGULIERE

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



FAUT-IL REMUER LES METS ?

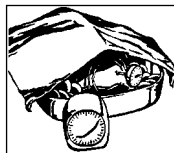
Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.

COMMENT DISPOSER LES METS ?

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

RETOURNER

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



TEMPS DE REPOS

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



RECHAUFFAGE

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



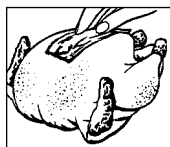
DECONGELATION

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

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

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

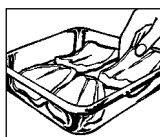
COUVRIR



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

RETOURNER/REMUER

Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les



aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

LES PETITES QUANTITES

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

LES ALIMENTS DELICATS

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

LE TEMPS DE REPOS...

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

DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS



Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page 112 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des

aliments. Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et de conseils pour la cuisson au micro-ondes.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES



- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de bœuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux

différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.

- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

FRANÇAIS

CUISSON DES LEGUMES FRAIS



- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 113.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte

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

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



LEGENDE

PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Votre four micro-ondes dispose d'une puissance de 900 W et de 5 niveaux de puissance.

Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine.

Généralement les recommandations suivantes s'appliquent:

100 % de la puissance = 900 Watts

Pour une cuisson ou un réchauffage rapides, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc

70 % de la puissance = 630 Watts

Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou de mets délicats (p. ex. la sauce au fromage), il faut réduire la puissance du micro-ondes. Avec une puissance réduite, les mets ne débordent pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

50 % de la puissance = 450 Watts

Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p. ex. les plats de viande de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

30 % de la puissance = 270 Watts

NIVEAU DE DECONGELATION

Pour décongeler, sélectionner une faible puissance pour que la décongelation des aliments se fasse de façon uniforme. Cette puissance est idéale pour cuire le riz, les pâtes et les quenelles.

10 % de la puissance = 90 Watts

Pour une décongélation en douceur de mets délicats, p. ex. les tartes à la crème, choisissez le plus bas niveau de puissance.

Témoins Explication



Gril haut

A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.



Gril bas

Cette méthode de cuisson permet de dorer les aliments par le bas.



Cuisson combinée gril haut et bas

Utilisation simultanée des grils haut et bas. Idéale pour les croque-monsieur, les quiches, les saucisses et les fritures.



Cuisson par convection.

Vous pouvez de cette manière choisir parmi 10 niveaux de température de convection (40° C - 250° C).



Cuisson combinée 1 micro-ondes et convection

a température de convection voulue (40° C - 250° C).



Cuisson combinée 2 micro-ondes avec gril haut



Cuisson combinée 3 micro-ondes avec gril bas

Cette méthode de cuisson permet de combiner différents niveaux de puissance micro-ondes avec le gril haut ou bas.

W = WATT

TABLEAUX



TABLEAU : DECONGELER AU FOUR A MICRO-ONDES

Aliments	Quantité -g-	Puissance en W	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Petites saucisses	300	270 W	3-5	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crevettes	300	270 W	6-8	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Pain en tranches	250	270 W	2-3	Poser les tranches les unes à côté des autres, seulement commencer à décongeler	5
Pain entier	1000	270 W	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Pâtisserie, 1 pièce	150	270 W	1-3		5
Tarte entière, Ø 24 cm				Poser sur le plateau tournant avec le programme automatique Ad-4 décongeler	60-90
Beurre	250	270 W	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	270 W	2-4	Poser régulièrement les uns à côté des autres, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler la volaille, les pattes de poulet, les côtelettes, les steaks, viande hachée, pain et les gâteaux, veuillez utiliser la fonction décongélation automatique.

FRANÇAIS

TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Min-
Filet de poisson	400		900 W	10-12	-	Couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250		900 W	6-8	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		900 W	8-10	-	Couvrir, mélanger après 6 minutes	2
Légumes	300		900 W	7-9	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		900 W	9-11	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Pain aux herbes,	175		630 W	env. 3	- 	Poser sur le plateau tournant env. 2	3-4
Petits pains, 4 pièces	80		900 W 180° C	1/2 8-10	-	Poser sur le plateau tournant	-



TABLEAUX

TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Puissance en W	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	900 W	env. 1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	900 W	3-5	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	900 W	1-3	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	900 W	env. 2	Humecter avec un peu d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche ¹	200	900 W	2-3	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	450 W	2-2 1/2	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	450 W	1/2-1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre ¹	50	900 W	1/2-1	
Fondre du chocolat	100	450 W	env. 3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	450 W	1/2-1	Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps

¹ à partir de la température du réfrigérateur.

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

Aliments	Quantité -g-	Puissance en W	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Quantité d'eau -c.s.-
Légumes (par exemple, chou-fleur, poireau fenouil, brocoli, poivron, courgette)	300	900 W	5-7	Préparer comme d'habitude, couvrir mélanger de temps en temps	5
	500	900 W	8-10		5

TABLEAUX



TABLEAU : CUIRE, GRILLER, GRATINER

Plat	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rôti de porc	500		450 W/ 160° C	10-11 (*) 7-8	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, retourner après (*)	10
Rôti de porc	1000		450 W/ 160° C	20-23 (*) 14-17	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, retourner après (*)	10
Rôti de porc	1500		450 W/ 160° C	30-33 (*) 23-25	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, retourner après (*)	10
Rosbif à point	1000		630 W 630 W 630 W	5-8 7-10(*) 2-5	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
Rosbif à point	1500		630 W 630 W 630 W	12-14 12-14(*) 4-5	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
Pain de viande	700		450 W 450 W	20-23 6-9	Préparer le pain de viande (moitié porc/moitié bœuf), poser dans un moule et cuire sur le plateau tournant	10
Poulet	1200				Préparer avec le programme automatique AC-2 pour poulets rôti	3
Pattes de poulets	200		270 W 270 W	4-6(*) 3-4	Epicer selon le goût et poser sur la trépid haut, avec la peau vers le bas, retourner après (*)	3
Pattes de poulets	600		450 W 450 W	7-9(*) 2-3 5-6	Epicer selon le goût et poser sur la trépid haut avec la peau vers le bas retourner après (*)	3
Truite	250		90 W 90 W	6-8(*) 3-5	Laver, humecter de jus de citron, saler à l'intérieur et à l'extérieur, rouler dans farine, poser sur la grille, retourner après (*)	3
Romsteck	200			8-11(*) 6-8	Poser sur la grille, retourner après (*)	-
Saucisse grillée 5 pièces	400			9-11(*) 6-7	Poser sur la trépid haut, retourner après (*)	-
Faire gratiner				10-12	Poser la préparation sur la trépid haut des préparations	-
Toasts au fromage 1			450 W	1/2 4-5	Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille.	-
	4		450 W	1 5-7		

FRANÇAIS



RECETTES

VARIANTES DE RECETTES TRADITIONNELLES ADAPTÉES AUX MICRO-ONDES

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

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

pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ; On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

VARIANTES DE RECETTES TRADITIONNELLES ADAPTÉES AUX MICRO-ONDES POUR LA CUISSON COMBINÉE

En général, on applique les mêmes règles que pour la cuisson au micro-ondes. Cependant, il faut prendre en compte les points suivants:

1. Il faut déterminer le niveau de puissance du micro-ondes selon le type de nourriture et le temps de cuisson. En règle générale, suivre les recommandations données dans les recettes.

2. Dans le cas de cuisson combinée micro-ondes/gril, il faut prendre en compte les points suivants:

Pour des aliments épais tels que des rôtis de porc, le temps de cuisson au micro-ondes est plus long que pour des aliments de petite taille. Néanmoins, pour le gril, l'inverse s'applique. Plus la nourriture est proche du gril, plus vite elle est dorée. En d'autres termes, lors de la cuisson combinée de gros rôtis, le temps de gril est plus court que pour des petits rôtis.

3. Avec le gril haut, utiliser le grand trépied pour dorer les aliments plus rapidement et de façon plus égale.
(Exception: faire griller les aliments épais et les desserts sur le petit trépied)

- 4 Votre four dispose de plus d'un deuxième gril sous le plateau tournant. Ce dernier sert à brunir les aliments par dessous.

LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre 3).

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café

CS = cuillerée à soupe

kg = kilogramme

g = gramme

l = litre

ml = millilitre

cm = centimètre

Mn = Minute

MG = matière grasse

Hors d'oeuvres et snacks

France

Soupe à l'oignon gratinée

Temps de cuisson total: env. 15-17 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
4 Tasses de soupe (200 ml)**Ingrédients**

- 1 CS de beurre ou de margarine
- 2 oignons (100 g), coupés en rondelles
- 800 ml de bouillon de viande
- Sel, Poivre
- 2 tranches de pain en mie
- 4 CS de fromage râpé (40 g)

Préparation

- Répartir le beurre dans la terrine, y mettre les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire.

9-11 mn  900 W

- Faire griller le pain de mie, couper les tranches en dés et les disposer dans les tasses. Verser dessus la soupe à l'oignon et saupoudrer de fromage.
- Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

env. 6 mn 

- Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.

7-9 mn  450 W

- Retirer le laurier et les grains de poivre de la soupe. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et la verser dans la soupe. Ajouter la crème, mélanger et réchauffer.

2-3 mn  900 W

- Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.

Suisse

Potage à l'orge des grisons

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total: env. 27-34 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

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

Préparation

- Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 1-2 mn  900 W

- Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.

1. 9-11 mn  900 W2. 17-21 mn  450 W

- Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.

Suède

Bisque de crabe

Kräftsoppa

Temps de cuisson total: env. 11-15 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 1 oignon (50 g) haché menu
- 50 g de carottes coupées en rondelles
- 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
- 500 ml de bouillon de viande
- 100 ml de vin blanc et 100 ml de madère
- 200 g de crabe en boîte
- 1/2 feuille de laurier
- 3 poivre blanc en grains
- 3 CS de farine (30 g)
- 100 ml de crème
- thym

Préparation

- Mettre les légumes et le beurre ou la margarine dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn  900 W

Recettes

Hors d'oeuvres et snacks

Allemagne

Toast aux Champignons*Champignon toast*

Temps de cuisson total: env. 3-4 minutes

Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

- 2 CS de beurre ou de margarine
- 2 gousses d'ail, écrasées
- sel
- 4 tranches de pain de mie
- 75 g de champignons frais, en tranches
- sel, poivre
- 75 g de fromage râpé
- 4 CC persil, finement haché
- poudre de paprika, doux

Préparation

- Mélanger le beurre, l'ail et le sel.
- Griller les tranches de pain de mie et les tartiner de beurre d'ail. Placer les champignons sur les toast, saler et poivrer.
- Mélanger le fromage avec le persil et le mettre sur les champignons, puis les saupoudrer de poudre de paprika.
- Placer les toasts sur la grille du haut et faire gratiner.

3-4 mn  270 W

Espagne

Champignons de Paris farcis au romarin*Champiñones rellenos al romero*

Temps de cuisson total: env. 9-14 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
1 terrine rond à couvercle
(Ø env. 26 cm)**Ingrédients**

- 8 gros champignons de Paris entiers (env. 500 g)
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g), haché menu
- 50 g de jambon cru
- poivre gris moulu
- romarin haché
- 125 ml de vin blanc sec
- 125 ml de crème
- 2 CS de farine (20 g)

Préparation

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

3-5 mn  900 W

Laisser refroidir.

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

1-3 mn  900 W

- Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud.

env. 1 mn  900 W

- Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce. Poser la terrine et faire cuire sur la grille du haut. Placer le plat sur la grille supérieure et cuire à découvert.

4-5 mn  630 W

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

Allemagne

Poêlée de dinde épicée*Pikante Putenpfanne*

(2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1,5 litres)

Ingrédients

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

Préparation

- Mélanger le riz avec le safran et verser le mélange avec les dés de viande dans le moule. Verser le bouillon de viande par-dessus, couvrir et cuire.

4-6 mn  900 W

- Ajouter les légumes et les épices et mélanger. Parsemer de petits morceaux de beurre, couvrir et cuire.

1. 1-2 mn  900 W2. 17-19 mn  270 W

Après la cuisson, laisser reposer la poêlée de dinde neu environ 2-3 minutes.

Viandes, Poissons et Volailles

Grèce

Aubergines farcies à la viande hachée*Melitsánes jemistés mé kimá*

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur env. 32 cm)

Ingrédients

2 aubergines sans tige (env. 250 g chacune)
 3 tomates (env. 200 g)
 1 CC d'huile d'olive pour graisser le plat
 2 oignons (100 g) hachés
 4 piments verts doux
 200 g de viande hachée de boeuf ou d'agneau
 2 gousses d'ail broyées
 2 CS de persil non frisé haché
 2 gousses d'ail broyées
 2 CS de persil non frisé haché
 sel & poivre
 paprika fort
 60 g de fromage de brebis grec coupé en dés

Conseil:

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

Préparation

1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les évider à la petite cuiller en laissant environ 1 cm de pulpe. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
2. Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
3. Graisser le fond de la terrine avec l'huile d'olive, y mettre les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn  900 W

4. Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergines et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, assaisonner.
5. Sécher les moitiés d'aubergines. Les farcir avec la moitié du hachis, répartir le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.

11-13 mn  630 W

6. Garnir les moitiés d'aubergines avec la dernière tomate coupée en tranches et les rondelles de piment, les mettre dans le plat à gratin, couvrir et cuire.

4-5 mn  630 W

Après la cuisson, laisser reposer environ 2 minutes.

Espagne

Jambon farci*Jamón relleno*

Temps de cuisson total: env. 13-18 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)
 8 petites brochettes en bois

Ingrédients

150 g d'épinards frais sans tige
 150 g de fromage blanc à 20 % MG
 50 g d'emmenthal
 poivre
 paprika doux
 8 tranches de jambon-cuit (400 g)
 125 ml d'eau
 125 ml de crème
 2 CS de farine (20 g)
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

Préparation

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

2-4 mn  900 W

Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet.
 Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.

env. 1 mn  900 W

Remuer et assaisonner.

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

1. 2-4 mn.  900 W

2. 8-9 mn.  630 W

Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 5 minutes avant de servir.

Conseil:

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

Recettes

Viandes, Poissons et Volailles

Italie

Cailles à la sauce au fromage et aux herbes*Quaglie in salsa vellutata*

Temps de cuisson total: env. 16-19 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin rectangulaire
(env. 20 x 20 x 6 cm)
1 terrine à couvercle (1 litres)**Ingrédients**

- 4 cailles (600 - 800 g)
sel
poivre
200 g de lard maigre coupé en tranches fines
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
1 CS de persil, sauge, romarin et basilic frais hachés
150 ml de porto
250 ml de bouillon de viande
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
2 CS de farine (20 g)
50 g d'emmental râpé

Préparation

1. Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
2. Graisser le plat à gratin, y mettre les cailles et les cuire à l'étuvée en les retournant de temps en temps.

8-10 mn  630 W

3. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson.

4-5 mn  630 W

Retirer les cailles du jus de cuisson.

4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.

env. 2 mn  900 W

Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.

env. 2 mn  900 W

5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, et réchauffer en napper les cailles et servir.

Suisse

Émincé de veau à la zurichoise*Zürcher Geschnetzeltes*

Temps de cuisson total: env. 9-14 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

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

6-9 mn  900 W

3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.

3-5 mn  900 W

4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

Viandes, Poissons et Volailles

Italie

Escalopes de veau à la mozzarella

Scaloppe all pizzaiola

Temps de cuisson total: env. 23-26 minutes

Vaisselle: 1 plat bas, carré à gratin
(longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 2 fromages de mozzarella de 150 g
- 400 g de tomates en boîte, pelées
- 4 escalopes de veau (600 g)
- 20 ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail coupées en rondelles
- poivre, fraîchement moulu
- 2 CS de câpres (20 g)
- origan, sel

Préparation

1. Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
2. Laver les escalopes, les sécher et les aplatir. Répartir l'huile et les rondelles d'ail dans le plat à gratin. Disposer les escalopes et les napper de coulis de tomates. Garnie de câpres, saupoudrer de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.

15-17 mn  630 W

Tourner les tranches d'escalope.

3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.

8-9 mn 

Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.

Consouefl:

Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghettis et une salade fraîche.

Allemagne

Brochettes de viande panachées

Bunte Fleischspieße

Temps de cuisson total: env. 14 minutes

Vaisselle: Grille du haut
4 brochettes en bois (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 400 g d'escalope de porc
- 2 oignons (100 g) coupés en quatre
- 4 tomates (250 g) coupées en quatre
- 1/2 poivron vert (100 g) coupé en huit
- 4 CS d'huile

- 2 CC de paprika doux
- sel

- 1/2 CC de piment de Cayenne
- 1 CC de sauce Worcester

Préparation

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

AUTO COOK AC-1 

Pays-Bas

Terrine de viande hachée

Gehacktschotel

Temps de cuisson total: env. 23-27 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 500 g de viande hachée (moitié porc moitié boeuf)
- 3 oignons (150 g), haché menu
- 1 oeuf
- 50 g de chapelure
- sel & poivre
- 350 ml de bouillon de viande
- 70 g de concentré de tomates
- 2 pommes de terre (200 g) coupées en dés
- 2 carottes (200 g) coupées en dés
- 2 CS persil haché

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. Mettre la pâte dans la terrine.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée, mélanger et cuire à couvert. Remuer une fois avant la fin de la cuisson.

23-27 mn.  900 W

Remuer encore la terrine, garnir de persil avant de servir.

Recettes

Viandes, Poissons et Volailles

France

Filets de sole

(2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 12-14 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin avec couvercle
(longueur environ 26 cm)**Ingrédients**

- 400 g de filets de sole
 1 citron non traité
 2 tomates (150 g)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 1 CS d'huile végétale
 1 CS persil haché
 sel & poivre
 4 CS de vin blanc (30 ml)
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

Préparation

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

12-14 mn  630 W

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

Vous pouvez aussi utiliser de la sébaste, du mullet, du carrelet ou du cabillaud.

Suisse

Filet de poisson à la sauce au fromage

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 23-27 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur env. 26 cm)**Ingrédients**

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

Préparation

1. Laver le filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.

1-2 mn  900 W

3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, et recouvrir de fromage râpé. Poser le plat sur la grille du bas et cuire.

1. 13-14 mn  450 W2. 9-11 mn  450 W

Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.



Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Trites aux amandes

Mandelforellen

Temps de cuisson total: env. 11 1/2-15 minutes

Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
(longueur env. 30 cm)**Ingrédients**

- 4 truites de 200 - 250 g, écaillées et vidées
jus d'un citron
sel
- 30 g de beurre ou de margarine
5 CS de farine (50 g)
1 CS de beurre ou de margarine pour graisser le plat
50 g d'amandes émincées

Préparation

1. Laver les truites, les sécher et les arroser de jus de citron. Saler l'intérieur et l'extérieur des poissons et les laisser reposer environ 15 minutes.
2. Faire fondre le beurre

1/2-1 mn		900 W
----------	--	-------

3. Sécher les poissons, les badigeonner de beurre et les rouler dans la farine.
4. Graisser le plat, y mettre les truites et cuire sur la grille du bas.

9-11 mn		630 W
---------	--	-------

Tournez la truite et l'arrosez au-dessus des amandes.

2-3 mn		630 W
--------	--	-------

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

Conseil:

Vous pouvez servir les truites aux amandes avec des pommes de terre au persil et une salade verte.

Préparation

1. Étaler le beurre sur le pain.
2. Mettre le fromage et le jambon sur la première tranche de pain. Étaler la crème fraîche sur le jambon et recouvrir avec la deuxième tranche de pain.
3. Parsemer le dessus de fromage râpé. Mettre le croque-monsieur sur le plateau tournant et faire cuire.

1. env. 1 1/2 - 2 mn		270 W
----------------------	--	-------

2. env. 3 mn		
--------------	--	--

France

Quiche aux crevettes

Temps de cuisson total: 20-25 minutes

Vaisselle: Cocotte avec couvercle (1 L)

Ingrédients

- 200 g de farine
120 g de beurre ou de margarine
4 CS eau froide
2 CS de beurre ou de margarine
2 oignons (400 g), haché menu
100 g lardons
150 g crevettes décortiquées
2 oeufs
100 ml crème aigre
sel, poivre, noix de muscade
1 CS persil haché

Préparation

1. Mélanger la farine, le beurre et l'eau. Laisser reposer cette pâte 30 minutes au réfrigérateur.
2. Mettre le beurre dans la cocotte. Ajouter les oignons, les lardons et les crevettes et faire cuire à couvert. Remuer une fois en cours de cuisson.

4-6 mn		900 W
--------	--	-------

3. Laisser refroidir et jeter le liquide de cuisson. Mélanger les oeufs, la crème et les épices.
4. Étaler la pâte à un diamètre de 24 cm environ. La mettre sur le plateau tournant. Presser doucement la pâte sur le plateau et former une bordure avec la pâte qui dépasse.
5. Mélanger les ingrédients pour la garniture. Les déposer sur la pâte et faire cuire.

1. 12-14 mn		270 W
-------------	--	-------

2. 4-5 mn		
-----------	--	--

Recettes

Snacks

Allemagne

Oeufs brouillés aux oignons et lardons*Rühreimmit Zwiebeln und Speck*

Temps de cuisson total: 4-5 minutes

Ingrédients

5-10 g margarine
 25 g oignons, émincés
 40 g lardons
 3 oeufs
 3 CS lait
 sel, poivre

Préparation

1. Mettre la margarine, les oignons et les lardons sur le plateau tournant et faire cuire.

2-3 mn  450 W

2. Battre les oeufs, le lait, le sel et le poivre. Verser ce mélange sur les oignons et les lardons et faire cuire.

env. 2 mn  900 W

Remuer les oeufs une fois en cours de cuisson.

Burgers

Temps de cuisson total: 13-15 minutes

Ingrédients

400 g viande de bœuf hachée
 sel, poivre

Préparation

1. Mélanger les ingrédients en une pâte ferme. Après avoir passé les mains sous l'eau froide, former 4 portions plates et de taille identique. Placer ces burgers sur le plateau tournant et faire cuire.

10-12 mn  270 W

2. Retourner les burgers.

env. 3 mn 

Italie

Pizza aux artichauts*Pizza ai carciofi*

Temps de cuisson total: 17-18 minutes

Vaisselle: Plateau tournant

Ingrédients

150 g farine
 4 g levure sèche
 1 CC sucre
 1/2 CC sel
 2 CC huile
 90 ml eau tiède
 300 g tomates en conserve, égouttées
 100 g cœurs d'artichaut
 1 CS huile d'olive pour graisser le plateau
 2 CS purée de tomates
 30 g salami en tranches
 50 g jambon cuit
 basilic, origan, thym
 sel, poivre
 10 olives
 100 g fromage râpé

Préparation

1. Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel. Ajouter l'huile et l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une pâte consistante. Laisser lever dans le four micro-ondes.

2-3 mn  90 W

Laisser ensuite reposer la pâte couverte pendant 10-15 minutes.

2. Egoutter les tomates pelées et couper les artichauts en quatre.
3. Huiler le plateau tournant. Etaler la pâte et la placer sur le plateau tournant.
4. Etaler la purée de tomates sur la pâte et la recouvrir de tomates.

Assaisonner selon goût et mettre la reste des ingrédients sur la pizza. Ajouter les olives et parsemer de fromage râpé.

Faire cuire la pizza à l'aide du automatique programme pour fraîche pizza.

(Cette recette donne environ 0,9 kg.)

P-3 PIZZA



Snacks

France

Tarte aux oignons

Temps de cuisson total: env. 22-28 minutes
Vaisselle: cocotte avec couvercle (2 l)

Ingrédients

15 g levure
185 g farine
60 ml huile
1 CC sel
30 g margarine ou beurre
600 g oignons, en petits dés
2 œufs
150 g crème fraîche
sel, paprika, noix de muscade
50 g lardons
marjolaine ou thym

Préparation

1. Dissoudre la levure dans de l'eau tiède. Ajouter la farine, l'huile et le sel et mélanger en une pâte ferme. Faire lever dans le four micro-ondes.

env. 2 mn  90 W

Laisser reposer environ 10-15 minutes.

2. Mettre la margarine et les oignons dans une cocotte et faire cuire à couvert. Remuer à la mi-cuisson.

7-9 mn  900 W

3. Laisser refroidir les oignons puis les égoutter. Petit à petit, ajouter les œufs et la crème fraîche. Ajouter sel, paprika et de noix de muscade.
4. Etaler la pâte à la taille du plateau tournant. Beurrer le plateau tournant et y disposer la pâte. La laisser reposer pendant 10 minutes supplémentaires.
5. Mettre le mélange à base d'oignon et les lardons sur la pâte. Parsemer de marjolaine ou de thym et faire cuire. Pique au milieu plusieurs fois.

1. 7-8 mn  630 W

2. 4-6 mn 

3. 2-3 mn 

Autriche

Gratin d'épinards

Spinatauflauf

Temps de cuisson total: env. 43-46 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 oignon (50 g), haché menu
600 g d'épinards en branches surgelés
sel, poivre, noix de muscade, ail en poudre
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
400 g de pommes de terre bouillies coupées en rondelles
200 g de jambon cuit coupé en dés
3 œufs
100 ml de crème fraîche
100 g d'emmental râpé
paprika en poudre

Préparation

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

2-3 mn  900 W

2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.

12-14 mn  900 W

Verser l'eau de cuisson et assaisonner les épinards.

3. Graisser le plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat à gratin. Terminer par une couche d'épinards.
4. Mélanger les œufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes. Saupoudrer le gratin de fromage râpé puis de paprika en poudre. Faire cuire la pizza à l'aide du automatique programme AC-4 pour gratin. (Cette recette donne environ 1,5 kg).

AUTO COOK AC-4 

Après la cuisson, laisser le gratin reposer environ 10 minutes.

Conseil:

Vous pouvez utiliser d'autres ingrédients, p.ex. du brocoli, du salami, des pâtes, etc.

Recettes

Légumes, pâtes, riz et quenelles

Allemagne

Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris

Broccoli-Kartoffelaufbau mit Champignons

Temps de cuisson total: env. 40-42 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

350 g de pommes de terre, épluchées, coupées en deux (facultatif)
 350 g de brocoli en bouquets
 6 CS d'eau (60ml)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 350 g de champignons de Paris coupés en tranches
 1 CS de persil haché menu
 sel & poivre
 3 œufs
 120 ml de crème
 120 ml de lait
 sel
 poivre
 noix de muscade
 80 g de gouda râpé

Préparation

1. Mettre les pommes de terre et le brocoli dans la terrine. Ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant une fois pendant la cuisson.

11-13 mn  900 W

2. Couper les pommes de terre en rondelles.
3. Graisser le moule à gratin. Disposer une couche de brocoli, une couche de champignons et une couche de pommes de terre en alternant.
4. Mélanger les œufs avec le liquide et les épices et verser le mélange sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire.
Faire cuire la pizza à l'aide du automatique programme AC-4 pour gratin.
(Cette recette donne environ 1,5 kg).

AUTO COOK AC-4 

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

Allemagne

Gratin de pâtes aux courgettes

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total: env. 41-44 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

500 ml d'eau
 1/2 CC d'huile
 80 g de macaronis
 400 g tomates en boîte, coupées en petits morceaux
 3 oignons (150 g), hachés menu
 basilic, thym, sel, poivre
 1 CS d'huile pour graisser le plat
 450 g courgettes
 150 g de crème aigre
 2 œufs
 100 g de cheddar râpé

Préparation

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

3-4 mn  900 W

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

9-11 mn  270 W

Egoutter les pâtes et les laisser refroidir.

3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgettes.
Faire cuire la pizza à l'aide du automatique programme AC-4 pour gratin.
(Cette recette donne environ 1,5 kg).

AUTO COOK AC-4 

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



Légumes, pâtes, riz et quenelles

Autriche

Quenelles de pain blanc*Semmelknödel**(pour 5 pièces)*

Temps de cuisson total: env. 7-10 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
 5 tasses ou ramequins

Ingrédients

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 oignon (50 g) haché menu
 500 ml de lait
 200 g de pain blanc rassis
 3 oeufs

Préparation

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.
2. Ajouter le lait et réchauffer.

1-2 mn  900 W

3. Couper le pain en petits dés et les arroser de lait. Battre les oeufs, les ajouter au pain et au lait, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Si nécessaire, rajouter un peu de lait.
4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.

6-8 mn  900 W

Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes. Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.

Italie

Lasagne al forno*Lasagne al forno*

Temps de cuisson total: env. 17-21 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 plat à gratin carré avec couvercle
 (env. 20x20x6 cm)

Ingrédients

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

Préparation

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

6-8 mn  900 W

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

11-13 mn  450 W + 220° C

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

Recettes

Légumes, pâtes, riz et quenelles

Italie

Tagliatelle à la crème fraîche et au basilic*Tagliatelle alla panna e basilico* (pour 2 portions)

Temps de cuisson total: env. 17-25 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 moule à soufflé (env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

1 litre d'eau
 1 CC de sel
 200 g de tagliatelles
 1 gousse d'ail
 15-20 feuilles de basilic
 200 g de crème fraîche
 30 g de parmesan râpé
 sel/poivre

Préparation

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.

9-11 mn		900 W
---------	--	-------

2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.

1. 1-2 mn		900 W
-----------	--	-------

2. 6-9 mn		270 W
-----------	--	-------

3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un peu de côté pour la décoration.
4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
5. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer.

1-3 mn		900 W
--------	--	-------

Garnir de basilic et servir chaud.

Autriche

Chou-fleur à la sauce au fromage*Karfiol mit Käsesauce*

Temps de cuisson total: env. 18-21 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

800 g de chou-fleur (entier)
 1 tasse d'eau (150 ml)
 125 ml de lait
 125 ml de crème
 75-100 g de fromage fondu
 2-3 CS de liant à sauce (20-30 g)

Préparation

1. Faire plusieurs incisions dans le trognon du chou-fleur. Mettre le chou-fleur la tête vers le haut dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire.

15-17 mn		900 W
----------	--	-------

Laisser reposer le chou-fleur quelques minutes dans la terrine, puis verser l'eau de cuisson.

2. Verser le lait et la crème fouettée dans la terrine, ajouter le fromage coupé en morceaux, couvrir et réchauffer.

env. 2-3 mn		900 W
-------------	--	-------

3. Bien mélanger le liant à sauce, couvrir et réchauffer.

env. 1 mn		900 W
-----------	--	-------

Bien remuer la sauce et la verser sur le chou-fleur.

Conseil:

Avant de servir, vous pouvez garnir le chou-fleur de persil haché.

France

Gratin dauphinois

Temps de cuisson total: env. 28-30 minutes
 Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
 (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

1 CS de beurre ou de margarine
 500 g de pommes de terre, épluchées, coupées en fines rondelles
 sel
 poivre
 2 ousses d'ail écrasées
 300 g de crème fraîche)
 150 ml de lait
 50 g de fromage râpé (Gouda)

Préparation

1. Beurrer le plat. Disposer les pommes de terre par couches successives. Assaisonner chaque couche de sel, de poivre et d'ail.
2. Mélanger la crème fraîche et le lait, verser le mélange sur les pommes de terre. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire sur le trépied bas.

28-30 mn		450 W + 160° C
----------	--	----------------

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

Légumes, pâtes, riz et quenelles

Suisse **Risotto du tessin**

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 21-26 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

50 g de lard maigre
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 oignon (50 g), haché menu
200 g de riz rond
400 ml de bouillon de viande
70 g de Sbrinz râpé (ou d'emmenthal râpé)
1 pincée de safran
sel & poivre

Préparation

1. Couper le lard en dés. Beurrer le fond de la terrine, ajouter l'oignon et le lard, couvrir et cuire à l'étuvée.

2-3 mn		900 W
--------	--	-------

2. Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.

1. 4-6 mn		900 W
-----------	--	-------

2. 15-17 mn		270 W
-------------	--	-------

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 2 minutes.

3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil:

Server le risotto avec des girolles ou des champignons de Paris étuvés et une salade mélangée.

Suisse **Chou-rave à la sauce à l'aneth**

Kohlrabi in Dillsauce

(2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 10-11 minutes
Vaisselle: 2 1 terrine à couvercle (1 litres)

Ingrédients

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

Préparation

1. Mettre le chou-rave et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

9-10 mn		900 W
---------	--	-------

Verser l'eau de cuisson.

2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter la crème fraîche et réchauffer sans couvercle. Ne pas porter à ébullition.

env. 1 mn		900 W
-----------	--	-------

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

Conseil:

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

Recettes

Gâteaux, pain, desserts et boissons

Grande Bretagne

Gâteau aux cerises

Cherry Cake

Temps de cuisson total: env. 26-27 minutes

Vaisselle: moule séparable
(diamètre environ 28 cm)**Ingrédients**

1 CC beurre ou de margarine pour graisser le moule
 200 g beurre
 200 g sucre
 3 œufs
 200 g farine
 1 CC ras bord levure
 1 verre cerises aigres (350 g)

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Ramollir le beurre dans un bol de cuisine.

1/2-1 mn  630 W

3. Ajouter le sucre et remuer jusqu'à obtenir un mélange consistant. Ajouter les œufs un à un. Mélanger la farine à la levure et ajouter par cuillerées.
4. Egoutter les cerises dans une passoire.
5. Remplir le moule de pâte de manière uniforme. Y disposer les cerises de manière uniforme. Cuire le gâteau sur le trépied bas avec la soucoupe entre et cuire à l'aide du automatique programme AC-8 pour gâteau.
(Cette recette donne environ 1,1 kg).

AUTO COOK AC-8 

Allemagne

Pudding aux cerises

Kirschenmichel

Temps de cuisson total: env. 23-26 minutes

Vaisselle: Plat à gratin rond à bords hauts
(de 20cm de diamètre environ)**Ingrédients**

4 de pain rassis (160 g)
 375 ml de lait
 60 g de beurre ou de margarine
 8 CS sucre (80 g)
 4 jaune d'œuf
 1 CS de farine
 30 g d'amandes hachées
 1 zeste de citron râpé
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 500 g de griottes dénoyautées, égouttées
 2 CS de chapelure
 1 CS de beurre ou de margarine

Préparation

1. Émietter le pain rassis et le tremper dans le lait.
2. Travailler le beurre, le sucre et le jaune d'œuf au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer la farine, les amandes, le zeste de citron et le pain ramolli débarrassé de son liquide.
3. Battre les blancs d'œuf en neige et les incorporer au mélange.
4. Graisser le plat. Disposer une couche de pâte au pain et une couche de griottes en alternant. Terminer par une couche de pâte.
5. Saupoudrer le pudding de chapelure et garnir de petites noisettes de beurre.
Faire cuire sur le trépied bas.

23-26 mn  450W + 200° C

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5-10 minutes.



Gâteaux, pain, desserts et boissons

Allemagne

Gâteau à la liqueur d'œuf

Eierlikör-Torte

Temps de cuisson total: 23-24 minutes

Vaisselle: moule séparable
(diamètre environ 28 cm)**Ingrédients**

100 g chocolat à cuire
5 œufs
100 g beurre ou margarine
100 g sucre
1 sachet sucre vanillé
200 g noisettes pilées
1 sachet levure
1 CS rhum

Belag:

400 g crème
2 CS sucre
1 sachet épaississant
4-5 CS liqueur d'œuf
30 g copeaux de chocolat

Préparation

1. Graisser le moule séparable.
2. Râper le chocolat à cuire en fines lamelles. Séparer les œufs et battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
3. Mettre le beurre dans un grand bol et l'amollir.

1 mn  450 W

4. Ajouter le sucre et le sucre vanillé au beurre et battre jusqu'à obtenir un mélange aéré. Ajouter les jaunes d'œuf au fur et à mesure. Ajouter le chocolat, les noisettes, la levure et le rhum et mélanger. Y mélanger soigneusement le blanc d'œuf battu.
5. Mettre le mélange dans le moule séparable et étaler uniformément. Cuire sur le trépied bas avec la soucoupe entre du four à l'aide du automatique programme AC-8 pour gâteau.
(Cette recette donne environ 0,8 kg).

AUTO COOK AC-8 

6. Battre la crème, le sucre et la crème fraîche jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Incorporer la liqueur d'œuf à la crème. Étaler uniformément le mélange en partant du milieu. Parsemer les copeaux de chocolat sur le dessus.
7. Laisser refroidir le gâteau avant de servir.

France

Tarte aux pommes avec calvados

pour 12-16 tranches

Temps de cuisson total: env. 29-30 minutes

Vaisselle: moule séparable
(diamètre environ 28 cm)**Ingrédients**

200 g de farine
1 CC levure
100 g sucre
1 sachet sucre vanillé
1 pincée sel
1 œuf
3-4 gouttes extrait d'amande amère
125 g beurre
1 CS de beurre ou de margarine pour graisser le moule
50 g noisettes hachées
600 g pommes (pommes à cuire environ 3-4)
cannelle
2 œufs
1 pincée sel
4 CS sucre
1 sachet sucre vanillé
4 CS Calvados
1 1/2 CS farine de maïs
125 g crème épaisse
sucre glace pour saupoudrer

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, l'œuf, l'extrait d'amande amère et le beurre et pétrir à l'aide du crocjet du mixeur. Recouvrir la pâte et réfrigérer pendant environ 30 minutes.
2. Graisser le moule, rouler la pâte entre deux feuilles de papier aluminium et placer la pâte dans le moule. Former une épaisseur de 3 cm.
3. Étaler les noisettes sur la pâte.
4. Peler les pommes, couper en quatre, enlever le trognon et couper en tranches. Disposer les tranches de pommes de manière à chevaucher les noisettes et saupoudrer légèrement de cannelle.
5. Séparer les œufs. Battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient fermes, ajouter une pincée de sel et ajouter petit à petit 1 cuillerée à soupe de sucre. Battre les jaunes d'œuf, le reste du sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une mousse. Ajouter le calvados, la farine de maïs et la crème épaisse et mélanger. Incorporer le blanc d'œuf battu et étaler le mélange uniformément sur les tranches de pommes. Cuire sur le trépied bas avec la soucoupe entre du four à l'aide du automatique programme AC-8 pour gâteau.
(Cette recette donne environ 1,3 kg).

Touche PLUS (▲) et
AUTO COOK AC-8 

Conseil:

Laisser refroidir le gâteau dans le moule et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Recettes

Gâteaux, pain, desserts et boissons

Autriche

Gâteau aux noisettes

Nußkuchen

Temps de cuisson total: env. 24-28 minutes

Vaisselle: moule carré, 30 cm

Ingédients

250 g de beurre ou de margarine
 175 g sucre
 1 sachet sucre vanillé
 4 œufs
 200 g noisettes pilées
 1 CS liqueur d'amandes
 250 g de farine
 2 CC levure, remplies à ras
 100 g nappage chocolat, noisettes
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule, chapelure

Préparation

1. Graisser le moule et ajouter une couche de chapelure.
2. Faire fondre le beurre dans un grand bol.

1 mn  900 W

3. Ajouter le sucre et le sucre vanillé au beurre et battre jusqu'à obtenir un mélange aéré. Ajouter les œufs un à un et battre énergiquement. Incorporer les noisettes et la liqueur. Mélanger la farine et la levure et incorporer. Mettre le mélange dans le moule et étaler uniformément. Cuire sur le plateau tournant du four

21-24 mn  270 W + 180° C

4. Laisser refroidir le gâteau pendant environ 5 minutes. Faire fondre le nappage dans un plat.

3-4 mn  270 W

5. Napper le gâteau et saupoudrer de noisettes.

Pays-Bas

Tarte au pommes

Gedeckter Apfelkuchen

Temps de cuisson total: ca 25-26 minutes

Vaisselle: moule séparable
(diamètre environ 28 cm)**Ingédients**

90 g beurre ou margarine
 90 g sucre
 1 sachet sucre vanillé
 1 CS zeste de citron (non-traité)
 1 Prise sel
 2 œufs
 200 g farine
 1/2 sachet levure
 4-5 Pommes de taille moyenne
 jus de citron
 50 g sucre
 1 CC cannelle
 50 g raisins secs
 1 jaune d'œuf
 1 CS lait

Préparation

1. Battre le beurre pendant environ 30 secondes en utilisant la grande vitesse du mixeur jusqu'à obtenir une crème.
2. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le zeste de citron et le sel et bien mélanger jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Mélanger les œufs un à un. Mélanger la farine et la levure et incorporer au mélange.
3. Placer 2/3 du mélange dans le moule séparable.
4. Peler les pommes, couper en quatre et enlever le trognon. Couper en fines tranches et arroser de jus de citron. Mélanger avec le sucre et la cannelle et laisser reposer pendant environ 10 minutes. Ajouter les raisins et étaler sur le mélange.
5. Mélanger le reste de la pâte avec 50 g de farine et rouler à la taille du moule. Placer sur la garniture aux pommes et canneler les bords. Percer le dessus plusieurs fois avec une fourchette.
6. Battre le jaune d'œuf avec le lait et glacer le dessus à l'aide du mélange.
7. Cuire sur le trépied bas avec la soucoupe entre du four à l'aide du automatique programme AC-8 pour gâteau.
(Cette recette donne environ 1,1 kg).

AUTO COOK AC-8



Gâteaux, pain, desserts et boissons

Suisse

Gâteau à la carotte

Möhrentorte

Temps de cuisson total: env. 25-26 minutes
Vaisselle: moule rond (env 28 cm de diamètre)

Ingrédients

5 jaune d'œuf
250 g sucre
250 g carottes, finement râpées
jus de citron
250 g amandes pilées
80 g farine
1 CS levure
5 blancs d'œuf

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Battre les jaunes d'œuf et le sucre à la main jusqu'à obtenir une crème. Ajouter la carotte, le jus de citron et les amandes. Mélanger la farine et la levure, ajouter au mélange et bien remuer.
3. Battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient fermes et incorporer au mélange. Placer le mélange dans le moule. Cuire sur le trépied bas avec la soucoupe entre du four à l'aide du automatique programme AC-8 pour gâteau.
(Cette recette donne environ 1,1 kg).

AUTO COOK AC-8



4. Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes après la cuisson.



France

Tarte aux poires

pour environ 12-14 tranches

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes
Vaisselle: Moule rond (env. 28 cm de diamètre)
Plat avec couvercle (2 litres)
Petit bol avec couvercle

Ingrédients

150 g farine
75 g beurre ou margarine
30 g sucre glace
1 pincée sel
1 œuf
1 CC beurre ou margarine pour graisser le moule
250 ml lait
1 pincée sel
2 jaune d'œuf
20 g sucre
1/2 sachet sucre vanillé (5 g)
1 CS farine de maïs
540 g poires en boîte, égouttées
120 g gelée de groseilles
1 CS fruits confit
1 CS amandes effilées

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre, le sucre glace, le sel et l'œuf à l'aide du crochet du mixeur. Recouvrir et réfrigérer pendant 30 minutes.
2. Graisser le moule. Rouler la pâte et placer dans le moule. Garnir le fond et les bords du moule. Percer la pâte plusieurs fois avec une fourchette. Cuire sur le trépied bas du four.

1. 10-12 mn		270W + 200° C
-------------	--	---------------

2. 5-7 mn		200° C
-----------	--	--------

3. Retirer la pâte du moule et laisser refroidir sur le trépied de refroidissement.
4. Mettre le lait et le sel dans le plat, recouvrir et réchauffer.

env. 2 mn		900 W
-----------	--	-------

5. Battre les jaunes d'œuf avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une légère crème. Mélanger avec la farine de maïs. Ajouter lentement le lait chaud. Verser le mélange dans le plat, recouvrir et cuire. Remuer de temps en temps et en fine de cuisson.

1-2 mn		900 W
--------	--	-------

6. Enrober le gâteau de crème. Disposer les poires égouttées sur le dessus. Mettre la gelée de groseille dans le petit bol, recouvrir et réchauffer.

env. 1 mn		900 W
-----------	--	-------

7. Verser sur les poires et décorer avec les fruits confits et les amandes effilées.

Conseil:

N'ajouter le nappage que peu de temps avant de servir pour éviter de ramollir le gâteau.



Recettes

Gâteaux, pain, desserts et boissonsDanemark
Pain fantaisieTemps de cuisson total: 18-20 minutes
Vaisselle: Plat à pizza (environ 30 cm de diamètre)**Ingrédients**

190 g farine de blé
 190 g farine de seigle
 40 g levure
 1/4 litre babeurre
 125 g fromage blanc
 1 1/2 CC sel
 Env. 50 ml babeurre
 graines de pavot, graines de sésame, graines
 de cumin

Préparation

1. A partir des ingrédients, préparer la pâte à lever et laisser lever pendant environ 30 minutes.
2. Garnir le plat à pizza de papier sulfurisé.
3. Pétrir la pâte et former 2-3 longs rouleaux. Diviser en 19 morceaux de taille égale et former des petits pains. Placer un petit pain au milieu et disposer les autres en cercle autour. Badigeonner la pâte de babeurre et saupoudrer à tour de rôle de graines de pavot, de sésame et de cumin.
4. Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes.
5. Préchauffer le four à 230° C.
Placer sur le trépied bas du four et cuire.

18-20 mn		90 W + 230° C
----------	--	---------------

Grande-Bretagne
Pain aux raisinsTemps de cuisson total: env. 25-29 minutes
Vaisselle: Moule rectangulaire (env. 25x11x8 cm)**Ingrédients**

15 g levure, fraîche
 1 CS sucre
 275 ml eau tiède
 450 g farine de blé
 1 CC sel
 25 g margarine ou beurre
 200 ml eau
 2 CS Rhum (ou quelques gouttes d'extrait de rhum)
 1 CC beurre pour graisser le moule

Pour badigeonner:

1 jaune d'oeuf
 1 CS eau

Préparation

1. Dissoudre la levure et le sucre dans l'eau tiède.
2. Mélanger la farine et le sel dans un grand bol, faire un cratère au milieu et verser le mélange à base de levure. Mélanger un peu de farine. Placer de petits morceaux de beurre autour du bord de la farine. Pétrir tous les ingrédients pour obtenir une pâte à lever homogène.
3. Recouvrir le bol d'un torchon et laisser reposer au chaud pendant 30 minutes.
4. Pendant de temps, laver les raisins, les amollir dans l'eau pendant 5-10 minutes avant de les sécher. Mélanger les raisins au rhum et laisser tremper. Pétrir à nouveau la pâte, en y ajoutant les raisins.
5. Mettre la pâte à lever dans le moule graissé, recouvrir et laisser reposer au chaud pendant 15 minutes.
6. Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau. Inciser le pain aux raisins dans le sens de la longueur et badigeonner de jaune d'oeuf.
7. Placer le moule sur le plateau tournant du four.

1. 21-23 mn		90 W + 200° C
-------------	--	---------------

2. 4-6 mn		200° C
-----------	--	--------



Gâteaux, pain, desserts et boissons

Allemagne

Pain aux trois céréales*Dreikornbrot*

Temps de cuisson total: 25-28 minutes
 Vaisselle: Plat à pizza (environ 30 cm de diamètre)

Ingrédients

100 g farine de seigle
 550 g farine de blé
 100 g graines de lin
 100 g graines de sésame
 60 g levure fraîche
 1/2 litre eau
 1 CS sel

Préparation

1. A partir des ingrédients, préparer la pâte à lever et laisser lever pendant environ 30 minutes.
2. Graisser légèrement le plat à pizza et saupoudrer de farine.
3. Pétrir à nouveau la pâte et former un long pain. Placer sur le plat à pizza, recouvrir et laisser lever pendant 30-40 minutes. Préchauffer le four à 230° C.
4. Badigeonner le pain d'eau et percer plusieurs fois avec une fourchette.
5. Cuire sur le trépied bas du four préchauffé.

25-28 mn  90 W + 230° C

Avant de couper le pain partez pour se refroidir complètement.

Danemark

Gelée de baies à la sauce vanille*Rødgrød med vanilie sovs*

Temps de cuisson total: env. 8-12 minutes
 Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

150 g groseilles rouges, lavées et triées
 150 g fraises, lavées et triées
 150 g framboises, lavées et triées
 250 ml vin blanc
 100 g sucre
 50 ml jus de citron
 8 feuilles de gélatine
 300 ml lait
 cœur d'un 1/2 baton de vanille
 30 g sucre
 15 g arôme liquide (Maggi)

Préparation

1. Mettre quelques fruits de côté pour garnir le plat. Ecraser le reste des fruits avec le vin blanc, verser dans le plat, recouvrir et cuire.

5-7 mn  900 W

Ajouter le sucre et le jus de citron.

2. Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide pendant environ 10 minutes, retire et égoutter. Incorporer la gélatine dans la purée de fruits chaude, jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur et attendre qu'elle prenne.
3. Pour la sauce à la vanille: verser le lait dans un plat. Ouvrir le bâton de vanille et en retirer le cœur. Remuer le cœur de vanille, le sucre et l'arôme Maggi dans le lait, recouvrir et cuire. Remuer une fois en cours de cuisson.

3-5 mn  900 W

4. Mettre la gelée sur un plat et garnir du reste des fruits. Servir avec la sauce à la vanille.

Conseil:

De la crème ou du yaourt très froid est un accompagnement délicieux.

Recettes

Gâteaux, pain, desserts et boissons

Allemagne

Gâteau de semoule au coulis de framboise*Grießflammeri mit Himbeersauce*

Temps de cuisson total: ca 15-20 minutes

Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 ml lait
 40 g sucre
 15 g amandes, hachées
 50 g semoule
 1 jaune d'œuf
 1 CS au
 1 blanc d'œuf
 250 g framboises
 50 ml eau
 40 g sucre

Préparation

1. Mettre le lait, le sucre et les amandes dans le plat, recouvrir et cuire.

3-5 mn		900 W
--------	--	-------

2. Ajouter la semoule, remuer, recouvrir et cuire, en remuant de temps en temps.

10-12 mn		270 W
----------	--	-------

3. Mélanger le jaune d'œuf et l'eau dans une tasse et ajouter ce mélange à la semoule chaude. Battre le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il soit ferme et l'incorporer dans le mélange. Verser le gâteau de semoule dans des coupes à dessert.
4. Pour faire le coulis, laver les framboises et les sécher en les tamponnant légèrement. Les placer avec l'eau et le sucre dans un plat, recouvrir et réchauffer.

2-3 mn		900 W
--------	--	-------

5. Ecaser les framboises et servir chaud ou froid avec le gâteau de semoule.

Suède

Riz à la pistache et aux fraises*Pistaschris med zordgubbe*

Temps de cuisson total: env. 23-30 minutes

Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

125 g riz
 150 ml lait
 175 ml eau
 1 bâton de vanille
 1 pincée sel
 50 g sucre
 250 g fraises
 40 g sucre
 40 ml Cointreau (liqueur d'orange, 40 Vol.-%)
 200 ml crème
 1 blanc d'œuf
 50 g pistache

Préparation

1. Mettre le riz dans le bol et ajouter le liquide. Ouvrir le bâton de vanille, l'ajouter au riz, saler, sucrer, recouvrir et cuire, en remuant une fois en cours de cuisson.

1. 3-5 mn		900 W
-----------	--	-------

2. 20-25 mn		270 W
-------------	--	-------

Laisser reposer le riz pendant 5 minutes après cuisson.

2. Couper les fraises en deux et ajouter le sucre et le Cointreau.
3. Retirer le bâton de vanille du riz et laisser refroidir le riz sous l'eau froide tout en remuant. Battre la crème et le blanc d'œuf séparément jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Incorporer d'abord la pistache, puis la crème, le lait et pour finir le blanc d'œuf dans le riz froid.
4. Mettre le riz dans un grand bol et faire un cratère pour les fraises.



Gâteaux, pain, desserts et boissons

France

Poires au chocolat

Temps de cuisson total: env. 8-14 minutes

Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)
Plat avec couvercle (1 litres)**Ingrédients**

4 poires (500 g)
60 g sucre
1 sachet sucre vanillé (10 g)
1 CS liqueur de poire, 30 Vol.-%
150 ml eau
130 g chocolat noir
100 g crème fraîche

Préparation

1. Peler les poires.
2. Mélanger le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau dans le bol, recouvrir et réchauffer.

1-2 mn		900 W
--------	--	-------

3. Placer les poires dans le jus, recouvrir et cuire.

6-10 mn		900 W
---------	--	-------

Retirer les poires du jus et laisser refroidir.

4. Verser 50ml du jus de poire dans le petit bol. Ajouter le chocolat écrasé et la crème, recouvrir et réchauffer.

1-2 mn		900 W
--------	--	-------

5. Remuer bien la sauce. Verser sur les poires et servir.

Conseil:

Vous pouvez ajouter une boule de glace à la vanille.

Autriche

Chocolat à la crème*Schokolade mit Schlagobers (pour 1 personne)*

Temps de cuisson total: env. 1 minute

Vaisselle: Grande tasse (200 mlitres)

Ingrédients

150 ml lait
30 g chocolat noir, râpé
30 ml crème
copeaux de chocolat

Préparation

1. Verser le lait dans la tasse. Ajouter le chocolat noir, remuer et réchauffer. Remuer de temps en temps.

env. 1 mn		900 W
-----------	--	-------

2. Battre la crème jusqu'à ce qu'elle monte, ajouter au chocolat et saupoudrer de copeaux de chocolat avant de servir.

FRANÇAIS

Pays-Bas

Boissons de feu*Vuurdrank (pour 10 personnes)*

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes

Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 ml vin blanc
500 ml vin rouge sec
500 ml rhum, 54 Vol. -%
1 orange
3 bâtons de cannelle
75 g sucre
10 CC sucre candi

Préparation

1. Verser l'alcool dans le plat. Peler l'orange et ajouter le zeste d'orange, la cannelle et le sucre à l'alcool. Recouvrir et cuire.

8-10 mn		900 W
---------	--	-------

2. Retirer le zeste d'orange et la cannelle, mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, ajouter la boisson et servir.



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMaatregelen

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSinstructie: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kunt trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 16 A zekering of een minimale 16 A circuitonderbreker. Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

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

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen (zie pagina 162-163).

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

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte en draaitafel na gebruik. Na het koken van vettig voedsel zonder een deksel, grondig maak altijd de holte en vooral het grillelement schoon. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

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

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

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

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

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING:

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

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

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

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

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

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN



Laat vet of vuil zich niet ophopen aan de afdichtingen van de deur of aangrenzende delen. Volg de instructies betreffende "Onderhoud en Reiniging", Pagina 159. De oven niet schoonhouden, kan leiden tot een aantasting van het oppervlak, wat de levensduur van het toestel negatief kan beïnvloeden en mogelijk gevaarlijke situaties veroorzaakt.

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

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

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

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

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen.

Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven. Zorg ervoor dat de netsnoer niet in contact kan komen met de achterkant van de oven als deze aan is. Dit kunt u doen door het overschot aan kabel vast te maken met de kabelclip die als accessoire is meegeleverd. De clip moet aan de bovenkant van de keukenunit worden vastgemaakt met de bijgeleverde schroef. (Zie pagina 139.)

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

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

Als de stroomkabel van dit toestel beschadigd is, moet hij vervangen worden door een erkende SHARP servicemonteur

Explosie en het overkoken van voedsel voorkomen

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

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen. Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Le chauffage par micro-ondes des boissons peut avoir comme conséquence l'ébullition éruptive retardée, donc le soin doit être pris en manipulant le récipient.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Roer de vloeistof alvorens het verwarmen/opwarmen door.
2. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp in de vloeistof.
3. Laat de vloeistof na het koken even in de oven staan voor 20 seconden zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

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

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



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

Voorkomen van brandwonden

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

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

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

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

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

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

Houd kinderen uit de buurt van de deur en delen die warm kunnen worden bij gebruik van de grill. Houd kinderen uit de buurt om te voorkomen dat ze zich verbranden.

Raak de oven deur, de behuizing aan de buitenkant, de behuizing aan de achterkant, de ovenruimte, de ventilatiegaten, de accessoires en de schalen tijdens de **GRILL, CONVECTIEWARMTE, DUBBELE FUNCTIE** of **AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S** niet aan, aangezien deze heet worden. Laat ze afkoelen voordat u ze schoonmaakt.

Let op kleine kinderen

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

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

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

Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk

is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.

Ovenge waarschuwingen

Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt. Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

Voorkomen van problemen of beschadiging

Zet de oven nooit leeg aan, behalve wanneer dat in de gebruiksaanwijzing staat vermeld, zie pagina 145. U kunt daardoor de oven beschadigen.

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

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

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel.

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

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

OPMERKING:

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

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

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

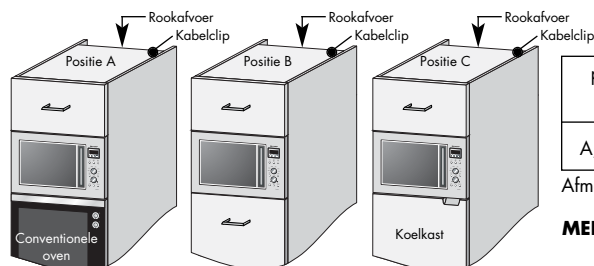
INSTALLATIE



INSTALLEREN VAN HET APPARAAT

1. Verwijder de verpakking en controleer het apparaat op transportschade.

De magnetron kan worden ingebouwd in positie A, B of C:



positie	nismaat breedte x hoogte x diepte	rookafvoer (min.)	afstand tussen kast en plafond
A, B + C	562-568 x 550 x 380	45	100

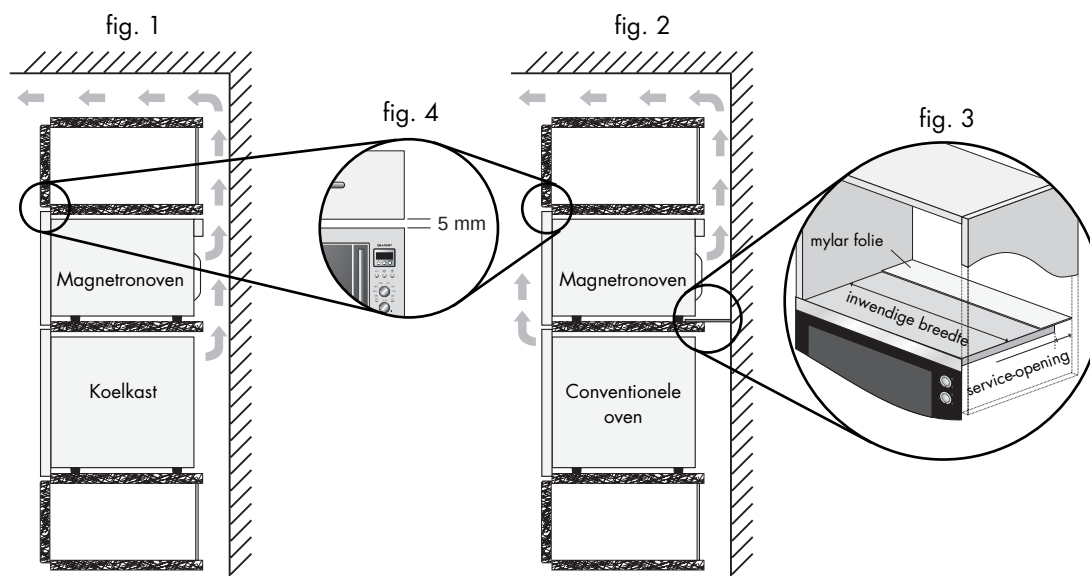
Afmetingen in mm

MERK: Instaleer de oven zodanig, dat deze tenminste 85 cm van het vloeroppervlak verwijderd is.

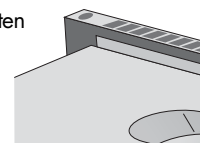
2. Als u de magnetronoven boven een conventionele oven (positie A) of een koelkast (positie C) monteert, dan u moet in de installatie-instructies van deze apparaten nalezen welke eisen ze stellen aan de luchtinlaat en de luchtuitlaat.

Een koelkast heeft vrije ruimte nodig om warme lucht langs de achterzijde uit te stoten. Instaleer de magnetronoven zoals weergegeven in fig. 1.

Een conventionele oven stoot warme lucht langs de voorzijde uit. Instaleer de magnetronoven zoals weergegeven in fig. 2. Als u de magnetronoven boven een conventionele oven installeert, gebruik dan de ingesloten mylar folie zoals weergegeven in fig. 3. Hiermee voorkomt u dat de conventionele oven warme lucht aanzuigt van de magnetronoven.



3. Schuif het apparaat langzaam en zonder geweld in de inbouwkast, tot de voorste lijst van het apparaat een naadloze afsluiting vormt met de voorste opening van de kast.
4. Let erop dat het apparaat stabiel is en recht staat. Zorg ervoor dat een afstand van 5 mm tussen de kastdeur erboven en het bovenste deel van de lijst wordt aangehouden (fig.4).
5. Bevestig het apparaat m.b.v. de meegeleverde schroeven in deze positie. De bevestigingspunten bevinden zich in de hoeken boven en onder (zie afbeelding 12 op pag. 12).
6. Het is belangrijk dat u dit product installeert volgens de instructies in deze bedieningshandleiding en de installatie-instructies van de fabrikant van de conventionele oven of koelkast.

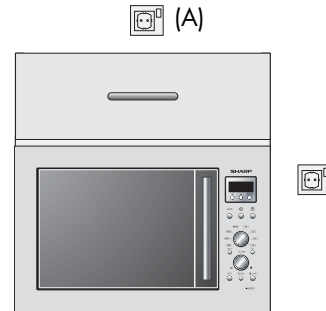




INSTALLATIE

AANSLUITING OP HET STROOMNET

- **Zorg ervoor dat de stekker makkelijk bereikbaar is, zodat hij in geval van nood snel uit het stopcontact kan worden getrokken.**
- **Plaats het stopcontact niet achter de kast.**
- De beste plek is boven de kast (A). Als het aansluitsnoer niet wordt aangesloten op punt (A), moet het van de snoerdrager (zie afb. 16 op pag. 12) worden losgenomen en onder het apparaat door worden geleid.
- Het apparaat aansluiten op een volgens de voorschriften geïnstalleerd stopcontact met randaarde met een eenfasige wisselspanningaansluiting (230 V/50 Hz). Stopcontact met 16 A zekeren.
- **Het aansluitsnoer mag alleen door een erkend installateur worden vervangen.**
- Vóór het opstellen een stuk touw aan het aansluitsnoer aanbrengen. Daardoor wordt dan bij het inbouwen de aansluiting aan punt (A) vereenvoudigd.
- Bij het inschuiven van het apparaat in een hoge kast mag het aansluitsnoer NOOIT beklemd raken.
- Aansluitsnoer of stekker niet in water of andere vloeistof dompelen.



ELEKTRISCHE AANSLUITING



WAARSCHUWING:
DIT APPARAAT MOET GEAARD ZIJN
Als deze veiligheidsmaatregel niet
wordt opgevolgd, is de fabrikant
niet aansprakelijk voor schade.

Als de stekker die zich aan het apparaat bevindt niet in uw stopcontact past, neem dan contact op met onze SHARP service-afdeling.

VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET



Uw combi-magnetron is standaard ingesteld op de energie spaarstand. Daarom is er niets te zien op het display wanneer u hem voor de eerste keer aansluit op de elektrische stroom.

Bediening van de combi-magnetron in de energie spaarstand:

1. Sluit de combi-magnetron aan op de elektrische stroom. Er verschijnt niets op het display.
2. Open de oven deur. Op het display verschijnt "SELECT LANGUAGE" in 6 talen.
3. Sluit de deur.
4. Kies een taal (zie hieronder).
5. Verwarm de oven zonder voedsel erin (zie pagina 145).

OPMERKING:

U kunt desgewenst de klokinstelmodus inschakelen, zie pagina 143 van de bedieningshandleiding. Wanneer u besluit de klok in te stellen functioneert de energie spaarmodus niet.

BEREIDINGSTIPS:

Uw combi-magnetron is voorzien van een 'Informatiedisplay-systeem' voor stap-voor-stapinstructies over elk van de functies/toetsen van de combi-magnetron. De instructies verschijnen telkens in het digitale display wanneer u een toets indrukt; u wordt dat geïnformeerd over de volgende uit te voeren handeling.

In de energie spaarstand kunt u de combi-magnetron niet langer bedienen wanneer u gedurende 3 minuten of langer niets gedaan heeft (b.v. de deur sluiten, de **STOP**-toets indrukken, of na de bereidingstijd); u kunt de combi-magnetron pas weer bedienen nadat u de oven deur geopend en weer gesloten heeft.

KIES EEN TAAL



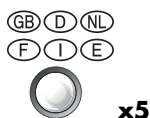
Druk op de TAAL -toets	TAAL
eenmaal	ENGLISH
tweemaal	DEUTSCH
driemaal	NEDERLANDS
viermaal	FRANCAIS
vijfmaal	ITALIAN
zesmaal	ESPANOL

Uw magnetron staat bij levering ingesteld op de Engelse taal. Voor het wijzigen naar een taal van uw keuze, doorloopt u de beschikbare mogelijkheden door de **TAAL** toets in te drukken zoals weergegeven in de tabel hiernaast. Druk vervolgens op de toets **START**  **/+ 1 min.**

Bijvoorbeeld:

U wilt **Italiaans** kiezen.

1. Kies de gewenste taal.



2. Start de instelling.



Controleer het display.



OPMERKING:

De geselecteerde taal wordt opgeslagen in het geheugen en blijft bewaard, ook indien de stroomtoevoer onderbroken wordt.



ENERGIESPAARSTAND

Uw magnetron heeft twee bedieningsstanden, de energie spaarstand en de klokinstelstand. Het verschil hier tussen is dat wanneer u de magnetron niet gebruikt er in de energie spaarstand niets te zien is op het digitale display en dat in de klokinstelstand de tijd weergegeven wordt.

In de energie spaarstand kunt u de combi-magnetron niet meer bedienen wanneer u gedurende 3 minuten of langer niets gedaan heeft (b.v. de deur sluiten, de **STOP**-toets indrukken, of na afloop van de bereidingstijd). U activeert de magnetron weer door de deur te openen.

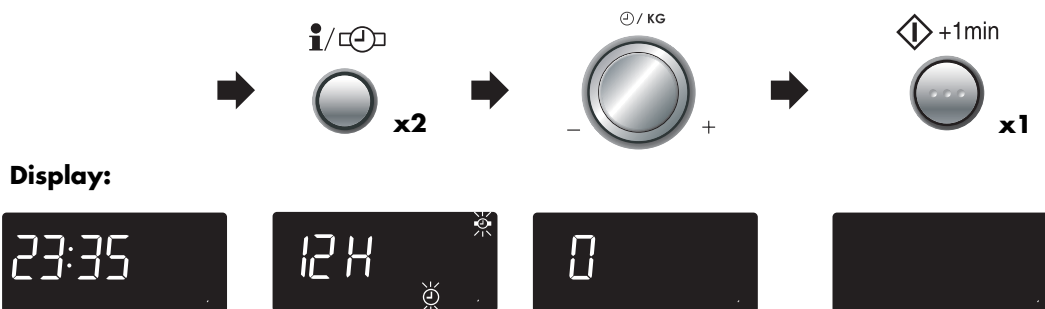
Wanneer u de klok in stelt functioneert de energie spaarmodus niet.

Voor het activeren van de energie spaarmodus moet u onderstaande instructie opvolgen.

Bijvoorbeeld:

Om de energiespaarstand te starten (de huidige tijd is 23.35):

1. Controleer of de correcte tijd op de display wordt weergegeven.
2. Druk op de toets **INFO/KLOK**.
3. Zet de display op 0 door de draaiknop **TIJD/GEWICHT** te draaien.
4. Druk op de **START**  / **+1min** -toets. De stroom wordt uitgeschakeld en de display is leeg.



GEBRUIK VAN DE STOP-TOETS

STOP



Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren ongedaan te maken.
2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
3. Wilt u een programma tijdens het koken annuleren, dan dient u de **STOP**-toets tweemaal in te drukken.

DE KLOK INSTELLEN



Er zijn twee instellingsstanden; de 12-uursklok en de 24-uursklok.

- 1.** Om de 12-uursklok in te stellen, drukt u tweemaal op de **INFO/KLOK**-toets.



x2

- 2.** Om de 24-uursklok in te stellen, drukt u driemaal op de **INFO/KLOK**-toets.



x3

Bijvoorbeeld:

De 24-uursklok instellen op 23:35:

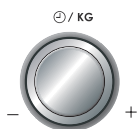
- 1.** Kies de 24-uursklok door driemaal op de **INFO/KLOK**-toets te drukken.



x3



- 2.** Stel de uren in. Draai de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee totdat het juiste uur wordt weergegeven.

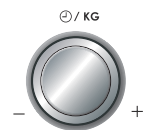


- 3.** Verander van uren naar minuten door eenmaal op de **INFO/KLOK**-toets te drukken.



x1

- 4.** Stel de minuten in. Draai de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee totdat het juiste uur wordt weergegeven.



- 5.** Druk op de **INFO/KLOK**-toets om met klok te beginnen.



x1



Controleer het display.



OPMERKING:

- U kunt de **TIJD/GEWICHT**-knop zowel met de klok mee als tegen de klok in draaien.
- Druk op de **STOP**-toets als u tijdens het programmeren een fout maakt.
- Als de oven op de kook- of op de minuutklokstand staat en u wilt weten hoe laat het is, dan drukt u op de **INFO/KLOK**-toets. Zolang u de toets ingedrukt houdt, ziet u hoe laat het is.
- Indien de stroomtoevoer naar de oven wordt onderbroken wanneer de stekker opnieuw in het stopcontact wordt gestoken, de deur openen en sluiten; de display vertoont "ENERGY SAVE

MODE". Indien dit gebeurt wanneer de oven in werking is, gaat de programmering verloren. De tijdsinstelling verdwijnt ook.

- Als u de klok opnieuw wilt instellen, volgt u nogmaals het bovenstaande voorbeeld.
- Als u de klok niet instelt, drukt u eenmaal op de **STOP**-toets. ".0" verschijnt op het display. Wanneer de oven klaar is met koken, zal ".0" opnieuw op het display verschijnen, in plaats van het uur van de dag.
- Indien u de klok instelt, werkt de energiespaarstand niet.

NEDERLANDS

ENERGIENIVEAU VAN DE MAGNETRON



Uw magnetron heeft 5 energieniveaus. Voor de selectie van het gewenste energieniveau volgt u de aanwijzingen in het kookboek.

900 WATT = 100 % vermogen

630 WATT = 70 % vermogen

450 WATT = 50 % vermogen

270 WATT = 30 % vermogen

90 WATT = 10 % vermogen

- Draai voor het koken met de magnetron de **KOOKMODUS**-draaiknop tot de juiste kookstand op het display verschijnt.
- Om een niveau in te stellen, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets tot het gewenste niveau wordt weergegeven.
- Wanneer de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets eenmaal wordt ingedrukt, verschijnt er, 900 W (100 %) op het display. Als u het gewenste niveau mist, moet u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets blijven indrukken totdat u nogmaals het juiste niveau bereikt.
- 900 W (100 %) wordt automatisch ingesteld indien er geen bepaald vermogen wordt gekozen.**



KOKEN MET DE MAGNETRON

Uw oven kan voor maximaal 90 minuten worden geprogrammeerd (90.00). De intervallen van de kook- of ontdooitijd variëren van 10 seconden tot vijf minuten. Dit hangt af van de totale kooktijd, zoals in de tabel staat aangegeven.

Kooktijd:

0-5 minuten
5-10 minuten
10-30 minuten
30-90 minuten

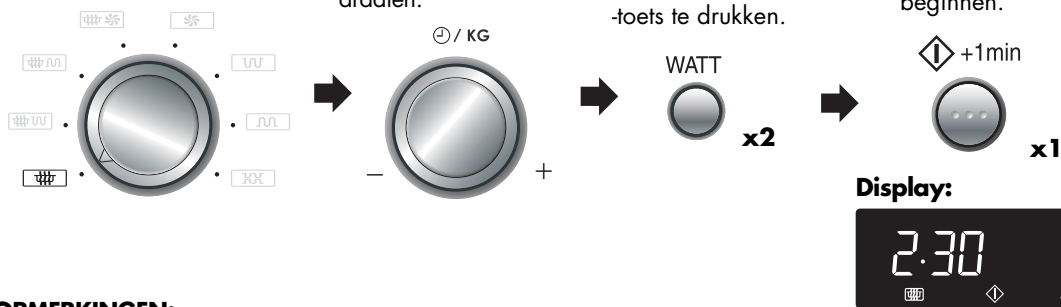
Neemt toe met elke:

10 seconden
30 seconden
1 minute
5 minuten

Bijvoorbeeld:

Stel dat u soep wilt opwarmen voor 2 minuten en 30 seconden op 630 W.

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op MAGNETRON.
2. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
3. Voer de 630 W vermogenniveau in door tweemaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.
4. Druk op de **START** / **+1min** -toets om met koken te beginnen.



OPMERKINGEN:

1. Als de deur tijdens het kookproces wordt geopend, zal automatisch de kooktijd op het digitale display stoppen. De kooktijd begint weer af te tellen zodra de deur gesloten en de **START** / **+1min** -toets ingedrukt wordt.
2. Als u wilt weten wat de kookstand is, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets.
3. Zolang u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets ingedrukt houdt, zal de kookstand weergegeven worden.
3. U kunt de **TIJD/GEWICHT**-knop zowel met de klok mee als tegen de klok in draaien. Als u de toets tegen de klok in draait, zal de kooktijd vanaf 90 minuten geleidelijk afnemen.



KOKEN MET DE GRILL

Uw oven heeft 2 grill verwarmingselementen. Stel eerst de tijd in en daarna de gewenste grill-stand door de **KOOKMODUS**-draaiknop volgens onderstaande beschrijving te draaien.

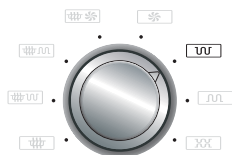
KOOKMODUS	GRILL VERWARMINGSELEMENT	DISPLAY
	Boven- met onder grill samen	BOVEN- EN ONDER GRILL
	Boven grill	BOVEN GRILL
	Onder grill	ONDER GRILL

KOKEN MET DE GRILL



Bijvoorbeeld: Stel dat u een broodje gesmolten kaas wilt maken met de BOVENSTE GRILL: (Leg het brood op het hoog rek).

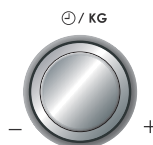
1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op  BOVENSTE GRILL.



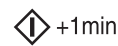
Display:



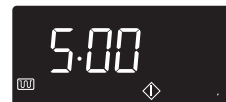
2. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.



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



x1



- U wordt aangeraden om tijdens het grillen de hoge of lage rekken te gebruiken.
- Het kan zijn dat u, wanneer u voor het eerst de grill gebruikt, een beetje rook en een brandlucht waarneemt. Dit is normaal en betekent niet dat uw oven defect is. Zie 'Leeg opwarmen' op de vorige pagina.
- Na het koken kan het display "NU KOKEN" weergeven.

WAARSCHUWING: De ovenruimte, de deur, de behuizing, de draaitafel, de roosters, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. Gebruik daarom dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.

NEDERLANDS

DE OVEN LEEG OPWARMEN



Als u voor het eerst de boven- en/of ondergrill, de dubbele functie of de convectiewarmte gebruikt, kan het zijn dat u rook of een brandgeur waarneemt, maar dit betekent niet dat de oven defect is.

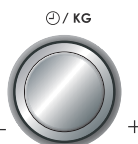
Laat de oven 20 minuten lang leeg aan staan, met de bovenste en onderste grill aan, voordat u de oven voor het eerst met etenswaren gebruikt.

BELANGRIJK: Gedurende deze werking zult u rook en geur waarnemen. Doe daarom de ramen open of zorg ervoor dat de kamer geventileerd is.

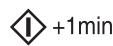
1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op  BOVEN- EN ONDER GRILL.



2. Stel de opwarmtijd in. (20 Min).

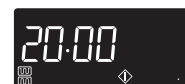


3. Druk op de **START**  / **+1 min** -toets om met koken te beginnen.



x1

4. De oven begint af te tellen. Open na afloop de deur om de ovenruimte te laten afkoelen.



WAARSCHUWING: De deur, de buitenkant en de binnenkant van de oven zullen heel warm worden. Pas op dat u zich niet verbrandt wanneer de oven aan het afkoelen is.



KOKEN MET CONVECTIEWARMTE

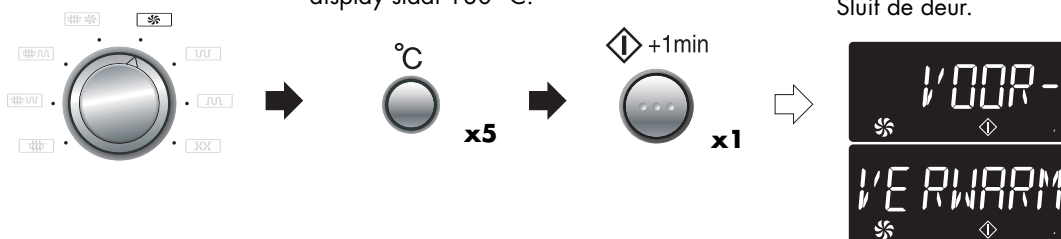
Deze magnetronoven heeft 10 voorgeprogrammeerde oveninstellingen die gebruik maken van een combinatie van de bovenste en onderste grill.

Druk op de toets CONVECTIEWARMTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oventemperatuur (° C)	250	230	220	200	180	160	130	100	70	40

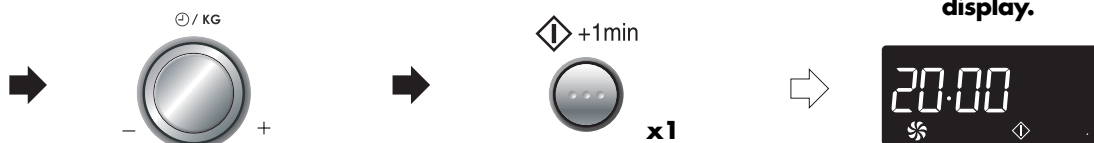
Voorbeeld 1: Koken met voorverwarming

Stel dat u de oven tot 180° C wilt voorverwarmen en 20 minuten op 180° C wilt koken

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op **CONVECTIE**.
 2. Voer de gewenste voorverwarmings temperatuur in door vijfmaal op de **CONVECTIEWARMTE**-toets te drukken. Op het display staat 180° C.
 3. Druk op de **START** ∇ / +1min-toets om met voorverwarmen te beginnen.
- Wanneer de ingestelde voorverwarmingstemperatuur is bereikt, zult u een belsignaal horen. Op het display staat 180° C. Open de deur en plaats het voedsel in de oven. Sluit de deur.



4. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
5. Druk op de **START** ∇ / +1min-toets om met koken te beginnen.



Controleer het display.

OPMERKINGEN:

1. Als u na het voorverwarmen op een andere temperatuur wilt koken, druk dan op de **CONVECTIEWARMTE**-toets totdat de gewenste instelling op het display wordt weergegeven. Om de temperatuur in het bovenstaande voorbeeld te veranderen, drukt u op de **CONVECTIEWARMTE**-toets nadat u de kooktijd heeft ingesteld.
2. Wanneer de ingestelde voorverwarmingstemperatuur is bereikt, zal deze temperatuur 30 minuten lang worden aangehouden. Na 30 minuten zal het display veranderen naar het uur van de dag, als de klok is ingesteld. Het gekozen CONVECTIEWARMTE-programma zal worden geannuleerd.
3. Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "NU KOELEN".

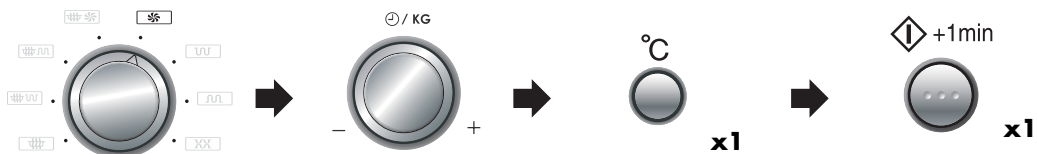
KOKEN MET CONVECTIEWARMTE



Voorbeeld 2: Koken zonder voorverwarmen

Stel dat u 20 minuten lang op 250° C wilt koken.

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op **CONVECTIE**.
2. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien. (20 Min.)
3. Voer de 250° C temperatuur in door eenmaal op de **CONVECTIEWARMTE**-toets te drukken.
4. Druk op de **START** / **+1min**-toets om met koken te beginnen.



Controleer het display.



HINWEISE:

1. Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "NU KOELEN".
2. Om de convectietemperatuur te veranderen drukt u op de **CONVECTIEWARMTE**-toets totdat de gewenste temperatuur op het display wordt weergegeven.
3. Temperatuur afmetingen, welk zijn opnemen terwijl de oven in convectie modus is, zal van het aanwijzend niveau verschillen. Het is door de werking elementen van het roosters welk aandraai en afdraai om het temperatuur te reguleren. Dit zal niet het kook resultaten beïnvloeden, als lang de gebruiksaanwijzing en de kookboek juist volgen wordt.

WAARSCHUWING: De ovenruimte, de deur, de behuizing, de draaitafel, de roosters, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. Gebruik daarom dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.



DUBBELE-KOKEN

Uw oven heeft 3 **DUBBELE** kookfuncties, die de convectiewarmte en de warmte van de bovenste of onderste grill combineren met het vermogen van de magnetron. Draai voor het kiezen van de **DUBBELE** kookfunctie de **KOOKMODUS**-draaiknop tot de gewenste kookstand op het display verschijnt, en stel dan eerst de gewenste kooktijd in. Over het algemeen verkort de dubbele kooktijd de totale kooktijd.

Position	KOOKMODUS	Energieniveau	Kookmethode	Display
Dubbele 1 		270 W	Convectie 250° C	
Dubbele 2 		270 W	Bovengrill	
Dubbele 3 		270 W	Onderstegrill	

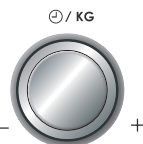
OPMERKING: De energiestanden kunnen verschillen:

- DUBBELE 1: De oventemperatuur kan in tien stappen van 40° C naar 250° C verhoogd worden. De energiestanden van de magnetron kunnen in drie stappen van 90 W naar 450 W verhoogd worden.
- DUBBELE 2 & 3: De energieniveaus van de magnetron kunnen in vijf stappen van 90 W naar 900 W worden verhoogd.

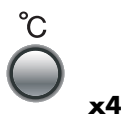
Voorbeeld 1:

Stel dat u 20 minuten lang met DUBBELE 1, 90 W magnetronenergie en 200° C Convectiewarmte.

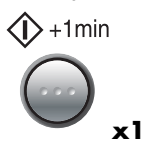
1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op DUBBELE 1.
2. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
3. Voer de 90 W vermogenniveau in door tweemaal op de **MAGNETRON VERMOGEN-NIVEAU**-toets te drukken.



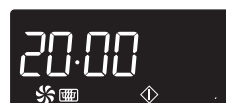
4. Voer de 200° C temperatuur in door viermaal op de **CONVECTIEWARMTE**-toets te drukken.



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



Controleer het display.



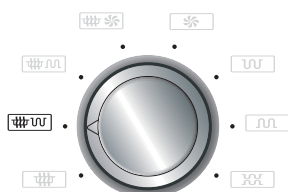
DUBBELE-KOKEN



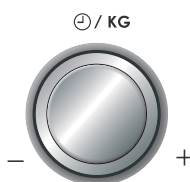
Voorbeeld 2:

Stel dat u 20 minuten lang met DUBBELE 2, 90 W magnetronenergie en de BOVENSTE GRILL.

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op DUBBELE 2.



2. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.



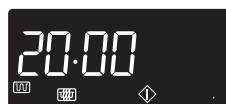
3. Voer de 90 W vermogenniveau in door tweemaal op de **MAGNETRON VERMOGEN-NIVEAU**-toets te drukken.



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



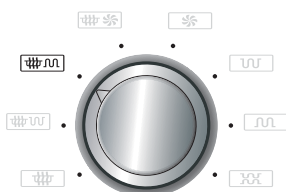
Controleer het display.



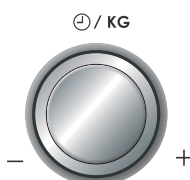
Voorbeeld 3:

Stel dat u 20 minuten lang met DUBBELE 3, 90 W magnetronenergie en de ONDERSTE GRILL.

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op DUBBELE 3.



2. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.



3. Voer de 90 W vermogenniveau in door tweemaal op de **MAGNETRON VERMOGEN-NIVEAU**-toets te drukken.



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



Controleer het display.



WAARSCHUWING:

De ovenruimte, de deur, de behuizing, de draaitafel, de roosters, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. Gebruik daarom dikke ovenhand-schoenen wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.

OPMERKINGEN:

1. Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "NU KOELEN".
2. Temperatuur afmetingen, welk zijn opnemen terwijl de oven in convector modus is, zal van het aanwijzend niveau verschillen. Het is door de werking elementen van het roosters welk aandraai en afdraai om het temperatuur te reguleren. Dit zal niet het kook resultaten beïnvloeden, als lang de gebruiksaanwijzing en de kookboek juist volgen wordt.



ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

1. MINDER / MEER-toetsen.

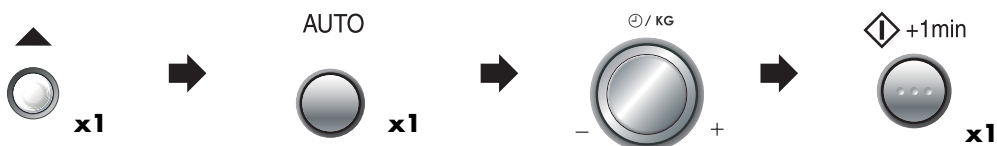
Met de **MINDER** (▼) en **MEER** (▲)-toetsen kunnen de geprogrammeerde tijden gemakkelijk worden verlengd of verkort (als het vlees meer of minder gaar moet zijn).

a) De ingestelde tijd veranderen.

Bijvoorbeeld:

Kook 0,4 kg Gegrilde spiezen met de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets en de **MEER** (▲)-toets.

1. Kies het gewenste resultaat (goed gaar) door eenmaal op de **MEER** (▲)-toets te drukken.
2. Voer de gegrilde spiezen in door tweemaal op de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets te drukken.
3. Stel de gewenste gewicht in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
4. Druk op de **START** (▶) / **+1 min**-toets om met koken te beginnen.



Display:



OPMERKINGEN:

Raak dezelfde knop nogmaals aan om de stand van de **MEER** of **MINDER**-toets te annuleren.

Om van **MEER** naar **MINDER** te veranderen, gewoon op de **MINDER** (▼)-toets drukken.

Om van **MINDER** naar **MEER** te veranderen, gewoon op de **MEER** (▲)-toets drukken.

b) De kooktijd tijdens het koken veranderen.

Door iedere druk op de **MEER** (▼) of **MINDER** (▲)-toets wordt de kooktijd respectievelijk 1 minuut langer of korter.

OPMERKING:

U kunt deze functie uitsluitend bij handmatig bereiden gebruiken.

ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES



2. Functie **MINUTE PLUS**.

Met de knop **START** **/+1 min**-toets kunt u de volgende twee functies bedienen:

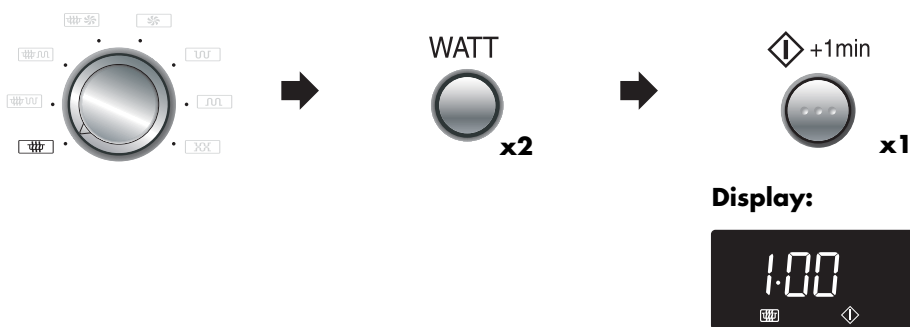
a) Eén minuut bereiden

U kunt de magnetron één minuut in de gewenste bereidingsfunctie laten werken zonder de bereidingsduur in te voeren.

Voorbeeld:

Stel dat u de magnetron één minuut wilt laten werken bij een vermogen van 630 watt

1. Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op **MAGNETRON**.
2. Voer de 630 W vermogenniveau in door tweemaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.
3. Druk de **START** **/+1 min**-toets eenmaal in om de functie in te schakelen.



OPMERKINGEN:

1. U kunt deze functie uitsluitend bij handmatig bereiden gebruiken.
2. Wanneer de draaiknop **KOOKMODUS** op magnetron staat () en u drukt op de **START** **/+1 min**-toets, is het vermogen van de magnetron altijd **900 W**.
Wanneer de draaiknop **KOOKMODUS** op de draaischijf staat (, of) en u drukt op de **START** **/+1 min**-toets, is het vermogen van de magnetron altijd **270 W**.
Wanneer de draaiknop **KOOKMODUS** op de draaischijf staat (of) en u drukt op de **START** **/+1 min**-toets, is het convectietemperatuur altijd **250 °C**.
3. Om misbruik door kinderen te voorkomen, kan de **START** **/+1 min**-toets uitsluitend binnen 3 minuten na de voorafgaande handeling worden gebruikt, dat wil zeggen na het sluiten van de deur of het indrukken van de **STOP**-toets.

b) De bereidingstijd verlengen

U kunt de bereidingstijd met veelvoud van 1 minuut verlengen als u op de **START** **/+1 min**-toets drukt terwijl de oven werkt.

OPMERKING:

U kunt deze functie uitsluitend bij handmatig bereiden gebruiken .



ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

3. DE INSTELLINGEN CONTROLEREN TERWIJL DE OVEN AAN STAAT

U kunt het energieniveau, het uur van de dag en de oventemperaturen (tijdens het voorverwarmen) controleren.

DE ENERGIENIVEAU CONTROLEREN:

Als u het energieniveau tijdens het koken wilt controleren, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets. De oven blijft aftellen, ook al staat het energieniveau op het display weergegeven.

WATT



Zo lang u de toets ingedrukt houdt, zal de kookstand weergegeven worden.

DE CONVECTIETEMPERATUUR CONTROLEREN:

Als u de convectietemperatuur tijdens het koken wilt controleren, druk dan op de **CONVECTIEWARMTE**-toets. Wanneer de oven wordt voorverwarmd, kunt u de huidige oventemperatuur controleren.

°C



Zo lang uw vinger op de toets drukt zal de convectietemperatuur in °C worden weergegeven.

4. INFORMATIONSTaste

Elke toets verschaft bruikbare informatie. Wilt u deze informatie lezen, druk dan op de **INFO/KLOK**-toets voordat u de gewenste toets indrukt.

Bijvoorbeeld:

Stel u wilt informatie krijgen over AUTOMATISCH KOKEN menunummer 2, gegrilleerde kip:

1. Kies de **INFO/KLOK**-toetsfunctie.

2. Voer AC-2 in door tweemaal op de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets te drukken.



AUTO



Controleer het display.



OPMERKING:

1. De informatie zal tweemaal worden herhaald, en daarna geeft het display aan hoe laat het is.
2. Wilt u de informatie annuleren, dan drukt u op de **STOP**-toets.

AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE (PIZZA/AUTO KOOK/AUTO ONTDOOI)



Deze automatische functies zijn ontworpen om de juiste bereidingsmodus en bereidingstijd te kunnen kiezen voor de beste resultaten. U kunt kiezen uit 3 PIZZA, 8 AUTO KOOK en 5 AUTO ONTDOOIEN menu's.

PIZZA-toets



AUTO KOOK-toets

AUTO



AUTO ONTDOOI-toets



WAARSCHUWING: Voor alle menu's behalve AUTO ONTDOOI:

De ovenruimte, de behuizing, de deur, de draaitafel, de roosters, de schotels en vooral de onderste grill worden heel erg heet. Gebruik dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of de draaitafel uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.

De volgende instructies bieden extra informatie over het gebruik van deze functie:

1. De menu's kunnen worden geactiveerd door de **PIZZA**-, **AUTOMATISCH KOOK**- of **AUTOMATISCH ONTDOOIEN**-toets in te drukken totdat het gewenste menu op het display verschijnt.
2. Het gewicht van het voedsel kan worden ingesteld door de **TIJD/GEWICHT**-knop te draaien totdat het gewenste gewicht wordt weergegeven. Stel alleen het gewicht van de etenswaren in. Reken er niet het gewicht van de schaal bij. Voor etenswaren die meer of minder wegen dan de gewichten/hoeveelheden die in de kooktabel staan, dient u de oven met de hand in te stellen.
3. De automatische kooktijden zijn gemiddelde tijden. Als u de voorgeprogrammeerde kooktijden van de automatische kookprogramma's wilt veranderen, gebruikt u de **MINDER** (▼) of **MEER** (▲)-toetsen. Voor de beste resultaten volgt u de kooktabelaanwijzingen, pagina's 154-157.
4. Zet de oven aan door op de **START** ⬆ / +1 min-toets te drukken.

Indien er actie moet worden ondernomen (zoals het omkeren van het eten), stopt de oven en klinkt er een geluidssignaal; het display geeft aan wat u moet doen. Om met koken door te gaan, drukt u op de **START** ⬆ / +1 min-toets.

Voorbeeld:

1.



PIZZA-toets

2.

⬆ / KG



TIJD/GEWICHT-draaiknop

3.



MINDER/MEER-toets

4.

⬆ +1min



START ⬆ / +1 min -toets

De eindtemperatuur varieert afhankelijk van de begintemperatuur, d.w.z. of het product gekoeld of op kamertemperatuur was. Controleer of het voedsel na de bereiding heet genoeg is. Indien nodig kunt u de bereidingstijd handmatig verlengen.



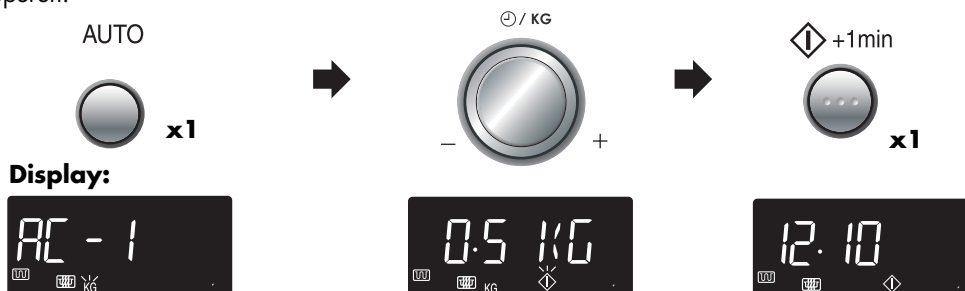
AUTOMATISCHE KOOKFUNCTIE (PIZZA/AUTO KOOK/AUTO ONTDOOI)



De de **PIZZA**, de **AUTO KOOK** en de **AUTO ONTDOOIEN** knoppen bieden de mogelijkheid om voedsel snel en gemakkelijk te koken.

Voorbeeld: Stel dat u 0,5 kg Gegrilde spiezen wilt koken met de **AUTOMATISCH KOKEN**-toets.

1. Voer de **AUTO KOOK AC-1** in door eenmaal op de **AUTO KOOK**-toets te drukken. de kookinformatie verschijnt op het display en het gewichtslichtje begint te knipperen:
2. Stel de gewenste gewicht in door de **TIJD/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
3. Druk op de **START** / **+1 min**-toets om met koken te beginnen.



PIZZA-TABEL

TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
x1	P-1 Pizza Diepvries Pizza	0,15 - 0,60 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	• Verwijder uit de verpakking en plaats op de draaitafel. Wanneer u dikke pizza's kookt, drukt u op de MEER (▲) -toets. • Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.
x2	P-2 Pizza Gekoeld Pizza	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Begintemp. 5° C) Direct op de draaitafel	• Verwijder uit de verpakking en plaats op de draaitafel. • Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.
x3	P-3 Pizza Verse Pizza e.g. Zelfgemaakte Pizza	0,7 - 1,0 kg (100 g) (Begintemp. 20° C) Direct op de draaitafel	• Maak de pizza volgens de onderstaande recepten. • Plaats direct op de draaitafel. • Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.

RECEPT VOOR PIZZA

Ingrediënten :

300 g Approx.	Kant-en-klaar deeg (Pizzamix of roldeeg)
200 g Approx.	Tomaten in blik
150 g	Vulling naar keus (bijv. maïs, ham, salami, ananas)
50 g	Geraspte kaas Basilicum, oregano, tijm, zout, peper

Bereiding:

1. Bereid het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rol het deeg uit tot het net zo groot is als de draaitafel.
2. Vet de draaitafel met een dun laagje margarine in en leg de pizzabodem erop.
3. Laat de tomaten afdruppen en snij ze in stukjes. Roer de kruiden door de tomaten en spreid de saus over het deeg. Plaats alle andere ingrediënten bovenop de pizza en strooi er als laatste de kaas overheen.
4. Kook met **P-3 Pizza** "Verse Pizza".

AUTOMATISCH KOOK-TABEL



TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
AUTO  x1	AC-1 Kook  Gegrilde spiezen Zie recepten op de pagina 177.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemp. 5° C) Hoog rek	- Bereid de vleespennen. - Plaats de vleespennen op het hoge rek. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u de pennen om. - Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.
AUTO  x2	AC-2 Kook  Gebraden kip Ingrediënten voor 1,2 kg gebraden kip: Zout en peper, 1 theel paprikapoeder 2 eetl olie	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Begintemp. 5° C) Laag rek	- Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kip. - Doorboor het vel van de kip een aantal keren met een vork. - Plaats de kip op het laag rek met de borstzijde naar beneden. - Wanneer u het belsignaal hoort, draait u de etenswaren om. - Laat na het koken de taart ca. 3 minuten lang in de oven staan, plaats op een plaat voor het dienen.
AUTO  x3	AC-3 Kook  Gegratineerde Visfilet	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Begintemp. 5° C) Gratineerschotel Laag rek	Voor Gegratineerde Visfilet recepten, zie pagina 158. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
AUTO  x4	AC-4 Kook  Gratin Zie recepten op de pagina 181-182.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (Begintemp. 20° C) Gratineerschotel Laag rek	- Bereid de gratin. - Plaats de gratin op de laag rek. - Laat na het koken de taart ca. 5 minuten lang staan, gewikkeld in aluminiumfolie. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
AUTO  x5	AC-5 Kook  Diepvries Stokbrood e.g. Stokbrood met Pizzavulling	0,15 - 0,50 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	- De baguette uit de verpakking halen en op de draaitafel plaatsen. - Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.



AUTOMATISCH KOOK-TABEL

TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
AUTO  x6	AC-6 Kook  Vissticks	0,20 - 0,50 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	• Verwijder de diepvries vissticks uit de verpakking en plaats ze op de draaitafel. • Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.
AUTO  x7	AC-7 Kook  Patat frites (aanbevolen voor conventionele ovens) e.g Standard en dicke sorte	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Direct op de draaitafel	• Haal de diepvries patates frites uit de verpakking en leg ze op de draaitafel in één laag. • Als u dikke patates frites kookt, druk dan op de MEER (▲)-toets. • Na het koken, plaats op een plaat voor het dienen.
AUTO  x8	AC-8 Kook  Taart Zie recepten op de pagina 186-189.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (Begintemp. 20° C) Taartvormen Laag rek Saucer	• Bereid de taart. • Plaats de schaal met de cake rechtstreeks op de laag rek met saucer tussen het rek en het taartvormen. • Laat na het koken de taart ca. 10 minuten lang staan.

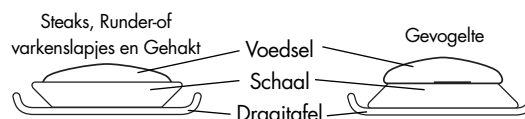
AUTOMATISCHE ONTDOOI-TABEL



TOETS	MENU	GEWICHT (EENHEID)/ KEUKENGEREI	METHODE
 	AD-1 Ontdooien Steak, runder- of varkenslapjes	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie de opmerking hieronder)	- Leg het voedsel op een bord in het midden van de draaitafel. - Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, draait u het voedsel om, legt het anders neer en haalt het uit elkaar. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminium folie. - Wikkel het voedsel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat 10-20 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooit is.
 	AD-2 Ontdooien Gehakt	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie de opmerking hieronder)	- Leg het blok gehakt op een bord in het midden van het draaiplateau. - Wanneer de magnetron stopt en het geluidssignaal weerklinkt, moet het gehakt omgedraaid worden. Verwijder wanneer mogelijk de reeds ontdooide delen. - Na het ontdooien gedurende 5-10 laten liggen om grondig te laten ontdooien.
 	AD-3 Ontdooien Gevogelte	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie de opmerking hieronder)	- Plaats een bord ondersteboven op de draaitafel en leg het gevogelte met de borstkant naar beneden bovenop het bord. - Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, draait u het vlees om. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminium folie. - Bedek het vlees na het ontdooien met aluminiumfolie en laat 30-90 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooit is.
 	AD-4 Ontdooien Cake	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) Vlakken schaal	- Verwijder alle verpakking van de cake. - Het cake op een vlakken schaal stellen midden in het draaiplateau. - Na het ontdooien de cake in gelijke stukken snijden; enige ruimte tussen de stukken laten en 15-70 minuten laten staan om hem door en door te laten ontdooien.
 	AD-5 Ontdooien Brood	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) Vlakken schaal (Alleen gesneden brood is geschikt voor dit programma.)	- Op een vlakken schaal stellen midden in het draaiplateau. - Wanneer de magnetron stopt en het geluidssignaal weerklinkt opnieuw schikken en ontdooide boterhammen verwijderen. - Na ontdooiing alle boterhammen van elkaar scheiden en op een grote plaat leggen. Afdekken met aluminiumfolie en 5-10 minuten laten rust, totdat al het brood geheel ontdooit is.

OPMERKING: Auto Ontdooien

- De steaks en runder- of varkenslapjes moeten in één laag bevroren zijn.
- Gehakt moet in dunne plakjes ingevroren worden.
- Nadat u het vlees heeft omgedraaid, beschermt u het ontdooide gedeelte met kleine, platte stukjes aluminiumfolie.
- Het gevogelte moet meteen na het ontdooien worden bereid.
- Voor steaks, runder- of varkenslapjes en gevogelte leg het voedsel zoals staat afgebeeld in de oven:





RECEPTEN VOOR AUTO KOOK AC-3

VISFILET AU GRATIN (AC-3)

Vis au gratin op z'n Italiaans

Ingrediënten: voor 600 g Rode zeebaars:

ca. 250 g Mozzarella
250 g tomaten
2 EL anchovisboter
zout en peper
1 EL fijngehakte basilicum
Sap van een halve citroen
2 EL fijngehakte gemengde kruiden
75 g geraspte Gouda (45 %)
poedervorming

Bereiding:

- De vis wassen en droogbetten. Met citroensap en wat zout besprenkelen en de anchovisboter eroverheen smeren.

- Plaats in een ovalen gratineerschotel (32 cm).
- De vis met de geraspte kaas bestrooien.
- De tomaten wassen en het stukje waar het steeltje aan vast zat eraf snijden. In schijfjes snijden en bovenop de kaas leggen.
- Naar smaak zout, peper en de gemengde kruiden toevoegen.
- De Mozzarella laten uitlekken, de kaas in plakjes snijden en bovenop de tomaten leggen. De Mozzarella met basilicum bestrooien.
- De schotel op het lage rek plaatsen en op het **AUTO KOOK AC-3** "Visfilet au gratin" koken.

Tip: Na het koken de vis uit de schotel halen en wat poedervorming jusbindmiddel door de vloeistof roeren. Nogmaals 1-2 minuten op 900 W koken (1,2 kg).

VISFILET AU GRATIN (AC-3)

Visfilets 'Esterhazy' au gratin

Ingrediënten: für 600 g Rotbarschfilet:

250 g preien
50 g ui
100 g wortel
1 EL boter
peper, zout en nootmuskaat
2 EL citroensap
125 g Crème fraîche.
100 g geraspte Gouda (45 %)

Bereiding:

- De preien wassen en ze eerst overlangs doormidden en daarna in reepjes snijden.
- De ui en wortel schillen en in dunne reepjes snijden.

- De groente, de boter en de kruiden in een pan doen en goed door elkaar roeren. 5-6 minuten lang op 900 W koken. Tijdens het koken eenmaal doorroeren.
- In de tussentijd de vis wassen, droogbetten en met citroensap en zout besprenkelen.
- De crème fraîche door de groente mengen en nogmaals zout en peper toevoegen.
- De helft van de groente in een ovalen schotel (32 cm) doen. De vis erbovenop plaatsen en daaroverheen de rest van de groente leggen.
- De geraspte kaas over het geheel strooien en op het lage rek plaatsen. Op het **AUTO KOOK AC-3** "Visfilet au gratin" koken (1,2 kg).

VISFILET AU GRATIN (AC-3)

Vis broccoli au gratin

Ingrediënten: für 500 g Fischfilet:

2 EL citroensap
1 EL Boter
2 EL bloem
300 ml melk
fijngehakte dille, peper en zout
250 g diepvriesbroccoli
100 g geraspte Gouda (45 %)

Bereiding:

- De vis wassen en droogbetten. Met citroensap en zout besprenkelen.
- De boter en de bloem in een ronde pan zonder deksel voor ongeveer 1-1/2 minuut op 900 W verwarmen.

- De melk toevoegen en alles goed door elkaar roeren. Nogmaals 3-4 minuten op 900 W zonder deksel verwarmen. Na het koken nogmaals roeren en naar smaak dille, zout en peper toevoegen.
- De diepvriesbroccoli in een diepe pan doen en 4-6 minuten lang op 900 W ontdooien. De broccoli in een ondiepe schotel doen en de vis er bovenop leggen. Nogmaals zout en peper toevoegen.
- De saus eroverheen gieten en er als laatste de kaas overheen strooien.
- Op het lage rek plaatsen en op het **AUTO KOOK AC-3** "Visfilet au gratin" koken (1,1 kg).

ONDERHOUD EN REINIGING



WAARSCHUWING: GEBRUIK GEEN COMMERCIËLE OVENREINIGERS, STOOMREINIGERS, SCHURENDE REINIGINGSMIDDELEN, SCHOONMAAKMIDDELEN DIE NATRIUMHYDROXIDE BEVATTEN OF SCHUURSPONSJES OP OM HET EVEN WELK DEEL VAN UW MAGNETRON.

WAARSCHUWING!

Na verhitting met de **GRILL, DUBBELE, CONVECTIEWARMTE** of **AUTOMATISCHE** functies (behalve ontdooiprogramma's), zullen de ovenruimte, de deur, de behuizing van de oven en de accessoires erg heet zijn. Voordat u de oven schoonmaakt, moet u er zeker van zijn dat de oven helemaal is afgekoeld.

Buitenkant van de oven:

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

Bedieningspaneel:

Open de deur alvorens de oven te reinigen, zodat de bedieningspaneel wordt uitgeschakeld. U dient bij het reinigen van het bedieningspaneel de nodige voorzichtigheid in acht te nemen. Met een vochtige doek veegt u zachtjes het voorpaneel schoon. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven

1. Veeg telkens nadat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons, terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing totdat alle vlekken verdwenen zijn. Verwijder de golfgeleiderbescherming niet.
2. Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.
3. Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spuitbusreinigers.
4. Warm uw oven regelmatig met beide verwarmingselementen op en raadpleeg het hoofdstuk 'De oven leeg opwarmen' op pagina 145. Als er etensresten of vetspatten aan de binnenkant van de oven achterblijven, dan kunnen deze rook of een vieze geur veroorzaken.

Draaitafel

Verwijder de draaitafel uit de oven. Was de draaitafel met een milde zeepoplossing. Droog met een zachte doek. De draaitafel kunnen in een afwasmachine worden gereinigd.

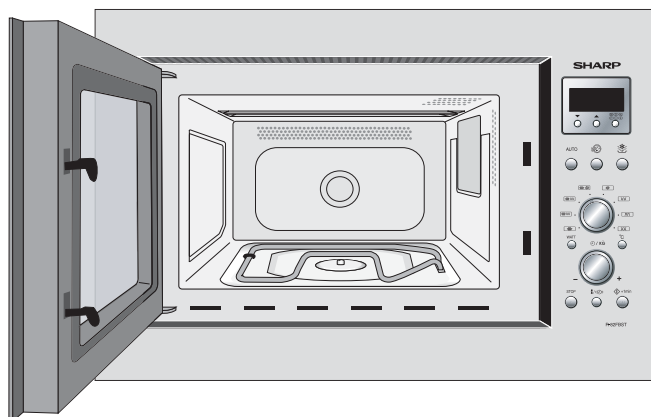
Laag en hoog rekken

Reinig de rekken met een zacht afwasmiddel en water en maai ze goed droog. De rekken kunnen tevens in een afwasmachine worden gereinigd.

Deur

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

OPMERKING: Gebruik geen stoomreiniger.





VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT

CONTROLEER HET VOLGENDE ALVORENS EEN REPARATEUR TE BELLEN:

1. Voeding:

Ga na dat de stekker stevig in het stopcontact zit.

Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.

2. Gaat het ovenlichtje aan wanneer de deur wordt geopend? JA _____ NEE _____

3. Plaats een kop met water (ca. 150 ml) in de oven en doe de deur goed dicht.

Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop in op koken met de magnetron .

Stel de oven in op 1 minuut op (900 W) en zet de oven aan.

Gaat het ovenlichtje aan? JA _____ NEE _____

Draait de draaitafel? JA _____ NEE _____

OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.

Werkt de ventilator? JA _____ NEE _____

(Leg uw hand over de ventilatiegaten en controleer of u een luchtstroom voelt)

Hoort u na 1 minuut het belsignaal? JA _____ NEE _____

Gaat het lichtje dat aangeeft dat de oven aan staat uit? JA _____ NEE _____

Is de kop met water na deze minuut warm? JA _____ NEE _____

4. Haal de kop uit de oven en sluit de deur.

Stel de **KOOKMODUS**-draaiknop gedurende 3 minuten in op BOVENSTE & ONDERSTE GRILL .

Zijn na 3 minuten beide grill-verwarmingselementen

roodgloeiend geworden? JA _____ NEE _____

BELANGRIJK: Indien de display geen informatie vertoont totdat de stekker wordt aangesloten, dient de energiespaarstand te zijn ingeschakeld. Open en sluit de deur om de energiespaarstand te annuleren. Zie pagina 142.

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

OPMERKING:

1. Wanneer u het eten gedurende de standaardtijd in dezelfde kookstand kookt, dan zal de oven automatisch zachter koken om oververhitting te voorkomen. (Het energieniveau van de oven wordt verminderd en de grill verwarmingselementen zullen aan en uit gaan.)

Kookmodus	Standaardtijd
Magnetron 900 W	20 min.
Grill	
BOVENSTE GRILL 	15 min.
ONDERSTE GRILL 	15 min.
BOVENSTE EN ONDERSTE GRILL 	Bovenste grill - 6 Min. Onderste grill - 6 Min.
Dubbele 2  (Alleen 900 W magnetron vermogen)	Magnetron - 20 Min. Bovenste grill - 15 Min.
Dubbele 3  (Alleen 900 W magnetron vermogen)	Magnetron - 20 Min. Onderste grill - 15 Min.

2. Na het gebruik van de GRILL- (beide verwarmingselementen), DUBBELE-, CONVECTIEWARMTE-functie en AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S (behalve AUTOMATISCH ONTDOOIEN), zal de koelfan aanslaan en zal op het display 'NU KOELEN' weergegeven staan. Als u tijdens deze kookfuncties op de **STOP**-toets drukt en de deur opent, dan zal de koelfan ook aanslaan: u zult daardoor voelen dat er lucht uit de ventilatieopeningen wordt geblazen.

WAT ZIJN MICROGOLVEN?



Microgolven zijn - evenals radio- en televisiegolven - elektromagnetische golven.

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

Het geheim van de korte kooktijden ligt in het feit dat de microgolven van alle kanten direct in het voedsel dringen. Energie wordt optimaal benut. In vergelijking hiermee dringt de energie bij het koken op een elektrisch fornuis via omwegen vanaf de kookplaat door de pan op een indirecte manier door tot de gerechten. Via deze omweg gaat er veel energie verloren.

EIGENSCHAPPEN VAN DE MICROGOLVEN
Microgolven doordringen alle niet-metalen

voorwerpen zoals glas, porselein, keramiek, kunststof, hout en papier. Daarom worden deze materialen niet in de magnetron verhit. De schalen worden slechts indirect via het voedsel verwarmd. Voedsel neemt microgolven op (absorbeert) en wordt daardoor verwarmd.

Metalen materialen worden door de microgolven niet doordrongen, de microgolven worden echter teruggekaatst. Daarom zijn voorwerpen van metaal in het algemeen niet geschikt voor de magnetron. Er zijn echter uitzonderingen waar u juist van deze eigenschappen kunt profiteren. Zo worden gerechten op bepaalde plaatsen tijdens het ontdooien of koken met een stukje aluminiumfolie bedekt. Daardoor voorkomt u te warme of te hete resp. te gare gedeelten bij voedsel van onregelmatige grootte. Voor nadere informatie hierover raadpleegt u de gids.

DAT KAN UW NIEUWE COMBI-MAGNETRON ALLEMAAL



NEDERLANDS

MICROGOLF-TOEPASSING

U kunt met uw nieuwe combi-magnetron door toepassing van microgolven bijvoorbeeld kant en klare gerechten of drankjes snel verhitten en binnen de kortst mogelijke tijd boter of chocolade smelten. Voor het ontdooien van levensmiddelen is de magnetron eveneens voortreffelijk geschikt.

In vele gevallen is het echter handiger microgolven met hete lucht of met de grill te combineren (gecombineerde toepassing). Dan kunt u zowel binnen de kortst mogelijke tijd garen als tegelijkertijd bruineren. In vergelijking met het conventionele braden is de gaartijd over het algemeen aanzienlijk korter.

GEcombineerde TOEPASSING (MICROGOLFTOEPASSING MET HETE LUCHT OF GRILL)

Door de combinatie van twee werkwijzen worden de voordelen van uw apparaat effectief met elkaar gecombineerd.

U kunt kiezen uit

- magnetron + hete lucht (ideaal voor vlees, gevogelte, soufflé's, brood en taart) en
- magnetron + grill (ideaal voor pizza kort gebraden vlees, braadvlees, gevogelte, kippepootjes, grillsjaskieks, kaastosties en om te gratineren).

Door middel van de gecombineerde toepassing kunt

u tegelijkertijd garen en bruineren. Het voordeel is gelegen in het feit dat de hete lucht of de hitte van de grill de poriën van de randen van het voedselstuk snel dichtschroeit. De microgolven zorgen voor een korte, het produkt ontziende gaartijd. Het voedsel blijft van binnen sappig en wordt van buiten knapperig bruin.

HETELUCHT-TOEPASSING

U kunt de hete lucht ook zonder microgolftoepassing gebruiken. De resultaten komen overeen met die van een conventionele oven.

Bij het garen met hete lucht wordt door middel van een ventilator achter de achterwand van de gaarruimte hete lucht in de gaarruimte geblazen. De circulerende lucht verhit de buitenste delen van het voedsel zeer snel, zodat bij vlees het vleessap bijvoorbeeld niet kan ontwijken en het voedselstuk niet uitdroogt. Dit dichtschroeiproces leidt ertoe dat de gerechten smakelijk blijven en binnen kortere tijd gaar worden dan bij conventionele apparaten met boven- en onderverhitting.

GRILL-TOEPASSING

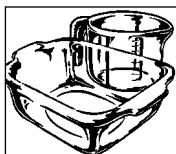
Uw apparaat is uitgerust met een kwartsgrill. Hij kan evenals elke conventionele grill zonder magnetrontoepassing worden gebruikt. U kunt gerechten snel gratineren of grillen. Uw magnetronoven heeft ook een tweede grill onder de draaitafel. Deze grill kan worden gebruikt om voedsel van onderen te bruinen.



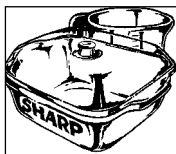
GESCHIKTE SCHALEN

DE GESCHIKTE SCHALEN VOOR MAGNETRONTOEPASSING

GLAS EN GLAS-KERAMIEK



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



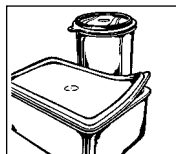
KERAMIEK

is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglaazuurd zijn, omdat er bij ongeglaazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een servies-geschiktheidstest uit. Zie Blz. 163.

PORSELEIN

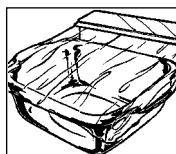
is bijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen goud-of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

KUNSTSTOF



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

PAPIEREN SERVIESGOED



Hittebestendig, voor de magnetron geschikt papier serviesgoed is eveneens geschikt. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

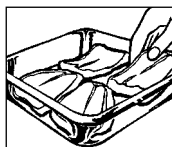
KEUKENPAPIER

kan worden gebruikt, om het ontstane vocht bij korte verhittingsprocedures op te nemen, bijv. van brood of gepaneerd voedsel. Het papier tussen het voedsel en de draaitafel leggen. Zo blijft het oppervlak van het voedsel knappend en droog. Door vette gerechten met keukenpapier te bedekken worden vetstoppers opgevangen.

MAGNETRONFOLIE

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

BRAADZAKKEN



kunnen eveneens in de magnetron worden toegepast. De metalen klemmen zijn echter niet geschikt voor het afsluiten daar de braadzakfolie kan

smelten. Gebruik touwtjes om de zakken af te sluiten en steek meermalen met een vork in de zak. Niet hittebestendige folie, zoals bijv. keukenfolie, is slechts in beperkte mate geschikt voor het gebruik in de magnetron. Ze dient uitsluitend voor korte verhittingsprocedures te worden gebruikt en mag niet met het voedsel in contact komen.

METAAL



mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat microgolven metaal niet kunnen doordringen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken.

Er zijn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip).



Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten

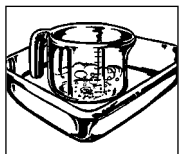
tenminste $\frac{2}{3}$ tot $\frac{3}{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron.

Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er minstens een afstand zijn van ca. 2,0 cm ten opzichte van de wanden van de kookruimte omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.

GESCHIKTE SCHALEN

**GEEN SERVIESGOED MET EEN METAALLAAGJE,**

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

GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED

Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen reservoir met 150 ml. water gevuld op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 900 W vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastiek servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

DE JUISTE SCHOTELS VOOR DE COMBINATIEFUNCTIE

Over het algemeen zijn hittebestendige magnetronschotels (bijv. porselein, aardewerk of glas) ook geschikt voor de combinatiefunctie (magnetronoven en convectiewarmte of magnetronoven en grill). Wees voorzichtig, want

de schotels worden door de convectiewarmte of door de grill heel erg heet. Plastic schotels en plastic folie zijn niet geschikt voor gebruik met de combinatiefunctie.

Geen keuken- of bakpapier gebruiken, omdat het kan oververhitten en in brand kan vliegen.

METAAL

moet over het algemeen niet gebruikt worden. Uitzonderingen zijn gelaagde bakvormen, waarmee ook de randjes van de gerechten, zoals bijv. braadvlees en taarten goed gebruid kunnen worden. Let op de aanwijzingen in de recepten voor de benodigde schotels. Om vonken tegen te gaan, dient een hittebestendig isolatiemateriaal, zoals een schoteltje, tussen de metalen schotel en het rooster geplaatst te worden. Als er vonken ontstaan dan moeten deze schotels niet gebruikt worden voor verhitting met de combinatiefunctie.

DE JUISTE SCHOTELS VOOR DE CONVECTIEWARMTE PLUS GRILL

Voor verhitting met convectiewarmte of met de grill zonder magnetronenergie, kunt u schotels gebruiken die ook in traditionele ovens of onder een gewone grill gebruikt kunnen worden.

TIPS EN ADVIES



NEDERLANDS

VOORDAT U BEGINT ... Om u de omgang zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wij hieronder de belangrijkste aanwijzingen en tips voor usamengevat: Zet u uw toestel alleen aan, wanneer er gerechten in de kookruimte zijn.

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

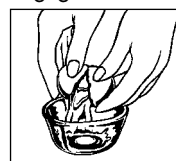
De ontdooi-, verwarmings- en kooktijden zijn over het algemeen aanzienlijk korter dan bij een conventioneel fornuis of oven. Houdt u zich daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. U kunt de tijden beter korter instellen dan langer. Voert u na het koken een kooktest uit. Het is beter achteraf kort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

UITGANGSTEMPERATUUR

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

Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen

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



Popcorn uitsluitend in speciale, voor de magnetron geschikte popcorn-schalen toebereden. Houdt u zich nauwkeurig aan de gegevens van de fabrikant. Geen normale papieren schalen of glazen serviesgoed gebruiken.



Eieren niet in de dop koken. In de dop wordt er een druk opgebouwd, die tot het exploderen van het ei zou kunnen leiden. [Het eigeel prikken voor het koken.]

Geen olie of vet in de magnetron opwarmen om te frituren. De temperatuur van olie kan niet worden gecontroleerd. De olie zou plotseling uit de schaal kunnen spatten.

Geen gesloten reservoirs, zoals bijv. glazen potten of blikkenverwarmen. Door de ontstane druk zouden de reservoirs kunnen barsten (uitzondering: innaken).



TIPS EN ADVIES

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

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

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

KOOKTEST

De kooktoestand van gerechten kan evenals bij een conventionele toebereiding worden getest:

- Voedselthermometer: elk gerecht heeft aan het einde van de verwarmings- of kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur. Met een voedselthermometer kunt u vaststellen, of het gerecht heet genoeg resp. gaar is.
- Vork: vis kunt u met een vork controleren. Als het visvlees er niet meer glazig uitzielt en gemakkelijk van de graten loslaat, is het gaar. Als het te gaar is, wordt het taai en droog.
- Houten prik: taart en brood kunt u testen door er met een houten prik in te prikken. Als de prik bij het uittrekken schoon en droog blijft, is het gerecht gaar.

KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER

Elke drank en elk gerecht heeft na het einde van de kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur. Indien de kookprocedure wordt gestopt dan is het resultaat goed. De binnentemperatuur kunt u met een voedseltemperatuur vaststellen. In de temperatuurtabel zijn de belangrijkste temperaturen vermeld.

TABEL: KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER.

Drank/gerecht	Binnentemperatuur aan het einde van de kooktijd	Binnentemperatuur na 10 tot 15 minuten standtijd
Dranken verwarmen (koffie, thee, water enz)	65-75° C	
Melk verwarmen	60-65° C	
Soep verwarmen	75-80° C	
Stamppotten verwarmen	75-80° C	
Gevogelte	80-85° C	85-90° C
Lamsvlees		
roze gebraden	70° C	70-75° C
doorgebraden	75-80° C	80-85° C
Rosbief		
licht aangebraden (rare)	50-55° C	55-60° C
half doorgebraden (medium)	60-65° C	65-70° C
goed doorgebraden (well done)	75-80° C	80-85° C
Varkens-, kalfsvlees	80-85° C	80-85° C

TOEVOEGING VAN WATER

Groenten en andere gerechten die veel water bevatten, kunnen in het eigen sap of met toevoeging van een weinig water worden gekookt. Daardoor blijven vele vitaminen en mineralen in het voedsel behouden.

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

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

VETTE GERECHTEN

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

BLANCHEREN VAN GROENTEN

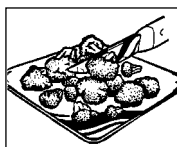
Groente dient voor het invriezen te worden geblancheerd. Zo blijven de kwaliteit en de aromastoffen optimaal behouden.

Procedure: De groenten wassen en kleinsnijden.

TIPS EN ADVIES



250 gr. groenten met 275 ml. water in een schotel plaatsen en toegedekt 3-5 minuten verwarmen. Na het blancheren meteen in ijswater dompelen, om het doorkoken te vermijden en daarna laten afdruipten. De geblancheerde groenten luchtdicht verpakken en invriezen.

HET INMAKEN VAN FRUIT EN GROENTEN

Het inmaken in de magnetron gaat snel en eenvoudig. In de handel zijn weckflessen, rubber ringen en passende plastic weckflesklemmen verkrijgbaar, die speciaal voor de magnetron geschikt zijn. De fabrikanten geven nauwkeurige gebruiksaanwijzingen.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

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

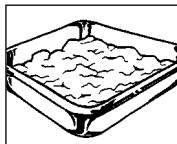
Als vuistregel geldt:

DUBBELE HOEVEELHEID = BIJNA DUBBELE TIJD

HALVE HOEVEELHEID = HALVE TIJD

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN

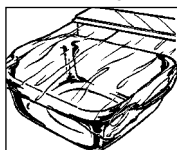
Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de diepe schaal is de kooktijd langer dan in de ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechten gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor noedels, rijst, melk enz.

**RONDE EN OVALE SCHALEN**

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

BEDEKKEN

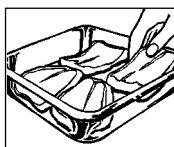
Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken. Hierbij geldt



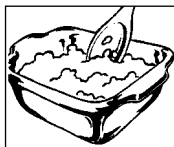
de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het fornuis open wordt gekookt, kan ook in de magnetron open worden gekookt.

VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE

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

**ROEREN**

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

**RANGSCHIKKING**

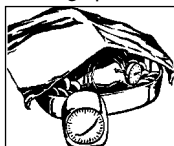
Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, ringvormig op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

OMDRAAIEN

Middelgrote porties zoals hamburgers en steaks, tijdens het koken één keer draaien, om de kooktijd te verkorten. Grote porties zoals braadvlees en kip, moeten worden omgedraaid, omdat de naar boven toe gekeerde zijde meer microgolf-energie krijgt en zou kunnen uitdrogen indien deze niet wordt omgedraaid.

STANDTIJD

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





VERWARMEN

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



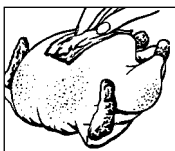
ONTDOOIEN

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

VERPAKKINGEN EN RESERVOIRS

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

BEDEKKEN



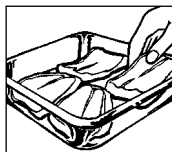
Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekken.

Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.

HET MAGNETRONVERMOGEN

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

OMDRAAIEN/ROEREN



Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken.

KLEINERE HOEVEELHEDEN

ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen.

GEVOELIGE GERECHTEN,

zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn.

DE STANDTIJD

na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooit is, kunt u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL



Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookd. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. 169. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel.

Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesprodukten dient u zich aan de gegevens van de fabrikant op de verpakking te houden.

HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE



- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort

vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.

- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het ca. 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN



- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten ca. 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel. Zie blz. 170.

- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookd. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschildte aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookd.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten ca. 2 min. te laten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.



UITLEG VAN DE SYMBOLEN

VERMOGEN VAN DE MAGNETRONOVEN

De capaciteit van uw magnetronoven is 900 W en hij heeft 5 standen.

U moet gebruik maken van de informatie in dit kookboek, wanneer u de stand van uw magnetronoven bepaalt. Over het algemeen geldt het volgende:

100 % vermogen = 900 Watt

Wordt gebruikt om snel te garen of te verhitten, bijv. voor eenpersoonsgerechten, hetedrankjes, groente, vis enz

70 % vermogen = 630 Watt

Voor langere gaarprocedures van compacte gerechten, zoals bijv. suddervlees, Op een lage vermogensstand koken de gerechten niet over en het vlees wordt gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanen te gaar te worden.

50 % vermogen = 450 Watt

Voor compacte gerechten, die op traditionele wijze een lange gaartijd nodig hebben, bijv. rundvlees gerechten, verdient het aanbeveling het vermogen te temperen en de gaartijd een beetje te verlengen. Zo wordt het vlees malser.

30 % vermogen = 270 Watt

ONTDOOIISTAND

Voor het ontdooien een lage vermogensstand kiezen. Hierdoor wordt gegarandeerd dat het gerecht gelijkmatig ontdooit. Deze stand is bovendien ideaal om rijst, noedels en knoedels gelijkmatig gaar te laten worden.

10 % vermogen = 90 Watt

Om producten voorzichtig te ontdooien, bijvoorbeeld slagroomtaarten, dient u de laagste vermogensstand in te stellen.

W = WATT

Symbol Erklärung



Bovenste grill

Heeft vele toepassingen voor alles wat van boven gebakken moet worden en voor het grillen van vlees, gevogelte en vis.



Onderverwarming

Deze stand kan worden gekozen wanneer voedsel van onderen moet worden gebruikt.



Grillstand gecombineerd met onderverwarming

De grill en de onderverwarming worden tegelijkertijd gebruikt. Deze stand is bijzonder geschikt voor bijvoorbeeld het gelijkmatig bruinen van toast, quiches, worstjes en frikadellen.



Convectiewarmtefunctie

U kunt bij deze functie de temperatuur in 10 stappen van 40° C naar 250° C verhogen.



Combinatie van magnetronoven en convectiewarmte

Bij deze functie kunt u verschillende energieniveau's van de magnetron combineren met de door u gewenste convectietemperatuur (40° C - 250° C). Bij de combinatiefunctie kunnen slechts een beperkt aantal energieniveau's worden gebruikt.



Combinatie van magnetronoven en bovenste grill



Combinatie van magnetronoven en onderverwarming

Bij deze stand worden verschillende magnetronovenstanden gecombineerd met de bovenste grill of met de onderverwarming.

TABEL



TABEL: ONTDOOIEN IN DE MAGNETRON

Levensmiddel	Hoevlh. -g-	Vermogen (watt)	Ontdooi- duur -Min-	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Worstjes	300	270 W	3-5	Naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd omkeren	5-10
Krab	300	270 W	6-8	Halverwege de ontdooiingstijd keren en ontdooide delen weghehalen	5
Sneden brood	250	270 W	2-3	Schijven naast elkaar leggen, ged. ontd.	5
Heel brood	1000	270 W	8-10	Halverwege de ontdooiingstijd keren	15
Taart, 1 stuk	150	270 W	1-3		5
Hele taart, Ø 24 cm				Plaats op de draaifel en met automatisch progr. Ad-4 ontdooien	60-90
Boter	250	270 W	2-3	Alleen gedeeltelijk ontdooien	15
Fruit (aardbeien, frambozen, kersen, pruimen)	250	270 W	2-4	Op gelijke afstanden naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd keren	5

Gebruik voor het ontdooien van gevogelte, kippenpoten, koteletten, steaks, gehackt, sneden brood en taart het automatische ontdooiprogramma.

TABEL: ONTDOOIEN EN KOKEN

Levensmiddel	Hoeveelheid -g-	In- stelling	Vermogen (watt)	Duur -min-	Water toevoegen	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Visfilet	400		900 W	10-12	-	Afdekken	1-2
Forel, 1 stuk	250		900 W	6-8	-	Afdekken	1-2
Schotel	400		900 W	8-10	-	Afdekken, na 6 minuten omroeren	2
Groente	300		900 W	7-9	5 EL	Afdekken, halverwege omkeren	2
Groente	450		900 W	9-11	5 EL	Afdekken, halverwege omkeren	2
Kruidenbrood	175		630 W	ca. 3 ca. 2	-	Op het draaifel leggen	3-4
Broodjes, 4 stuks	80		900 W	1/2	-	Op het draaifel leggen,	-
			180° C	8-10		Alleen gedeeltelijk ontdooien	



TABEL

TABEL: VERWARMEN VAN VOEDSEL EN DRANKEN

Drank/gerecht	Hoevlh. -g/ml-	Vermogen (watt)	Tijd -Min-	Werkwijze
Dranken, 1 kopje	150	900 W	ca.1	Niet afdekken
Schotel (Groente, vlees en bijlagen)	400	900 W	3-5	Saus met water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Eenpansgerecht, soep	200	900 W	1-3	Afdekken, na het verwarmen omroeren
Bijlagen	200	900 W	ca.2	Met een beetje water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Vis, 1 schijf ¹	200	900 W	2-3	Met wat saus bevochtigen, afdekken
Worstjes, 2 stuks	180	450 W	2-2 ¹ / ₂	Meerdere malen in het vel prikken
Babyvoedsel, 1 potje	190	450 W	¹ / ₂ -1	Deksel wegnemen, na het verwarmen goed roeren en de temperatuur testen
Margarine of boter smelten ¹	50	900 W	¹ / ₂ -1	
Chocolade smelten	100	450 W	ca.3	Tussendoor omroeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	450 W	¹ / ₂ -1	In water oplossen, goed uitdrukken en in een soepkom doen; tussendoor roeren

¹ vanaf koelkasttemperatuur

TABEL: KOKEN VAN VERSE GROENTE

Levensmiddel	Hoeveelh. -g-	Vermogen	Duur ontd. -Min-	Werkwijze	Hoev. water -EL-
Groente (bv. bloemkool, prei, venkel, broccoli, paprika, courgette)	300	900 W	5-7	Normaal voorbereiden, afdekken, tussendoor omroeren	5
	500	900 W	8-10		5

TABEL



TABEL: GAAR LATEN WORDEN, GRILLEN, GRATINEREN

Gerecht	Hoeveelheid -g-	Instelling stelling	Vermogen leistung	Duur -Min-	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Schweine- braten	500		450 W/ 160° C	10-11 (*) 7-8	Specerijen naar smaak toevoegen, plaats op de lage rek, na (*) keren	10
Schweine- braten	1000		450 W/ 160° C	20-23 (*) 14-17	Specerijen naar smaak toevoegen plaats op de lage rek, na (*) keren	10
Schweine- braten	1500		450 W/ 160° C	30-33 (*) 23-25	Specerijen naar smaak toevoegen, plaats op de lage rek, na (*) keren	10
Roastbeef medium	1000		630 W 630 W 630 W	5-8 7-10(*) 2-5	Specerijen naar smaak toevoegen, met de vette kant onder plaats op de lage rek, na (*) keren	10
Roastbeef medium	1500		630 W 630 W 630 W	12-14 12-14(*) 4-5	Specerijen naar smaak toevoegen, met de vette kant onder plaats op de lage rek, na (*) keren	10
Gehakt	700		450 W 450 W	20-23 6-9	Gehakt (half-om-half) bereiden, in een ovenschotel doen en op de draaischijf gaar laten worden	10
Kip	1200				Met automatisch progr. AC-2 voor gebraden kip bereiden	3
Kippen- poot	200		270 W 270 W	4-6(*) 3-4	Specerijen naar smaak toevoegen, met het vel naar onder op het rooster leggen, na (*) keren	3
Kippen- poot	600		450 W 450 W	7-9(*) 2-3 5-6	Specerijen naar smaak toevoegen, met het vel naar onder op het rooster leggen, na (*) keren	3
Forel	250		90 W 90 W	6-8(*) 3-5	Wassen, met citroensap bevochtigen, binnen en buiten zout toevoegen, bloem, op het rooster leggen, na (*) keren	3
Lendenbiefstuk	200			8-11(*) 6-8	Op het rooster leggen, na (*) keren	-
Grillworst 5 stuks	400			9-11(*) 6-7	Op het rooster leggen, na (*) keren	-
Gratineren van ovenschotels e.d.				10-12	Ovenschotel op het rooster zetten	-
Kaastoasts	1		450 W	1/2 4-5	Toastbrood toasten, met boter besmeren, beleggen met schijven gekookte ham, ananas en smeerkaas. In het midden prikken, op het rooster leggen	-
	4		450 W	1 5-7		



RECEPTEN

VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

● voor de magnetron-functie

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten: De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten. Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek. Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stamppotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals panklare gerechten, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt.

De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept. Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.

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

VARIATIES OP DE TRADITIONELE RECEPTEN

● voor de dubbele-functie

Voor het gebruik van de magnetronoven (bestaande tekst) Voor het gebruik van combinatiefuncties

Over het algemeen gelden dezelfde regels als voor het gebruik van de magnetronoven. Daarnaast moet u op het volgende letten:

1. De stand van de magnetronoven moet worden aangepast aan het type voedsel en aan de tijd die nodig is om het eten gaar te koken. Volg hiervoor de recepten die in dit kookboek zijn opgenomen.

2. Wanneer u voedsel kookt met gebruik van de combinatie magnetronoven-grill, moet u op het volgende letten:

Voor grote, dikke etenswaren, zoals varkensvlees, is de kooktijd beduidend langer dan voor kleine, platte etenswaren. Bij de grill is het precies andersom. Hoe dichter het eten bij de grill ligt, hoe sneller het bruin wordt. Dit betekent ook dat wanneer u grote stukken vlees met de combinatiestand kookt, de grilltijd korter is dan voor kleinere stukjes vlees.

3. Om te grillen met het bovenste grillelement, maakt u gebruik van het hoge rooster, om het eten snel en gelijkmatig te bruinen. (Uitzondering: grote, dikke etenswaren en soufflés worden op het lage rooster gegrilleerd.)

4. Uw magnetronoven heeft ook een tweede grill onder de draaitafel. Deze grill kan worden gebruikt om voedsel van onderen te bruinen.

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn berekend voor vier porties tenzij anders aangegeven.
- Adviezen voor geschikt serviesgoed en de totale kooktijd vindt u telkens aan het begin van de recepten.
- In het algemeen gaat men uit van direct te consumeren hoeveelheden, tenzij anders vermeld.
- De in de recepten aangegeven eieren hebben een gewicht van ca. 55 g (gewichtsklasse 3).

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

EL = eetlepel
TL = theelepel
msp = mespunt
sn = snufje
kp = kopje
pk = pakje

kg = kilogram
g = gram
l = liter
ml = milliliter
cm = centimeter
v.i.dr. = vet in droge stof

DV = diepvriesprodukt
min = minuten
sec = seconden
MG = microgolven
MWG = magnetron
dm = diameter

Voorgerechten en snacks

Frankrijk

Uiensoep*Soupe à l'oignon et au fromage*

Totale kooktijd: ca. 15-17 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
4 soepenkoppen (200 ml)**Ingrediënten**

- 1 eetl. boter of margarine
2 uien (100 g), gesneden
800 ml vleesbouillon, zout, peper
2 stukken brood
4 eetl. geraspte kaas (40 g)

Toebereding

1. De boter in de schaal verdelen. De uien, de vleesbouillon en de kruiden toevoegen en met deksel op schaal koken.

9-11 min.  900 W

2. De stukken brood roosteren, in dobbelsteentjes snijden en in de soepkoppen plaatsen. De soep erover gieten en kaas er overheen strooien.
3. De koppen op het hoge rooster plaatsen en de kaas laten gratineren.

ca. 6 min. 

Zweden

Kreeftensoep*Kräftsoppa*

Totale kooktijd: ca. 11-15 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 1 ui (50g), fijnggehakt
50 g worteltjes, gesneden
3 eetl. boter of margarine (30g)
500 ml vleesbouillon
100 ml witte wijn + 100ml madeira
200 g kreeftvlees uit blik
1/2 laurierblad
3 witte peperkorrels
tijm
3 eetl. bloem (30g)
100 ml slagroom

Toebereding

1. De groenten met het vet in de schaal doen en met deksel verwarmen.

2-3 min.  900 W

2. De vleesbouillon, de wijn, de madeira, alsmede het kreeftvlees en de kruiden aan de groenten toevoegen. Deksel erop zetten en koken.

7-9 min.  450 W

3. Het laurierblad en de peperkorrels uit de soep nemen. Bloem met wat koud water mengen en aan de soep toevoegen. De slagroom toevoegen, roeren en nogmaals verwarmen.

2-3 min.  900 W

4. De soep roeren en net voor het serveren de boter toevoegen.

Zwitserland

Bündner gerstesoe*Bündner Gerstensuppe*

Totale kooktijd: ca. 27-34 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 3 l)

Ingrediënten

- 2 eetl. boter of margarine (20 g)
1 ui (50 g), fijnggehakt
1-2 worteltjes (130 g), in schijfjes
15 g selder, in dobbelsteentjes gesneden
1 pre (130 g), in ringen gesneden
3 witte koolbladen (100 g) in strookjes
gesneden peper
50 g doorregen hamsspek, in strookjes
50 g gerstekorrels
700 ml vleesbouillon
4 Weense worstjes (300 g)

Toebereding

1. De boter en de ui-dobbelsteentjes in de schaal doen en met deksel stoven.

ca. 1-2 min.  900 W

2. De groenten in de schaal doen. De schenkel, hamsspekstrookjes en gerst toevoegen en met vleesbouillon opvullen. Met peper kruiden en met deksel garen.

1. 9-11 min.  900 W2. 17-21 min.  450 W

3. De worstjes in kleine stukjes snijden en de laatste 5 minuten in de schaal verwarmen.
4. De soep na het koken ca. 5 minuten laten staan. De schenkel voor het serveren uit de soep nemen.

Recepten

Voorgerechten en snacks

Duitsland

Champignontoast

Totale kooktijd: ca. 3-4 minuten

Servies: hoog rooster

Ingrediënten

- 2 theel. boter of margarine
 2 teentjes knoflook, fijngesneden of geperst
 sout naar smaak toevoegen
 4 sneetjes witbrood
 75 g verse champignons
 zout
 peper
 75 g geraspte kaas
 4 theel. peterselie, fijngehakt
 Paprikapoeder

Toebereding

1. Meng boter, knoflook en zout.
2. Rooster het brood, laat het afkoelen en besmeer het met het botermengsel.
Snij de champignons in plakjes en leg die ope de sosti. Doe er zout en peper op.
3. Meng de peterselie met de kaas en verdeel dit over de champignons.
Strooi het paprikapoeder er overheen.
4. Leg de tosti's op het hoog rooster in de oven.

3-4 min. 270W

Spanje

Champignons met rozemarijn*Champiñones rellenos al romero*

Totale kooktijd: ca. 9-14 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
vuurvaste schotel (ca. 26 cm diameter)**Ingrediënten**

- 8 grote champignons (ca. 500 g), heel
 2 eetl. boter of margarine (20 g)
 1 ui (50 g), fijngehakt
 50 g rauwe ham
 zwarte peper, gemalen
 rozemarijn, fijn gesneden
 125 ml witte wijn, droog
 125 ml slagroom
 2 eetl. bloem (20 g)

Toebereding

1. De stelen uit de champignons snijden en de stelen in kleine stukjes snijden. De ham in kleine stukjes snijden.
2. De boter in de schaal leggen en de bodem invetten. De ui- en hamstukjes en de champignonstelen toevoegen, met peper en rozemarijn kruiden, deksel op schaal zetten en koken.

3-5 min. 900 W

3. In de andere schaal 100 ml wijn en de slagroom met deksel erop opwarmen.

1-3 min. 900 W

4. Die overgebleven wijn met de bloem mengen, daarna aan de hete vloeistof toevoegen en met deksel erop koken. At en toe roeren.

ca. 1 min. 900 W

5. De champignons met het hammengsel vullen, in de saus plaatsen en op het hoge rooster bruinen.

4-5 min. 630 W

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

Duitsland

Pikante kalkoenschotel*Pikante Putenpfanne*

(voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 22-27 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1,5 l)

Ingrediënten

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

Toebereding

1. Meng de rijst met de saffraandraaden en met de vleesblokjes. Doe het mengsel in de ovenschotel. Giet de vleesbouillon erover, dek het geheel af en laat het gaar worden.

4-6 min. 900 W

2. Voeg de groente en de specerijen toe en roer ze door elkaar. Verdeel de boter in vlokjes erover, dek af en laat het gerecht gaar worden.

1. 1-2 min. 900 W

2. 17-19 min. 270 W

Laat de kalkoenpan, wanneer ze gaar is, nog ca. 2-3 minuten staan.

Vlees, Vis en Gevogelte

Griekenland

Aubergines met gehaktvulling*Melitsánes jemistés mé kimá*

Totale kooktijd: ca. 17-20 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
 ondiepe ovale vuurvaste schotel met
 deksel (ca. 32 cm lang)

Ingrediënten

- 2 aubergines, zonder steel (elk ca. 250 g)
 3 tomaten (ca. 200 g)
 1 theel. olijfolie voor het invetten van de vorm
 2 uien (100 g), gehakt
 4 flauwe groene peperoni
 200 g gehakt (runder of lam)
 2 teentjes knoflook, uitgeperst
 2 eetl. peterselie, gehakt
 zout & peper
 Rozenpaprika
 60 g Griekse schapekaas, in dobbelsteentjes

Tip:

U kunt de aubergine door kleine pompoenen vervangen.

Toebereiding

- De aubergines in de lengte doormidden snijden. Het vruchtvlees er met een theelepel uitnemen, zodat er circa 1 cm brede rand overblijft. De aubergines zouten. Het vruchtvlees in dobbelsteentjes snijden.
- Twee tomaten schillen, het beginstuk van de stengels eruit snijden en in dobbelsteentjes snijden.
- De bodem van de schaal met de olijfolie invetten, de uien toevoegen, deksel erop en stoven.

ca. 2 min.  900 W

- De peperoni van steel ontdoen, pitten verwijderen en in ringen snijden. Eenderde voor de garnering bewaren. Het gehakt met de aubergine- en tomaten stukjes, de peperoniringen, de uitgeperste knoflookteentjes en de peterselie mengen en kruiden.
- De auberginehelften droogbetten. De helft van de gehaktmassa erin doen, de schapekaas erop verdelen, vervolgens daarop de resterende vulling leggen.
- De auberginehelften garneren, in de vuurvaste schotel plaatsen.

11-13 min.  630 W

De auberginehelften met de tomatenschijfjes en peperoniringen garneren en koken.

4-5 min.  630 W

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

Spanje

Gevulde ham*Jamón relleno*

Totale kooktijd: ca. 13-18 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
 vuurvaste schotel (ca. 26 cm diameter)
 8 kleine houten vleespennen

Ingrediënten

- 150 g bladspinazie, zonder steel
 150 g kwark, 20% vet
 50 g geraspte Emmentaler kaas
 peper
 paprika, edelzoet
 8 plakjes gekookte ham (400 g)
 125 ml water
 125 ml slagroom
 2 eetl. bloem (20 g)
 2 eetl. boter of margarine (20 g)
 1 theel. boter of margarine voor het invetten van de schotel

Toebereiding

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

2-4 min.  900 W

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

ca 1 min.  900 W

Roeren en op smaak brengen.

- De saus in de ingevette vuurvaste schotel gieten, de rolletjes erin leggen en met deksel erop koken.

1. 2-4 min.  900 W

2. 8-9 min.  630 W

De hamrolletjes na het koken ca. 5 minuten laten staan.

Tip:

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

Recepten

Vlees, Vis en Gevogelte

Italië

Kwartels in kaas-kruidensaus*Quaglie in salsa vellutata*

Totale kooktijd: ca. 16-19 minuten

Servies: vlakke vierkante vuurvaste vorm
(20 x 20 x 6 cm)
schotel met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

4 kwartels (600 - 800 g)
zout
peper
200 g doorregen spek, dumme schijfjes
1 theel. boter of margarine voor het invetten van de schotel
1 eetl. peterselie
salie
rozemarijn
basilicum, vers gehakt
150 ml portwijn
250 ml vleesbouillon
2 eetl. boter of margarine (20 g)
2 eetl. bloem (20 g)
50 g geraspte Emmentaler kaas

Toebereding

- De kwartels wassen en zorgvuldig droogbetten. Van buiten en binnen zouten en peperen, met spekschijfjes omwikkelen en met touw vastbinden.
- De kwartels op het hoge rooster leggen en grillen.

8-10 min.  630 W

- De soufflévorm invetten en de kwartels met de gegrillde zijde naar beneden in de soufflévorm leggen. De kruiden fijnhakken, over de kwartels strooien en de portwijn eroverheen gieten. De kwartels verder garen.

4-5 min.  630 W

- Voor de saus de vleesbouillon in de schaal bedekt verhitten.

ca. 2 min.  900 W

De boter met de bloem kneden, door de vloeistof roeren, aan de kook laten komen en garen. Tussendoor doorroeren.

ca. 2 min.  900 W

- De kaas door de saus roeren. De kaassaus aan de vleesjes toevoegen, alles goed doorroeren, over de kwartels gieten en serveren.

Zwitserland

Züricher Geschnetzeltes*Züricher Kalbsvlees met crème*

Totale kooktijd: ca. 9-14 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

600 g kalfsfilet
1 El boter of margarine
1 ui (50 g), fijngehakt
100 ml witte wijn
saus-bruinmiddel, voor ca. 1/2 l Sauce
300 ml slagroom
1 eetl. peterselie, gehackt

Toebereding

- Het filet in vingerdikke stukken snijden.
- De boter gelijkmatig in de schaal spreiden. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt koken. Gedurende het koken een maal roeren.

6-9 min.  900 W

- De witte wijn, het saus-bruinmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en bedekt laten stoven. Af en toe roeren.

3-5 min.  900 W

- Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat ca. 5 minuten staan. Garneer met peterselie.



Vlees, Vis en Gevogelte

Italië

Kalfsschnitzel met mozzarella*Scaloppe all pizzaiola*

Totale kooktijd: ca. 23-26 minuten

Servies: vlakke, vierkante schaal met deksel
(ca. 25 cm lang)**Ingrediënten**

2 mozarellakaasjes (à 150 g)
 400 g geschildte tomaten, uit blik
 4 kalfsschnitzels (600 g)
 20 ml olijfolie
 2 teentjes knoflook, in schijfjes
 peper, vers gemalen
 2 eetl. kappertjes (20 g)
 oregano, zout

Toeberiding

1. De mozzarella in plakjes snijden. De tomaten met de puréerstaaf van een handmizer pureren.
2. De schnitzels wassen, droogbetten en plat kloppen. De olie en de knoflookschijfjes in de souffléschotel plaatsen. De schnitzels erin leggen en de tomatenpurée erop smeren. Met peper, kappertjes en oregano bestrooien en op het lage rooster koken met deksel erop.

15-17 min.  630 W

De schnitzels omdraaien.

3. Op elk plakje vlees enkel schijfjes mozzarella leggen, inzouten en zonder deksel op de hoge roosterstand grillen.

8-9 min. 

De kalfsschnitzels na het koken ca. 5 minuten laten staan.

Tip:

Hierbij kunt u spaghetti en verse salad serveren.

Duitsland

Bonte sjaskieks*Bunte Fleischspieße*

Totale kooktijd: ca. 14 minuten

Servies: hoog rooster
4 houten vleespennen (ca. 25 cm lang)**Ingrediënten**

400 g hamlappen
 100 g hampek
 2 uien (100 g, in vieren gesneden)
 4 tomaten (250 g, in vieren gesneden)
 1/2 groene paprika (100 g, in acht stukken gesneden)
 4 eetl. olie

2 theel. paprika, edelzoet
zout

1/2 theel. cayennepeper

1 theel. Worcestersaus

Toeberiding

1. De hamlap en het hampek in ongeveer 2-3 cm grote dobbelsteentjes snijden.
2. Het vlees en de groente afwisselend op vier houten sjasliekpennen steken.
3. De olie door de kruiden roeren en de sjasliekpennen hiermee bestrijken. De sjasliekpennen op het hoge rooster leggen en grillen.

AUTO COOK AC-1 

Nederland

Gehacktschotel

Totale kooktijd: ca. 23-27 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500 g gehakt (half-om-half)
 3 uien (150 g), fijngehakt
 1 Ei
 50 g broodkruimels
 zout & peper
 350 ml vleesbouillon
 70 g tomatenpuree
 2 aardappelen (200 g), in dobbelsteentjes
 2 worteltjes (200 g), in dobbelsteentjes
 2 El peterselie, gehackt

Toeberiding

1. Het gehaktvlees samen met de ui-dobbelsteentjes, het ei en het paneermeel tot een smeug deeg kneden en met zout en peper kruiden. Het gehaktdeeg in de schaal doen.
2. De vleesbouillon met de tomatenpuree mengen.
3. De aardappelen en worteltjes met de vloeistof over het gehakt gieten, mengen en met deksel koken. Af en toe gedurende het koken roeren.

23-27 min.  900 W

De gehacktschotel nogmaals roeren, en met de peterselie bestrooid serveren.

Recepten

Vlees, Vis en Gevogelte

Frankrijk

Zeetongfilets*Filets de sole*

(voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 12-14 minuten

Servies: ondiepe, ovale vuurvaste schaal
met deksel (ca. 26 cm lang)**Ingrediënten**

- 400 g zeetongfilets
 1 citroen, heel
 2 tomaten (150 g)
 1 theel. boter of margarine voor het invetten
 van de schotel
 1 eetl. plantaardige olie
 1 eetl. peterselie, gehackt
 zout & peper
 4 El witte wijn (30 ml)
 2 eetl. boter of margarine (20 g)

Toebereiding

- De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
- De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
- De vuurvaste schaal met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
- De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en kruiden. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
- Op de citroenen botervlokjes leggen, bedekken en koken.

12-14 min.  630 W

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

Voor dit gerecht kunt u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.

Zwitserland

Visfilet met kaassaus*Fischfilet mit Käsesauce*

Totale kooktijd: ca. 23-27 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
vlakke, ovale vuurvaste schotel
(ca. 26 cm lang)**Ingrediënten**

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

Toebereiding

- De filets wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 minuten lang laten staan, nogmaals droogbetten en zouten.
- De boter op de bodem van de schaal invetten. De ui-dobbelsteentjes toevoegen en met deksel erop stoven.

1-2 min.  900 W

- De bloem over de uien strooien en roeren. De witte wijn erbij gieten en mengen.
- De vuurvaste schotel invetten en de filets erin leggen. De saus over de filets gieten en met kaas bestrooien. Op het lage rooster plaatsen en koken.

1. 13-14 min.  450 W2. 9-11 min.  450 W

- Na het einde van de kooktijd de visfilets 2 minuten laten staan. De visfilets met gehakte peterselie geperneerd serveren.



Vlees, Vis en Gevogelte

Duitsland

Amandelforellen

Mandelforellen

Totale kooktijd: ca. 11¹/₂-15 minutenServies: vlakke, ovale souffléschotel
(ca. 30 cm lang)**Ingrediënten**

- 4 forellen (à 200 - 250g), gereinigd
sap van een citroen
zout
30 g boter of margarine
5 eetl. bloem (50 g)
1 theel. boter of margarine voor het invetten
van de schotel
50 g amandelblaadjes

Toebereding

- De forellen wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. De vis van binnen en buiten zouten en 15 min. laten staan.
- De boter smelten.

1/2-1 min.		900 W
------------	--	-------

- De vis droogbetten, met de boter bestrijken en in het meel wentelen.
- De schotel invetten, de forellen erin leggen en op de lage roosterstand koken.

9-11 min.		630 W
-----------	--	-------

Omdraaien en de amandelen over de forellen strooien.

2-3 min.		630 W
----------	--	-------

Na het einde van de kooktijd de amandelforellen 2 minuten laten staan.

Tip:

Hierbij passen peterselieaardappelen en verse salade.

Toebereding

- De boter over een sneetje toast smeren.
- De kaas en de ham op het brood leggen. De crème fraîche over de ham smeren en het tweede sneetje toast er overheen leggen.
- Hierover de geraspte kaas strooien, de croque op de draatafel plaatsen en de oven aanzetten.

1. ca. 1 ¹ / ₂ - 2 min.		270 W
---	--	-------

2. ca. 3 min.		
---------------	--	--

Frankrijk

Quiche met garnalen

Quiche aux crevettes

Totale kooktijd: 20-25 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

- 200 g bloem
120 g boter of margarine
4 eetl. koud water
2 eetl. boter of margarine
2 ui (100 g), fijngehakt
100 g Schinkenspeck, fein gewürfelt
150 g Shrimps ohne Schale
2 Ei
100 ml Sauerrahm
zout, peper, nootmuskaat
1 eetl. fijngehakte peterselie

Toebereding

- De bloem met de boter en het water mengen en het deeg 30 minuten lang in de ijskast laten staan.
- De boter in een pan doen. De uien, het spek en de garnalen toevoegen en het deksel op de pan doen. De oven aanzetten. Tijdens het koken eenmaal omroeren.

4-6 min.		900 W
----------	--	-------

- Af laten koelen en het vocht afgieten. De eieren, de room en de kruiden mengen.
- Het deeg uitrollen tot een cirkel met een diameter van ca. 24 cm en midden op de draaitafel plaatsen. Het deeg lichtjes in de vorm drukken en met de rest van het deeg een opstaande rand maken.
- De ingrediënten voor de vulling mengen, in het deeg gieten en de oven aanzetten.

1. 12-14 min.		270 W
---------------	--	-------

2. 4-5 min.		
-------------	--	--

Frankrijk

Croque MonsieurTotale kooktijd: ca. 4¹/₂-5 minuten**Ingrediënten**

- 2 sneetjes toast
20 g boter
1-2 plakjes kaas
1 plakje ham
1 eetl. crème fraîche
30 g geraspte kaas

Recepten

Snacks

Duitsland

Roereieren met uien en spek*Rührei mit uien und Speck*

Totale kooktijd: 4-5 minuten

Ingrediënten

5-10 g margarine
 25 g fijngehakte ui
 40 g spek, in blokjes
 3 eieren
 3 eetl. melk
 zout, peper

Toebereding

1. De margarine, de uien en het spek op de draaitafel plaatsen en de oven aanzetten.

2-3 min.  450 W

2. De eieren klutsen en melk, zout en peper toevoegen. Het mengsel over de uien en het spek gieten en de oven aanzetten.

ca. 2 min.  900 W

De eieren eenmaal tijdens het koken omroeren.

Hamburger

Totale kooktijd: 13-15 minuten

Ingrediënten

400 g gehakt
 zout, peper

Toebereding

1. De ingrediënten tot een stevig deeg kneden. Met koude handen 4 platte burgers van dezelfde grootte maken. De hamburger op de draaitafel plaatsen en de oven aanzetten.

10-12 min.  270 W

2. De burger omdraaien.

ca. 3 min. 

Italië

Pizza met artisjokken*Pizza ai carciofi*

Totale kooktijd: 17-18 minuten

Servies: draaitafel

Ingrediënten

150 g bloem
 4 g gedroogde gist
 1 theel. suiker
 zout
 2 theel. olie
 90 ml auw water
 300 g tomaten uit blik, uitgedropen
 100 g artisjokhartjes
 1 theel. olijfolie om de draaitafel mee in te vetten
 basilicum, oregano, tijm, zout en peper
 1 eetl. tomatenpuree
 30 g salami, in plakjes
 50 g gekookte ham
 10 olijven
 100 g geraspte kaas

Toebereding

1. Vermeng de bloem met de gist, suiker en het zout. Olie en water toevoegen en kneden tot een glad deeg. In de magnetronoven plaatsen en de oven aanzetten.

2-3 min.  90 W

Vervolgens het deeg nog eens 10-15 minuten afgedekt laten rusten.

2. De gepelde tomaten fijnsnijden en de artisjokhartjes in vieren delen.
3. De draaitafel met olie invetten. Het deeg uitrollen en op de draaitafel leggen.
4. De tomatenpuree op het deeg smeren en met de tomaten bedekken. Naar smaak de kruiden toevoegen en de rest van de ingrediënten over de tomaten leggen. Vervolgens de olijven op de pizza leggen en daar de kaas overheen strooien. Kok met het automatische programma voor verse pizza. (Dit recept maakt ca. 0,9 kg.)

P-3 PIZZA



SnacksFrankrijk
Taart met uien
Tarte aux oignons

Kooktijd: 22-28 minuten
Benodigdheden: 2 liter braadpan met deksel

Ingrediënten

15 g gist
185 g bloem
60 ml olie
1 theel. zout
30 g margarine of boter
600 g uien, in kleine blokjes
2 eieren
150 g crème fraîche
zout, paprikapoeder, nootmuskaat
50 g spek
marjolein of tijm

Toebereding

- De gist in lauw water oplossen. Bloem, olie en zout toevoegen en kneden tot een stevig deeg. Het deeg in de magnetronoven laten rijzen.

ca 2 min.  90 W

Ca. 10 minuten lang laten rusten.

- De margarine en de uien in een braadpan doen en zonder deksel koken. De uien na de helft van de kooktijd even omroeren.

7-9 min.  900 W

- De uien laten afkoelen en het vocht afgieten. Eén voor één de eieren en daarna de crème fraîche toevoegen. Naar smaak zout, paprikapoeder en nootmuskaat toevoegen.
- Het deeg uitrollen tot dezelfde grootte als de draaitafel. Wat olie op de draaitafel smeren en het deeg erin leggen. Nogmaals tien minuten lang laten rusten.
- Het spek in kleine stukjes snijden. Het uienmengsel en het spek op het deeg leggen. Marjolein of tijm er overheen strooien en de oven aanzetten.

1. 7-8 min.  630 W

2. 4-6 min. 

3. 2-3 min. 

Oostenrijk
Spinaziesoufflé

Totale kooktijd: ca. 43-46 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 1 l)
ondiepe, ovale vuurvaste schotel
(ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

2 eetl. boter of margarine (20 g)
1 ui (50 g), fijngenhakt
600 g bladspinazie, bevroren
zout & peper
nootmuskaat
knoflookpoeder
1 theel. boter of margarine voor het invetten
van de vorm
400 g gekookte aardappelen, gesneden
200 g gekookte ham, in stukjes gesneden
4 eieren
125 ml room
100 g geraspte Emmentaler kaas
paprikapoeder voor het bestrooien

Toebereding

- De boter op de bodem van de schaal uitspreiden, de stukjes ui toevoegen, deksel erop zetten en stoven.

2-3 min.  900 W

- De spinazie toevoegen, het deksel op de schaal plaatsen en koken. 1 of 2 keer roeren.

12-14 min.  450 W

De vloeistof uitgieten en de spinazie kruiden.

- De vuurvaste schotel invetten. Afwisselend de aardappelschijfjes, de hamstukjes en de spinazie in lagen in de vuurvaste schotel leggen. De laatste laag dient de spinazie te zijn.
- De eieren met de room mengen, kruiden en over de groenten gieten. De soufflé met de geraspte kaas en tenslotte met het paprikapoeder bestrooien. Kok met het automatische programma AC-4 voor gratin. (Dit recept maakt ca. 1,5 kg.)

AUTO COOK AC-4 

De soufflé na het koken ca. 10 min. laten staan.

Tip:

U kunt de ingrediënten voor soufflé naar smaak variëren, bijvoorbeeld met broccoli, salami, noedels en dergelijke.

Recepten

Groenten, Macaroni, rijst en knoedeln

Duitsland

Broccoli-aardappelsoufflé met champignons*Broccoli-Kartoffelaufbau mit Champignons*

Totale gaartijd ca. 40-42 minuten
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
 tulbandvorm (ca. 26 cm diameter)

Ingrediënten

350 g aardappelen, geschild en eventueel gehalveerd
 350 g broccoli, in roosjes
 6 eetl. water (60 ml)
 1 t heel. boter of margarine voor het invetten van de schotel
 350 g champignons, in schijfjes
 1 eetl. peterselie, fijn gehakt
 zout
 peper
 3 eieren
 120 ml room
 120 ml melk
 zout
 peper
 nootmuskaat
 80 g geraspte Goudse kaas

Toebereding

1. De aardappelen en de broccoli in de schaal doen. Het water toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor een keer doorroeren.

11-13 min.  900 W

2. Aardappelen in plakjes snijden.
3. De soufflévorm invetten.
De broccoli, de champignons en de aardappelen er afwisselend laagsgewijs inleggen. Met peterselie bestrooien en met zout en peper kruiden.
4. De eieren met de vloeistof en de kruiden mengen en over de groente gieten. De soufflé met de kaas bestrooien en garen met het automatische programma AC-4 voor gratin.
(Dit recept maakt ca. 1,5 kg.).

AUTO COOK AC-4



De soufflé na het garen ca. 10 minuten laten staan.

Duitsland

Courgettes macaronisoufflé*Zucchini-Nudel-Auflauf*

Totale kooktijd: ca. 41-44 minuten
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
 souffléschotel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

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

Toebereding

1. Het water, de olie en het zout in de schaal doen en met deksel erop aan de kook brengen.

3-4 min.  900 W

2. De macaroni in stukjes breken, aan het mengsel toevoegen, roeren en laten koken totdat het zacht is.

9-11 min.  270W

- De macaroni laten afdruipten en afkoelen.
3. De tomaten met de uien mengen en flink kruiden. De souffléschotel invetten. De macaroni in de schotel leggen en de tomatensaus eroverheen gieten. De courgetteschijfjes hierop leggen.
4. De zure room met de eieren kloppen en over de soufflé gieten. De geraspte kaas eroverheen strooien. Op de lage roosterstand koken en garen met het automatische programma AC-4 voor gratin.
(Dit recept maakt ca. 1,5 kg.).

AUTO COOK AC-4



De soufflé na het koken ca. 5-10 minuten laten staan.



Groenten, Macaroni, rijst en knoedeln**Oostenrijk
Broodknoedel**

(voor 5 knoedels)

Totale kooktijd: 7-10 minuten

Servies: schaal met deksel (1 l Inhalt)
5 kopjes of puddingvormpjes**Ingrediënten**

2 eetl. boter of margarine (20 g)
1 ui (50 g) fijngesneden
500 ml melk
200 g gedroogde broodstukjes
(van ca. 5 broodjes)
3 eieren

Toebereding

1. Het ver op de bodem van de schaal spreiden, de uistukjes toevoegen, deksel erop zetten en stoven.
2. De melk toevoegen en nogmaals verwarmen.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

3. De broodjes in kleine dobbelsteentjes snijden en het melkmengsel er overheen gieten. De eieren klutsen, toevoegen en alles goed mengen tot er een smeug deeg ontstaat. Desgewenst een beetje melk toevoegen.
4. De deegmassa gelijkmatig in vijf kopjes of puddingvormpjes verdelen, met magnetronfolie bedekken, op de rand van de draaitafel plaatsen en koken.

6-8 min.		900 W
----------	--	-------

De noedels na het koken ca. 2 minuten laten staan.
Voor het serveren de noedels op een bord leggen.

**Italië
Lasagne al forno**

Lasagne al forno

Totale gaartijd: ca. 17-21 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
vlakke, vierkante vuurvaste vorm
(ca. 20x20x6 cm)**Ingrediënten**

300 g tomaten uit blik
50 g rauwe ham, fijn gesneden
1 ui (50 g, fijn gehakt)
1 teentje knoflook, uitgeperst
250 g rundergehakt
2 eetl. tomatenpuree (30 g)
zout
peper
oregano
tijm
basilicum
150 ml room (crème fraîche)
100 ml melk
50 g geraspte parmesaanse kaas
1 theel. gemengde gehakte kruiden
1 theel. olijfolie
zout, peper
nootmuskaat
1 theel. plantaardige olie voor het invetten van de vorm
125 g groene platte noedels
1 eetl. geraspte parmesaanse kaas (5 g)
1 eetl. boter of margarine

Toebereding

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpuree mengen, kruiden, en met deksel erop stoven.

6-8 min.		900 W
----------	--	-------

2. De room met de melk, de parmesaanse kaas, de kruiden en de olie omroeren en kruiden.
3. De vuurvaste vorm invetten en met eenderde van de noedelstroken de bodem van de vorm bedekken. De helft van de gehaktmassa op de noedels leggen en er een beetje saus overheen gieten. Het tweede gedeelte van de noedels er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende noedels in lagen op elkaar leggen. Tenslotte de noedels met veel saus begieten en met parmesaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop op de lage rooster garen.

11-13 min.		450 W + 220° C
------------	--	----------------

De lasagne na het garen ongeveer 5-10 minuten laten staan.

Recepten

Groenten, Macaroni, rijst en knoedeln

Italië

Tagliatelle met slagroom und basilicum*Tagliatelle alla panna e basilico* (voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 17-25 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
souffléschotel (ca. 20 cm diameter)**Ingrediënten**

1 l water
1 theel. zout
200 g tagliatelle (brede spaghetti)
1 knoflookteentje
15-20 basilicumblaadjes
200 g room
30 g geraspte parmeaanse kaas
zout/peper

Toebereding

1. Zout in de schaal doen, deksel erop en aan de kook brengen.

9-11 min.		900 W
-----------	--	-------

2. De noedels toevoegen, nogmaals aan de kook brengen en laten sudderen.

1. 1-2 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 6-9 min.		270 W
-------------	--	-------

3. In de tussentijd de souffléschotel met de knoflookteen inwrijven. De basilicumblaadjes kleinsnijden. Een kleinem hoeveelheid achterhouden voor decoratie.
4. De noedels goed laten afdruipe. De room erdoor roeren en de noedels met de basilicum bestrooien.
5. De parmeaanse kaas, zout en peper toevoegen, in de souffléschotel vullen en roeren.

1-3 min.		900 W
----------	--	-------

Het gerecht met basilicum versieren en heet serveren.

Oostenrijk

Blumenkohl met kaassaus*Karfiol mit Käsesauce*

Totale kooktijd: ca. 18-21 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
schaal met deksel (inhoud 1 l)**Ingrediënten**

800 g bloemkool (1 kool)
1 kopje water (150 ml)
125 ml melk
125 ml slagroom
75-100 g smeltkaas
2-3 eetl. saus-bindmiddel, licht (20-30 g)

Toebereding

1. De stronk van de bloemkool meerdere keren insnijden. De bloemkool met de kop naar boven in de schaal leggen, water toevoegen en met deksel garen.

15-17 min.		900 W
------------	--	-------

De bloemkool enkele minuten met deksel laten staan, vervolgens de vloeistof afgieten.

2. De melk en de slagroom in de schaal doen. De kaas in grote blokken snijden en toevoegen, deksel erop en verhitten.

ca. 2-3 min.		900 W
--------------	--	-------

3. Het saus-bindmiddel goed doorroeren, deksel erop en nogmaals verhitten.

ca. 1 min.		900 W
------------	--	-------

De saus goed roeren en over de bloemkool gieten.

Tip:

U kunt de bloemkool voor het serveren met gehakte peterselie bestrooien.

Frankrijk

Dauphin aardappelen*Gratin dauphinois*

Totale kooktijd: ca. 28-30 minuten

Servies: vlakke, ovale soufflévorm (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

1 eetl. boter of margarine
500 g aardappelen, geschild, dunne schijfjes
zout
peper
2 teentjes knoflook, uitgeperst
300 g room (crème fraîche)
150 ml melk
50 g geraspte kaas (Gouda)

Toebereding

1. De boter in de vorm verdelen. De aardappelschijfjes er laagsgewijs inleggen. Elke laag met zout, peper en knoflook kruiden.
2. De room door de melk roeren en over de aardappelen gieten. Met kaas bestrooien en bakken.

28-30 min.		450 W + 160° C
------------	--	----------------

Na het garen ca. 10 minuten laten staan.

Groenten, Macaroni, rijst en knoedeln**Zwitserland
Tessiner Risotto**

Totale kooktijd: ca. 21-26 minuten
 Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

50 g doorregen spek
 2 eetl. boter of margarine (20 g)
 1 ui (50 g), fijnggehakt
 200 g rondkorrelige rijst (arboris)
 400 ml vleesbouillon
 70 g Sbrinz, geraspte (alternatief geraspte
 Emmentaler Käse)
 1 snufje saffraan
 zout & peper

Toebereding

1. Het spek in dobbelsteentjes snijden. De boter op de bodem van de schaal uitstrijken, de ui- en spekstukjes er inleggen en met deksel erop voorstoven.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

2. De rijst toevoegen, met de vleesbouillon opvullen, aan de kook brengen en laten gaartrekken.

1. 4-6 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 15-17 min.		270 W
---------------	--	-------

- De rijst na het garen. 2 minuten laten staan.
3. De kaas en de saffraan eer doormengen en op smaak brengen.

Tip:

Hierbij passen gesmoorde cantharellen of champignons en gemengde salade.

**Zwitserland
Koolrabi in dillesaus**

(Voor twee porties)

Totale kooktijd: ca 10-11 minuten
 Servies: 2 schalenmet deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

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

Toebereding

1. De koolrabi met het water in de schaal plaatsen en met deksel erop koken. Af en toe roeren.

9-10 min.		900 W
-----------	--	-------

De vloeistof uitgieten.

2. De boter in de schaal spreiden, de room toevoegen en zonder deksel verwarmen. Niet aan de kook laten komen!

ca. 1 min.		900 W
------------	--	-------

3. Zout, kruiden en het citroensap naar smaak toevoegen. De dille erdoor mengen, en de saus over de koolrabi gieten.

Tip:

De koolrabi kan door schorseneren worden vervangen.

Recepten

Taarten, brood, desserts en dranken

Groot-Brittannië

Verzonken kersentaart*Cherry cake*

Totale gaartijd: ca. 26-27 minuten

Servies: springvorm (doorsnee ca. 28 cm)

Ingrediënten

- 1 theel. boter of margarine voor het invetten
van de springvorm
- 200 g boter
- 200 g suiker
- 3 eieren
- 200 g bloem
- 1 afgestreken theel bakpoeder
- 1 glas morellen (350 g)

Toebereding

1. De vorm invetten.
2. De boter in een kommetje laten smelten.

1/2-1 min.  630 W

3. De suiker toevoegen en roeren totdat het helemaal opgelost is en niet langer knarst. Eén voor één de eieren toevoegen en roeren. De bloem met het bakpoeder vermengen en telkens een eetlepel ervan aan het mengsel toevoegen.
4. De kersen in een vergiet laten uitlekken.
5. Het deeg in de springvorm gieten en gladstrijken. De kersen er gelijkmatig bovenop verdelen. De taart op het laag rek met saucer tussen bakken en kok met het automatische programma AC-8 voor taart. (Dit recept maakt ca. 1,1 kg.).

AUTO COOK AC-8



Duitsland

Kirschen Michel*Kirschenmichel*

Totale gaartijd: ca. 23-26 minuten

Servies: hoge gratineerschaal, rond
(diameter ca. 20 cm)**Ingrediënten**

- 4 oudbakken broodjes (160 g)
- 375 ml melk
- 60 g boter of margarine
- 8 eetl. suiker (80 g)
- 4 eigeel
- 1 eetl. meel
- 30 g gehackte amandelen
- geraspte schil van een citroen
- 4 eiwitten
- 1 theel. boter of margarine voor het invetten
van de vorm
- 500 g ontpitte zure kersen
- 2 El broodkruimels
- 1 eetl. boter of margarine

Toebereding

1. De broodjes in kleine stukjes snijden en in de melk weken.
2. De boter, de suiker en het eigeel met een handmizer kloppen tot er een crèmige massa ontstaat. Het meel, de amandelen, de citroenschil en de ingeweekte, uitgeperste broodjes erbij doen en er door heen roeren.
3. Het eiwit stijfkloppen en eronder mengen.
4. De vorm invetten. Afwisselend het broodjesdeeg en de uitgelekte kersen in de soufflévorm doen. De bovenste laag bestaat uit deeg.
5. Broodkruimels over de soufflé strooien en hierop botervlokjes leggen. Op het onderste rooster garen.

23-26 min.  450 W + 200° C

De soufflé na het garen ongeveer 5-10 minuten laten staan.



Taarten, brood, desserts en dranken**Duitsland
Advokaattaart**

Totale kooktijd: ca. 23-24 minuten
Benodigdheden: springvorm (ca. 28cm diameter)

Ingrediënten

100 g pure chocolade
5 eieren
100 g boter of margarine
100 g suiker
1 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak)
200 g fijngemalen hazelnoten
1 pakje bakpoeder
1 eetl. rum

Belag:

400 g room
2 eetl. suiker
1 pakje verdikkingspoeder voor room
4-5 eetl. Advokaat
30 g chocoladevlokken

Toebereding

1. Vet de springvorm in.
2. Rasp de chocolade. Scheid het eigeel van het eiwit, en klop de eiwitten totdat er pieken ontstaan.
3. Leg de boter in een mengkom en laat het zacht worden.

1 min.  450 W

4. Voeg den suiker en de valillesuiker aan de boter toe en klop totdat het mengsel licht en luchtig is. Roer er geleidelijk het eigeel doorheen. Voeg er de chocolade, hazelnoten, bakpoeder en rum aan toe en roer het mengsel goed door. Roer er voorzichtig het stijve eiwit dorheen.
5. Doe het mengsel in de springvorm en spreid het gelijkmatig over de bodem uit. Plaats op het laag rek met saucer tussen in de oven en kok met het automatische programma AC-8 voor taart. (Dit recept maakt ca. 0,8 kg.)

AUTO COOK AC-8



6. Klop de room, suiker en slagroom totdat het mengsel pieken vormt. Vouw voorzichtig de advokaat door het mengsel. Verspreid het mengsel vanuit het midden gelijkmatig over de bodem. Strooi de chocoladevlokken er overheen.
7. Laat de taart afkoelen.

Frankrijk**Appeltaart met Calvados**

Tarte aux pommes avec calvados 12-16 porties

Totale kooktijd: ca. 29-30 minuten
Benodigdheden: springvorm (ca. 28 cm diameter)

Ingrediënten

200 g bloem
1 theel. bakpoeder
100 g suiker
1 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak)
1 Prise zout
1 Ei
3-4 druppels Bittere amandeleextract
125 g boter
1 theel. boter of margarine voor het invetten van de vorm
50 g fijngehakte hazelnoten
600 g appels (kookappels ca. 3-4)
kaneel
2 eieren
1 snufje zout
4 eetl. suiker
1 Pck vanillesuiker (suiker met vanillesmaak)
4 eetl. Calvados (appelbrandy)
1 1/2 eetl. maïsbloem
125 g slagroom
poedersuiker

Toebereding

1. Vermeng de bloem met het bakpoeder. Voeg suiker, vanillesuiker, zout, ei, bittere amandeleextract en boter er aan toe en kneed met de deeghaak van een handmizer. Bedek het deeg en leg het 30 minuten lang in de koelkast.
2. Vet de vorm in, rol het deeg uit tussen twee vellen folie en leg het deeg in de vorm. Maak het deeg overal 3 cm dik.
3. Strooi de hazelnoten over het deeg.
4. Schil de appels, verdeel ze in vier stukken, verwijder de pitten en snijd ze in plakjes. Leg de appelschijfjes zo neer dat ze over elkaar heen liggen bovenop de hazelnoten. Strooi er een beetje kaneel overheen.
5. Scheid het eigeel van het eiwit. Klop het eigeel, de resterende suiker en de vanillesuiker tot een licht en luchtig mengsel. Voeg de Calvados, de maïsbloem en de slagroom eraan toe en roer het mengsel. Vouw het stijve eiwitmengsel er doorheen en verspreid het gelijkmatig over de appelschijfjes. Zet de taart op het laag rek met saucer tussen in de oven en kok met het automatische programma AC-8 voor taart. (Dit recept maakt ca. 1,3 kg.)

MINDER-toets (▲) en

AUTO COOK AC-8

**Tip:**

Laat de taart in de springvorm afkoelen en strooi er poedersuiker overheen voordat u de taart serveert.

Recepten

Taarten, brood, desserts en drankenOostenrijk
Notentaart

Totale kooktijd: ca. 24-28 minuten
Benodigdheden: Vierkante bakvorm, 30 cm

Ingrediënten

250 g boter of margarine
175 g suiker
1 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak)
4 eieren
200 g fijngemalen hazelnoten
1 eetl. amandellikeur
250 g bloem
2 afgestreken eetl. bakpoeder
100 g chocoladeglazuur, hazelnoten
1 theel. boter of margarine voor het invetten
van de vorm paneermeel

Toebereding

1. Vet de bakvorm in en strooi een laagje paneermeel over de bodem
2. Smelt de boter in een mengkom.

1 min. 900 W

3. Voeg de suiker en vanillesuiker aan de boter toe, en klop totdat het mengsel licht en luchtig is. Voeg de eieren er één aan toe en roer het mengsel goed door. Vouw er de noten en de likeur doorheen. Vermeng de bloem en het bakpoeder en vouw het door het mengsel heen. Giet het mengsel in de vorm en spreid het gelijkmatig uit. Plaats op het onderste rooster in de oven

21-24 min. 270 W + 180° C

4. Laat de taart ongeveer 5 minuten lang afkoelen. Smelt de suikerglazuur in een kom.

3-4 min. 270 W

5. Glazuur de taart en bestrooi met de hazelnoten.

Nederland
Appeltaart

Totale kooktijd: ca 25-26 minuten
Benodigdheden: springvorm (ca. 28 cm diameter)

Ingrediënten

90 g boter of margarine
90 g suiker
1 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak)
1 eetl. citroenschil (onbewerkt)
1 Prise zout
2 eieren
200 g bloem
1/2 pakje bakpoeder
4-5 appels van gemiddelde grootte
citroensap
50 g suiker
1 theel. kaneel
50 g rumrozijnen
1 eigeel
1 eetl. melk

Toebereding

1. Klop de boter ongeveer 30 seconden lang met een mixer op hoge snelheid.
2. Voeg er de suiker, vanillesuiker, citroenschil en zout aan toe, en roer goed, totdat het mengsel roomachtig is geworden. Voeg de eieren er één voor één aan toe. Vermeng de bloem met het bakpoeder en vouw het door het mengsel heen.
3. Doe 2/3 van het mengsel in de springvorm
4. Schil de appels, verdeel ze in vieren en verwijder de pitten. Snij ze in dunne plakjes en besprenkel ze met citroensap. Vermeng de appelschijfjes met de suiker en het kaneel en laat dit mengsel 10 minuten lang staan. Voeg er de rozijnen aan toe, en leg de appels over het deegmengsel.
5. Roer 50 g bloem door de rest van het mengsel en rol het deeg uit tot het dezelfde afmeting heeft als de springvorm. Leg het deeg over de appelvulling heen en sluit de rand. Prik met een stokje een aantal gaatjes in het deegdeksel.
6. Klop het eigel samen met de melk en smeer het mengsel over de taart heen.
7. Zet de taart op het laag rek met saucer tussen in de oven en kok met het automatische programma AC-8 voor taart.
(Dit recept maakt ca. 1,1 kg.)

AUTO COOK AC-8



Taarten, brood, desserts en dranken

Zwitserland

Worteltjestaart

Totale kooktijd: ca. 25-26 minuten
 Benodigdheden: ronde bakvorm (ca. 28 cm diameter)

Ingrediënten

geel van 5 eieren
 250 g suiker
 250 g geraspte wortels
 citroensap
 250 g fijnggehakte amandelen
 80 g bloem
 1 eetl. Backpoeder
 wit van 5 eieren

Toebereding

1. Vet de bakvorm in.
2. Klop al het eigeel en de suiker met een handmixer totdat het mengsel roomachtig is geworden. Voeg er de wortels, citroensap en amandelen aan toe. Vermeng de bloem met het bakpoeder, voeg aan het mengsel toe en roer goed om.
3. Klop het eigeel totdat er pieken ontstaan en vouw het voorzichtig door het mengsel. Giet het mengsel in de bakvorm. Zet de taart op het laag rek met saucer tussen in de oven en kok met het automatische programma AC-8 voor taart. (Dit recept maakt ca. 1,1 kg.)

AUTO COOK AC-8



4. Laat de taart 5 minuten lang afkoelen.



Frankrijk

Parentaart

Tarte aux poires

vor ca. 12-14 porties

Totale kooktijd: ca. 19-24 minuten
 Benodigdheden: ronde bakvorm (ca. 28 cm diameter)
 kom met deksel (2 liter)
 kleine kom met deksel

Ingrediënten

150 g bloem
 75 g boter of margarine
 30 g poedersuiker
 1 snufje zout
 1 ei
 1 theel. boter of margarine voor het invetten van de vorm
 250 ml melk
 1 snufje zout
 2 geel van eieren
 20 g suiker
 1/2 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak) (5 g)
 1 eetl. maïsbloem

540 g peren uit blik, uitgelekt
 120 g kruisbessengelei
 1 eetl. gekristalliseerde vruchten
 1 eetl. amandelschijfjes

Toebereding

1. Kneed de bloem, boter, poedersuiker, zout en ei met de deeghaak van een handmixer tot een deeg. Bedek het mengsel en leg het 30 minuten lang in de koelkast.
2. Vet de bakvorm in. Rol het deeg uit en leg het in de bakvorm. Plaats het deeg over de bodem en tegen de zijanten van de bakvorm. Prik met een vork herhaalde malen gaatjes in het deeg. Plaats het op het onderste rooster van de oven en zet de oven aan.

1. 10-12 min. 270 W + 200° C

2. 5-7 min. 200° C

3. Verwijder het deeg uit de bakvorm en laat het op een koelrek afkoelen.
4. Doe de melk en het zout in de kom. Afdekken en opwarmen.

ca. 2 min. 900 W

5. Klop het eigeel met de suiker en de vanillesuiker totdat het mengsel licht en roomachtig is. Meng er de maïsbloem doorheen. Voeg er langzaam de warme melk aan toe. Giet het mengsel weer in de kom. Afdekken en opwarmen. Af en toe doorroeren en ook na afloop omroeren.

1-2 min. 900 W

6. Bedek het deeg met het mengsel. Leg er de uitgelekte peren bovenop. Doe de kruisbessengelei in een kleine kom. Afdekken en opwarmen.

ca. 1 min. 900 W

7. Giet de gelei over de peren en maak de taart af met de gekristalliseerde vruchten en amandelschijfjes.

Tip:

Decoreer de taart pas vlak voordat u hem serveert, omdat anders het deeg klef wordt.



Recepten

Taarten, brood, desserts en dranken
Dänemark
Festbrood

Totale kooktijd: 18-20 minuten
 Benodigdheden: plat ovenblad (ca. 30 cm diameter)

Ingrediënten

190 g tarwemeel
 190 g roggemeel
 40 g gist
 1/4 l karnemelk
 125 g quark
 1 1/2 eetl. zout
 ca. 50 ml karnemelk
 maanzaad, sesamzaad, karwijzaad

Toebereding

1. Maak een gistdeeg met de ingrediënten. Afdekken en ca. 30 minuten laten rijzen.
2. Leg vetrij papier over het ovenblad.
3. Kneed het deeg en maak 2-3 lange deegrollen. Verdeel in 19 gelijke stukken en maak er broodjes van. Leg één broodje in het midden en leg er de anderen in een cirkel omheen. Smeer met een kwast de karnemelk over het deeg heen en strooi er om de beurt maanzaad, sesamzaad en karwijzaad overheen.
4. Laat het deeg nog eens 30 minuten lang rijzen.
5. Verwarm de oven voor op 230° C. Zet het gerecht op het onderste rooster in de oven.

18-20 min. 90 W + 230° C


Groot-Brittanië
Krentenbrood

Totale kooktijd: ca. 25-29 minuten
 Benodigdheden: rechthoekige (ca. 25x11x8 cm)

Ingrediënten

15 g verse gist
 1 eetl. suiker
 275 ml lauw water
 450 g tarwemeel
 1 theel. zout
 25 g margarine of boter
 100 g krenten
 200 ml water
 2 eetl. Rum (of een paar druppels Rum-extract)
 1 theel. boter voor het invetten van de vorm

Zum Bestreichen

1 eigeel
 1 eetl. water

Toebereding

1. Los de gist en de suiker in het lauwe water op.
2. Meng de bloem en het zout in een grote kom, maak een kuultje in het midden en giet er het gistmengsel in. Meng er een beetje bloem doorheen. Leg kleine stukjes boter rond de bloem. Kneed alle ingrediënten tot een glad gistdeeg.
3. Dek de kom met een theedoek af en laat het deeg ca. 30 minuten lang op een warme plek rijzen.
4. Was ondertussen de krenten, laat ze 5-10 minuten lang in water opwellen en maak ze daarna goed droog. Vermeng de krenten met de rum en laat het goed intrekken. Kneed het deeg opnieuw, en voeg er tijdens het kneden de krenten aan toe.
5. Leg het gistdeeg in een ingevette bakvorm. Afdekken en nogmaals op een warme plek 15 minuten lang laten rijzen.
6. Vermeng het eigeel met het water. Snij in de lengte over de bovenkant van het krentenbrood en smeer er met een kwast het eigeelmengsel overheen.
7. Plaats de bakvorm op het draaitafel van de oven.

1. 21-23 min. 90 W + 200° C

2. 4-6 min. 200° C



Taarten, brood, desserts en dranken

Duitsland

Dreigranenbrood

Totale kooktijd: 25-28 minuten
Benodigdheden: plat ovenblad (ca. 30 cm diameter)

Ingrediënten

100 g roggebloem
550 g tarwebloem
100 g lijnzaad
100 g sesamzaad
60 g verse gist
1/2 L water
1 eetl. zout

Toebereding

1. Maak met de ingrediënten een gistdeeg en laat het ca. 30 minuten lang rijzen.
2. Vet het ovenblad in met een beetje boter en strooi er een laagje bloem overheen.
3. Kneed het deeg goed door en maak er een lange broodvorm van. Leg het op het ovenblad. Afdekken en nog eens 30-40 minuten lang laten rijzen. De oven op 230° C voorverwarmen.
4. Smeer met een borstel wat water over het brood heen en prik er met een vork een aantal gaatjes in.
5. Plaats op het onderste rooster van de voorverwarmde oven en zet de oven aan.

25-28 min.  90 W + 230° C

Das Brot vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

Denemarken

Vruchten in gelei met vanillesaus*Rødgrød med vanilie sovs*

Totale kooktijd: ca. 8-12 minuten
Benodigdheden: kom met deksel (2 liter)

Ingrediënten

150 g aalbessen, gewassen en gesorteerd
150 g aardbeien, gewassen en gesorteerd
150 g frambozin, gewassen en gesorteerd
250 ml witte wijn
100 g suiker
50 ml citroensap
8 blaadjes gelatine
300 ml melk
1/2 vanillestokje
30 g suiker
15 g vloeibare aroma (Maggi)

Toebereding

1. Bewaar een aantal vruchten ter decoratie van de schotel. Pureer de rest van het fruit met de witte wijn, giet in de kom. Afdekken en opwarmen.

5-7 min.  900 W

Voeg de suiker en de citroensap eraan toe.

2. Laat de gelatine ca. 10 minuten lang in koud water zacht worden. Verwijderen en uit laten lekken. Roer de gelatine in de warme fruitpuré, totdat het helemaal is opgelost. Zet de kom in de koelkast en laat de gelei stollen.
3. Voor de vanillesaus: giet de melk in een kom. Snij het vanillestokje open en schraap het merg eruit. Roer het vanillemerg, de suiker en de Maggi in de melk. Afdekken en opwarmen. Eenmaal tijdens het opwarmen goed omroeren.

3-5 min.  900 W

4. Kiep de gelei ope een schotel en versier het geheel met de resterende vruchten. Serveer met de vanillesaus.

Tip:

Heerlijk met ijskoude room of yoghurt.

Recepten

Taarten, brood, desserts en dranken

Duitsland

Griesmeelpudding met frambozensaus

Totale kooktijd: ca 15-20 minuten
Benodigdheden: kom met deksel (2 liter)

Ingrediënten

500 ml melk
40 g suiker
15 g fijngehakte amandelen
50 g griesmeel
1 eigel
1 eetl. water
1 eiwit
250 g frambozen
50 ml water
40 g suiker

Toebereding

1. Doe de melk, de suiker en de amandelen in de kom. Afdekken en opwarmen.

3-5 min. 900 W

2. Voeg er de griesmeel aan toe. Roeren, afdekken en opwarmen. Af en toe omroeren.

10-12 min. 270 W

3. Vermeng in een kopje het eigel met het water en roer er de hete griesmeel in. Klop het eiwit totdat er pieken ontstaan en vouw het in het mengsel. Giet de griesmeelpudding in dessertschalen.
4. Voor de saus wast u de frambozen, en maakt ze zorgvuldig droog. Doe ze met het water en de suiker in een pan. Afdekken en opwarmen.

2-3 min. 900 W

5. Pureer de frambozen en serveer warm of koud met de griesmeelpudding.

Zweden

Pistache-rijst met aardbeien*Pistaschris med zordgubbe*

Totale kooktijd: ca. 23-30 minuten
Benodigdheden: kom met deksel (2 liter)

Ingrediënten

125 g langkorrelige rijst
150 ml melk
175 ml water
1 vanillestokje
1 snuffe zout
50 g suiker
250 g aardbeien
40 g suiker
40 ml Cointreau (sinaasappellikeur, 40 Vol. -%)
200 ml slagroom
1 eiwit
50 g pistache

Toebereding

1. Doe de rijst in de kom en voeg er de vloeistof aan toe. Het vanillestokje opensnijden en aan de rijst toevoegen samen met het zout en de suiker. Afdekken en opwarmen. Eenmaal tussendoor omroeren.

1. 3-5 min. 900 W

2. 20-25 min. 270 W

Laat de rijst na het koken 5 minuten lang staan.

2. Snijd de aardbeien doormidden en vermeng ze met de suiker en de Cointreau.
3. Haal het vanillestokje uit de rijst en laat de rijst onder stromend koud water al roerend afkoelen. Klop de slagroom en het eiwit afzonderlijk, totdat er pieken ontstaan. Vouw eerst de pistache, dan de slagroom, de melk en als laatste het eiwit door de koude rijst.
4. Doe de rijst in een grote schaal en maak een kuiltje voor de aardbeien.



Taarten, brood, desserts en dranken

Frankrijk

Peren met chocola*Poires au chocolat*

Totale kooktijd: ca. 8-14 minuten
 Benodigdheden: kom met deksel (2 liter)
 kom met deksel (1 liter)

Ingrediënten

4 peren (500 g)
 60 g suiker
 1 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak) (10 g)
 1 eetl. perenlikeur, 30 Vol.-%
 150 ml water
 130 g pure chocolade
 100 g room (crème fraîche)

Toeberiding

- Schil de peren en houd ze heel.
- Meng de suiker, vanillesuiker, likeur en water in de kom. Afdekken en opwarmen.

1-2 min.  900 W

- Leg de peren in de saus. Afdekken en opwarmen.

6-10 min.  900 W

Verwijder de peren uit de saus en laat ze afkoelen.

- Giet 50 ml perensap in de kleinere kom. Voeg er de verkrumelde chocolade en room aan toe. Afdekken en opwarmen.

1-2 min.  900 W

- De saus goed roeren. Over de peren gieten en opdienen.

Tip:

Ook heerlijk met een bolletje vanille-ijs.

Oostenrijk

Chocolade met slagroom*Schokolade mit Schlagobers*

(für 1 Portion)

Totale kooktijd: ca. 1 minuten
 Benodigdheden: grote kip (200 ml)

Ingrediënten

150 ml melk
 30 g pure chocolade, geraspt
 30 ml slagroom
 chocoladevlokken

Toeberiding

- Giet de melk in de kop. Voeg er de chocolade aan toe, roeren en opwarmen. Af en toe opnieuw omroeren.

ca. 1 min.  900 W

- De slagroom kloppen totdat er pieken ontstaan, aan de chocolade toevoegen en voor het opdienen met de chocoladevlokken bestrooien.

Nederland

Vuurdrank

(10 porties)

Totale kooktijd: ca. 8-10 minuten
 Benodigdheden: kom met deksel (2 liter)

Ingrediënten

500 ml witte wijn
 500 ml droge rode wijn
 500 ml rum, 54 % alcohol
 1 sinaasappel
 3 kaneelstokjes
 75 g suiker
 10 theel. kandisuiker

Toeberiding

- Giet alle alcohol in de kom. Schil de sinaasappel dunnetjes en voeg de sinaasappelschil, de kaneel en de suiker aan de vloeistof toe. Afdekken en opwarmen.

8-10 min.  900 W

- Verwijder de sinaasappelschil en de kaneel, doe een theelepel kandisuiker in elk grogglas, giet er de vuurdrank in en server.



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

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

Per evitare pericolo d'incendi

Il forno a microonde non deve rimanere incostudito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.

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

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

Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.

Non lasciate 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. 220 - 221.

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

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno e il piatto rotante. Dopo la cottura degli alimenti grassi senza un coperchio, pulisca sempre completamente la cavità e particolarmente l'elemento della griglia. 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:

- Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
- Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
- Che la guarnizione e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
- 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.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



Evitare che si accumulino grasso e sporco sulle guarnizioni dello sportello o nelle parti adiacenti. Seguire le istruzioni riportate nella sezione "Manutenzione e pulizia" a pagina 217. Se il forno non viene mantenuto pulito, la superficie potrebbe deteriorarsi compromettendo la durata dell'apparecchio e comportando possibili situazioni di rischio.

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

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

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. Per essere sicuri che il cavo di alimentazione non entri in contatto con il lato posteriore del forno mentre questo è in funzione, è necessario fissare il cavo in eccesso tramite il fermacavo in dotazione nel kit di accessori. Il fermacavo deve essere fissato sulla parte superiore dell'unità usando l'apposita vite in dotazione. (Vedere pagina 197.)

Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. Se la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato. Se danneggiato, il cavo di alimentazione dell'apparecchio, deve essere sostituito da un tecnico autorizzato del servizio di assistenza SHARP.

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

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

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

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

1. Rigate il liquido prima di scaldarlo/riscaldarlo.
2. Si consiglia di inserire nel liquido un'asticciole di vetro od altro oggetto simile durante il riscaldamento.
3. Lasciate riposare il liquido nel forno alla fine del tempo di cottura per almeno 20 secondi, per evitare la bollitura con eruzioni ritardate.

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

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

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

Per evitare scottature

Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare le ustioni causate dal vapore, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc. tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

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



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

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.

Tenere i bambini lontani dallo sportello e dalle altre parti accessibili che possono surriscaldarsi durante l'utilizzo del grill. I bambini devono essere tenuti lontani per evitare che possano bruciarsi.

Utilizzando le funzioni **GRILL, A CONVEZIONE, COMBINATA** e **AUTOMATICA** non toccare lo sportello del forno, il mobile esterno, la resistenza inferiore, le prese d'aria, gli accessori e i piatti, perché diventano molto caldi. Prima di pulirli, è bene verificarne la temperatura.

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

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

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

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

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

Altri avvertimenti

Non modificate il forno in alcun modo.

Non spostate il forno mentre sta funzionando.

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

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota a pagina 203), in quanto si potrebbe danneggiare il forno.

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

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

Usate soltanto il piatto rotante progettati per questo forno.

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

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

NOTA:

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

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

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

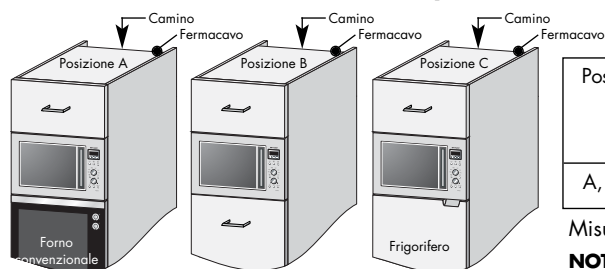
INSTALLAZIONE



INSTALLAZIONE DELL'APPARECCHIO

1. Rimuovere l'imballo e verificare l'eventuale presenza di danni sull'apparecchio.

Il forno a microonde può essere inserito nella posizione A, B o C:



Posizione	Dimensioni nicchia W D H	Camino (min)	Spazio tra la colonna forno e il soffitto
A, B + C	562-568x550x380	45	100

Misure in (mm)

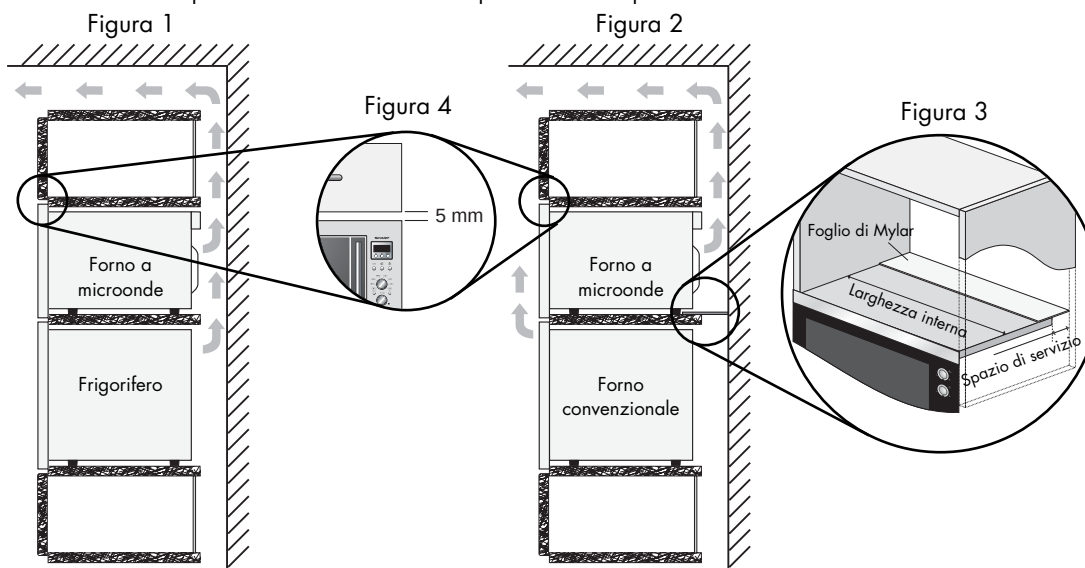
NOTA: Montare il forno in modo che la sua parte inferiore si trovi almeno 85 cm sopra il pavimento.

2. Se si monta il forno a microonde sopra un forno convenzionale (posizione A) o sopra un frigorifero (posizione C), è necessario controllare le istruzioni di installazione per tale apparecchiatura per determinare i relativi requisiti di immissione e di emissione dell'aria.

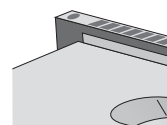
Il frigorifero deve essere provvisto di un tubo di scarico per espellere l'aria calda dal lato posteriore.

L'installazione dovrebbe essere eseguita come mostrato nella figura 1.

Il forno convenzionale espelle aria calda dal lato anteriore. L'installazione dovrebbe essere eseguita come mostrato nella figura 2. Se si monta il forno a microonde sopra un forno convenzionale, il foglio di Mylar fornito con il forno a microonde dovrebbe essere posizionato come mostrato nella figura 3. In questo modo si evita che l'aria espulsa dal forno a microonde possa essere aspirata dal forno convenzionale.



3. Inserire lentamente l'apparecchiatura nella colonna senza forzare, finché il forno non sia a contatto con i fianchi della colonna.
4. Accertarsi che l'apparecchio si trovi in posizione stabile e non inclinata. Verificare che tra lo sportello superiore della colonna forno e la parte alta della struttura del forno vi sia uno spazio di 5 mm. (Figura 4).
5. Fissare il forno in posizione servendosi delle viti in dotazione. I punti di fissaggio sono localizzati negli angoli superiori e inferiori del forno (vedi diagramma, punto 12, pagina 13).
6. È importante assicurarsi che l'installazione di questo prodotto sia conforme alle istruzioni riportate in questo manuale dell'operatore e alle istruzioni di installazione pertinenti dell'azienda produttrice del forno convenzionale o del frigorifero.



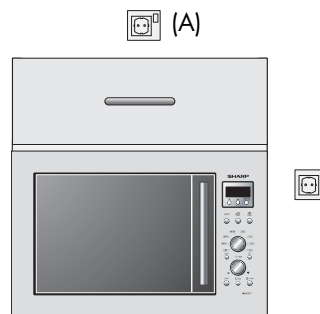
ITALIANO



INSTALLAZIONE

COLLEGAMENTO DELL'ALIMENTAZIONE

- **La presa di alimentazione della corrente deve essere bene accessibile in modo che la spina possa essere staccata con facilità in caso di emergenza.**
- **La presa non deve essere posizionata dietro l'armadietto.**
- La posizione ottimale della presa è sopra l'armadietto, vedere (A). Se non viene collegato nella posizione (A), il cavo di alimentazione deve essere rimosso dal portacavo (vedere l'illustrazione, elemento 16, pagina 13) e fatto scorrere sotto il forno a microonde.
- Collegare l'apparecchio a una presa di alimentazione CA a fase singola da 230 V e 50 Hz tramite una presa installata correttamente e dotata di messa a terra. L'impianto elettrico deve essere protetto da un interruttore automatico da 16 A.
- **Il cavo di alimentazione può essere sostituito soltanto da un elettricista qualificato.**
- Prima di eseguire l'installazione, legare uno spago al cavo di alimentazione per facilitare il collegamento al punto (A) quando l'apparecchio viene installato.
- Quando si inserisce l'apparecchio nell'armadietto sopraelevato, NON esercitare pressione sul cavo di alimentazione.
- Non immergere il cavo di alimentazione in acqua o in qualsiasi altro liquido.



CONNESSIONI ELETTRICHE



ATTENZIONE:
IL PRESENTE APPARECCHIO DEVE ESSERE COLLEGATO A TERRA
Il costruttore declina qualsiasi responsabilità in caso di mancata osservanza di questa misura di sicurezza.

Se la spina collegata all'apparecchio non è idonea al tipo di presa, è necessario il Centro di Assistenza SHARP più vicino.

PRIMA DI USARE IL FORNO



Il forno viene fornito già predisposto per la modalità di risparmio energetico, di conseguenza quando l'apparecchio viene collegato per la prima volta alla presa di alimentazione sul display digitale non verrà visualizzato niente.

Per avviare il forno nella modalità di risparmio energetico:

1. Collegare il forno alla presa di alimentazione. Sul display digitale non viene visualizzato niente.
2. Aprire lo sportello. Sul display del forno viene visualizzato il messaggio "SELECT LANGUAGE" in 6 lingue.
3. Chiudere lo sportello.
4. Selezionare una lingua (vedere di seguito).
5. Riscaldare il forno prima di introdurre gli alimenti (vedere pagina 203).

NOTA:

se si preferisce, è possibile cambiare l'impostazione dell'ora, facendo riferimento a pagina 201 del manuale delle istruzioni. Quando si imposta l'ora, la modalità di risparmio energetico non può essere attivata.

CONSIGLI PER LA COTTURA:

Il forno è dotato di un "sistema di display informativo" che consente di accedere alle istruzioni dettagliate relative alle funzioni/ai pulsanti dell'apparecchio. Ogni volta che viene premuto un pulsante, sul display digitale sono visualizzate le istruzioni relative ai passaggi successivi.

Nella modalità di risparmio energetico, se non si utilizza il forno per almeno 3 minuti (ad esempio chiudendo lo sportello, premendo il pulsante **STOP** oppure al termine della cottura), non sarà possibile farlo funzionare, se non dopo aver aperto e chiuso lo sportello.

SELEZIONE DELLA LINGUA



Sfiorare il pulsante LINGUA	LINGUA
una volta	ENGLISH
due volte	DEUTSCH
3 volte	NEDERLANDS
4 volte	FRANCAIS
5 volte	ITALIAN
6 volte	ESPANOL

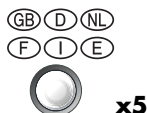
Il forno viene fornito già impostato sulla lingua inglese. Per selezionare un'altra lingua, scorrere le opzioni elencate selezionando il pulsante **LINGUA** come illustrato nella tabella a fianco. Selezionare quindi il pulsante **START** **/+1 min.**

ITALIANO

Esempio:

Per selezionare l'**Italiano**.

1. Selezionare la lingua desiderata.



2. Avviare l'impostazione.



Controllare il display:



NOTA: La lingua selezionata verrà memorizzata automaticamente, anche nel caso in cui si verifichi un'interruzione di corrente.



MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGETICO

Il forno è dotato di due modalità di funzionamento: Risparmio energetico e Impostazione dell'ora. Le due modalità si differenziano in quanto, se non si utilizza il forno, nella modalità di risparmio energetico sul display digitale non viene visualizzato niente, mentre in quella di impostazione dell'ora viene visualizzata l'ora.

Nella modalità di risparmio energetico, se non si utilizza il forno per almeno 3 minuti (ad esempio chiudendo lo sportello, premendo il pulsante **STOP**, oppure alla fine della cottura), non sarà possibile farlo funzionare. Per ripristinare la corrente, aprire lo sportello.

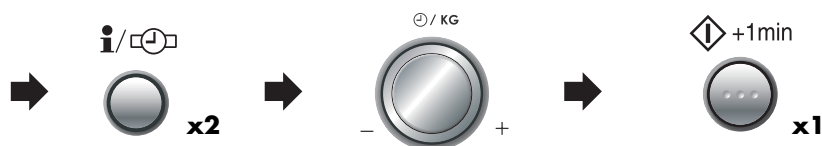
Con l'impostazione dell'ora viene annullata la modalità di risparmio energetico.

Per impostare manualmente la funzione di risparmio energetico, seguire le istruzioni riportate di seguito.

Esempio:

Per attivare la modalità di risparmio energetico (ora attuale: 23.35):

1. Verificare che sul display sia visualizzata l'ora attuale.
2. Premere due volte il pulsante **INFO/ OROLOGIO**.
3. Impostare l'ora sullo 0 ruotando la manopola **TEMPO/PESO**.
4. Premere il pulsante **START**  / **+1 min**. La corrente si disinserirà e sul display non comparirà alcuna indicazione.



Display:



USO DEL PULSANTE DI ARRESTO (STOP)

STOP



Il pulsante di **ARRESTO (STOP)** serve per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante di **ARRESTO (STOP)** due volte, cancellare un programma durante la cottura.

IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO



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

- 1.** Per impostare l'orologio a 12 ore, premere il pulsante **INFO/OROLOGIO** due volta.



- 2.** Per impostare l'orologio a 24 ore, premere il pulsante **INFO/OROLOGIO** tre volte.



Esempio:

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

- 1.** Selezionare l'orologio a 24 ore premendo tre volte il pulsante **INFO/OROLOGIO**.



- 2.** Per impostare le ore, ruotare in senso orario la manopola **TEMPO/PESO** fino a quando appare l'ora desiderata.

⌚ / KG



- 3.** Per passare da ore a minuti premere una volta il pulsante **INFO/OROLOGIO**.



- 4.** Per impostare le minuti, ruotare in senso orario la manopola **TEMPO/PESO** fino a quando appare le minuti desiderata.

⌚ / KG



- 5.** Premere il pulsante **INFO/OROLOGIO** per avviare l'orologio.



Controllare il display.



NOTA:

1. La manopola **TEMPO/PESO** si può ruotare in senso orario o antiorario.
2. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO**.
3. Per visualizzare l'ora durante la cottura, premere il pulsante **INFO/OROLOGIO**. Tenendo premuto il pulsante sul display compare l'ora corrente.
4. Se si verifica un'interruzione di corrente, quando il forno viene collegato nuovamente all'alimentazione, aprire e chiudere lo sportello; sul display comparirà "ENERGY SAVE MODE". Se ciò si verifica quando il

forno è in funzione, il programma impostato verrà cancellato. Anche l'ora verrà cancellata e sarà necessario regolare nuovamente l'orologio.

5. Per impostare nuovamente l'orologio, seguire la procedura illustrata in precedenza.
6. Se invece si decide di non reimpostare l'orologio, premere il pulsante **ARRESTO** una volta. Sul display compare ".0". Quando il forno si spegne, al posto dell'ora corrente sul display ricompare ".0".
7. Se si regola dell'orologio, la modalità di risparmio energetico viene disattivata.

ITALIANO

LIVELLI DI POTENZA



Il forno dispone di 5 livelli di potenza predefiniti. Per selezionare il livello di potenza seguire le istruzioni fornite nel ricettario.

900 WATT = 100 % potenza
630 WATT = 70 % potenza
450 WATT = 50 % potenza

270 WATT = 30 % potenza
90 WATT = 10 % potenza

- Per selezionare Cottura a microonde , far ruotare la manopola del **MODO DI COTTURA** su questa impostazione
- Per selezionare la potenza desiderata premere il pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE**.
- Premendo una volta il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE**, sul display compare 900 W (100 %). Se si oltrepassa il livello di potenza desiderato continuare a premere lo stesso pulsante fino a raggiungere di nuovo il livello desiderato.
- **Se non si imposta alcun livello, viene automaticamente selezionato il 900 W (100 %).**



COTTURA A MICROONDE

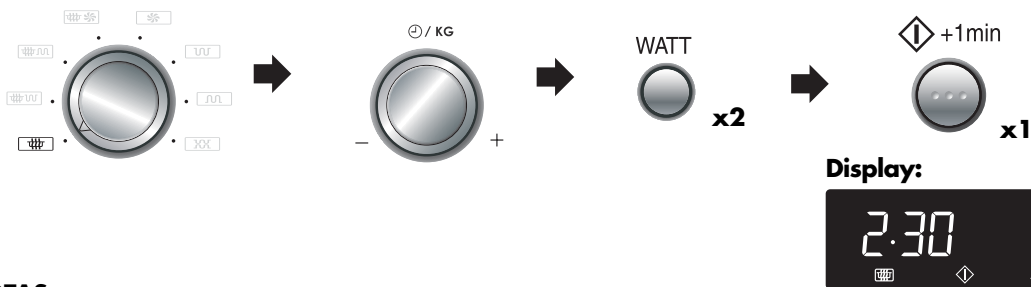
Le operazioni manuali permettono di programmare il forno fino a 90.00 minuti. L'unità di incremento per i tempi di cottura (o scongelamento) varia da 10 secondi a cinque minuti, in funzione del tempo di cottura (scongelamento) totale, come illustra la tabella riportata a fianco:

Tempo di cottura:	Unità di incremento:
0-5 Minuten	10 Sekunden
5-10 Minuten	30 Sekunden
10-30 Minuten	1 Minute
30-90 Minuten	5 Minuten

Esempio:

Per riscaldare una zuppa per 2 minuti e 30 secondi alla potenza 630 W.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola su MICROONDE.
2. Impostare il tempo di cottura ruotando la manopola **TEMPO/PESO** in senso orario.
3. Due volte premendo il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** avete messo l'potenza di microonda su 630 W.
4. Premere il pulsante **START** **/+ 1 min** per avviare la cottura.



NOTAS:

1. Se lo sportello viene aperto durante la cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio viene ripreso quando si richiude lo sportello e si preme pulsante **START** **/+ 1 min**.
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **LIVELLO DI**.

POTENZA MICROONDE. Tenendo premuto il pulsante, viene visualizzato il livello di potenza.

3. È possibile ruotare la manopola **TEMPO/PESO** sia in senso orario che in senso antiorario. Ruotando in senso antiorario, si riduce il tempo di cottura a partire da 90 minuti.



COTTURA CON IL GRILL

Il forno dispone di due resistenze, che consentono. Impostare in primo luogo il tempo di cottura e quindi introdurre il modo grill facendo ruotare la manopola del **MODO DI COTTURA** come indicato qui sotto.

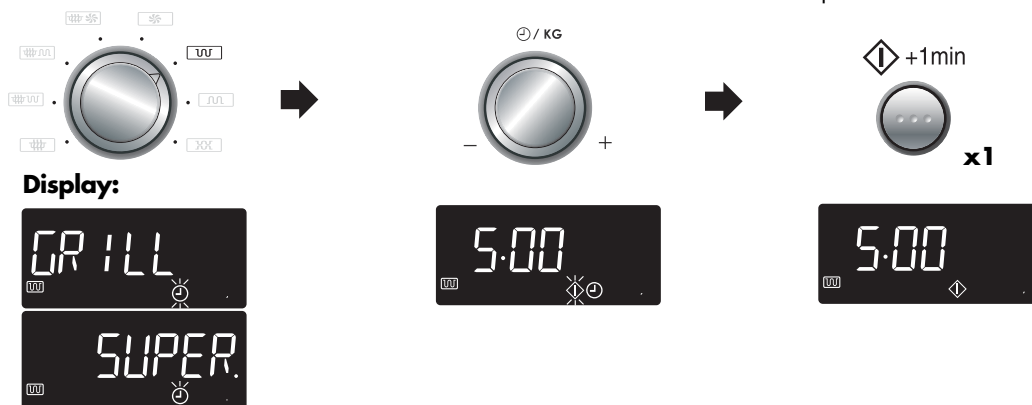
MODO DI COTTURA	GRILL DA UTILIZZARE	DISPLAY
	Grill superiore e inferiore	GRILL SUPERIORE E INFERIORE
	Grill superiore	GRILL SUPERIORE
	Grill inferiore	GRILL INFERIORE

COTTURA CON IL GRILL



Esempio: Per grigliare il formaggio sul pane tostato per 15 minuti usando solo il GRILL SUPERIORE: (collocare il pane tostato sulla griglia alta).

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola su GRILL SUPERIORE posizione.
2. Impostare il tempo di cottura ruotando la manopola **TEMPO/ PESO** in senso orario.
3. Premere il pulsante **START** **/+1min** per avviare la cottura.



1. Per cuocere con il grill si consiglia l'uso della griglia alta o bassa.
2. Quando si mette in funzione il grill per la prima volta, è possibile che si sviluppi fumo o odore sgradevole; ciò non significa che il forno sia guasto. (Vedere oltre, Riscaldamento del forno vuoto).
3. Dopo aver cotto il display può visualizzare il messaggio 'COTTURA IN CORSO'.

ATTENZIONE: La cavità del forno, le mobile esterno, lo sportello, il piatto rotante, le griglie, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.

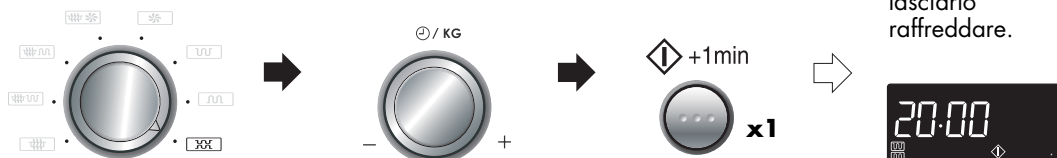
RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO



Usando il grill, la cottura combinata o a convezione per la prima volta, è possibile che si sviluppino fumo e cattivo odore. Questo comportamento è assolutamente normale e non si deve attribuire ad un malfunzionamento del forno. Per evitare questo problema, quando si usa il forno per la prima volta accendere entrambe le resistenze per 20 minuti a forno vuoto.

IMPORTANTE: Durante questa operazione il forno fuma e produce un odore sgradevole. Aprire le finestre o azionare la cappa aspirante.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola su GRILL SUPERIORE E INFERIORE posizione.
2. Assicurarsi che il forno sia vuoto. Impostare il tempo di riscaldamento. (20 Min).
3. Premere il pulsante **START** **/+1min** per avviare la cottura.
4. Il tempo impostato comincia a scorrere. Al termine del riscaldamento aprire il forno per lasciarlo raffreddare.



AVVERTENZA: Lo sportello, il mobile esterno e la cavità del forno si riscaldano notevolmente. Attenzione ad evitare scottature durante il raffreddamento del forno.



COTTURA A CONVEZIONE

Questo forno a microonde ha 10 livelli di temperatura preimpostati, che prevedono l'uso combinato del grill superiore ed inferiore.

Premere il pulsante CONVEZIONE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temperatura forno (° C)	250	230	220	200	180	160	130	100	70	40

Esempio 1: Per cuocere preriscaldando il forno

Per preriscaldare il forno a 180° C e cuocere per 20 minuti a 180° C.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su **CONVEZIONE**.

2. Impostare le temperatura di preriscaldamento desiderata premendo cinque volte il pulsante **CONVEZIONE**. Il display visualizza 180° C.

3. Premere il pulsante **START** **/+1min** per avviare il preriscaldamento.

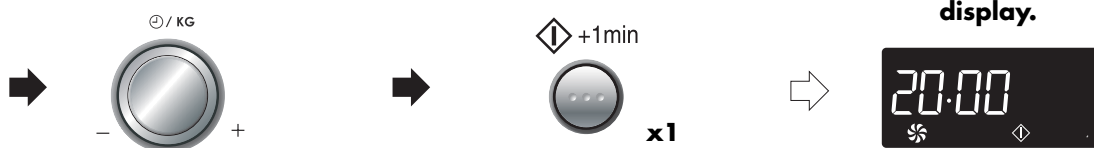
Quando il forno raggiunge la temperatura impostata ed emette il segnale acustico, sul display compare 180° C. A questo punto aprire lo sportello e collocare il cibo nel forno. Richiudere lo sportello.



4. Impostare il tempo di cottura con la manopola **TEMPO/PESO**.

5. Premere il pulsante **START** **/+1min** per avviare la cottura.

Controllare il display.



NOTAS:

1. Per cuocere ad una temperatura diversa da quella programmata, al termine del preriscaldamento premere il pulsante **CONVEZIONE** fino a quando il display visualizza l'impostazione desiderata. Nell'esempio appena illustrato, per modificare la temperatura occorre premere **CONVEZIONE** dopo aver immesso il tempo di cottura.
2. Il forno mantiene automaticamente per 30 minuti la temperatura di preriscaldamento impostata. Il programma di cottura a **CONVEZIONE** selezionato viene annullato.
3. Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "SISTA RAFFR."

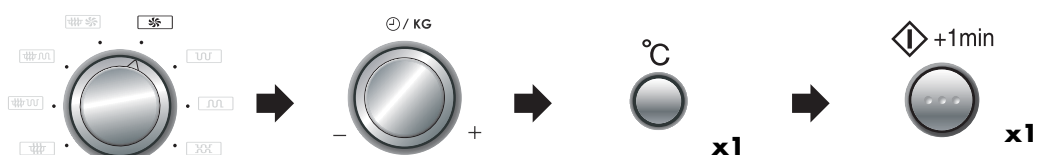
COTTURA A CONVEZIONE



Esempio 2: Per cuocere senza preriscaldamento

Per cuocere a 250° C per 20 minuti.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su CONVEZIONE posizione.
2. Impostare il tempo di cottura con la manopola **TEMPO/PESO** (20min).
3. Una volta premendo il pulsante **CONVEZIONE** avete messo temperatura su 250° C.
4. Premere il pulsante **START** / +1 min per avviare la cottura.



Controllare il display.



NOTAS:

1. Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "SISTA RAFFR."
2. Per modificare la temperatura di convezione premere il pulsante **CONVEZIONE** fino a visualizzare il valore desiderato.
3. Le misure di temperatura prese mentre il forno è nel modo di convezione differiranno da dal livello visualizzato. Ciò è dovuto gli elementi della griglia che girano in funzione e a riposo per regolare la temperatura del forno. Ciò non interesserà i risultati di cottura finchè il funzionamento manuale ed il libro del cuoco sono seguiti correttamente.

ATTENZIONE: La cavità del forno, le mobile esterno, lo sportello, il piatto rotante, le griglie, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.

ITALIANO



COTTURA COMBINATA

Il forno dispone di 3 **COMBINATA** modalità di cottura che integrano fra loro il calore del grill superiore o inferiore e la potenza del forno a microonde. Per selezionare il modo di cottura **COMBINATA**, far ruotare la manopola del **MODO DI COTTURA** sulla posizione desiderata e quindi selezionare il tempo di cottura.

Posizione	MODO DI COTTURA	Potenza microonde	Metodo di cottura	Display
COMBI 1 		270 W	Convezione 250° C	
COMBI 2 		270 W	Grill superiore	
COMBI 3 		270 W	Grill inferiore	

NOTA: le impostazioni di potenza si possono variare:

COMBI 1: La temperatura del forno può variare da 40° C a 250° C con dieci incrementi.

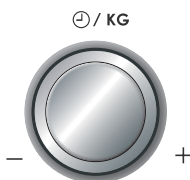
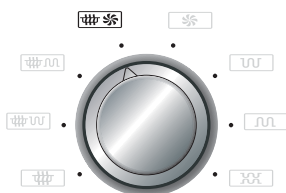
I livelli di potenza microonde possono variare da 90 W a 450 W con tre incrementi.

COMBI 2 & 3: I livelli di potenza microonde possono variare da 90 W a 900 W con cinque incrementi.

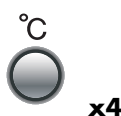
Esempio 1:

Per cuocere 20 minuti con COMBI 1, 90 W potenza microonde e 200° C a Convezione.

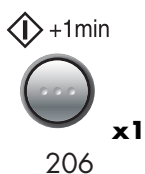
1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su COMBI 1 posizione.
2. Impostare il tempo di cottura con la manopola **TEMPO/PESO**.
3. Due volte premendo il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** avete messo l'potenza di microonda su 90 W.



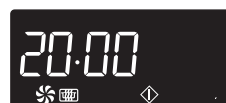
4. Quatre volte premendo il pulsante **CONVEZIONE** avete messo temperatura su 220° C.



5. Premere il pulsante **START** /+ 1 min per avviare la cottura.



Controllare il display.



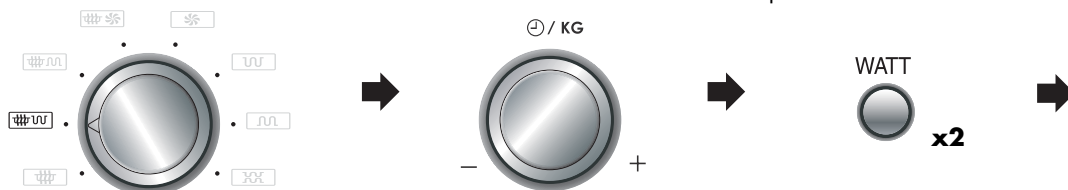
COTTURA COMBINATA



Esempio 2:

Per cuocere 20 minuti con COMBI 2, 90 W potenza microonde e GRILL SUPERIORE.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su COMBI 2.
2. Impostare il tempo di cottura con la manopola **TEMPO/PESO**.
3. Due volte premendo il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** avete messo l'potenza di microonda su 90 W.



4. Premere il pulsante **START** **+1min** per avviare la cottura.



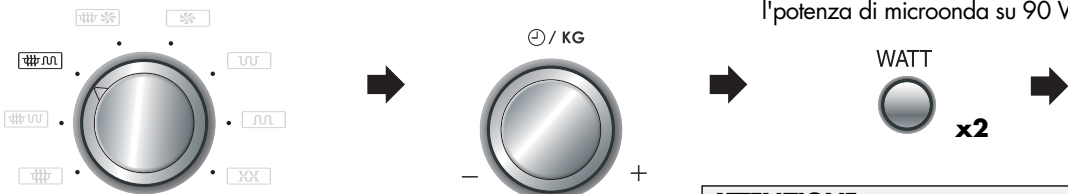
Controllare il display.



Esempio 3:

Per cuocere 20 minuti con COMBI 3, 90 W potenza microonde e GRILL INFERIORE.

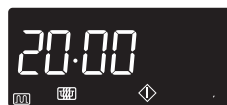
1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su COMBI 3.
2. Impostare il tempo di cottura con la manopola **TEMPO/PESO**.
3. Due volte premendo il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** avete messo l'potenza di microonda su 90 W.



4. Premere il pulsante **START** **+1min** per avviare la cottura.



Controllare il display.



ATTENZIONE:

La cavità del forno, lo sportello, mobile esterno, il piatto rotante, le griglie, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.

ITALIANO

NOTAS:

1. Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "SISTA RAFFR."
2. Le misure di temperatura prese mentre il forno è nel modo di convezione differiranno da dal livello visualizzato. Ciò è dovuto gli elementi della griglia che girano in funzione e a riposo per regolare la temperatura del forno. Ciò non interesserà i risultati di cottura finchè il funzionamento manuale ed il libro del cuoco sono seguiti correttamente.



ALTRE COMODE FUNZIONI

1. Pulsanti **MENO / PIÙ**.

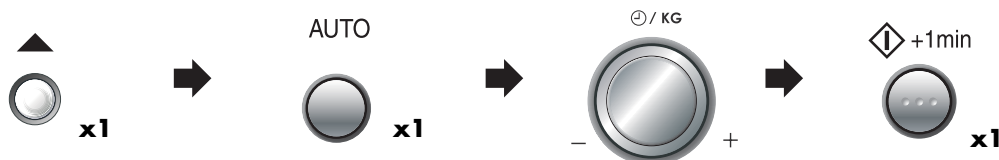
I pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) consentono di ridurre o aumentare il tempo impostato (per ottenere una cottura più o meno profonda).

a) Modificare i tempi di impostazione programmati.

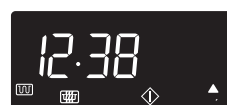
Esempio:

Per cuocere 0,4 kg di spiedini alla griglia con i pulsanti **COTTURA AUTOMATICO** e **PIÙ**.

1. Scegliere il risultato finale desiderato (ben cotto) premendo una volta il pulsante **PIÙ** (▲).
2. Due volte premendo il pulsante **COTTURA AUTOMATICO** per spiedini alla griglia.
3. Impostare il peso con la manopola **TEMPO/PESO**.
4. Premere il pulsante **START** ◊ / +1 min per avviare la cottura.



Display:



NOTA:

Per annullare questa operazione premere ancora lo stesso pulsante.

Per passare da **PIÙ** a **MENO** premere semplicemente il pulsante **MENO** (▼).

Per passare da **MENO** a **PIÙ** premere semplicemente il pulsante **PIÙ** (▲).

b) Modificare il tempo di cottura mentre il forno è in funzione.

Ogni volta che si premono i tasti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) il tempo di cottura si riduce o aumenta di un minuto.

NOTA:

Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.

ALTRE COMODE FUNZIONI



2. Funzione +1 MIN.

Il pulsante **START** **/+1 min** consente di attivare le due funzioni seguenti:

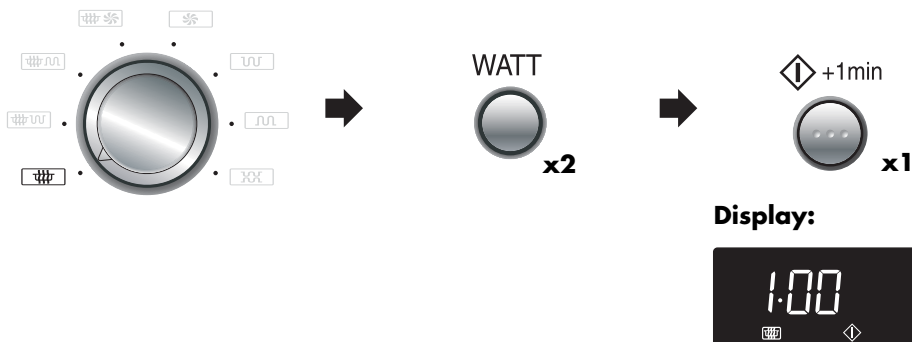
a) Cottura per 1 minuto

È possibile attivare la modalità di cottura desiderata per 1 minuto senza impostare il tempo di cottura.

Esempio:

Supponiamo che si voglia cuocere per 1 minuto alla potenza di 630 W.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su MICROONDE posizione.
2. Due volte premendo il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** avete messo l'potenza di microonda su 630 W.
3. Premere il pulsante **START** **/+1 min** per avviare la cottura.



NOTAS:

1. Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.
2. Quando il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** è posizionato sulla modalità di cottura a microonde () e si preme il pulsante **START** **/+1 min**, la potenza è sempre di **900 W**.
Quando il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** è posizionato (, o) e si preme il pulsante **START** **/+1 min**, la potenza è sempre di **270 W**.
Quando il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** è posizionato (o) e si preme il pulsante **START** **/+1 min**, la temperatura è sempre di **250°C**.
3. Per evitare un uso improprio di questa funzione da parte dei bambini, il pulsante **START** **/+1 min** può essere utilizzato solo entro 3 minuti dall'operazione precedente, vale a dire la chiusura dello sportello o l'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

b) Prolungamento del tempo di cottura

È possibile prolungare il tempo di cottura per multipli di 1 minuto premendo il pulsante **START** **/+1 min** mentre il forno è in funzione.

NOTA:

Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.



ALTRE COMODE FUNZIONI

3. CONTROLLARE LE IMPOSTAZIONI QUANDO IL FORNO È IN FUNZIONE

È possibile controllare il livello di potenza, l'ora corrente e la temperatura del forno.

CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA:

Per controllare il livello di potenza durante la cottura premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA**.

Anche se il display visualizza il livello di potenza, il tempo di cottura continua a scorrere.

WATT



Tenendo premuto il pulsante viene visualizzato il livello di potenza.

CONTROLLARE LA TEMPERATURA DI CONVEZIONE:

Per controllare la temperatura di convezione premere il pulsante **CONVEZIONE** durante la cottura.

Dopo aver preriscaldato il forno, verificare la temperatura interna effettivamente raggiunta.

°C



Tenendo premuto il pulsante viene visualizzata la temperatura di convezione in °C.

4. Pulsante INFORMAZIONI

Ogni pulsante fornisce informazioni utili, che si ottengono premendo il pulsante **INFO/OROLOGIO** prima di azionare il pulsante desiderato.

Esempio:

Per avere informazioni sul menu 2 COTTURA AUTOMATICA, pollo alla griglia:

1. Scegliere la funzione del pulsante **INFO/ OROLOGIO**.
2. Due volte premendo il pulsante **COTTURA AUTOMATICO** per AC-2.



x1



AUTO



x2



Controllare il display.



NOTE:

1. Il messaggio informativo viene ripetuto due volte; subito dopo il display visualizza l'ora corrente.
2. Per cancellare l'informazione premere il pulsante di **ARRESTO**.

FUNZIONAMENTO AUTOMATICO (PIZZA, COTTURA AUTOMATICA, SCONGELAMENTO AUTOMATICA)



Queste funzioni automatiche sono state create per consentire l'utilizzo delle modalità e dei tempi di cottura corretti e ottenere i migliori risultati. È possibile scegliere tra 3 menu PIZZA, 8 COTTURA AUTOMATICA e 5 SCONGELAMENTO AUTOMATICA.

Pulsante **PIZZA**



Pulsante **COTTURA AUTOMATICA**

AUTO



Pulsante **SCONGELAMENTO AUTOMATICA**



ATTENZIONE: Per tutti i menu tranne SCONGELAMENTO AUTOMATICA: La cavità del forno, le mobile esterno, lo sportello, il piatto rotante, le griglie, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.

Nei seguenti passaggi vengono fornite ulteriori informazioni sull'utilizzo di questa funzione:

1. Per impostare i menu premere i pulsanti **PIZZA**, **COTTURA AUTOMATICO** o **SCONGELAMENTO RAPIDO** fino a quando il numero di menu desiderato compare sul display.
2. Il peso del cibo può essere inserito ruotando la manopola **TEMPO/PESO** fino a che il peso desiderato viene visualizzato sul display. Immettere soltanto il peso del cibo, senza aggiungere quello del contenitore. Per quantità diverse da quelle indicate nella tabella di cottura usare i programmi manuali.
3. I tempi di cottura programmati sono tempi medi. Se si desidera modificare il tempo di cottura programmato, premere il pulsante **MENO** (▼) o **PIÙ** (▲). Per ottenere risultati migliori, seguire le istruzioni della tabella a pagina 212 - 215.
4. Premere il pulsante **START** **/+ 1min** per avviare la cottura.

Quando occorre manipolare il cibo mentre sta cuocendo, ad esempio per rivoltarlo, il display visualizzerà l'azione necessaria. Seguire le procedure seguenti se sul display appaiono questi messaggi. Per continuare la cottura, premere il pulsante **START** **/+ 1min**.

Esempio:

1.



Pulsante **PIZZA**



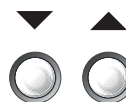
2.

⌚ / KG



manopola **TEMPO/PESO**

3.



pulsante **MENO/PIÙ**

4.

+1min



pulsante **START** **/+ 1min**

La temperatura finale varierà in base alla temperatura iniziale, ovvero a seconda se il cibo era freddo o a temperatura ambiente. Assicurarsi che il cibo sia bollente al termine della cottura. Se necessario, è possibile prolungare manualmente i tempi di cottura.



FUNZIONAMENTO AUTOMATICO (PIZZA, COTTURA AUTOMATICA, SCONGELAMENTO AUTOMATICA)

La **PIZZA**, il **COTTURA AUTOMATICA** e **SCONGELAMENTO AUTOMATICA** l'offerta dei tasti la possibilità per cucinare rapidamente e facilmente gli alimenti.

Esempio: Per cuocere 0,5 kg di Grill per spiedo con il pulsante **COTTURA AUTOMATICA**.

1. Selezionare il menu di COTTURA AUTOMATICA AC-1 premendo una volte il pulsante **COTTURA AUTOMATICA**. Sul display compaiono le informazioni di cottura: l'indicatore del peso lampeggia:
2. Impostare il peso con la manopola **TEMPO/PESO**.
3. Premere il pulsante **START** **+1 min** per avviare la cottura.



TABELLA PIZZA

PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
x1	P-1 Pizza Pizza surgelate	0,15 - 0,60 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	• Togliere la pizza surgelate dalla confezione e collocarla sul piatto rotante. Per cuocere la pizza a pasta grossa premere il pulsante PIÙ (▲). • A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.
x2	P-2 Pizza Pizza raffreddata	0,15 - 0,45 kg (50 g) (temp. iniziale 5° C) Direttamente sul piatto rotante	• Togliere la pizza pronta dal contenitore e collocarla sul piatto rotante. • A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.
x3	P-3 Pizza Pizza fresca z.B. Pizza Casalinga	0,7 - 1,0 kg (100 g) (temp. iniziale 20° C) Direttamente sul piatto rotante	• Preparare la pizza seguendo le ricette riportate. • Collocare direttamente sul piatto rotante. • A cottura ultimata, disporre su un piatto di portata e servire.

RICETTA DELLA PIZZA

Ingredienti:

300 g circa	pasta per pizza pronta (miscela pronta o pasta in rotoli)
200 g circa	pomodori pelati in scatola
150 g	ingredienti vari per guarnire la pizza (ad esempio mais, prosciutto, salamino, ananas.)
50 g	formaggio a pezzetti
	basilico, origano, timo, sale, pepe.

Procedimento:

1. Preparare l'impasto in base alle istruzioni riportate sulla confezione. Stendere la pasta fino ad ottenere un disco grande quanto il piatto rotante.
2. Ungere leggermente il piatto girevole, sistemarvi sopra la pasta della pizza e praticarvi dei piccoli fori.
3. Sgocciolare i pomodori e tagliarli a tocchetti, Aggiungere sale e spezie e distribuirli uniformemente sulla pasta. Aggiungere gli altri ingredienti e infine il formaggio.
4. Cuocere con **P-3 Pizza** "pizza fresca".

TABELLA COTTURA AUTOMATICA



PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
AUTO  x1	AC-1 Cottura Spiedini alla griglia  Verdere ricette a pagina 235.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. iniziale 5° C) Rastrelliera alta	- Preparare gli spiedini. - Collocare gli spiedini sulla griglia alta. - Al segnale acustico, girare gli spiedini. - A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.
AUTO  x2	AC-2 Cottura Pollo arrosto  Ingredienti per 1,2 kg pollo arrosto: sale e pepe, 1 tsp di paprica dolce, 2 tbsp di olio	0,9 - 1,8 kg (100 g) (temp. iniziale 5° C) Rastrelliera bassa	- Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sul pollo. - Punzecchiare la pelle del pollo con una forcella. - Collocare il pollo sulla griglia bassa con il petto in basso. - Quando il forno emette il segnale acustico rigirare il pollo. - A cottura ultimata lasciar riposare in forno per circa 3 minuti, rimuova, disporre su un piatto di portata e servire.
AUTO  x3	AC-3 Cottura Filetto di pesce gratinato  pesce gratinato	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (temp. iniziale 5° C) Piatto per gratin Rastrelliera bassa	Per Filetto di pesce gratinato, vedere le ricette a pagina 216. * Peso total per intero ingredienti.
AUTO  x4	AC-4 Cottura Gratin  Verdere ricette a pagina 239-240.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (temp. iniziale 20° C) Piatto per gratin Rastrelliera bassa	- Preparare il gratin. - Collocare il gratin sulla Rastrelliera bassa. - A cottura ultimata, lasciar riposare per circa 5 minuti, avvolto in alluminio. * Peso total per intero ingredienti.
AUTO  x5	AC-5 Cottura Baguettes surgelate  e.g. Baguettes con il guarnizione della pizza	0,15 - 0,50 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	- Togliere la baguette surgelate dalla confezione e collocarla sul piatto rotante. - A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.

ITALIANO



TABELLA COTTURA AUTOMATICA

PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
AUTO  x6	AC-6 Cottura Bastoncini di pesce 	0,20 - 0,50 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	- Togliere i surgelate bastoncini di pesce dalla confezione e collocarli sul piatto rotante. - A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.
AUTO  x7	AC-7 Cottura Patatine fritte  (raccomandate per forni convenzionali) e.g Tipo standard e spesso	0,20 - 0,40 kg (50 g) (temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto rotante	- Togliere le patatine surgelate dalla confezione e collocarle sul piatto rotante in uno strato. - Per patatine fritte più spesse, usare il pulsante PIÙ (▲). - A cottura ultimata disporre su un piatto di portata e servire.
AUTO  x8	AC-8 Cottura Dolci  Verdere ricette a pagina 244-247.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (temp. iniziale 20° C) Piatto per torte Rastrelliera bassa piattino	- Preparare la torta. - Collocare il torta sulla griglia bassa con un piattino fra la rastrelliera e la tortiera. - Lasciar riposare la torta per circa 10 minuti a fine cottura.

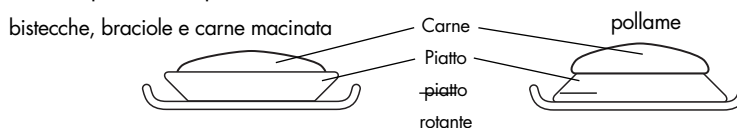
TABELLA SCONGELAMENTO AUTOMATICA



PULSANTE	MENU	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
 x1	AD-1 Scongelare Bistecche* e braciole	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) (Verdere nota più avanti)	- Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante. - Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio. - Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10 - 20 minuti, fino al completo scongelamento.
 x2	AD-2 Scongelare Carne macinata	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) (Verdere nota più avanti)	- Posizionare la carne macinata su un piatto al centro del piatto rotante. - Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate. - Dopo avere scongelato il cibo, lasciate riposare per 5 - 10 minuti fino a scongelamento completo.
 x3	AD-3 Scongelare Pollame	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) (Verdere nota più avanti)	- Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra il pollame con il petto rivolto verso il basso. - Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio. - Terminata l'operazione, coprire con la stagnola e lasciare riposare per 30 - 90 minuti, fino al completo scongelamento.
 x4	AD-4 Scongelare Dolce	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) Piatto	- Rimuovete tutto l'imballaggio dal dolce. - Collocatelo su un piatto al centro del piatto rotante. - Dopo averlo scongelato, tagliare il dolce in fette di uguale misura lasciando dello spazio fra ogni fetta e lasciare riposare per 15 - 70 minuti fino a scongelamento completo.
 x5	AD-5 Scongelare Pane	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) Piatto (Per questo programma è raccomandato solamente pane affettato.)	- Distribuite su un piatto al centro del piatto rotante. - Quando suona il segnale acustico, cambiare posizione e rimuovere le fette scongelate. - Dopo lo scongelamento, separare tutte le fette e distribuirle su un piatto grande. Coprire il pane con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare 5 - 10 minuti fino a quando sia scongelato completamente.

NOTAS: Scongelamento automatico

- 1 Bistecche e braciole di pesce dovrebbero essere congelati in uno strato.
- 2 La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
- 3 Girare e mettere tra le singole porzioni scongelate un foglio liscio di stagnola.
- 4 Si consiglia di cucinare il pollame subito dopo lo scongelamento.
- 5 Per Bistecche, braciole, carne macinata e pollame disporre la carne nel forno come indicato:





RICETTE PER COTTURA AUTOMATICA AC-3

FILETTO DI PESCE GRATINATO (AC-3)

Gratin di pesce all'italiana

Ingredienti:

600 g	di filetti di pesce
250 g	di mozzarella
4 (250 g)	di pomodori
2 cucchiaini	di burro alle acciughe sale e pepe
1 cucchiaino	di basilico tritato il succo di 1/2 limone
2 cucchiaini	di erbe aromatiche tritate.
75 g	di formaggio a pasta filante grattugiato (materia grassa 45 %)

Procedimento:

- Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il succo di limone, salare e ungere con il burro alle acciughe.
- Collocare in una teglia ovale (32 cm).
- Cospargere il pesce con il formaggio.
- Lavare i pomodori e togliere il picciolo. Tagliarli a fette e distribuirli sullo strato di formaggio.
- Aggiungere sale, pepe e le erbe aromatiche.
- Sgocciolare la mozzarella, tagliarla a fettine e distribuirla sul pomodoro. Cospargere di basilico.
- Collocare la teglia sulla griglia bassa e cuocere con il **COTTURA AUTOMATICO AC-3** "gratin di pesce". (1,2 kg)

NOTA: Dopo la cottura, togliere il pesce dal piatto e aggiungere un po' di amido di mais per addensare la salsa. Cuocere ancora per 1-2 minuti su 900 W.

FILETTO DI PESCE GRATINATO (AC-3)

Filetti di pesce persico gratinati 'Esterhazy'

Ingredienti:

600 g	di filetti di pesce
2 (250 g)	di porri
1 (100 g)	di carota
50 g	di cipolla
1 cucchiaino	di burro pepe, sale e noce moscata.
2 cucchiaini	di succo di limone
125 g	di panna
100 g	di formaggio a pasta filante grattugiato (materia grassa 45 %)

Procedimento:

- Lavare i porri e tagliarli a strisciole in senso longitudinale.
- Sbucciare la cipolla e la carota e tagliarle a fettine sottili.
- Collocare le verdure, il burro e le spezie in una casseruola e mescolare accuratamente. Cuocere per 5-6 minuti su 900 W. Mescolare una volta durante la cottura.
- Nel frattempo lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il limone e salare.
- Mescolare la panna con le verdure e regolare di sale e pepe.
- Mettere metà delle verdure in una teglia ovale, sistemarvi sopra il pesce e coprire con le rimanenti verdure.
- Distribuire il formaggio, collocare sulla griglia bassa e cuocere con il **COTTURA AUTOMATICO AC-3** "gratin di pesce". (1,2 kg)

FILETTO DI PESCE GRATINATO (AC-3)

Pesce persico al gratin con broccoli

Ingredienti:

500 g	di filetti di pesce
2 cucchiaini	di succo di limone
	sale
2 cucchiaini	di burro
2 cucchiaini	di farina
300 ml	di latte
	aneto tritato, pepe
250 g	di broccoli surgelati
100 g	di formaggio a pasta filante grattugiato (materia grassa 45 %)

Procedimento:

- Lavare ed asciugare il pesce. Cospargerlo con il succo di limone e salare.
- Riscaldare il burro e la farina in una casseruola rotonda scoperta per circa 1-1½ minuti a 900 W potenza.
- Aggiungere il latte e mescolare bene. Coprire e cuocere ancora per 3-4 minuti a 900 W potenza. A cottura ultimata mescolare ancora e insaporire con l'aneto, sale e pepe.
- Scongellare i broccoli in una casseruola per 4-6 minuti con potenza 900 W. Mettere i broccoli scongelati in una teglia, sistemarvi il pesce e condire potenza.
- Versare la besciamella preparata in precedenza e cospargere con il formaggio grattugiato.
- Collocare sulla griglia bassa e cuocere con il **COTTURA AUTOMATICO AC-3** "gratin di pesce". (1,1 kg)

MANUTENZIONE E PULIZIA



ATTENZIONE: NON UTILIZZARE SU NESSUNA PARTE DEL FORNO DETERGENTI PER FORNI COMMERCIALI, GETTI A VAPORE, ABRASIVI, DETERGENTI RUVIDI O CHE CONTENGONO IDROSSIDO DI SODIO NÉ SPUGNE ABRASIVE.

ATTENZIONE!

Con le modalità di cottura GRILL, COMBINATA, A CONVEZIONE ed AUTOMATICA (ad eccezione dello Scongelo rapido), la cavità del forno, lo sportello, il mobile esterno e gli accessori raggiungono temperature elevate. Prima di procedere alla pulizia attendere il completo raffreddamento.

Esterno del forno

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Risciacquare con un panno umido ed asciugare con un panno morbido ed asciutto.

Pannello dei comandi

Prima della pulizia, aprire lo sportello del forno per disattivare il pannello dei comandi. Pulire il pannello con molta cautela, usando un panno inumidito con sola acqua. Evitare di usare acqua in eccesso e non utilizzare detergenti chimici o abrasivi.

Interno del forno

1. Eliminare gli schizzi di unto con un panno morbido o una spugna subito dopo l'uso, quando il forno è ancora caldo. Per le macchie più difficili usare un detergente delicato e strofinare con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso. Non rimuovere il coperchio guida onde.
2. Controllare che sapone ed acqua non penetrino attraverso le prese d'aria nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usare detergenti spray all'interno del forno.
4. Riscaldare regolarmente il forno con le due resistenze, seguendo le istruzioni riportate alla sezione "Riscaldamento del forno vuoto" a pagina 203. Gli schizzi di cibo o grasso possono produrre fumo o odori sgradevoli.

Piatto rotante

Togliere il piatto rotante dal forno. Lavarli con acqua leggermente saponata ed asciugarli con un panno morbido. Sia il piatto rotante si possono lavare in lavastoviglie.

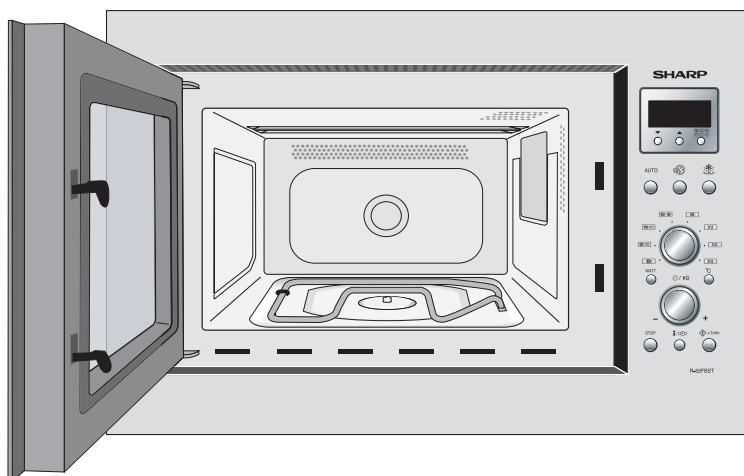
Griglia alta e bassa

Lavare con un detergente delicato e asciugare. Le griglie si possono anche lavare in lavastoviglie.

Sportello

Pulire spesso lo sportello da entrambi i lati, la guarnizione e le superfici di tenuta, utilizzando un panno morbido inumidito.

NOTA: Non utilizzare getti a vapore.





CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA

PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA PER LE RIPARAZIONI CONTROLLARE QUANTO SEGUE.

1. Alimentazione

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

Controllare che il fusibile della linea di distribuzione/interruttore automatico funzioni normalmente.

2. La luce del forno si accende se lo sportello è aperto? SI _____ NO _____

3. Introdurre nel forno una tazza con circa 150 ml d'acqua e chiudere bene lo sportello.

Far ruotare la manopola del **MODO COTTURA** sull'impostazione cottura a microonde .

Impostare la cottura a microonde.

Programmare il forno per 1 minuto al livello di potenza 900 W ed avviarlo.

La luce del forno si accende? SI _____ NO _____

Il piatto rotante gira? SI _____ NO _____

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

La ventola funziona? SI _____ NO _____

(Controllare il flusso d'aria posando una mano sulle prese d'aria)

Il segnale acustico suona dopo 1 minuto? SI _____ NO _____

L'indicatore di cottura si spegne? SI _____ NO _____

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

4. Impostare la manopola del **MODO COTTURA** su GRILL SUPERIORE E INFERIORE durante 3 minuti. Trascorso questo periodo di tempo, SI _____ NO _____ gli elementi riscaldanti di entrambi i GRILL diventano roventi.

IMPORTANTE: se sul display non viene visualizzato niente, anche se la presa di alimentazione è stata collegata correttamente, potrebbe essere in funzione la modalità di risparmio energetico. Aprire e chiudere lo sportello del forno per farlo funzionare. Vedere pagina 200.

Se avete risposto "NO" ad una qualsiasi di queste domande, chiamate il rivenditore o un tecnico SHARP autorizzato e riferitegli il risultato del vostro test.

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 e le resistenze del grill inizieranno ad accendersi e spegnersi).

Modalità di cottura	Tempo standard
Microonde 900 W	20 min.
Cottura con il grill	
GRILL SUPERIORE 	15 min.
GRILL INFERIORE 	15 min.
GRILL SUPERIORE e INFERIORE 	Grill superiore - 6 min. Grill inferiore - 6 min.
Combi 2  (solo livello di potenza microonde 900 W)	Microonde - 20 min. Grill superiore - 15 min.
Combi 3  (solo livello di potenza microonde 900 W)	Microonde - 20 min. Grill inferiore - 15 min.

- Dopo aver usato il GRILL (con entrambe le resistenze), la cottura COMBINATA, A CONVEZIONE ed AUTOMATICA (ad eccezione dello SCONGELAMENTO RAPIDO), la ventola di raffreddamento entra in funzione e sul display compare "SI STA RAFFR". La ventola funziona anche quando si preme il pulsante di ARRESTO (**STOP**) e si apre lo sportello in fase di cottura con una delle modalità appena elencate; per questo motivo è possibile che dalle aperture di ventilazione fuoriesca un getto d'aria.

CHE COSA SONO LE MICROONDE?



Le microonde, come del resto anche quelle radio e televisive, sono delle onde elettromagnetiche.

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.

Il mistero dei brevi tempi di cottura è subito svelato se si tiene conto che le microonde penetrano nell'alimento da tutti i lati. Lo sfruttamento di energia è pertanto ottimale, al contrario di quanto avviene sui normali piani di cottura, dove il calore prodotto dalla fiamma o dalla piastra elettrica proviene da sotto e deve attraversare la pentola prima di arrivare con sufficiente intensità al cibo da cuocere. Tale processo provoca un'elevata perdita di tempo e di energia.

Alimenti - Le microonde vengono assorbite

Metallo - Le microonde vengono riflesse

PROPRIETÀ DELLE MICROONDE

Le microonde attraversano tutti i materiali non metallici

quali vetro, porcellana, ceramica, plastica, legno e carta, motivo per cui questi materiali non si riscaldano mai nei forni a microonde. I contenitori fatti di questi materiali ed usati per contenere le vivande si riscaldano solo indirettamente come risultato del calore generato dalle vivande stesse, le quali invece assorbono le microonde e si riscaldano. I metalli invece sono una barriera contro le microonde e le riflettono, per cui i contenitori di metallo non sono normalmente adatti alla cottura nei forni a microonde, anche se talvolta tale proprietà riflettente può essere sfruttata positivamente, ad esempio per scongelare o cuocere cibi che, a causa della loro conformazione piuttosto irregolare, devono essere coperti in alcuni punti con della carta d'alluminio per evitare che si cuociano eccessivamente o addirittura si brucino. Attenersi alle istruzioni fornite a tale proposito in questo ricettario.

Vetro, porcellana, ceramica, plastica, carta, ecc. - Vengono attraversati dalle microonde

FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO A MICROONDE



FUNZIONAMENTO A MICROONDE

Attivando il funzionamento a microonde del Suo nuovo forno Kombi, Lei potrà ad esempio riscaldare molto rapidamente pietanze o bevande, oppure fondere burro o cioccolato in un attimo.

Le microonde sono anche estremamente adatte allo scongelamento degli alimenti.

In molti casi è tuttavia preferibile utilizzare le microonde assieme all'aria calda o alla griglia (funzionamento misto). Si ha così la possibilità di portare a cottura e contemporaneamente rosolare i cibi in brevissimo tempo. Rispetto ai tradizionali metodi di cottura in forno, il tempo di preparazione è solitamente molto più breve.

FUNZIONAMENTO MISTO (MICROONDE PIÙ ARIA CALDA O GRIGLIA)

L'uso congiunto delle due modalità di funzionamento consente di combinare in modo intelligente i vantaggi offerti dal Suo forno.

- Lei ha quindi la possibilità di scegliere fra microonde + aria calda (ideale per arrostiti, pollame, sformati, pizza, pane e torte)
- microonde + griglia (perfetto per arrostiti veloci, arrostiti, pollame, cosce di pollo, spiedini, toast al formaggio e piatti gratinati).

L'uso del funzionamento misto consente di portare a cottura e contemporaneamente di rosolare i cibi. Il vantaggio consiste nel fatto che l'aria calda o il calore della griglia chiudono rapidamente i pori dello strato superficiale dell'alimento. Le microonde provvedono ad assicurare una cottura breve e delicata.

L'alimento si mantiene succoso all'interno e diventa croccante esternamente.

FUNZIONAMENTO AD ARIA CALDA

E' anche possibile avvalersi dell'aria calda senza per questo dover attivare il funzionamento a microonde. I risultati sono corrispondenti a quelli prodotti da un forno di tipo tradizionale.

FUNZIONAMENTO GRIGLIA

Il Suo forno è provvisto di griglia al quarzo che può essere utilizzata, senza microonde, alla pari di qualsiasi altra normale griglia per gratinare o grigliare in breve tempo i vari piatti.

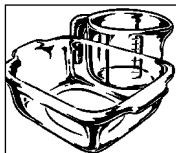
Il forno a microonde dispone anche di una seconda griglia, collocato al di sotto del piatto rotante, che consente di dorare i cibi nella parte inferiore.



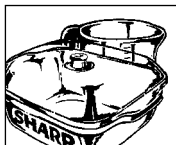
UTENSILI ADATTI

LE STOVIGLIE ADATTE PER IL FUNZIONAMENTO A MICROONDE

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 (a pag 221).

PORCELLANA

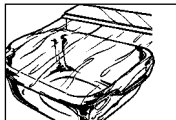
Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

PLASTICA



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

CARTA DA CUCINA



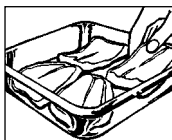
La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono brevemente scaldate vivande come, ad esempio, il pane o i cibi impanati. Adagiare la carta sul piatto girevole e sotto il cibo da riscaldare, la cui superficie rimarrà così asciutta e croccante. Usandola invece per coprire le vivande ricche di grassi, si eviteranno gli schizzi di grasso durante la cottura o il riscaldamento.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

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

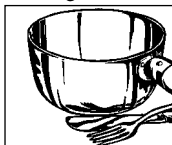
TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO

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.



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.

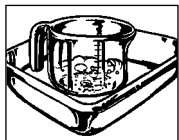
Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici, come per esempio viti, nastri o impugnature.

UTENSILI ADATTI



PROVA D'IDONEITÀ PER GLI UTENSILI

Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova d'idoneità: mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza (900 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, perché potrebbero fondere.



LA STOVIGLIA ADATTA PER LA COTTURA COMBINATA

Le stoviglie resistenti al calore e adatte all'uso nel forno a microonde, come quelle in porcellana, ceramica o vetro, si possono in genere utilizzare anche per la cottura combinata (microonde e convezione, microonde e grill). Si tenga presente, comunque, che il contenitore può raggiungere temperature estremamente elevate a causa del

riscaldamento della griglia o dell'azione dell'aria calda. Le stoviglie e la pellicola in plastica non sono adatte per la cottura combinata.

Non utilizzare carta da forno o da cucina, perché possono surriscaldarsi e prendere fuoco.

METALLO

Di regole, non è consigliabile usare contenitori in metallo, fatta eccezione per gli stampi smaltati che consentono anche di dorare in modo uniforme sui bordi cibi quali pane, dolci e torte salate. Attenersi scrupolosamente a quanto indicato riguardo alla stoviglia adatta per le microonde. Al fine di evitare la formazione di scintille si consiglia di collocare un piatto di porcellana tra la stoviglia di metallo e la graticola, in modo che faccia da isolante. Nel caso in cui si noti la comparsa di scintille, non utilizzare più questi materiali per la **COTTURA COMBINATA**.

LA STOVIGLIA ADATTA PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA E A CONVEZIONE

Per cuocere alla griglia o a convezione senza utilizzare le microonde si può utilizzare la stoviglia generalmente adatta anche per forni o griglie di tipo tradizionale.

CONSIGLI E TECHNICHE DI COTTURA



PRIMA DI COMINCIARE...

Per facilitare l'uso del forno a microonde, vengono sintetizzati qui di seguito alcuni dei consigli e dei suggerimenti più utili: Il forno a microonde deve essere acceso solo dopo aver collocato la vivanda nel vano di cottura.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, 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.

CONSIGLIE TECHNICHE DI COTTURA 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.



Il **popcorn** può essere preparato nel forno a microonde solamente usando gli appositi recipienti. Attenersi esattamente alle indicazioni del fabbricante. Non usare recipienti di carta o di vetro.

Il **forno** a microonde non è adatto per la cottura di **uova** ancora nel guscio. Il calore infatti produce un eccesso di pressione all'interno del guscio dell'uovo che potrebbe così farlo "esplodere".

Prima della cottura rompere la pellicola che contiene il tuorlo. **Si raccomanda di non scaldare** olio o grasso per friggere nel forno a microonde. Dato che non è possibile controllarne la temperatura, potrebbero cominciare a schizzare dal recipiente.

Si raccomanda di non scaldare recipienti chiusi, come vasetti in vetro o altri contenitori con coperchio, nel forno a microonde. Il calore può produrre un aumento di pressione all'interno del recipiente e mandarlo in frantumi. (Eccezione: cottura di conserve).



CONSIGLI E TECHNICHE DI COTTURA

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.

PROVE DI COTTURA

Il grado di cottura dei cibi nel forno a microonde può essere controllato come per i metodi di cottura convenzionali.

- Termometro per alimenti: ogni cibo, al termine del riscaldamento o della cottura, ha una determinata temperatura interna, in base alla quale si può controllare se il riscaldamento o la cottura sono terminati.
- Forchetta: il punto di cottura del pesce può essere facilmente controllato usando una forchetta. Se la polpa non ha più un aspetto trasparente e si stacca facilmente dalle lische il pesce è cotto al punto giusto. Se invece la polpa si presenta troppo asciutta e fibrosa il pesce è scotto.
- Stuzzicadenti o spiedino di legno: il punto di cottura del pane o dei dolci cotti in forno può essere controllato infilandovi per esempio uno stuzzicadenti o uno spiedino di legno. Se questi, una volta estratti, sono asciutti e non hanno attaccati resti d'impasto, si può considerare terminata la cottura.

CONTROLLO DELLA COTTURA CON IL TERMOMETRO PER ALIMENTI

Ogni vivanda ha, al termine della cottura, una determinata temperatura interna, la quale indica che la vivanda stessa è cotta al punto giusto e può essere tolta dal forno. La temperatura interna può essere misurata mediante l'apposito termometro per alimenti. La tabella seguente riporta le temperature interne delle principali vivande.

TABELLA: per il controllo della cottura con il termometro per alimenti

Vivanda	Temperatura interna al termine della cottura	Temperatura interna dopo ca. 10/15 minuti di riposo in forno
Bevande (caffè, tè, acqua, ecc.)	65-75° C	
Latte	75-80° C	
Minestre	75-80° C	
Stufati	75-80° C	
Pollame	80-85° C	85-90° C
Carne di agnello		
al sangue	70° C	70-75° C
ben cotta	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
al sangue	50-55° C	55-60° C
medio cotto	60-65° C	65-70° C
ben cotto	75-80° C	80-85° C
Carne di suino e vitello	80-85° C	80-85° C

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo 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.

COME SBOLLENTARE LE VERDURE

Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel congelatore è consigliabile sbollearle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA



Procedimento:

Lavare prima le verdure e tagliarle a pezzi. Mettere 250 g di verdure in un recipiente coperto assieme a circa 275 ml d'acqua, facendoli scaldare in forno per circa 3-5 minuti.

Togliere il recipiente dal forno e immergere le verdure in acqua ghiacciata, asciugarle, metterle negli appositi sacchetti ermetici per surgelamento e metterle nel congelatore.

COTTURA DI CONSERVE DI FRUTTA O DI VERDURE



Cuocere nel microonde per conservare frutta o verdure è rapido e facile. Nella maggior parte dei negozi di casalinghi si possono trovare i vasetti in vetro con i relativi accessori (anelli in gomma, fermagli di chiusura in plastica) adatti per la cottura in forno a microonde. Attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

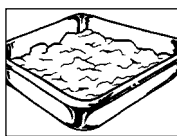
I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza.

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

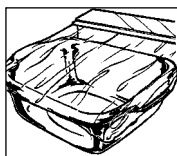


A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo di quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta,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

RECIPIENTI TONDI E OVALI

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

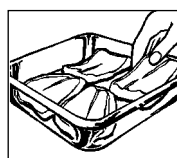
QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA



Per garantire che il cibo 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 arrostiti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.

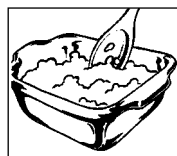
CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE



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

In questo modo si garantirà una cottura uniforme di quanto in forno.

MESCOLAMENTO



Per garantire che le vivande vengano riscaldate gradualmente e in modo uniforme è necessario rimestarle, poiché le microonde riscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in

grado di garantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

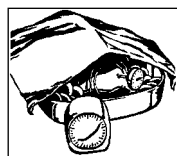
DISPOSIZIONE

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

RIVOLTAMENTO

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurre 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.



COMO RISCALDARE LE VIVANDE

- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casa-linghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo

che il calore si distribuisca uniformemente.

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



COMO SCONGELARE I CIBI

Il forno a microonde è un mezzo ideale per scongelare i cibi. I tempi di scongelamento sono infatti molto più ridotti che con i metodi tradizionali.

Qui di seguito riportiamo ancora qualche suggerimento.

Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

CONFEZIONI E CONTENITORI

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

QUANDO COPRIRE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO



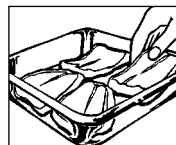
Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente

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

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 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 (a pag. 228). 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.

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.
- 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.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco tiogliosa.
- 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.

- 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 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 intiere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiai di minestra di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. 229).

- 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.



SPIEGAZIONE DEI SIMBOL

POTENZA DEL FORNO A MICROONDE

Questo forno a microonde ha una potenza di 900 W e 5 livelli di potenza.

Per scegliere il livello di potenza occorre attenersi alle indicazioni fornite nel presente ricettario. In generale valgono le seguenti raccomandazioni.

100 % di potenza = 900 Watt

Viene impiegata per cuocere rapidamente i cibi o per riscaldarli, come per esempio nel caso di piatti pronti, bevande calde, verdure, ecc.

70 % di potenza = 630 Watt

Per la cottura prolungata di cibi più compatti, come per esempio gli arrostiti, oppure per i cibi che richiedono una cottura lenta, come per esempio le salse di formaggio. Usando una potenza minore eviterete che i cibi liquidi trabocchino e che quelli solidi si brucino sui lati.

50 % di potenza = 450 Watt

Per cibi più compatti, che secondo il metodo tradizionale richiedono una lunga cottura, come per esempio i piatti a base di carne di manzo, conviene ridurre la potenza per prolungare il tempo di cottura. In questo modo la carne rimarrà tenera e sugosa.

30 % della potenza = 270 Watt

SCONGELAMENTO

Per scongelare i cibi scegliete un basso stadio di potenza, che vi garantirà uno scongelamento completo ed uniforme. Questo stadio di potenza è particolarmente adatto per la cottura lenta del riso, della pasta e degli gnocchi in acqua non bollente.

10 % di potenza = 90 Watt

Per lo scongelamento delicato, per es. di torte alla panna, Lei dovrà scegliere la graduazione più bassa.

W = WATT

Symbolo Spiegazione



Cottura con la resistenza superiore del grill

Consente di gratinare e grigliare una grande varietà di carne, pollame e pesce.



Cottura con la resistenza inferiore del grill

Questa modalità di cottura può essere utilizzata per rosolare i cibi dal di sotto.



Cottura con entrambe le resistenze

Questa modalità di cottura utilizza contemporaneamente la resistenza superiore e la resistenza inferiore del grill. Tale combinazione è particolarmente adatta per cuocere toast, quiche, salsicce e polpette.



Cottura a convezione

Questa funzione consente di scegliere tra 10 diversi livelli di temperatura compresi tra i 40°C e i 250° C.



Cottura Combinata microonde e a convezione

Questa funzione consente di combinare diversi livelli di potenza microonde con la temperatura desiderata dell'aria (da 40° C a 250° C).

Con la cottura combinata la potenza delle microonde è limitata.



Cottura combinata microonde + grill superiore o



microonde + resistenza inferiore

Questa modalità di cottura consente di combinare diversi livelli di potenza del microonde con il grill superiore oppure con la resistenza inferiore.

TABELLAS



TABELLA : DECONGELAMENTO CON IL MICROONDE

Alimento	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Würstel	300	270 W	3-5	sistamarli uno accanto all'altro, girare a metà del tempo di decongelamento	5-10
Granchi	300	270 W	6-8	girare a metà del tempo di decongelamento e togliere le parti decongelate	5
Pane a fette	250	270 W	2-3	sistemare le fette una accanto all'altra, decongelare solo parzialmente	5
Pane, intero	1000	270 W	8-10	girare a metà del tempo di decongelamento	15
Torta, 1 pezzo	150	270 W	1-3		5
Torta intera, Ø 24 cm				Collocare sulla piatto rotante e con il programma Ad-4 decongelate	60-90
Burro	250	270 W	2-3	decongelare solo parzialmente	15
Frutta come fragole, lamponi, ciliege, prugne	250	270 W	2-4	sistemare un frutto accanto all'altro con regolarità, dopo metà del tempo di decongelamento	5

Per decongelare pollame, cosce di pollo, cotolette, bistecche, carne macinata, pane a fette e torta utilizzare il programma di decongelamento automatico.

TABELLA : DECONGELAMENTO E COTTURA

Alimento	Quantità -g-	Impostazione	Potenza in watt	Tempo di cottura -Min-	Apporto di acqua	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Filetti di pesce	400		900 W	10-12	-	coprire	1-2
Trota, 1 pezzo	250		900 W	6-8	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400		900 W	8-10	-	coprire, mescolare dopo 6 minuti	2
Verdura	300		900 W	7-9	5 C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
Verdura	450		900 W	9-11	5 C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
pane alle erbe aromatiche,	175		630 W	ca.3	-	sistemare sulla graticola,	3-4
Panini, 4 pezzi	80		900 W	ca.2	-	girare a metà del tempo	-
			180°C	1/2	-	decongelare solo parzialmente	-
				8-10	-		-

ITALIANO



TABELLAS

TABELLA : RISCALDAMENTO DI BEVANDE E ALIMENTI

Bevanda/Vivanda	Quantità -g/ml-	Potenza in watt	Tempo -Min-	Preparazione
Bevande, 1 tazza	150	900 W	ca. 1	non coprire
Piatto pronto (verdura, carne e contorni)	400	900 W	3-5	far gocciolare la salsa con acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Piatto unico, zuppa	200	900 W	1-3	coprire, mescolare al termine del riscaldamento
Contorni	200	900 W	ca. 2	far gocciolare un poco di acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Carne, 1 fetta ¹	200	900 W	2-3	far gocciolare un poco di salsa, coprire,
Würstel, 2 pezzi	180	450 W	2-2 1/2	forare più volte la pelle
Alimenti per bambini, 1 bicchiere	190	450 W	1/2-1	togliere il coperchio, mescolare bene al termine del riscaldamento e controllare la temperatura
Margarina o burro fusi ¹	50	900 W	1/2-1	
Cioccolato fuso	100	450 W	ca. 3	mescolare durante il riscaldamento
6 fogli di gelatina sciolti	10	450 W	1/2-1	ammollare in acqua, strizzare bene e versare in una tazza da minestra; mescolare durante il riscaldamento

¹ alimento conservato in frigorifero.

TABELLA : COTTURA DI VERDURA FRESCA

Piatto	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Contenuto di acqua -C-
Verdura (es.: cavolfiore, porri, finocchio, broccoli, peperone, zucchine)	300	900 W	5-7	preparare come di consueto, coprire mescolare durante la cottura	5
	500	900 W	8-10		5

TABELLAS



TABELLA : COTTURA, GRIGLIATURA, GRATINATURA

Piatto	Quantità -g-	Impo- stazione	Potenza in watt	Tempo di cottura -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Arrosto di maiale	500	 	450 W/ 160° C	10-11 (*) 7-8	Condire a piacere, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
Arrosto di maiale	1000	 	450 W/ 160° C	20-23 (*) 14-17	Condire a piacere, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
Arrosto di maiale	1500	 	450 W/ 160° C	30-33 (*) 23-25	Condire a piacere, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
Roastbeef media cottura	1000	 	630 W 630 W 630 W	5-8 7-10(*) 2-5	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
Roastbeef media cottura	1500	 	630 W 630 W 630 W	12-14 12-14(*) 4-5	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso, collocare sulla griglia bassa, dopo (*) girare	10
Polpettone	700	 	450 W 450 W	20-23 6-9	Preparare l'impasto di carne tritata (metà maiale/metà manzo), versare in uno stampo per sfornati e cuocere sulla piatto rotante	10
Pollo	1200				Con il programma di cottura automatica AC-2 per pollo arrosto	
Coscia di pollo	200	 	270 W 270 W	4-6(*) 3-4	Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola, dopo (*) girare	3
Coscia di pollo	600	 	450 W 450 W	7-9(*) 2-3 5-6	Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola dopo (*) girare	3
Trota	250	 	90 W 90 W	6-8(*) 3-5	Lavare, versare qualche goccia di succo di limone, salare dall'interno e dall'esterno, infa- rinare sistemare sulla graticola, dopo (*) girare	3
Costata di manzo	200	 		8-11(*) 6-8	Sistemare sulla graticola, dopo(*) girare	-
Salsiccia alla griglia, 5 pezzi	400	 		9-11(*) 6-7	Sistemare sulla graticola, dopo(*) girare	-
Gratinatura di sfornati e altro				10-12	Sistemare sulla graticola lo stampo per sfornati	-
Toast al formaggio	1	 	450 W	1/2 4-5	Abbrustolire il pancarrè, imburrare, imbottire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fuso. Sistemare al centro e cuocere sulla graticola.	-
	4	 	450 W	1 5-7		

ITALIANO



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.

● VARIANTI DI RICETTE TRADIZIONALI

Per cottura a microonde (testo precedente) Per cottura combinata

In generale valgono le stesse regole valide per la cottura a microonde. A queste si aggiungono le seguenti indicazioni:

1. Il livello di potenza del microonde dovrebbe essere regolato a seconda del tipo di alimento e del tempo di cottura. A titolo orientativo si consiglia di basarsi sulle ricette del presente ricettario.

2. Per la preparazione di cibi con la cottura combinata microonde + grill attenersi alle seguenti indicazioni:

per grosse quantità di cibo e per alimenti di un certo spessore, come per esempio l'arrosto di maiale, il tempo di cottura richiesto per la cottura a microonde è più lungo rispetto a piccole quantità e alimenti più sottili. Ma se si utilizza la cottura con il grill il discorso cambia. Infatti il cibo cuoce più in fretta se si trova più vicino alla resistenza. Ciò significa che se si preparano grossi pezzi di arrosto mediante cottura combinata, il tempo di cottura è più breve rispetto a pezzi di arrosto più piccoli.

3. Al fine di ottenere una doratura più veloce ed uniforme con il grill superiore, utilizzare la griglia alta (Eccezione: per grosse quantità di cibo, alimenti di spessore notevole e sformati utilizzare la griglia bassa).

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 (categoria di peso 3).

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaino da minestra
CU = cucchiaino
Pun. = una punta
Piz. = un pizzico
Ta. = tazza
Bus. = bustina
SU = prodotto surgelato
min. = minuti
sec. = secondi

MO = microonde
FMO = forno a microonde
kg = chilogrammo
g = grammo
l = litro
ml = millilitro
cm = centimetro
G.M.S. = grasso nella materia secca

Antipasti e spuntini

Francia

Zuppa di cipolle

Soupe a l'oignon et au fromage

Tempo di cottura: ca. 15-17 minuti

Utensili: tegame con coperchio (capacità 2 l)
4 piatti fondi da minestra (da 200 ml)

Ingredienti

1	CM	burro o margarina
2		cipolle (100 g) affettate
800 ml		brodi di carne
		sale, pepe
2		fette di pane tostato
4 CM		formaggio grattugiato (40 g)

Procedimento

1. Imburrare il tegame. Aggiungere le cipolle affettate, il brodo di carne e gli aromi. Lasciar cuocere a coperto.

9-11 min.		900 W
-----------	--	-------

2. Tostare il pane, tagliarlo a cubetti e disporlo nei piatti ondi. Versarvi sopra la zuppa e cospargerla di formaggio grattugiato.
3. Porre i piatti sulla graticola superiore e lasciar gratinare.

ca. 6 min.		
------------	--	--

Svezia

Crema di Granchio

Kräftsoppa

Tempo di cottura: ca. 11-15 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

1		cipolla (50 g) tritata finemente
50 g		carote, tagliate a fettine
3 CM		burro o margarina (30 g)
500 ml		brodo di carne
100 ml		vino bianco
100 ml		madera
200 g		polpa di granchio (in scatola)
1/2		foglia di alloro
3		grani di pepe bianco
		timo
3 CM		farina (30 g)
100 ml		panna

Procedimento

1. Mettere il burro con le verdure tagliate nella terrina e farle scaldare accoperchiate.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

2. Aggiungere ora il brodo, il vino, il mader, la polpa di gambero e gli aromi e continuare la cottura sempre tenendo accoperchiato.

7-9 min.		450 W
----------	--	-------

3. Togliere la foglia di alloro e i grani di pepe. Stemperare la farina con un po' d'acqua fredda e versarla sulla crema. Aggiungere la panna, amalgamare e far scaldare.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

4. Mescolare la crema e affogarvi il burro prima di servire.

Svizzera

Minestra d'orzo alla Contadina

Bündner Gerstensuppe

Tempo di cottura: 27-34 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 3 l)

Ingredienti

2 CM		burro o margarina (20 g)
1		cipolla (50 g) tritata finemente
1-2		carote (130 g) tagliate a fettine
15 g		sedano a dadini
1		gambo di porro (130 g) tagliato a fettine
3		foglie di cavolo bianco (100 g) tagliate a striscioline
200 g		ossi di vitello
50 g		grani di orzo
		pepe
50 g		pancetta affumicata non troppo magra, tagliata a fettine
700 ml		brodo di carne
4		wurstel (300 g)

Procedimento

1. Mettere la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprire e far imbiondire in forno.

ca. 1-2 min.		900 W
--------------	--	-------

Procedimento (Minestra d'orzo alla Contadina)

2. Unire ora le verdure, gli ossi di vitello, l'orzo e il brodo di carne. Pepare, coprire e mandare in forno.

1. 9-11 min.		900 W
--------------	--	-------

2. 17-21 min.		450 W
---------------	--	-------

3. Tagliare i wurstel a pezzetti e unirli per gli ultimi minuti di cottura.
4. A cottura terminata far riposare per circa 5 minuti. Prima di portare in tavola togliere gli ossi di vitello.

Ricette

Antipasti e spuntini

Germania

Toast a funghi*Champignon toast*

Tempo di cottura: ca 3-4 minuti

Utensile: Griglia in alto

Ingredienti

- 2 CU burro
2 spicchi d'aglio, tritati
sale
4 fette di pane bianco
75 g funghi, freschi
sale
pepe
75 g formaggio grattugiato
4 CU prezzemolo finemente tritato
paprica dolce

Procedimento

- Mescolare il burro, l'aglio e sale.
- Tostare il pane, lasciare raffreddare e spalmare con il composto di burro precedentemente preparato.
- Tagliare a fettine i funghi e metterli sui toast. Sale e pepe. Unire il prezzemolo con il formaggio e cospargere il tutto sui funghi. Spolverare con polvere di paprica dolce.
- Mettere i toast a cuocere sulla griglia in alto del forno.

3-4 min. 270 W

Spagna

Prataioli farciti al rosmario*Champinones rellenos al romero*

Tempo di cottura: ca. 9-14 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1l)
terrina bassa e tonda (dm. ca. 26 cm)**Ingredienti**

- 8 prataioli grandi (ca. 500 g) interi
2 CM burro o margarina (20 g)
1 cipolla (50 g) tritata finemente
50 g prosciutto, a dadini
pepe nero, macinato
rosmarino, sminuzzato
125 ml vino bianco secco
125 ml panna
2 CM farina (20 g)

Procedimento

- Staccare i gambi dei prataioli e tagliarli a pezzetti.
- Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mandare in forno.

3-5 min. 900 W

- Far riscaldare a coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.

1-3 min. 900 W

- Stemperare la farina nel restante vino, unire al liquido sopra preparato, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.

ca. 1 min. 900 W

- Riempire i funghi con la farcia di prosciutto. Adagiarli nella salsa preparata come sopra e far cuocere sulla graticola superiore.

4-5 min. 630 W

(Cottura abbinata). A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Germania

Bocconcini di Tacchino Piccanti*Pikante Putenpfanne*

(Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca 22-27 minuti

Utensile: stampo ovale a bordo basso con coperchio
(ca. 26 cm di lunghezza)**Ingredienti**

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

Procedimento

- Unire il riso allo zafferano e versarlo assieme ai dadini di carne nello stampo per sformato. Vuotarvi sopra il brodo di carne, coprire il recipiente e cuocere.

4-6 min. 900 W

- Aggiungere la verdura e le spezie e mescolare. Arricchire con fiocchetti di burro, incoperchiare e fare cuocere.

1. 1-2 min. 900 W

2. 17-19 min. 270 W

A cottura ultimata lasciare riposare nel forno spento la padella di tacchino ancora per circa 2-3 Minuti.

Carne, Pesce e Pollame

Grecia

Melanzane Ripiene*Melitones jemistes me kima*

Tempo di cottura: ca 17-20 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 1 l)
stampo ovale a sponda bassa (ca.32 cm di lunghezza)**Ingredienti**

2	melanzane (ca.250 g cadauna)
3	pomodori (ca.200 g)
1 CU	olio di oliva per oliare lo stampo
2	cipolle (100 g) tritate
4	peperoni verdi dolci
200 g	carne tritata di manzo o agnello
2	spicchi d'aglio spremuti
	sale + pepe
	paprica
60 g	formaggio pecornio greco, a pezzetti

Consiglio:

alle melanzane si possono sostituire delle zucchine.

Procedimento

1. Dimezzare per il lungo le melanzane. Partendo dal centro estrarne la polpa in modo da lasciare un bordo largo circa 1 cm. Salare e tagliare a dadini la polpa estratta.
2. Pelare due dei pomodori tagliando vie le attaccature dei piccoli e spezzettarli.
3. Oliare il fondo della terrina, versarvi il trito di cipolla, coprire e far imbiondire in forno.

ca. 2 min.  900 W

4. Aprire a metà i peperoni, togliendo i gambi e i semi all'interno, e tagliarli ad anelli. Metterne da parte un terzo per guarnire. Mescolare ora la carne tritata alla polpa delle melanzane, ai pomodori, ai peperoni, all'aglio spremuto e al prezzemolo tritato. Salare e preparare.
5. Asciugare la mezza melanzane e riempirle con metà della farcia preparata come sopra. Distribuirvi sopra il pecorino e completare con il resto della farcia.

11-13 min.  630 W

6. Guarnire le mezze melanzane con le fette di pomodoro e il peperone, collocarle nello stampo, coprire e mandare in forno.

4-5 min.  630 W

A cottura terminata lasciar riposare per altri 2 minuti circa

Spagna

Cannoli di Prosciutto Ripieni*Jamón relleno*

Tempo di cottura: ca. 13-18 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
stampo da soufflé (ca. 26 cm diametro)
8 piccoli spiedi di legno**Ingredienti**

150 g s	pinaci senza gambi
150 g	ricotta, 20% di grasso
50 g e	emmental grattugiato
	pepe
	paprica dolce
8	fette di prosciutto cotto (400 g)
125 ml	acqua
125 ml	panna
2 CM	farina (20 g)
2 CM	burro o margarina (20 g)
1 CU	burro o margarina per imbrattare lo stampo

Procedimento

1. Tagliare finemente le foglie di spinaci, mescolarle al quark (v. sopra) e all'emmental, aggiungendo odori a piacere.
2. Stendere su ogni fetta di prosciutto un cucchiaino della farcia e formare i cannoli, fermandoli con uno spiedino di legno o stuzzicadenti.
3. Preparazione della besciamella: versare l'acqua nella terrina e farla riscaldare. Impastare la farina al burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino che si sarà ben amalgamata. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.

2-4 min.  900 W

Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta que se haya suelto. Tapar, darle un hervor y hacer espesar.

ca 1 min.  900 W

Mescolare ed aggiustare di sale.

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

1. 2-4 min.  900 W2. 8-9 min.  630 W

A cottura terminata lasciar riposare i cannoli per altri 5 minuti circa.

Consiglio:

si può usare anche della besciamella già pronta.

Ricette

Carne, Pesce e Pollame

Italia

Quaglie in salsa vellutata

Tempo di cottura: ca. 16-19 minuti

Utensile: stampo quadrato a bordo basso
(ca. 20 x 20 x 6 cm)
terrina con coperchio (capacità 1 l)**Ingredienti**

4	quaglie (600 - 800 g)
	sale
	pepe
200 g	pancetta, tagliata a fettine sottili
1 CU	burro o margarina per imburrae la stampo
1 CM	prezzemolo
	salvia
	rosmarino
	basilico, tritati finemente
150 ml	porto
250 ml	brodo di carne
2 CM	burro o margarina (20 g)
2 CM	farina (20 g)
50 g	emmental grattugiato

Procedimento

1. Lavate le quaglie ed asciugatele. Cospargetele dentro e fuori di sale e pepe, lardellate con le fettine di pancetta che fermerete con della spago sottile.
2. Collocats le quaglie sulla griglia in basso e iniziate la cottura.

8-10 min.  630 W

3. Imburrate l'interno dello stampo e disponetevi le quaglie con la parte grigliata volta verso il basgo. Tritate finemente gli aromi, spargeteli sulle quaglie ed innaffiate con il Porto. Continuate poi la cottura. Togliete la quaglie dal loro sugo di cottura.

4-5 min.  630 W

4. Per preparare la salsa fate riscaldare il brodo nella terrina, coperta da un coperchio.

ca. 2 min.  900 W

Stemperate la farina nel burro, unite al brodo, portate a ebollizione mescolando di tanto in tanto.

ca. 2 min.  900 W

5. Versate il formaggio nella salsa, mescolate e unite al sugo di cottura delle quaglie ancora calde e servite.



Svizzera

Vitello alla Zurighese

Züricher Geschnetzeltes

Tempo di cottura: ca 9-14 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

600 g	Filetto di vitello
1 CM	burro o margarina
1	cipolla (50 g) triata finemente
100 ml	vino bianco
	farina o fecola per legare circa 1/2 l di salsa
300 ml	panna
1 CM	prezzemolo tritato

Procedimento

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

6-9 min.  900 W

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

3-5 min.  900 W

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



Carne, Pesce e Pollame

Italia

Scaloppe alla pizzaiola

Tempo di cottura: ca 23-26 minuti

Utensili: casseruola rettangolare con coperchio
(ca. 25 cm di lunghezza)**Ingredienti**

2	mozzarelle (da 150 g cad.)
400 g	pelati in scatola
4	scaloppe di vitello (600 g)
20 ml	olio d'oliva
2	Spicchi d'aglio spezzettati
	pepe macinato di fresco
2 CM	capperi (20 g)
	origano, sale

Procedimento

1. Affettare la mozzarella. Frullare i pelati.
2. Lavare le scaloppe, asciugarle e batterle. Oliare la casseruola e distribuirvi i pezzetti d'aglio. Disporvi le scaloppe e ricoprirle con la purea di pomodoro. Condire con pepe, capperi e origano. Lasciar cuocere sulla griglia in basso a recipiente coperto.

15-17 min.  630 W

Rivoltare la carne.

3. Coprire ogni fetta di carne con alcune fettine di mozzarella, aggiustare di sale e mettere sulla graticola superiore a recipiente scoperto.

8-9 min. 

A cottura terminata far riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:

Il piatto potrà essere servito con contorno di spaghetti e di insalata fresca.

Germania

Spiedini misti*Bunte Fleischspieße*

Tempo per la cottura: ca. 14 minuti

Utensili: graticola superiore
Quattro spiedini di lunghi 25 cm ca.**Ingredienti**

400 g	cotolette di maiale
100 g	pancetta magra
2 c	ipolle (100 g) tagliate in quattro
4	pomodori (250 g) tagliati in quattro
1/2	peperone verde (100 g) tagliato in otto pezzi
4 CM	olio

2 CU	paprica
	sale
1/2 CU	Pepe de Caienna
4 CU	salsa Worcestershire

Procedimento

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

AUTO COOK AC-1 

Paesi Bassi

Timballo di carne*Gehackschotel*

Tempo di cottura: ca. 23-27 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

500 g	carne tritata (meto di maiale e meta di manzo)
3	cipolle (150 g) tritate finemente
1	uovo
50 g	pangrattato
	sale + pepe
350 ml	brodi di carne
70 g	concentrato di pomodoro
2	patate (200 g) a dadini
2	carote (200 g) a dadini
2 CM	prezzemolo tritato

Procedimento

1. Impastare la carne tritata con le cipolle, l'uovo e il pangrattato, aggiustando di sale e di pepe. Riporre quindi l'impasto nella terrina.
2. Sciogliere il concentrato di pomodoro nel brodo.
3. Mettere le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastare e cuocere coprendo con il coperchio. Mescolare di tanto in tanto.

23-27 min.  900 W

A cottura terminata dare ancora una mescolata e cospargere di prezzemolo prima di portare in tavola.

Ricette

Carne, Pesce e Pollame

Francia

Filetti di Sogliola*Filets de sole**(Dosi per due persone)*

Tempo di cottura: ca. 12-14 minuti

Utensile: stampo bassa e ovale con coperchio
(lunghezza ca. 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)

Procedimento

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.

12-14 min.  630 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 nerluzzo.

Svizzera

Fileto di Pesce in Salsa di Formaggio**Svizzero***Fischfilet mit Kasesauce*

Tempo di cottura: ca. 23-27 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)
casseruola ovale a sponda bassa
(ca. 26 cm di lunghezza)**Ingredienti**

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

Procedimento

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

1-2 min.  900 W

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

1. 13-14 min.  450 W2. 9-11 min.  450 W

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



Carne, Pesce e Pollame

Germania

Trota alle mandorle

Mandelforellen

Tempo di cottura: ca. 11¹/₂ - 15 minutiUtensile: casseruola ovale a sponda bassa
(ca. 30 cm di lunghezza)**Ingredienti**

- 4 trote (da 200 - 250 g), già pulite
il succo di un limone
sale
30 g burro o margarina
5 CM farina (50 g)
1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
50 g mandorle a foglioline

Procedimento

1. Lavare le trote, asciugarle e irrorarle con succo di limone. Salare il pesce all'interno e all'esterno, lasciandolo quindi riposare per 15 minuti.
2. Fondere il burro.

1/2-1 min.		900 W
------------	--	-------

3. Asciugare nuovamente il pesce, imburarlo e passarlo nella farina.
4. Ungere lo stampo, disporvi le trote e mettere a cuocere sulla graticola inferiore.

9-11 min.		630 W
-----------	--	-------

Rivoltare e coprire le trote con le mandorle a foglioline.

2-3 min.		630 W
----------	--	-------

Accottura ultimata, lasciar riposare le trote per 2 minuti.

Consiglio:

Accompagnare con patate al perzsemolo e insalata verde.

Francia

Croque MonsieurTempo di cottura: circa 4¹/₂-5 minuti**Ingredienti**

- 2 fette di pane tostato
20 g di burro
1-2 fette di formaggio (sottilette R)
1 fette di prosciutto
1 CU di panna fresca
ca 30 g di formaggio grattugiato

Procedimento

1. Spalmare il burro sul pane tostato.
2. Mettere il formaggio e il prosciutto sul pane. Distribuire la panna fresca sul prosciutto e coprire con la seconda fetta di pane tostato.
3. Aggiungere il formaggio grattugiato, collocare il tutto sul piatto rotante e cuocere.

1. ca. 1 ¹ / ₂ - 2 min.		270 W
---	--	-------

2. ca. 3 min.		
---------------	--	--

Francia

Quiche ai gamberetti

Tempo di cottura: 20-25 minuti

Utensile: Casseruola con coperchio (1 l)

Ingredienti

- 200 g di farina
120 g di burro o margarina
4 CM cucchiari di acqua fredda
2 CM di burro o margarina
2 cipolla (100 g) finemente tritata
100 g pancetta affumicata magra,
tagliata a piccoli dadini
150 g di gamberetti sgusciati
1 uovo
100 ml di panna acida
sale, pepe, noce moscata
1 CM di prezzemolo tritato

Procedimento

1. Mescolare la farina, il burro e l'acqua e lasciare riposare per 30 minuti nel frigorifero.
2. Mettere le burro in una casseruola, aggiungere la cipolla, la pancetta e i gamberetti e cuocere con il coperchio. Rimescolare una volta durante la cottura.

4-6 min.		900 W
----------	--	-------

3. Lasciare raffreddare e scolare il liquido. Mescolare l'uovo, la panna e le spezie.
4. Stendere la pasta formando un cerchio di circa 24 cm di diametro e disporlo sul piatto rotante. Foderare il piatto, fondo e bordi, e formare un bordo con la parte eccedente.
5. Mescolare gli ingredienti del ripieno, versare il tutto sulla base e cuocere.

1. 12-14 min.		270 W
---------------	--	-------

2. 4-5 min.		
-------------	--	--

Ricette

Snacks

Germania

Uova strapazzate con cipolle e pancetta

Tempo di cottura: 4-5 minuti

Ingredienti

5-10 g	di margarina
25 g	di cipolla tritata
40 g	di pancetta a cubetti
3	uova
3	cucchiiai di latte
	sale, pepe

Procedimento

1. Mettere la margarina, la cipolla e le pancetta sul piatto rotante e cuocere.

2-3 min.		450 W
----------	--	-------

2. Sbattere le uova con il latte, il sale e il pepe. Versare il tutto sulla cipolla e la pancetta e cuocere.

ca. 2 min.		900 W
------------	--	-------

Rimescolare le uova una volta durante la cottura.

Hamburger

Tempo di cottura: 13-15 minuti

Ingredienti

400 g	di carne di manzo tritata
	sale, pepe

Procedimento

1. Mescolare gli ingredienti fino a formare un impasto consistente. Inumidirsi le mani con acqua fredda e formare 4 hamburger di dimensioni uguali. Collocare gli hamburger sul piatto rotante e cuocere.

10-12 min.		270 W
------------	--	-------

2. Girare gli hamburger.

ca. 3 min.		
------------	--	--

Italia

Pizza ai carciofi

Tempo di cottura: 17-18 minuti

Utensile: piatto girevole

Ingredienti

150 g	di farina
4 g	di lievito in polvere
1	cucchiaino di zucchero
	cucchiaino di sale
2 CM	di olio
90 ml	di acqua tiepida
300 g	di pomodori in scatola sgocciolati
100 g	di cuori di carciofo
1 CU	di olio d'oliva per ungere il piatto girevole
	basilico, origano, timo, sale, pepe
1 CU	di concentrato di pomodoro
30 g	di salame a fette
50 g	di prosciutto cotto
10	olive
100 g	di formaggio grattugiato

Procedimento

1. Mescolare la farina con il lievito in polvere, lo zucchero ed il sale. Aggiungere l'olio e l'acqua e lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto uniforme. Fare lievitare nel forno a micro-onde.

2-3 min.		90 W
----------	--	------

Infine coprire e lasciare riposare l'impasto per altri 10-15 minuti.

2. Schiacciare i pomodori pelati e tagliare in quattro parti i cuori di carciofo.
3. Ungere il piatto girevole con l'olio. Stendere la pasta e disporla sul piatto rotante.
4. Spennellare l'impasto con il concentrato di pomodoro e ricoprire con i pomodori. Condire a piacere e guarnire con i restanti ingredienti. Infine ricoprire la pizza con le olive e cospargere con il formaggio. Cuocere con il programma automatico per pizza fresca.
(Questa ricetta fa circa 0,9 kg.)

P-3 PIZZA



Snacks

Francia

Tortino di cipolle

Tarte aux oignons

Tempo di cottura: 22-28 minuti

Utensile: casseruola con coperchio (2 l)

Ingredienti

15 g	di lievito
185 g	di farina
60 ml	di olio
1 Cu	di olio
30 g	di margarina o burro
600 g	di cipolle a piccoli pezzi
2	uova
150 g	di panna fresca
	sale, paprica, noce moscata
50 g	di pancetta
	maggiorana o timo

Procedimento

1. Sciogliere il lievito in acqua tiepida. Aggiungere la farina, l'olio e il sale e mescolare fino ad ottenere un impasto consistente. Lasciare lievitare nel forno a microonde.

ca. 2 min.		90 W
------------	--	------

Lasciare riposare circa 10 minuti.

2. Mettere la margarina e le cipolle in una casseruola e cuocere con il coperchio. Rimescolare a metà del tempo di cottura.

7-9 min.		900 W
----------	--	-------

3. Lasciare raffreddare le cipolle e scolare il liquido. Aggiungere a poco a poco le uova e la panna fresca. Insaporire con sale, pepe, paprica e noce moscata.
4. Stendere la pasta formando una base delle dimensioni del piatto rotante. Ungere il piatto rotante e collocarvi la base di pasta. Lasciare lievitare per altri 10 minuti.
5. Tagliare la pancetta a pezzetti. Versare il composto di cipolle e pancetta sulla base. Distribuire la maggiorana o il timo cuocere.

1. 7-8 min.		630 W
-------------	--	-------

2. 4-6 min.		
-------------	--	--

3. 2-3 min.		
-------------	--	--

Austria

Sformato di spinaci

Spinatauflauf

Tempo di cottura: ca. 43-46 minuti

Utensile: Terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
stampo da soufflé (ca. 26 cm diametro)

Ingredienti

2 CM	burro o margarina
1	cipolla (50 g) tritata finemente
600 g	spinaci surgelati
	sale, pepe, noce moscata
	aglio in polvere
1 CU	burro o margarina per imburare lo stampo
400 g	patate cotte in acqua, tagliate a fette
200 g	prosciutto cotto tagliata a dadini
3	uova
100 ml	creme di latte, 30 % di grasso
100 g	formaggio grattugiato
	paprica

Procedimento

1. Distribuire il burro sul fondo della terrina, aggiungere le cipolle, coprire e far imbiondire in forno.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

2. Versare gli spinaci nella terrina e cuocerli a coperto, mescolando almeno una o due volte.

12-14 min.		900 W
------------	--	-------

Scolare il liquido raccolti e salare gli spinaci.

3. Imburare lo stampo e mettervi le patate e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere di spinaci.
4. Sbattere le uova insieme alla panna, salare e pepare e versarle sulle patate e gli spinaci preparati come sopra. Distribuirvi il formaggio grattugiato e cospargere di paprica.
5. Cuocere con il programma automatico per gratin AC-4. (Questa ricetta fa circa 1,5 kg.)

AUTO COOK AC-4	
----------------	--

Consiglio:

gli ingredienti per lo sformato possono essere sostituiti da altri a piacere, usando per esempio i broccoli, il salame, la pasta, ecc.

Ricette

Verdure, Pasta, Riso e Gnocchi

Germania

Sformato di broccoli e patate con funghi*Broccoli-Kartoffelauf laut mit Champignons*

Tempo di cottura: ca. 40-42 minuti

Utensile: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
stampo da soufflé (ca. 26 cm diametro)**Ingredienti**

350 g	patate, sbucciate ed eventualmente tagliate a metà
350 g	broccoli a roselline
6 CM	acqua (60 ml)
1 CU	burro o margarina per ungere lo stampo
350 g	champignons a fettine
1 CM	prezzemolo tritato
	sale & pepe
3 uova	
120 ml	panna
120 ml	latte
	sale
	pepe
	noce moscata
80 g	formaggio olandese grattugiato

Procedimento

1. Mettere le patate e i broccoli nella pirofila. Aggiungerci l'acqua e lasciar cuocere a recipiente coperto. Mescolare una volta durante la cottura.

11-13 min.  900 W

2. Tagliare le patate a dischi.
3. Ungere lo stampo per sformati. Disporvi a strati alterni le patate, i broccoli e i funghi. Spargere il prezzemolo e condire con sale e pepe.
4. Sbattere le uova assieme al liquido e agli aromi, versando poi il tutto sulle verdure. Spolverizzare il formaggio sullo sformato e mettere a cuocere con il programma automatico per gratin AC-4. (Questa ricetta fa circa 1,5 kg.)

AUTO COOK AC-4



Acottura ultimata, lasciar riposare lo sformato per 10 minuti circa.

Germania

Timballo di pasta con zucchini*Zucchini-Nudel-Auflauf*

Tempo di cottura: ca. 41-44 minuti

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

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

Procedimento

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella terrina e portare a ebollizione a recipiente coperto.

3-4 min.  900 W

2. Spezzettare i maccheroni, aggiungerli, rimescolarli e lasciarli cuocere.

9-11 min.  270 W

3. Sgocciolare i maccheroni e lasciarli raffreddare.
3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere la casseruola. Versarvi i maccheroni e coprirli con la salsa, quindi ricoprirla con le fettine di zucchini.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sullo sformato. Spolverare con formaggio grattugiato. Cuocere con il programma automatico per gratin AC-4. (Questa ricetta fa circa 1,5 kg.)

AUTO COOK AC-4



A fine cottura, lasciare riposare il timballo per 5-10 minuti.

Verdure, Pasta, Riso e Gnocchi

Austria

Canederli di pane*Semmelknodel Dosi per 5 canederli*

Tempo di cottura: ca. 7-10 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 1 l)
5 tazze o stampini da budino**Ingredienti**

2 CM	burro o margarina (20 g)
1	cipolla (50 g) tritata finemente
ca. 500 ml	latte
200 g	5 pianni secchi tagliati a pezzetti
3	uova

Procedimento

1. Distribuite il burro fondo della terrina, aggiungete la cipolla tritata, coprite e fate imbiondire.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

2. Tagliare i piani a piccoli dadi, inaffiarli con latte e lasciare riposare per 10 minuti. Sbattere le uova.
3. Mescolare bene le cipolle, le uova ed i panini, fino ad ottenere una pasta morbida.
4. Suddivete l'impasto nelle 5 tazze o stampini, coprite con della carta per cottura in forno a microonde, disposte i recipienti sul piatto estraibile ed iniziate la cottura.

6-8 min.		900 W
----------	--	-------

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.
Prima di servire rovesciate i canederli su un piatto.

Italia

Lasagne al Forno

Tempo di cottura: ca. 17-21 minuti

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

300 g	pomodori pelati in scatola
50 g	prosciutto 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	creme 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

Procedimento

1. Fate il ragu mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne tritata di manzo ed il concentrato di pomodoro. Coprite e mettete in forno.

6-8 min.		900 W
----------	--	-------

2. Mescolate la crema di latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporite di sale e pepe.
3. Imburrate lo stampo e distribuite un terzo delle lasagne sul fondo. Versate sulle lasagne prima la metà del ragu e poi un po' della besciamella. Passate poi al secondo strato di pasta e continuate a fare gli strati come il primo. Terminate con la besciamella sulla quale cospargerete il parmigiano. Concludete con qualche riccio di burro, mette a cuocere sulla griglia in basso.

11-13 min.		450 W + 220° C
------------	--	----------------

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

Ricette

Verdure, Pasta, Riso e Gnocchi

Italia

Tagliata alla Panna e Basilico*Dosi per due persone*

Tempo di cottura: ca. 17-25 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
stampo da soufflé (ca. 20 cm diametro)**Ingredienti**

1 l	acqua
1 CU	sale
200 g	tagliatelle
1	spicchio d'aglio
15-20	foglie di basilico
200 g	creme di latte
30 g	formaggio grana grattugiato sale + pepe

Procedimento

1. Salare l'acqua e versarla nella terrina, coprire e mettere in forno a bolire.

9-11 min.		900 W
-----------	--	-------

2. Gettare le tagliatelle nell'acqua, portare a ebollizione e completare la cottura a temperatura più bassa.

1. 1-2 Min.		900 W
-------------	--	-------

2. 6-9 Min.		270 W
-------------	--	-------

3. Strofinare l'interno dello stampo da soufflé con lo spicchio d'aglio sbucciato. Sminuzzare le foglie di basilico tenendone da parte alcune per guarnire.
4. Scolare bene le pasta. Aggiungere la crema di latte e cospargere le tagliatelle con il basilico sminuzzato.
5. Aggiungere il grana grattugiato, il sale e il pepe. Travasare il tutto nello stampo da soufflé e mescolare.

1-3 min.		900 W
----------	--	-------

Guarnire infine con il basilico messo da parte e portare in tavola ancora caldo.

Austria

Cavolfiore alla Crema di Formaggio*Karfiol mit Kasesauce*

Tempo di cottura: ca. 18-21 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l).
terrina con coperchio (capacità 1 l)**Ingredienti**

800 g	cavolfiore (1 testa)
1	tazza di acqua (150 ml)
125 ml	latte
125 ml	panna da cucina
75-100 g	formaggio fuso
2-3 CM	farina o fecola per legare la salsa (20-30 g)

Procedimento

1. Praticare alcune tagli nel gambo del cavolo e collocarlo nella terrina con l'infiorescenza rivolta verso l'alto, aggiungete l'acqua, coprite e mettete in forno.

15-17 min.		900 W
------------	--	-------

Lasciate riposare alcuni minuti e scolate poi il liquido raccolto.

2. Versate il latte e la panna nella terrina, aggiungete il formaggio a pezzetti, coprite e mandate in forno.

ca. 2-3 min.		900 W
--------------	--	-------

3. Stemperate ora la farina nel latte e la panna riscaldati, coprite e mettete di nuovo in forno.

ca. 1 min.		900 W
------------	--	-------

Mescolare energicamente e versate la crema sul cavolo.

Consiglio:

Eventualmente cospargete il cavolo di prezzemolo tritato prima di servire.

Francia

Gratin di patate*Gratin dauphinois*

Tempo di cottura: ca. 28-30 minuti

Utensile: stampo bassa e ovale (lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

1 CM	burro o margarina
500 g	patate, sbucciate e tagliate a dischi sottili sale, pepe
2	spicchi d'aglio schiacciati
300 g	panna (creme di latte)
150 ml	latte
50 g	formaggio grattugiato (Gouda)

Procedimento

1. Spalmare il burro sullo stampo. Disponi a strati le fette di patate. Condire ogni strato con sale, pepe e aglio.
2. Mescolare la panna con il latte e versarla sulle patate. Spolverizzare con formaggio e far cuocere in forno sulla graticola bassa.

28-30 min.		450 W + 160°C
------------	--	---------------

A cottura ultimata, lasciare riposare per 10 minuti circa.

Verdure, Pasta, Riso e Gnocchi

Svizzera

Risotto alla Ticinese

Tessiner Risotto

Tempo di cottura: ca. 21-26 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

Ingredienti

50 g	pancetta non troppo magra
2 CM	burro o margarina (20 g)
1	cipolla (50 g) tritata finemente
200 g	riso arborio
400 ml	brodo di carne
70 g	Sbrinz, grattugiato (eventualmente potete usare anche del formaggio emmental grattugiato)
1	pizzico di zafferano, sale, pepe

Procedimento

1. Tagliate la pancetta a dadini. Spalmate il burro sul fondo della terrina, versatevi la cipolla tritata e la pancetta e fate rosolare in forno.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

2. Aggiungete il riso e il brodo, dare una prima bollitura e poi fate terminare la cottura a temperatura minore.

1. 4-6 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 15-17 min.		270 W
---------------	--	-------

A cottura terminata fate riposare il riso per altri 2 minuti.

3. Aggiungete il formaggio e lo zafferano, mescolate energicamente ed aggiustate di sale e pepe.

Consiglio:

Si accompagnano ottimamente dei gallinacci o prataioli stufati ed un'insalata mista.

Svizzera

Cavolo rapa con Salsa d'aneto

Kohlrabi in Dill Sauce

(Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca. 10-11 minuti

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

Ingredienti

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

Procedimento

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

9-10 min.		900 W
-----------	--	-------

Scolare il liquido di cottura raccolti.

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

ca. 1 min.		900 W
------------	--	-------

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

Consiglio:

al cavolo rapa può essere sostituita della scorzonera.

Ricette

Torte, pane, dessert e bevande

Gran Betagna

Torata di Ciliegie Affogate

Cherry Cake

Tempo di cottura: ca. 26-27 minuti

Utensile: stampo basso, rotondo e con molla di apertura laterale (ca. 28 cm di diametro)

Ingredienti

1 CM	burro o margarina per ungere lo stampo
200 g	burro
200 g	zucchero
3	uova
200 g	farina
1	cucchiaino da minestre raso di lievito
1	bicchiere viscole (350 g)

Procedimento

1. Ungere lo stampo.
2. Fare ammorbidire il burro in un polsnetto.

1/2-1 min.  630 W

3. Aggiungere lo zucchero e mescolare fino a quando non si forma un composto uniforme e perfettamente amalgamato. Aggiungere le uova e girare. Mescolare la farina con il lievito e aggiungere con un cucchiaino al composto.
4. Far sgocciolare le ciliegie in un setaccio.
5. Versare l'impasto nello stampo e con un coltello rendere liscia ed uniforme la superficie. Adagiare le ciliegie. Mettere il dolce sulla griglia bassa con un piattino in mezzo e cuocere con il programma automatico per Torte AC-8.
(Questa ricetta fa circa 1,1 kg.)

AUTO COOK AC-8



Germania

Michelata di Ciliegie

Kirschenmichel

Tempo di cottura: ca. 23-26 minuti

Utensile: Piatto per gratin alto, rotondo (ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

4	pianini raffermi (160 g)
375 ml	latte
60 g	burro o margarina
8 CM	zucchero (80 g)
4	rossi d'uovo
1 CM	farina
30 g	mandorle tritate
	la scorza di un limone grattugiata
4	chiarie d'uovo
1 CU	burro o margarina per ungere lo stampo
500 g	marasche snocciolate
2 CM	pangrattato
1 CM	burro o margarina

Procedimento

1. Tagliare i panini a pezzetti e inzupparli nel latte.
2. Sbattere il burro, lo zucchero e il rosso d'uovo con una frusta fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungere la farina, le mandorle, la scorza di limone e il pane (inzuppato e rimescolare) e rimescolare.
3. Sbattere l'albume a neve e aggiungerlo delicatamente.
4. Ungere lo stampo. Disporre a strati alterni l'impasto di pane e le sgocciolate nello stampo. Lo strato superiore e composto dall'impasto.
5. Spolverizzare con ricioli di burro. Mettere a cuocere sulla griglia bassa.

23-26 min.  450 W + 200°C

A cottura ultimata, lasciare riposare lo sfornato per 5-10 minuti.



Torte, pane, dessert e bevande

Germania

Torta all'Advocat

Eierlikor-Torte

Tempo di cottura: 23-24 minuti.

Utensile: Teglia (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

100 g	cioccolato
5	uova
100 g	burro o margarina
100 g	zucchero vanigliato
200 g	nocchie tritate
1 bust.	lievito
1 CM	rum

Decorazione:

400 g	panna
2 CM	zucchero
1 bust	panna
4-5 CM	advocat
30 g	riocchi di cioccolato

Procedimento

1. Ungere la teglia.
2. Grattugiare finemente il cioccolato. Separare le uova e montare gli albumi a neve ferma.
3. Ammorbidire il burro in una terrina.

1 min.  450 W

4. Unire al burro lo zucchero e lo zucchero vanigliato e mescolare fino a ottenere un composto soffice. Sempre mescolando, aggiungere i torli e quindi il cioccolato, le uova e il rum. Infine incorporare delicatamente gli albumi montati.
5. Versare il composto nella teglia e distribuire uniformemente. Cuocere sulla griglia bassa con un piattino in mezzo del forno con il programma automatico per Torte AC-8. (Questa ricetta fa circa 0,8 kg.)

AUTO COOK AC-8



6. Montare la panna unitamente allo zucchero. Unire delicatamente l'Advocat alla panna. Distribuire uniformemente il composto sulla torta partendo dal centro e cospargere di fiocchi di cioccolato.
7. Lasciare raffreddare prima di servire.

Francia

Torta di Mele con Calvados

Tarte aux pommes avec calvados 12-16 porzioni

Tempo di cottura: circa 29-30 minuti

Utensile: Teglia (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

200 g	farina
1 CU	lievito
100 g	zucchero
1 bust.	zucchero vanigliato
1 pizz.	sale
1	uovo
3-4 gocce	essenza di mandorle amare
125 g	burro
1 CU	burro o margarina per ungere la teglia
50 g	nocchie tritate
600 g	mele (circa 3-4)
	cannella
2	uova
1 pizz.	sale
4 CM	zucchero
1 bust.	zucchero vanigliato
4 CM	calvados (brandy di mele)
1 1/2 CM	farina
125 g	panna
	zucchero a velo

Procedimento

1. Unire il lievito alla farina. Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il sale, l'uovo, l'essenza di mandorle amare e il burro e impastare utilizzando un mixer con l'apposito utensile. Coprire l'impasto e raffreddare in frigorifero per circa 30 minuti.
2. Ungere la teglia, stendere la pasta tra due fogli di alluminio riducendola a uno spessore di 3 cm e collocarla nella teglia.
3. Distribuire le nocchie sulla pasta.
4. Sbucciare le mele, dividerle in quattro, eliminare il torsolo e tagliare a fettine di mela sulle nocchie e spolverare con un po' di cannella.
5. Separare le uova e montare gli albumi a neve ferma, aggiungere un pizzico di sale e un cucchiaino di zucchero. Sbattere i tuorli con il restante zucchero e lo zucchero vanigliato fino a ottenere una crema soffice. Aggiungere il Calvados, la farina e la panna e mescolare. Unire amalgamando gli albumi montati a neve distribuire uniformemente il composto sulle mele a fettine. Cuocere sulla griglia bassa con un piattino in mezzo del forno con il programma automatico per Torte AC-8. (Questa ricetta fa circa 1,3 kg.)

il pulsante de MENO (▲)
e AUTO COOK AC-8**Consiglio:**

Lasciare raffreddare la torta nella teglia e spolverare con lo zucchero a velo prima di servire.

Ricette

Torte, pane, dessert e bevande

Austria

Torta di Nocciole*Nubkuchen*

Tempo di cottura: ca. 24-28 minuti

Utensile: Teglia quadrata, 30 cm

Ingredienti

250 g	burro o margarina
175 g	zucchero
1 bust.	zucchero vanigliato
4	uova
200 g	nocciole tritate
1 CM	liquore alle mandorle
250 g	farina
2	cucchiaini rasi di lievito
100 g	glassa al cioccolato, nocciole
1 CU	burro o margarina per ungere la teglia, pangrattato

Procedimento

1. Ungere la teglia e cospargere di pangrattato.
2. Far ammorbidire in una terrina.

1 min.		900 W
--------	--	-------

3. Unire al burro lo zucchero e lo zucchero vanigliato e mescolare fino a ottenere una crema soffice. Aggiungere le uova e amalgamare il tutto. Incorporare le nocciole tritate e il liquore. Mescolare la farina con il lievito e unire al composto. Versare il composto nella teglia e distribuire uniformemente. Mettere il dolce sulla griglia bassa e cuocere

21-24 min.		270 W + 180° C
------------	--	----------------

4. Lasciare raffreddare la torta per circa 5 minuti. Far fondere la glassa in una terrina.

3-4 min.		270 W
----------	--	-------

5. Glassare la torta e cospargere di nocciole.

Olanda

Torta di Mele

Tempo di cottura: circa 25-26 minuti

Utensile: Teglia (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

90 g	burro o margarina
90 g	zucchero
1 bust.	zucchero vanigliato
1 CM	scorza di limone (non trattato)
1 pizz.	sale
2	uova
200 g	farina
1/2 bust.	lievito
4-5 Mele	di grandezza media
	Succo di limone
1 CU	cannella
50 g	uva passa
1	tuorlo d'uovo
1 CM	latte

Procedimento

1. Sbattere il burro per circa mezzo minuto con un mixer ad alta velocità fino a ottenere una crema.
2. Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, la buccia di limone e il sale e mescolare fino a ottenere un composto di consistenza cremosa. Unire le uova. Mescolare la farina con il lievito e unire al composto.
3. Versare 2/3 del composto nella teglia.
4. Sbucciare le mele, dividerle in quattro, eliminare il torsolo, tagliare a fettine e cospargerle di succo di limone. Unire lo zucchero e la cannella e lasciare riposare per circa 10 minuti. Aggiungere l'uva passa e versare il tutto sul composto di base.
5. Mescolare la parte restante del composto con 50 g di farina e stendere la pasta secondo la misura della teglia. Collocare sopra alle mele e ripiegare i bordi. Punzecchiare in più punti con una forchetta.
6. Sbattere il tuorlo d'uovo con il latte e spennellare la pasta con il composto.
7. Cuocere sulla griglia bassa con un piattino in mezzo del forno con il programma automatico per Torte AC-8. (Questa ricetta fa circa 1,1 kg.)

AUTO COOK AC-8



Torte, pane, dessert e bevande

Svizzera

Torta di Carote

Tempo di cottura: circa 25-26 minuti
 Utensile: Teglia rotonda (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

5 tuorli d'uovo
 250 g zucchero
 250 g carote grattugiate finemente
 succo di limone
 250 g mandorle tritate
 80 g farina
 1 CM lievito
 5 albumi d'uovo

Procedimento

1. Ungere la teglia.
2. Sbattere con un mixer i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a ottenere una crema. Unire le carote, il succo di limone e le mandorle. Aggiungere la farina e il lievito al composto e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Montare gli albumi a neve ferma e incorporarli al composto delicatamente. Versare il tutto nella teglia e cuocere sulla griglia bassa con un piattino in mezzo del forno con il programma automatico per Torte AC-8. (Questa ricetta fa circa 1,1 kg.)

AUTO COOK AC-8



4. Lasciare raffreddare per 5 minuti nella teglia dopo la cottura.

Procedimento

1. Impastare la farina con il burro' lo zucchero a velo, il sale e l'uovo usando un mixer con l'apposito utensile. Coprire e raffreddare in frigorifero per 30 minuti.
2. Ungere le teglie. Standere la pasta e collocarla nella teglia, ricoprendo il fondo e il bordo. Punzechiare la pasta più volte con una forchetta. Cuocere sul piatto girevole del forno.

1. 10-12 min.		270 W + 200° C
---------------	--	----------------

2. 5-7 min.		200° C
-------------	--	--------

3. Togliere la pasta dalla teglia e far raffreddare su una griglia.
4. Mettere nella terrina il latte con un pizzico di sale e riscaldare.

ca. 2 min.		900 W
------------	--	-------

5. Sbattere i tuorli con lo zucchero e lo zucchero vanigliato fino a ottenere una consistenza leggera e cremosa. Unire le farine. Lentamente aggiungere il latte caldo. Versare il composto nel piatto, coprire e cuocere. Mescolare di tanto in tanto e al termine della cottura.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

6. Versare la crema sulla base e disporvi le pere sgocciolate. Mettere la gelatina di uva spina nel recipiente, coprire e scaldare.

ca. 1 min.		900 W
------------	--	-------

7. Versare la gelatina sulla pere e decorare con la frutta candita e le mandorle a scaglie.

Consiglio:

Completare la decorazione poco prima servire per evitare che la base si imbevva troppo.

Francia

Torta di Pere

Tarte aux poires per circa 12-14 porzioni

Tempo di cottura: circa 19-24 minuti
 Utensile: Teglia rotonda (diametro circa 28 cm)
 Terrina con coperchio (2 l)
 Recipiente piccolo con coperchio

Ingredienti:

150 g farina
 75 g burro o margarina
 30 g zucchero a velo
 1 pizz. Sale
 1 uovo
 1 CU burro o margarina per ungere la teglia
 250 ml latte
 1 pizz. sale
 2 tuorli d'uovo
 20 g zucchero
 zucchero vanigliato (5 g)
 1 CM farina
 540 g pere sciroppate sgocciolate
 120 g gelatina di uva spina
 1 CM frutta candita
 1 CM mandorle a scaglie



Ricette

Torte, pane, dessert e bevande

Danimarca

Panini Morbidi

Tempo di cottura: 18-20 minutos

Utensile: Teglia per pizza
(diametro circa 30 cm)**Ingredienti**

190 g farina (tipo 550)
 190 g farina di segale (tipo 1150)
 40 g lievito
 1/4 l siero di latte
 125 g quark
 1 1/2 CM sale
 circa 50ml siero di latte
 semi de papavero, semi di sesamo,
 semi di cumino

Procedimento

1. Unire gli ingredienti, preparare l'impasto, coprire e far lievitare per circa 30 minuti.
2. Rivestire la teglia con carta da forno.
3. Impastare e formare con l'impasto 2-3 forme allungate, tagliarle in 18 pezzi di uguale dimensione e formare dei panini. Collocare un panino al centro della teglia e gli altri intorno. Spennellare i panini con siero di latte e distribuire alternando i semi di papavero, di sesamo e di cumino.
4. Lasciare lievitare per altri 30 minuti.
5. Cuocere sulla griglia bassa del forno preriscaldato.

18-20 min.  90 W + 230° C



Gran Bretagna

Pane all'Uva

Tempo di cottura circa 25-29 minutos

Utensile: Teglia rettangolare
(circa 25x11x8 cm)**Ingredienti**

15 g lievito fresco
 1 CM zucchero
 275 ml acqua tiepida
 450 g farina
 1 CU sale
 25 g margarina o burro
 100 g uva passa
 200 ml acqua
 2 CM rum (o qualche goccia di essenza di rum)
 1 CU burro per ungere la teglia

Zum Bestruovochen

1 tuorlo d'uovo
 1 CM acqua

Procedimento

1. Sciogliere il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida.
2. Mescolare la farina e il sale in una grossa terrina, formare un buco al centro e versarvi l'acqua con il lievito. Aggiungere un po' di farina. Unire il burro a pezzetti e impastare il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Coprire la terrina con un asciugamano e far lievitare al caldo per 30 minuti.
4. Nel frattempo lavare l'uva passa e lasciarla ammorbidente in acqua per 5-10 min., quindi asciugarla accuratamente. Mescolarla poi con il rum e lasciare insaporire. Impastare nuovamente la pasta e unirvi l'uva passa.
5. Collocare la pasta nella teglia imburata, coprire e lasciare ancora lievitare al caldo per 15 minuti.
6. Mescolare il tuorlo d'uovo con un cucchiaino d'acqua. Fare un taglio longitudinale sul pane e spennellare con il tuorlo d'uovo.
7. Porre la teglia sul piatto girevole del forno.

1. 21-23 min.  90 W + 200° C

2. 4-6 min.  200° C



Torte, pane, dessert e bevande

Germania

Pane ai Tre Cereali

Tempo di cottura: 25-28 minutos

Utensile: Teglia per pizza
(diametro circa 30 cm)**Ingredienti**

100 g	farina di segale
550 g	farina (tipo 550)
100 g	semi di lino
100 g	semi di sesamo
60 g	lievito fresco
1/2 L	acqua
1 CM	sale

Procedimento

1. Unire gli ingredienti, preparare l'impasto e far lievitare per circa 30 minuti.
2. Ungere leggermente la teglia e spolverare di farina.
3. Impastare nuovamente la pasta e darle una forma allungata. Collocare il pane sulla teglia, coprire e lasciare riposare per altri 30-40 minuti. Preriscaldare il forno a 230° C.
4. Spennellare il pane con un po' d'acqua e punzecchiare più volte con una forchetta.
5. Cuocere sulla griglia bassa del forno preriscaldato. (La ricetta è per una torta di circa 1.3 kg)

25-28 min.  90 W + 230° C

Prima di affettare il pane, vada completamente per raffreddarsi.

Danimarca

Gelatina di Frutti di Bosco con Crema di Vaniglia*Rødgrød med vanilie sovs*

Tempo di cottura: circa 8-12 minutos

Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)

Ingredienti

150 g	ribes rosso
150 g	fragole
150 g	lamponi
250 ml	vino bianco
100 g	zucchero
50 ml	succo di limone
8	fogli di gelatina
300 ml	latte
1/2	stecca di vaniglia
30 g	zucchero
15 g	amido da cucina

Procedimento

1. Lavare i frutti, togliere i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni che serviranno per le decorazioni. Ridurre in purea i restanti frutti con il vino bianco, mettere il tutto nella terrina e scaldare a recipiente coperto.

5-7 min.  900 W

Aggiungerne lo zucchero e il succo di limone.

2. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di frutti ancora calda dinao a che si sarà sciolta completamente. Mettere in frigorifero a rassodare.
3. Per la crema di vaniglia: versare il latte in una terrina, incidere con un coltello la stecca di vaniglia e raschiarne la polpa. Unire mescolando la vaniglia, lo zucchero e l'amido al latte, coprire e cuocere. Rimescolare una volta durante la cottura.

3-5 min.  900 W

4. Rovesciare la gelatina su un piatto e guarnire con i frutti interi messi da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.

Consiglio:

Con la gelatina di frutti di bosco si accompagnano ottimamente anche la panna o lo yoghurt.

Ricette

Torte, pane, dessert e bevande

Germania

Postre de Semolina con Salesa de Frambuesa

Tempo di cottura: ca 15-20 minutos

Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)

Ingredienti

500 ml	latte
40 g	zucchero
15 g	mandorle tritate
50 g	semolino
1	tuorlo d'uovo
1 CM	acqua
1	albume d'uovo
250 g	lamponi
50 ml	acqua
40 g	zucchero

Procedimento

1. Mettere nella terrina il latte, lo zucchero e le mandorle, coprire e cuocere.

3-5 min.		900 W
----------	--	-------

2. Aggiungere il semolino, mescolare, coprire e cuocere, mescolando di tanto in tanto.

10-12 min.		270 W
------------	--	-------

3. Mescolare il tuorlo d'uovo con l'acqua in una tazza e unire al semolino ancora caldo. Montare a neve l'albume e incorporarlo al composto. Versare il budino di semolino in coppette da dessert.
4. Per preparare la crema, lavare e asciugare delicatamente i lamponi. Metterli in un piatto con acqua e zucchero, coprire e scaldare.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

5. Ridurre in purea i lamponi e servire la crema fredda o calda con il budino di semolino.

Svezia

Riso al Pistacchio con Fragole*Pistaschris med zordgubbe*

Tempo di cottura: circa 23-30 minutos

Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)

Ingredienti

125 g	riso a grana corta
150 ml	latte
175 ml	acqua
1	stecca di vaniglia
1 snufje	sale
50 g	zucchero
250 g	fresas
40 g	zucchero
40 ml	Cointreau (liquore all'arancia, 40 Vol. -%)
200 ml	panna
1	clara de uovo
50 g	pistacchio

Procedimento

1. Mettere il riso nel contenitore e aggiungere il latte e l'acqua. Unire al riso la stecca di vaniglia, dopo averla aperta, il sale e lo zucchero, coprire e cuocere, mescolando una volta durante la cottura.

1. 3-5 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 20-25 min.		270 W
---------------	--	-------

Lasciare riposare per 5 minuti dopo la cottura.

2. Tagliare a metà le fragole e mescolarle con lo zucchero e il Cointreau.
3. Togliere la stecca di vaniglia e far raffreddare il riso sotto un getto di acqua fredda, rimescolando. Montare separatamente la panna e l'albume d'uovo. Unire al riso il pistacchio, quindi la panna e infine l'albume a neve.
4. Disporre il riso in un piatto largo e formare al centro un buco per le fragole.

Torte, pane, dessert e bevande

Francia

Pere al Cioccolato*Poires au chocolat*

Tempo di cottura: circa 8-14 minutos

Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)
Terrina con coperchio (1 litro)**Ingredienti**

4 pere (500 g)
60 g zucchero
1 bust. zucchero vanigliato (10 g)
1 CM liquore alla pera, 30 Vol.-%
150 ml acqua
130 g cioccolato fondente
100 g panna liquida

Procedimento

1. Sbucciare le pere, lasciandole intere.
2. Versare l'acqua con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il liquore nella terrina, mescolare, coprire e scaldare.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

3. Immergervi le pere e continuare la cottura sempre con il coperchio.

6-10 min.		900 W
-----------	--	-------

Togliere le pere dal liquido di cottura e far raffreddare.

4. Versare 50 ml del liquido di cottura nella terrina più piccola. Aggiungere il cioccolato spexxettato e la panna, coprire e scaldare.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

5. Mescolare accuratamente, versare sulle pere e servire.

Consiglio:

Servire insieme alla pera una pallina di gelato alla vaniglia.

Austria

Cioccolata con Panna*Schokolade mit Schlagobers*

(1 porzione)

Tempo di cottura circa 1 minutos

Utensile: Una tazza grande (200 ml)

Ingredienti

150 ml latte
30 g cioccolato fondente grattugiato
30 ml panna
cioccolato in scaglie

Procedimento

1. Versare il latte nella tazza. Aggiungere il cioccolato fondente, mescolare e riscaldare, mescolando di tanto in tanto.

1 min.		900 W
--------	--	-------

2. Montare la panna, adagirla sulla cioccolata e cospargere con il cioccolato a scaglie prima di servire.

Olanda

Grog "Mangiafuoco"*Vuurdrank*

(per 10 persone)

Tempo di cottura circa 8-10 minutos

Utensile: Contenitore con coperchio (2 litri)

Ingredienti

500 ml vino bianco
500 ml vino rosso secco
500 ml rum, 54 % gradi
1 arancia
3 stecche di cannella
75 g zucchero
10 CU zucchero candito

Procedimento

1. Versare il vino bianco, rosso e il rum nel recipiente. Sbucciare l'arancia senza rimuovere la parte bianca e unire la scorza d'arancia, la cannella e lo zucchero alla miscela. Coprire e cuocere.

8-10 min.		900 W
-----------	--	-------

2. Togliere quindi la scorza d'arancia e la cannella, mettere un cucchiaino di zucchero candito in ciascun bicchiere, versare la bevanda e servire.

F

FICHE TECHNIQUE

F

Tension d'alimentation	: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection	: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes : 1,45 kW
	Gril haut : 1,25 kW
	Gril bas : 0,65 kW
	Gril haut/Micro-ondes : 2,65 kW
	Gril bas/Micro-ondes : 2,05 kW
	Grils haut et bas : 1,85 kW
	Triple : 3,40 kW
	Convection : 1,86 kW
	Convection/Micro-ondes : 2,06 kW
Puissance:	Micro-ondes : 900 W (IEC 60705)
	Gril haut : 1,2 kW
	Gril bas : 0,6 kW
	Convection : 1,8 kW
Fréquence des micro-ondes	: 2450 MHz * (Groupe 2/classe B)
Dimensions extérieures	: 596 mm (W) x 390 mm (H) x 487 mm (D)
Dimensions intérieures	: 353 mm (W) x 207 mm (H) x 357 mm (D) **
Capacité	: 26 litres **
Plateau tournant	: ø325 mm, Métal
Poids	: 22 kg
Eclairage de four	: 25 W/240-250 V

- * Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011.
Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B.
Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments.
Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.

- ** La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales.
La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.



Ce 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 APORTEES A L'APPAREIL.

NL

TECHNISCHE GEGEVENS

NL

Wisselstroom	: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker	: Minimum 16 A
Stroombenodigdheid:	Magnetron : 1,45 kW
	Bovenste grill : 1,25 kW
	Onderste grill : 0,65 kW
	Bovenste grill/Magnetron : 2,65 kW
	Onderste grill/Magnetron : 2,05 kW
	Bovenste en onderste grill : 1,85 kW
	Drie functie : 3,40 kW
	Convectiewarmte : 1,86 kW
	Convectiewarmte/Magnetron : 2,06 kW
Uitvoermogen	Magnetron : 900 W (IEC 60705)
	Bovenste grill : 1,2 kW
	Onderste grill : 0,6 kW
	Convectiewarmte : 1,8 kW
Magnetronfrequentie	: 2450 MHz * (groep 2/klasse B)
Afmetingen buitenkant	: 596 mm (B) x 390 mm (H) x 487 mm (D)
Afmetingen binnenkant	: 353 mm (B) x 207 mm (H) x 357 mm (D) **
Ovencapaciteit	: 26 liter **
Draaitafel	: ø325 mm, metaal
Gewicht	: 22 kg
Ovenlampje	: 25 W/240-250 V

* Dit product voldoet aan de vereisten van de Europese norm EN55011.
 In overeenstemming met deze norm is dit product geclassificeerd als groep 2 klasse B apparatuur.
 Groep 2 betekent dat het apparaat opzettelijk radiofrequentie uitzendt in de vorm van
 elektromagnetische straling voor het verhitten van voedsel.
 Klasse B apparatuur betekent dat het apparaat geschikt is voor huishoudelijk gebruik.

** De inhoud wordt berekend door het meten van de maximum breedte, hoogte en diepte van het apparaat.
 Het actuele inhoudsvermogen voor spijzen is geringer.



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.

DATI TECNICI

Tensione di linea CA	: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico	: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde : 1,45 kW
	Grill superiore : 1,25 kW
	Grill inferiore : 0,65 kW
	Grill superiore/Microonde : 2,65 kW
	Grill inferiore/Microonde : 2,05 kW
	Grill superiore ed inferiore : 1,85 kW
	Funzione triplice : 3,40 kW
	Convezione : 1,86 kW
	Convezione/Microonde : 2,06 kW
Potenza erogata:	Microonde : 900 W (IEC 60705)
	Grill superiore : 1,2 kW
	Grill inferiore : 0,6 kW
	Convezione : 1,8 kW
Frequenza microonde	: 2450 MHz * (Gruppo 2/classe B)
Dimensioni esterne	: 596 mm (L) x 390 mm (A) x 487 mm (P)
Dimensioni cavità	: 353 mm (L) x 207 mm (A) x 357 mm (P) **
Capacità forno	: 26 litri **
Piatto rotante	: ø325 mm, metallo
Peso	: 22 kg
Lampada forno	: 25 W/240-250 V

- * Dit product voldoet aan de vereisten van de Europese norm EN55011.
In overeenstemming met deze norm is dit product geclassificeerd als groep 2 klasse B apparatuur.
Groep 2 betekent dat het apparaat opzettelijk radiofrequentie uitzendt in de vorm van elektromagnetische straling voor het verhitten van voedsel.
Klasse B apparatuur betekent dat het apparaat geschikt is voor huishoudelijk gebruik.
- ** De inhoud wordt berekend door het meten van de maximum breedte, hoogte en diepte van het apparaat.
Het actuele inhoudsvermogen voor spijzen is geringer.



Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive EEC/89/336 e EEC/73/23 come emendata dalla direttiva EEC/93/68.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

E

DATOS TÉCNICOS

E

Tensión de CA	: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase	: Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas : 1,45 kW
	Grill superior : 1,25 kW
	Grill inferior : 0,65 kW
	Grill superior/Microondas : 2,65 kW
	Grill inferior/Microondas : 2,05 kW
	Grills superior e inferior : 1,85 kW
	Función triple : 3,40 kW
	Convección : 1,86 kW
	Convección/Microondas : 2,06 kW
Potencia de salida:	Microondas : 900 W (IEC 60705)
	Grill superior : 1,2 kW
	Grill inferior : 0,6 kW
	Convección : 1,8 kW
Frecuencia microondas	: 2450 MHz * (grupo 2/clase B)
Dimensiones exteriores	: 596 mm (An) x 390 mm (Al) x 487 mm (P)
Dimensiones interiores	: 353 mm (An) x 207 mm (Al) x 357 mm (P) **
Capacidad del horno	: 26 litros **
Plato giratorio	: ø325 mm, metal
Peso	: 22 kg
Lámpara del horno	: 25 W/240-250 V

* Este Producto cumple el requisito de la norma europea EN55011.
De acuerdo con dicha norma, este producto está clasificado como equipamiento del grupo 2, clase B.
El grupo 2 significa que el equipamiento genera intencionadamente energía por radiofrecuencia en forma de radiación electromagnética para el tratamiento por calentamiento de alimentos.
La clase B significa que el equipamiento resulta adecuado para su uso en establecimientos domésticos.

** La capacità interna calcolata misurando la larghezza, la profondità e l'altezza massima.
La capacità effettiva di contenere cibo è minore.



Este horno cumple con las exigencias de las directivas 89/336/EEC y 73/23/EEC según la modificación 93/68/EEC.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

P

ESPECIFICAÇÕES

P

Tensão de Linha CA	: 230 V, 50 Hz, uma fase
Distribuição fusível/corta-circuitos	: Mínimo de 16 A
Requisitos de Alimentação CA:	Micro-ondas : 1,45 kW
	Grill Superior : 1,25 kW
	Grill Inferior : 0,65 kW
	Grill Superior/Micro-ondas : 2,65 kW
	Grill Inferior/Micro-ondas : 2,05 kW
	Grill Superior e Inferior : 1,85 kW
	Triplo : 3,40 kW
	Convecção : 1,86 kW
	Convecção/Micro-ondas : 2,06 kW
Potência de Saída:	Micro-ondas : 900 W (IEC 60705)
	Grill Superior : 1,2 kW
	Grill Inferior : 0,6 kW
	Convecção : 1,8 kW
Frequência do Micro-ondas	: 2450 MHz * (grupo 2/classe B)
Dimensões Exteriores	: 596 mm (P) x 390 mm (A) x 487 (C)
Dimensões da Cavidade	: 353 mm (P) x 207 mm (A) x 357 (C) **
Capacidade do Forno	: 26 litros **
Prato Giratório	: Ø 325 mm, metal
Peso	: aprox. 22 kg
Lâmpada do Forno	: 25 W / 240-250 V

- * Este produto cumpre os requisitos da norma europeia EN55011.
De acordo com esta norma, este produto está classificado como equipamento do grupo 2, classe B.
O grupo 2 significa que o equipamento gera energia de radiofrequência sob a forma de radiação electromagnética para tratamento térmico de alimentos.
A classe B significa que o equipamento é adequado à utilização doméstica.
- ** A capacidade interna é calculada medindo largura, profundidade e altura máximas.
A capacidade real para receber alimentos é menor.



Este equipamento está em conformidade com os requisitos das directivas 89/336/CEE e 73/23/CEE, alterada pela directiva 93/68/CEE.
DE ACORDO COM UMA POLÍTICA DE DESENVOLVIMENTO PERMANENTE, RESERVAMO-NOS O DIREITO DE ALTERAR A CONCEPÇÃO E AS ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO SEM AVISO PRÉVIO.

SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.

Sonninstrasse 3
20097 Hamburg
Germany

SHARP MANUFACTURING

ist ein Mitglied von:

est un membre de:

is een lid van:

è un membro di:

es un miembro de:

é um membro de:



Gedruckt in Grossbritannien

Imprimé au Royaume-Uni

Gedruckt in Groot-Brittannie

Stampato in Gran Bretagna

Impreso en el Reino Unido

Impresso no Reino Unido



Der Zellstoff zur
Herstellung dieses
Papiers kommt zu
100 % aus nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern

Ce papier est
entièrément fabriqué
à partir de pâte à
papier provenant
de forêts durables

De pulp die gebruik is
voor de vervaardiging
van dit papier is voor
100 % afkomstig uit
bossen die doorlopend
opnieuw aangeplant
worden

Il 100 % della pasta
utilizzata per
produrre questa carta
proviene da foreste
sostenibili

El 100 % de la
pasta utilizada en
la fabricación de
este papel procede
de bosques
sostenibles

Este papel é
totalmente fabricado
a partir de pasta de
papel proveniente
de florestas duráveis

TINS-A396URRO

SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.

Sonninstrasse 3
20097 Hamburg
Germany

SHARP MANUFACTURING

ist ein Mitglied von:

est un membre de:

is een lid van:

è un membro di:

es un miembro de:

é um membro de:



Gedruckt in Grossbritannien

Imprimé au Royaume-Uni

Gedruckt in Groot-Brittannie

Stampato in Gran Bretagna

Impreso en el Reino Unido

Impresso no Reino Unido



Das Papier dieser
Bedienungsanleitung
besteht zu 100 %
aus Altpapier

Le papier de ce
mode d'emploi est
fait de 100 %
de papier réutilisé

De papier voor deze
gebruiksaanwijzing
is van 100 %
hergebruiken papier
gemaakt

La carta di questo
manuale d'istruzioni
è fatta di 100 %
della carta riciclata

El papel de este
manual de
instrucciones se
hace de 100 %
es del papel
reciclado

O papel deste
manual da operação
é feito de 100 %
do papel recycled

TINS-A396URRO