

SHARP



R-939



R-93ST-A

R-939 / R-93ST-A

MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL UND HEISSLUFT - BEDIENTUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRIL ET CONVECTION - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MICROGOLFOVEN MET GRILL EN CONVECTIE - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
FORNO A MICROONDE CON GRILL E COTTURA A CONVEZIONE - MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE
HORNO DE MICROONDAS CON GRILL Y COVECCIÓN - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO
MICROWAVE OVEN WITH GRILL AND CONVECTION - OPERATION MANUAL WITH COOKBOOK

(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 gezondheidsletels.

(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.

(GB)

This operation manual contains important information which you should read carefully before using your microwave oven.

Important: There may be a serious risk to health if this operation manual is not followed or if the oven is modified so that it operates with the door open.

900 W (IEC 60705)

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia
Attention



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.

Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit Ihrer Kombi-Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell Speisen auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten. Die Kombination von Mikrowelle, Heißluft und Grill bedeutet, dass die Nahrungsmittel gleichzeitig gegart und gebräunt werden können, und dies sehr viel schneller als mit herkömmlichen Garverfahren.

In unserer Versuchsküche hat das Mikrowellen-Team eine Auswahl der köstlichsten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie schnell und einfach nachkochen können.

Lassen Sie sich von den beigefügten Rezepten inspirieren und bereiten Sie Ihre Lieblingsgerichte in der Mikrowelle zu. Sicher werden Sie von den zahlreichen Vorteilen eines Mikrowellengerätes begeistert sein:

- Speisen können direkt in den Portionstellern zubereitet werden, dadurch entsteht weniger Abwasch.
- Durch kürzere Garzeiten und die Verwendung von wenig Wasser und Fett bleiben viele Vitamine, Mineralien und Aromen erhalten.

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung und den Ratgeber 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 köstlichen Rezepte.

Ihr Mikrowellen-Team

F Chère cliente, cher client,

Félicitations! Vous venez de faire l'acquisition d'un nouveau four à micro-ondes, qui va vous simplifier considérablement la vie en cuisine.

Vous serez agréablement surpris de voir tout ce qu'il est possible de faire avec votre four à micro-ondes combiné.

Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer rapidement des aliments, mais également préparer des repas entiers. La combinaison du four à micro-ondes, de la convection d'air chaud et du gril permet de cuire et de dorer les aliments simultanément et bien plus rapidement que par l'utilisation de la méthode habituelle.

Dans notre cuisine test, notre équipe spécialisée dans les fours à micro-ondes a sélectionné les meilleures recettes du monde entier, rapides et faciles à préparer.

Inspirez-vous des recettes que nous avons choisies et préparez vos plats préférés au four à micro-ondes.

Il y a de nombreux avantages à posséder un four à micro-ondes, et vous ne pourrez que vous en réjouir:

- Les aliments peuvent être préparés directement dans les plats de service, ce qui réduira la vaisselle.
- Grâce aux temps de cuisson plus courts et à la faible quantité d'eau et de graisse utilisée, nombre de vitamines, minéraux et saveurs originales sont préservés.

Nous vous conseillons de lire avec attention le guide des recettes et les instructions d'utilisation.

Vous comprendrez dès lors plus aisément comment utiliser votre four.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans l'utilisation de votre four à micro-ondes combiné et dans l'élaboration de délicieuses recettes.

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

NL Geachte klant,

Wij feliciteren u met de aankoop van uw nieuwe magnetronoven, die het werk in de keuken voortaan aanzienlijk zal vergemakkelijken.

U zult aangenaam verrast zijn over wat u allemaal met de combinatie-oven kunt doen. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en opwarmen, maar u kunt er ook volledige maaltijden mee bereiden. De combinatie van magnetron, heteluchtconvector en grill betekent dat voedsel tezelfdertijd kan garen en bruinen, en bovendien veel sneller dan met conventionele methodes.

Ons magnetronteam heeft in onze testkeuken een selectie gemaakt uit de lekkerste internationale recepten die snel en gemakkelijk kunnen worden klaargemaakt.

Laat u inspireren door onze recepten en maak uw favoriete gerechten klaar in uw magnetronoven.

Een magnetronoven heeft zo veel voordelen en we zijn er zeker van dat u ze snel zult ontdekken:

- U kunt eten meteen klaarmaken in de borden waarin het wordt geserveerd, waardoor u minder moet afwassen.
- Door de kortere kooktijden en omdat er weinig water en vetstoffen worden gebruikt, blijven vitamines, mineralen en typische smaken beter bewaard.

Wij adviseren u de gebruiksaanwijzing en het bijgeleverde kookboek zorgvuldig door te lezen.

Op die manier zal het bedienen van uw oven voor u geen enkel probleem opleveren.

Veel plezier met uw combinatie-oven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.

Uw magnetron-team

I Gentile Cliente,

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, con il quale potrete preparare molto più agevolmente i Vostri piatti preferiti.

Potrete ben presto apprezzare quante cose si possono fare con il vostro forno a microonde combinato. Oltre a scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, potrete infatti preparare anche interi pranzi. La combinazione di microonde, cottura a convezione con aria calda e grill permette al cibo di venir gratinato e cotto allo stesso tempo e più velocemente che col metodo convenzionale.

Nella nostra cucina di prova, il nostro team di esperti in microonde ha preparato una raccolta delle più prelibate ricette internazionali, facili e semplici da preparare.

Ispirati da tali ricette abbiamo preparato e allegato le ricette per cucinare i Vostri piatti preferiti nel forno a microonde.

Un forno a microonde offre numerosi vantaggi che siamo certi che apprezzerete:

- Possibilità di cucinare i cibi direttamente nei piatti di portata, riducendo il numero di stoviglie da lavare.
- Tempi di cottura più brevi e uso di quantità limitate di acqua e grassi che consentono di conservare molte vitamine, minerali e sapori caratteristici.

Vi consigliamo di leggere attentamente il manuale di istruzioni insieme al ricettario.

Potrete così apprendere come utilizzare al meglio il vostro forno.

Divertitevi a cucinare con questo forno sperimentando le deliziose ricette proposte.

i Suoi specialisti in microonde

E Estimado cliente:

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres culinarios.

Le sorprenderá la cantidad de cosas que se pueden hacer con un microondas combinado. No sólo podrá descongelar rápidamente o calentar la comida, sino que también podrá preparar menús completos. La combinación de convección de aire caliente y grill, permite que la comida se pueda cocinar y dorar al mismo tiempo y mucho más rápido que con los métodos convencionales.

Nuestro equipo ha recopilado en nuestra cocina una selección de las más deliciosas recetas internacionales fáciles y rápidas de preparar.

Las recetas que hemos incluido le permitirán inspirarse y preparar sus platos favoritos con ayuda del horno microondas.

Son tantas las ventajas de tener un horno microondas que estamos seguros de que le sorprenderán:

- La comida se puede preparar directamente en las bandejas, por lo que tendrá menos utensilios a la hora de lavar los platos.
- Gracias a unos tiempos de cocción reducidos así como a la utilización de pequeñas cantidades de agua y grasa, se conservan muchas de las vitaminas, minerales y sabores característicos de los alimentos.

Le aconsejamos que lea detenidamente el libro de recetas y el manual de instrucciones.

De este modo podrá entender rápidamente como utilizar su horno microondas.

Esperamos que disfrute de su horno de microondas combinado y de las deliciosas recetas que le proponemos.
el "equipo microondas"

GB Dear Customer,

Congratulations on acquiring your new microwave oven, which from now on will make your kitchen chores considerably easier.

You will be pleasantly surprised by the kinds of things you can do with your combined microwave oven. Not only can you use it for rapid defrosting or heating up of food, you can also prepare whole meals. The combination of microwave, hot air convection and grill means that food can cook and brown at the same time, and much faster, than by using the conventional method.

In our test kitchen our microwave team has gathered together a selection of the most delicious international recipes which are quick and simple to prepare.

Be inspired by the recipes we have included and prepare your own favourite dishes in your microwave oven.

There are so many advantages to having a microwave oven which we are sure you will find exciting:

- Food can be prepared directly in the serving dishes, leaving less to wash up.
- Shorter cooking times and the use of little water and fat ensure that many vitamins, minerals and characteristic flavours are preserved.

We advise you to read the cookery book guide and operating instructions carefully.

You will then easily understand how to use your oven.

Enjoy using your combined microwave oven and trying out the delicious recipes.

Your Microwave-Team.

F



Attention :
votre produit
comporte ce
symbole.

Il signifie que les
produits électriques
et électroniques
usagés ne doivent
pas être mélangés
avec les déchets
ménagers généraux.
Un système de
collecte séparé est
prévu pour ces
produits.

A. Informations sur la mise au rebut à l'intention des utilisateurs privés (ménages)

1. Au sein de l'Union européenne

Attention : si vous souhaitez mettre cet appareil au rebut, ne le jetez pas dans une poubelle ordinaire !

Les appareils électriques et électroniques usagés doivent être traités séparément et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage adéquats de ces appareils.

Suite à la mise en oeuvre de ces dispositions dans les Etats membres, les ménages résidant au sein de l'Union européenne peuvent désormais ramener gratuitement* leurs appareils électriques et électroniques usagés sur des sites de collecte désignés.

Dans certains pays*, votre détaillant reprendra également gratuitement votre ancien produit si vous achetez un produit neuf similaire.

*) Veuillez contacter votre administration locale pour plus de renseignements.

Si votre appareil électrique ou électronique usagé comporte des piles ou des accumulateurs, veuillez les mettre séparément et préalablement au rebut conformément à la législation locale en vigueur.

En veillant à la mise au rebut correcte de ce produit, vous contribuerez à assurer le traitement, la récupération et le recyclage nécessaires de ces déchets, et préviendrez ainsi les effets néfastes potentiels de leur mauvaise gestion sur l'environnement et la santé humaine.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

Suisse : les équipements électriques ou électroniques usagés peuvent être ramenés gratuitement au détaillant, même si vous n'achetez pas un nouvel appareil. Pour obtenir la liste des autres sites de collecte, veuillez vous reporter à la page d'accueil du site www.swico.ch ou www.sens.ch.

B. Informations sur la mise au rebut à l'intention des entreprises

1. Au sein de l'Union européenne

Si ce produit est utilisé dans le cadre des activités de votre entreprise et que vous souhaitiez le mettre au rebut :

Veuillez contacter votre revendeur SHARP qui vous informera des conditions de reprise du produit. Les frais de reprise et de recyclage pourront vous être facturés. Les produits de petite taille (et en petites quantités) pourront être repris par vos organisations de collecte locales.

Espagne : veuillez contacter l'organisation de collecte existante ou votre administration locale pour les modalités de reprise de vos produits usagés.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

I

**Attenzione:**

Il dispositivo è contrassegnato da questo simbolo, che segnala di non smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche insieme ai normali rifiuti domestici. Per tali prodotti è previsto un sistema di raccolta a parte.

A. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti (privati)

1. Nell'Unione europea

Attenzione: Per smaltire il presente dispositivo, non utilizzare il normale bidone della spazzatura!

Le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate devono essere gestite a parte e in conformità alla legislazione che richiede il trattamento, il recupero e il riciclaggio adeguato dei suddetti prodotti.

In seguito alle disposizioni attuate dagli Stati membri, i privati residenti nella UE possono conferire gratuitamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate a centri di raccolta designati*.

In alcuni paesi*, anche il rivenditore locale può ritirare gratuitamente il vecchio prodotto se l'utente acquista un altro nuovo di tipologia simile.

*) Per maggiori informazioni si prega di contattare l'autorità locale competente.

Se le apparecchiature elettriche o elettroniche usate hanno batterie o accumulatori, l'utente dovrà smaltirli a parte preventivamente in conformità alle disposizioni locali.

Lo smaltimento corretto del presente prodotto contribuirà a garantire che i rifiuti siano sottoposti al trattamento, al recupero e al riciclaggio necessari prevenendone il potenziale impatto negativo sull'ambiente e sulla salute umana, che potrebbe derivare da un'inadeguata gestione dei rifiuti.

2. In paesi che non fanno parte dell'UE

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento corretto.

Per la Svizzera: Le apparecchiature elettriche o elettroniche usate possono essere restituite gratuitamente al rivenditore, anche se non si acquista un prodotto nuovo. Altri centri di raccolta sono elencati sulle homepage di www.swico.ch o di www.sens.ch.

B. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti commerciali

1. Nell'Unione europea

Se il prodotto è impiegato a scopi commerciali, procedere come segue per eliminarlo.

Contattare il proprio rivenditore SHARP che fornirà informazioni circa il ritiro del prodotto. Potrebbero essere addebitate le spese di ritiro e riciclaggio. Prodotti piccoli (e quantitativi ridotti) potranno essere ritirati anche dai centri di raccolta locali.

Per la Spagna: Contattare il sistema di raccolta ufficiale o l'ente locale preposto al ritiro dei prodotti usati.

2. In paesi che non fanno parte dell'UE

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento corretto.

E

**Atención:**

su producto está
marcado con este
símbolo.

Significa que los
productos eléctricos
y electrónicos
usados no deberían
mezclarse con los
residuos domésticos
generales.

Existe un sistema de
recogida
independiente para
estos productos.

A. Información sobre eliminación para usuarios particulares

1. En la Unión Europea

Atención: si quiere desechar este equipo, ¡por favor no utilice el cubo de la basura habitual!

Los equipos eléctricos y electrónicos usados deberían tratarse por separado de acuerdo con la legislación que requiere un tratamiento, una recuperación y un reciclaje adecuados de los equipos eléctricos y electrónicos usados.

Tras la puesta en práctica por parte de los estados miembros, los hogares de particulares dentro de los estados de la Unión Europea pueden devolver sus equipos eléctricos y electrónicos a los centros de recogida designados sin coste alguno *.

En algunos países* es posible que también su vendedor local se lleve su viejo producto sin coste alguno si Ud. compra uno nuevo similar.

*) Por favor, póngase en contacto con su autoridad local para obtener más detalles.

Si sus equipos eléctricos o electrónicos usados tienen pilas o acumuladores, por favor deséchelos por separado con antelación según los requisitos locales.

Al desechar este producto correctamente, ayudará a asegurar que los residuos reciban el tratamiento, la recuperación y el reciclaje necesarios, previniendo de esta forma posibles efectos negativos en el medio ambiente y la salud humana que de otra forma podrían producirse debido a una manipulación de residuos inapropiada.

2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con las autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.

Para Suiza: Los equipos eléctricos o electrónicos pueden devolverse al vendedor sin coste alguno, incluso si no compra ningún nuevo producto. Se puede encontrar una lista de otros centros de recogida en la página principal de www.swico.ch o www.sens.ch.

B. Información sobre Eliminación para empresas usuarias

1. En la Unión Europea

Si el producto se utiliza en una empresa y quiere desecharlo:

Por favor póngase en contacto con su distribuidor SHARP, quien le informará sobre la recogida del producto. Puede ser que le cobren los costes de recogida y reciclaje. Puede ser que los productos de tamaño pequeño (y las cantidades pequeñas) sean recogidos por sus centros de recogida locales.

Para España: por favor, póngase en contacto con el sistema de recogida establecido o con las autoridades locales para la recogida de los productos usados.

2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con sus autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.

(GB)

**Attention:**

Your product is marked with this symbol.
It means that used electrical and electronic products should not be mixed with general household waste. There is a separate collection system for these products.

A. Information on Disposal for Users (private households)

1. In the European Union

Attention: If you want to dispose of this equipment, please do not use the ordinary dust bin!

Used electrical and electronic equipment must be treated separately and in accordance with legislation that requires proper treatment, recovery and recycling of used electrical and electronic equipment.

Following the implementation by member states, private households within the EU states may return their used electrical and electronic equipment to designated collection facilities free of charge*.

In some countries* your local retailer may also take back your old product free of charge if you purchase a similar new one.

*) Please contact your local authority for further details.

If your used electrical or electronic equipment has batteries or accumulators, please dispose of these separately beforehand according to local requirements.

By disposing of this product correctly you will help ensure that the waste undergoes the necessary treatment, recovery and recycling and thus prevent potential negative effects on the environment and human health which could otherwise arise due to inappropriate waste handling.

2. In other Countries outside the EU

If you wish to discard this product, please contact your local authorities and ask for the correct method of disposal.

For Switzerland: Used electrical or electronic equipment can be returned free of charge to the dealer, even if you don't purchase a new product. Further collection facilities are listed on the homepage of www.swico.ch or www.sens.ch.

B. Information on Disposal for Business Users

1. In the European Union

If the product is used for business purposes and you want to discard it: Please contact your SHARP dealer who will inform you about the take-back of the product. You might be charged for the costs arising from take-back and recycling. Small products (and small amounts) might be taken back by your local collection facilities.

For Spain: Please contact the established collection system or your local authority for take-back of your used products.

2. In other Countries outside the EU

If you wish to discard of this product, please contact your local authorities and ask for the correct method of disposal.

D INHALT**Bedienungsanleitung**

SEHR GEEHRTER KUNDE	1
ENTSORGUNGSMETHODEN	3
GERÄT	11
ZUBEHÖR	12
SONDERZUBEHÖR	14
BEDIENFELD	15-16
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	D-1-3
AUFSTELLANWEISUNGEN	D-3
VOR INBETRIEBNAHME	D-4
AUSWAHLEN DER SPRACHE	D-4
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	D-5
EINSTELLEN DER UHR	D-5
ENERGIESPARMODUS	D-6
MIKROWELLENLEISTUNG	D-6
GAREN MIT DER MIKROWELLE	D-7
GRILLBETRIEB	D-8
HEIZEN OHNE SPEISEN	D-8
HEISSLUFTBETRIEB	D-9-10
KOMBI-BETRIEB	D-11-12
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	D-13-15
AUTOMATIK-BETRIEB	D-16-17
TABELLE: EXPRESS-GAREN	D-17
TABELLE: EXPRESS-AUFTAUEN	D-18

F TABLE DES MATIERES**Mode d'emploi**

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT	1
INFORMATIONS SUR LA MISE AU REBUT CORRECTE	4
FOUR	11
ACCESSOIRES	12
OPTION	14
PANNEAU DE COMMANDE	15-16
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	F-1-3
INSTALLATION	F-3
AVANT UTILISATION	F-4
CHOIX D'UNE LANGUE	F-4
TOUCHE STOP (ARRET)	F-5
REGLAGE DE L'HORLOGE	F-5
MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE	F-6
REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES	F-6
FONCTIONNEMENT MANUEL	F-7
CUISSON AU GRIL	F-8
FONCTIONNEMENT A VIDE	F-8
CUISSON PAR CONVECTION	F-9-10
CUISSON COMBINEE	F-11-12
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	F-13-15
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE	F-16-17
TABLEAU DE CUISSON RAPIDE	F-17
TABLEAU DE DECONGELATION RAPIDE	F-18-19

NL INHOUDSOPGAVE**Gebruiksaanwijzing**

GEACHTE KLANT	1
INFORMATIE OVER VERANTWOORDE VERWIJDERING	5
OVEN	11
TOEBEHOREN	13
OPTIE	14
BEDIENINGSPANEEL	15-16
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	NL-1-3
INSTALLATIE	NL-3
VOOR HET GEBRUIK VAN DE MAGNETRON	NL-4
TAALKEUZE	NL-4
GEBRUIK VAN DE STOP-TOETS	NL-5
DE KLOK INSTELLEN	NL-5
SPAARSTAND	NL-6
VERMOGENSSTANDEN VAN MAGNETRON	NL-6
KOKEN MET DE MAGNETRON	NL-7
KOKEN MET DE GRILL	NL-8
DE OVEN LEEG OPWARMEN	NL-8
KOKEN MET CONVECTIE	NL-9-10
COMBINATIEKOKEN	NL-11-12
ANDERE HANDIGE FUNCTIES	NL-13-15
SNEL BEREIDEN EN ONTDOOIE	NL-16-17
TABEL VOOR SNEL BEREIDEN	NL-17
TABEL VOOR SNEL ONTDOOIE	NL-18-19

HINWEIS: EXPRESS-AUFTAUEN	D-19
TABELLE: ERHITZUNGS-AUTOMATIK	D-19
TABELLE: GAR-AUTOMATIK	D-20
REZEPTE FÜR RK-T11-A (QUADRATISCHES BACKBLECH/ROST)	D-21-23
REINIGUNG UND PFLEGE	D-24
FUNKTIONSPRÜFUNG	D-25

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	D-26
DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT	D-26
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	D-27-28
TIPPS UND TECHNIKEN	D-28-30
ERHITZEN	D-31
AUFTAUEN	D-31
AUFTAUEN UND GAREN	D-32
GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	D-32
GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE	D-32
ZEICHENERKLÄRUNG	D-33
TABELLEN	D-34-36
REZEPTE	D-37-63

SERVICE NIEDERLASSUNGEN	18-23
TECHNISCHE DATEN	24

TABLEAU DE RECHAUFFAGE AUTOMATIQUE	F-19
TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE	F-20
RECETTES POUR RK-T11-A (PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI)	F-21-23
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	F-24
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	F-25

Libre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	F-26
VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL	F-27-28
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE	F-27-28
CONSEILS ET TECHNIQUES	F-28-30
RÉCHAUFFAGE	F-31
DÉCONGÉLATION	F-31
DÉCONGÉLATION ET CUISSON D'ALIMENTS	F-32
CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES	F-32
CUISSON DE LÉGUMES FRAIS	F-32
LÉGENDE	F-33
TABLEAUX	F-34-36
RECETTES	F-37-63

ADDRESSES D'ENTRETIEN	18-23
FICHE TECHNIQUE	25

TABEL VOOR AUTOMATISCH OPWARMEN	NL-19
AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S	NL-20
RECEPTEN VOOR RK-T11-A (VIERKANTE BAKVORM/PLANK)	NL-21-23
ONDERHOUD EN REINIGEN	NL-24
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	NL-25

Kookboek

WAT ZIJN MICROGOUVEN?	NL-26
DAT KAN UW NIEUWE MAGNETRON ALLEMAAL	NL-26
DE GESCHIKTE SCHALEN	NL-27-28
TIPS EN TECHNIKEN	NL-28-30
VERWARMEN	NL-31
ONTDOOIE	NL-31
ONTDOOIE EN KOKEN VAN VOEDSEL	NL-32
HET KOKEN VLEES, VIS EN GEVOGELTE	NL-32
HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN	NL-32
UITLEG VAN DE SYMBOLEN	NL-33
TABEL	NL-34-36
RECEPTEN	NL-37-63

ONDERHOUDSADRESSEN	18-23
TECHNISCHE GEGEVENS	26

I INDICE**Manuale d'istruzioni**

GENTILE CLIENTE	2
INFORMAZIONI PER UN CORRETTO SMALTIMENTO	6
FORNO	11
ACCESSORI	13
OPZIONI	14
PANNELLO DI CONTROLLO	15-17
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	1-1-3
INSTALLAZIONE	1-3
PRIMA DI USARE IL FORNO	1-4
SELEZIONE DELLA LINGUA	1-4
USO DEL PULSANTE DI ARRESTO (STOP)	1-5
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO	1-5
MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGETICO	1-6
LIVELLI DI POTENZA	1-6
COTTURA A MICROONDE	1-7
COTTURA CON IL GRILL	1-8
RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO	1-8
COTTURA A CONVEZIONE	1-9-10
COTTURA COMBINATA	1-11-12
ALTRE COMODE FUNZIONI	1-13-15
FUNZIONAMENTO AUTOMATICO	1-16-17
TABELLA DI COTTURA EXPRESS	1-17
TABELLA DI SCONGELAMENTO EXPRESS	1-18-19

E INDICE**Manual de instrucciones**

ESTIMADO CLIENTE	2
INFORMACIÓN SOBRE LA ELIMINACIÓN	7
HORNO	11
ACCESORIOS	13
OPCIÓN	14
PANEL DE MONDOS	15-17
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	E-1-3
INSTALACIÓN	E-3
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	E-4
SELECCIÓN DE UN IDIOMA	E-4
UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA	E-5
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	E-5
MODO DE AHORRO DE ENERGÍA	E-6
NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS	E-6
COCCIÓN CON MICROONDAS	E-7
COCCIÓN CON GRILL	E-8
CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS	E-8
COCCIÓN POR CONVECCIÓN	E-9-10
COCCIÓN COMBINADA	E-11-12
OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS	E-13-15
OPERACIÓN AUTOMÁTICA	E-16-17
TABLA DE COCCIÓN RÁPIDAS	E-17
TABLA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS	E-18-19

GB CONTENTS**Operation manual**

DEAR CUSTOMER	2
INFORMATION ON PROPER DISPOSAL	8
OVEN	11
ACCESSORIES	13
OPTION	14
CONTROL PANEL	15-17
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	GB-1-3
INSTALLATION	GB-3
BEFORE OPERATION	GB-4
SELECTING THE LANGUAGE	GB-4
USING THE STOP BUTTON	GB-5
SETTING THE CLOCK	GB-5
ENERGY SAVE MODE	GB-6
MICROWAVE POWER LEVELS	GB-6
MICROWAVE COOKING	GB-7
GRILL COOKING	GB-8
HEATING WITHOUT FOOD	GB-8
CONVECTION COOKING	GB-9-10
DUAL COOKING	GB-11-12
OTHER CONVENIENT FUNCTIONS	GB-13-15
AUTOMATIC OPERATIONS	GB-16-17
EXPRESS COOK CHART	GB-17
EXPRESS DEFROST CHART	GB-18-19

TABELLA DI RISCALDAMENTO AUTOMATICO	1-19
TABELLA DI COTTURA AUTOMATICA	1-20
RICETTE PER RK-T1 1-A (TEGLIA/VASSOIO QUADRATO)	1-21-23
MANUTENZIONE E PULIZIA	1-24
CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA	1-25

Libro di ricette

CHE COSA SONO LE MICROONDE?	1-26
FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO A MICROONDE	1-26
UTENSILI ADATTI	1-27-28
CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA	1-28-30
COME RISCALDARE LE VIVANDE	1-31
COME SCONGELARE I CIBI	1-31
COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI	1-32
COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME	1-32
COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA	1-32
SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI	1-33
TABELLAS	1-34-36
RICETTE	1-37-63

INDIRIZZI DI SERVIZIO	18-23
DATI TECNICI	27

TABLA DE RECALENTAR AUTOMÁTICA	E-19
TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA	E-20
RECETAS PARA UTILIZAR LOS ACCESORIOS RK-T1 1-A (BANDEJA/SOPORTE CUADRADO)	E-21-23
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	E-24
COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES	E-25

Recetario

¿QUÉ SON MICROONDAS?	E-26
LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO DE MICROONDAS	E-26
LA VAJILLA APROPIADA	E-27-28
SUGERENCIAS Y TÉCNICAS	E-28-30
CALENTAMIENTO	E-31
DESCONGELACIÓN	E-31
DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS	E-32
COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES	E-32
COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS	E-32
EXPLICACIÓN DE LAS SEÑALES	E-33
TABLAS	E-34-36
RECETAS	E-37-63

INDIRIZZI DE SERVIZIO	18-23
DATOS TÉCNICOS	28

AUTO REHEAT CHART	GB-19
AUTO COOK CHART	GB-20
RECIPES FOR USING RK-T1 1-A (SQUARE TIN/SHELF)	GB-21-23
CARE AND CLEANING	GB-24
SERVICE CALL CHECK	GB-25

Cookbook

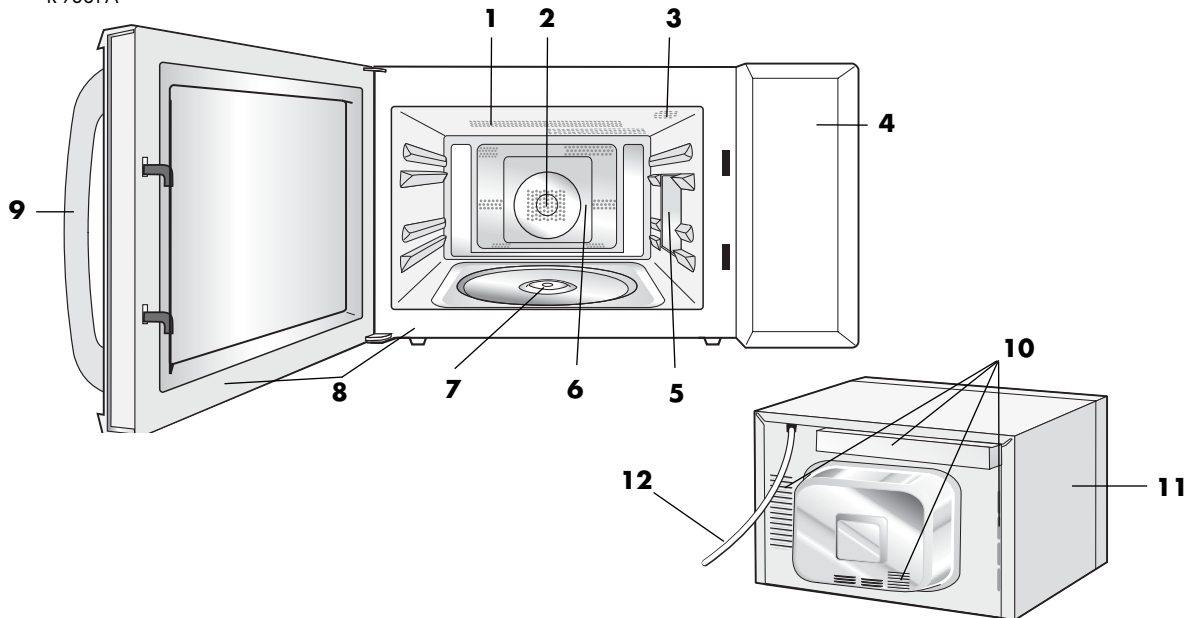
WHAT ARE MICROWAVES?	GB-26
WHAT YOUR NEW COMBIMICROWAVE OVEN CAN DO	GB-26
SUITABLE COOKWARE	GB-27-28
TIPS AND TECHNIQUES	GB-28-30
HEATING	GB-31
THAWING	GB-31
THAWING AND COOKING	GB-32
COOKING OF MEAT, FISH AND POULTRY	GB-32
COOKING FRESH VEGETABLES	GB-32
LEGEND	GB-33
TABLES	GB-34-36
RECIPES	GB-37-63

SERVICE ADDRESSES	18-23
SPECIFICATIONS	29



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/OVEN

R-93ST-A



(D)

- 1 Grill-Heizelement
- 2 Heißluft-Heizelement
- 3 Garraumlampe
- 4 Bedienfeld
- 5 Spritzschutz für den Hohlleiter
- 6 Garraum
- 7 Antriebswelle
- 8 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
- 9 Türgriff (R-939 hat ein anderes Design.)
- 10 Lüftungöffnungen
- 11 Außenseite
- 12 Netzanschlusskabel

(F)

- 1 Élément chauffant du grill
- 2 Élément chauffant du convection
- 3 Eclairage du four
- 4 Tableau de commande
- 5 Cadre du répartiteur d'ondes
- 6 Cavité du four
- 7 Entraînement
- 8 Joints de porte et surfaces de contact du joint
- 9 Poignée d'ouverture de la porte (R-939 est d'une conception différente.)
- 10 Ouvertures de ventilation
- 11 Partie extérieure
- 12 Cordon d'alimentation

(NL)

- 1 Grill verwarmingselement
- 2 Convection verwarmingselement
- 3 Ovenlamp
- 4 Bedieningspaneel
- 5 Afdekplaatje voor microgolvenverdelers
- 6 Ovenruimte
- 7 Verbindingsstuk
- 8 Deurafdichtingen en afdichtingsvlakken
- 9 Deur open-hendel (R-939 heeft een ander ontwerp).
- 10 Ventilatieopeningen
- 11 Behuizing
- 12 Netsnoer

(I)

- 1 Resistenza del grill
- 2 Riscaldatore della convezione
- 3 Luce forno
- 4 Pannello di controllo
- 5 Coperchio guida onde
- 6 Cavità del forno
- 7 Albero motore del piatto rotante
- 8 Guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello
- 9 Maniglia di apertura sportello (R-939 ha un design diverso.)
- 10 Prese d'aria
- 11 Mobile esterno
- 12 Cavo di alimentazione

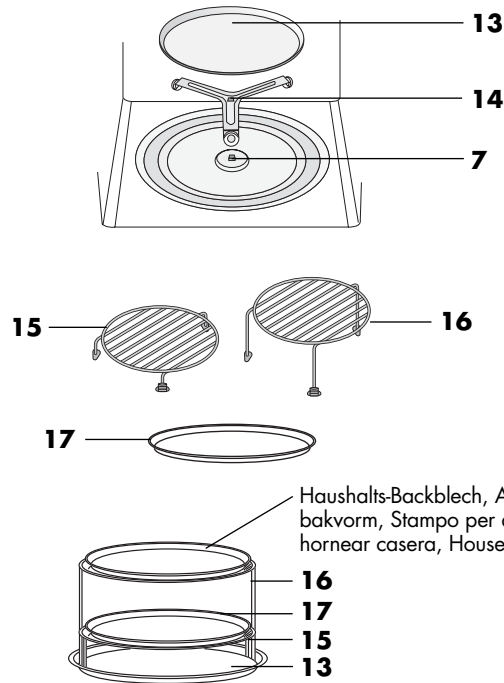
(E)

- 1 Calentador de la grill
- 2 Calentador de la convección
- 3 Lámpara del horno
- 4 Panel de mandos
- 5 Tapa de la guía de ondas
- 6 Interior del horno
- 7 Arrastre del plato giratorio
- 8 Juntas de la puerta y superficies de cierre
- 9 Tirador para abrir la puerta (El R-939 tiene un diseño diferente.)
- 10 Orificios de ventilación
- 11 Caja exterior
- 12 Cable de alimentación

(GB)

- 1 Grill heating element
- 2 Convection heating element
- 3 Oven lamp
- 4 Control panel
- 5 Waveguide cover
- 6 Oven cavity
- 7 Coupling
- 8 Door seals and sealing surfaces
- 9 Door opening handle (R-939 has a different design.)
- 10 Air-vent openings
- 11 Outer cabinet
- 12 Power cord

ZUBEHÖR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN ACCESSORI/ACCESORIOS/ACCESSORIES



Haushalts-Backblech, Autre plat de cuisson, Andere bakvorm, Stampo per dolci domestico, Bandeja de hornear casera, Household baking tin

D ZUBEHÖR

Überprüfen, dass die Zubehörteile vorhanden sind:

13 Drehteller, **14** Drehteller-Träger, **15** Niedriger Rost (Höhe: 4 cm), **16** Hoher Rost (Höhe: 15,5 cm), **17** Backblech.

- Den Drehteller-Träger auf die Antriebswelle in die Mitte des Gerätebodens legen. Stellen Sie bitte dabei sicher, dass die TOP markierte Oberseite nach oben weist. Der Drehteller-Träger sollte sich nun reibungslos um die Antriebswelle drehen lassen.
- Platzieren Sie nun den Drehteller auf den Drehteller-Träger.
- Bei Bedarf das hohe/niedrige Rost auf den Drehteller stellen. Diese Einschübe werden zum Garen im Heißluft-, Kombi- oder Grillmodus verwendet.
- Die Backbleche sollten nur zum Backen von Gebäck im Heißluftbetrieb verwendet werden. Stellen Sie das Backblech auf den niedrigen Rost. Wenn Sie in zwei Ebenen gleichzeitig backen möchten, verwenden Sie bitte ein zusätzliches Haushaltsbackblech (nicht mit dem Gerät mitgeliefert) für das hohe Rost, siehe Anordnung in der gegenüberliegenden Zeichnung.

HINWEIS:

- Das Gerät nur betreiben, wenn der Drehteller und der Drehteller-Träger korrekt installiert worden sind. Dies fördert ein gleichmäßiges Garergebnis. Ein schlecht installierter Drehteller kann klappern, sich nicht richtig drehen und dadurch das Gerät beschädigen.
- Bei der Bestellung von Zubehör teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörteils und Bezeichnung des Modells. Das Gerät wird mit 2 Rosten (hohem und niedrigen) und einem Backblech geliefert.

F ACCESSORIES

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:

13 Plateau tournant, **14** Pied du plateau, **15** Trépied bas (hauteur: 4 cm), **16** Trépied haut (hauteur: 15,5 cm), **17** Plat de cuisson fourni.

- Positionnez le support de plateau tournant sur le manchon situé au centre du sol du four en veillant à tourner la PARTIE supérieure (comportant le mot "TOP" gravé) du support vers le haut. Le support doit tourner librement autour du manchon.
- Placez le plateau tournant sur le support de plateau.
- Placez les supports supérieurs/inférieurs sur le plateau tournant si nécessaire. Ces plateaux sont prévus pour une cuisson en mode Convection, Cuisson combinée ou Gril.
- L'utilisation de moules à gâteaux n'est recommandée que pour la cuisson de pâtisseries en mode de convection. Placez le moule sur le plateau inférieur. En cas de cuisson double, placez un second moule ménager (non fourni avec le four) sur le plateau supérieur comme indiqué ci-contre.

AVERTISSEMENT:

- Veuillez toujours à ce que le plateau tournant et le support soient correctement montés afin de permettre une cuisson bien répartie. Un plateau tournant mal posé pourra cogner, ne pas tourner correctement et endommager le four.
- Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments : le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou à votre réparateur agréé SHARP.
Ce four est fourni avec 2 supports (supérieur et inférieur) et 1 moule à gâteaux.

(NL) TOEBEHOREN

Controleer of de volgende accessoires zijn geleverd:

13 Draaiplateau, **14** Draaiplateau steun, **15** Laag rooster (hoogte: 4 cm), **16** Hoog rooster (hoogte: 15,5 cm), **17** Vierkante bakplaat

- Plaats de steun van het draaiplateau op het verbindingstuk in het midden van de magnetronbodem met TOP aan de bovenkant (TOP staat op de ene kant gegraveerd). De steun moet vrij om het verbindingstuk kunnen draaien.
- Plaats het draaiplateau op de steun.
- Plaats de hoge/lage roosters zonodig op het draaiplateau. Deze roosters worden gebruikt voor bereidingen in modus Convection, Dubbel of Grill.
- De bakblikken mogen alleen worden gebruikt om korstdeeg te bakken m.g.v. convection. Plaats het bakvorm op het lage rek. Plaats bij het bakken in twee fasen een extra bakvorm (niet met de oven meegeleverd) op het hoge rek, zoals op de tegenoverliggende pagina is getoond.

WAARSCHUWING:

- Gebruik de magnetronoven alleen als het draaiplateau en de steun naar behoren zijn aangebracht. Hierdoor wordt het voedsel gelijkmatig gekookt. Een verkeerd geïnstalleerd draaiplateau kan rammelen, niet goed draaien en schade aan de oven veroorzaken.
- Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw distributeur of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven. Deze oven wordt geleverd met 2 rekken (hoog en laag) plus een bakvorm.

(I) ACCESSORI

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

13 Piatto rotante, **14** Sostegno rotante, **15** Griglia bassa (altezza: 4 cm), **16** Griglia alta (altezza: 15,5 cm), **17** Stampo per dolci

- Posizionare il supporto del vassoio girevole nell'innesto al centro del piano del forno, assicurandosi che il lato indicato come TOP sia rivolto verso l'alto (la scritta TOP è incisa su un lato). In tal modo dovrebbe essere in grado di ruotare liberamente attorno all'innesto.
- Posizionare il vassoio girevole sull'apposito supporto.
- Se necessario, posizionare i due ripiani, superiore e inferiore, sul vassoio girevole. Questi ripiani sono usati per la cottura a convezione, combinata o con grill.
- Si consiglia di utilizzare le teglie da forno adatte alla cottura in microonde solo per cuocere dolci nella modalità di cottura a convezione. Posizionare la teglia sul ripiano inferiore. Nel caso di un forno a due ripiani è possibile aggiungere un secondo recipiente (non fornito con il forno) sul ripiano superiore, come illustrato nell'immagine.

AVVERTENZA:

- Utilizzare sempre il forno con il vassoio girevole e il supporto correttamente installati. In tal modo è garantita una cottura uniforme. Un vassoio girevole installato in maniera errata può fare rumore, non ruotare correttamente e danneggiare il forno.
- Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al concessionario autorizzato SHARP ed indicare il nome della parte e del modello. Questo forno viene fornito con 2 ripiani (superiore e inferiore) e una teglia da forno.

(E) ACCESORIOS

Compruebe que ha recibido los siguientes accesorios:

13 Plato giratorio, **14** Soporte del rodillo, **15** Rejilla baja (altura 4 cm.), **16** Rejilla alta (altura 15,5 cm.), **17** Bandeja de hornear

- Coloque el soporte del plato giratorio en el acoplamiento situado en el centro del piso del horno, asegurándose de ponerlo con el lado SUPERIOR hacia arriba (en un lado está grabada la palabra "TOP"). Debe poder girar libremente en el acoplamiento.
- Coloque el plato giratorio sobre el soporte del mismo.
- Coloque las rejillas superiores/inferiores sobre el plato giratorio, si es necesario. Estas bandejas se utilizan para cocinar en el modo de Convección, Dual o en el modo Grill.
- Las bandejas de horneado sólo son recomendables para hornear pasteles en el modo convección. Ponga la bandeja sobre la rejilla inferior. En el caso de una hornada de dos etapas, coloque otra bandeja de horneado doméstica adicional (no suministrada con el horno) sobre la rejilla superior, como se indica a continuación.

WAARSCHUWING:

- Siempre hay que poner el horno en funcionamiento con el plato giratorio y el soporte correctamente montados. Esto permite una cocción uniforme. Un plato giratorio mal montado puede chirriar, puede no girar correctamente y estropear el horno.
- Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw dealer of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven. Este horno se suministra con dos rejillas (Superior e Inferior) y una bandeja de horneado.

(GB) ACCESSORIES

Check to make sure the following accessories are supplied:

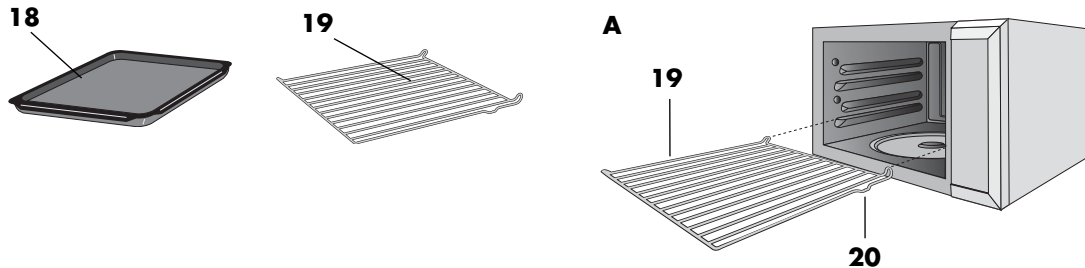
13 Turntable **14** Turntable support **15** Low rack (height : 4 cm) **16** High rack (height : 15,5 cm) **17** Baking tin

- Place the turntable support into the coupling in the centre of the oven floor, ensuring you place it TOP side up, (TOP is engraved on one side). It should be able to freely rotate around the coupling.
- Place the turntable on to the turntable support.
- Place the high/low racks onto the turntable if necessary. These racks are used for cooking in Convection, Dual or Grill mode.
- The baking tins are only recommended for baking pastries in convection mode. Place the tin on the low rack. In case of two stage baking place additionally another household baking tin (not supplied with oven) on the high rack as shown opposite.

NOTES:

- Always operate the oven with the turntable and support fitted correctly. This promotes thorough even cooking. A badly fitted turntable may rattle, may not rotate properly and damage the oven.
- When you order accessories, please mention two items: part name and model name to your dealer or SHARP authorised service agent. This oven will be supplied with 2 racks (High and Low) and 1 baking tin.

SONDERZUBEHÖR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN ACCESSORI/ACCESORIOS/OPTION



(D)

SONDERZUBEHÖR (RK-T11-A):

- Ein quadratisches Backblech (18) und ein quadratisches Rost (19) sind als Sonderzubehör für dieses Gerät erhältlich.
- Quadratisches Rost bitte wie in Abbildung A gezeigt in die Einschubschienen schieben. Beim Benutzen des quadratischen Rosts sicherstellen, dass sich der Rostpositionierer auf (20) der rechten Seite befindet.
- Diese Teile gehören zum Mikrowellengerät R-939(BK). Nur zum Garen mit Heissluft verwenden. Siehe Seite D-10.

(F)

ACCESSOIRES OPTIONNELS (RK-T11-A):

- un moule à gâteaux carré (18) et un plateau carré (19) peuvent être commandés en option pour ce four.
- Lorsque l'on utilise les étagères carrées, toujours les placer sur les supports d'étagères comme illustré en fig. A. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée, s'assurer que le positionneur d'étagère est bien (20) sur le côté droit.
- Ces éléments sont fournis avec le four R-939(BK). Uniquement pour la convection. Voir page F-10.

(NL)

OPTIONELE ACCESSOIRES (RK-T11-A):

- U kunt optioneel voor deze oven een vierkant bakblik (18) en een vierkante bakplaat (19) bijbestellen.
- Plaats het vierkante rooster of de vierkante bakplaat op de geleiderails zoals aangegeven in afbeelding A. De roosterpen moet zich aan (20) de rechterzijde bevinden.
- Deze elementen worden geleverd bij oven R-939 (BK). Alleen geschikt voor convectie. Zie pagina NL-10.

(I)

ACCESSORI OPZIONALI (RK-T11-A):

- Per questo forno è possibile ordinare una teglia da forno quadrata (18) e un ripiano quadrato (19) come accessori facoltativi.
- Quando si utilizzano i vassoi quadrati, è necessario posizionarli sulle apposite guide come mostrato nella fig. A. Assicurarsi che il posizionatore del vassoio (20) si trovi sul lato destro.
- Questi articoli sono inclusi col forno R-939(BK). Usare solo per cottura a convezione. Vedere pagina I-10

(E)

ACCESORIOS OPCIONALES (RK-T11-A):

- Usted puede pedir una bandeja de horneado Cuadrada (18) y un estante cuadrado (19) para este horno como accesorios opcionales.
- Al utilizar los soportes cuadrados, se deben colocar sobre las guías como se muestra en la fig. A. Si se utiliza el soporte cuadrado hay que comprobar que el localizador del soporte se halle (20) en el lado derecho.
- Estos elementos se incluyen con el horno R-939(BK). Uso exclusivo para convección. Consulte la página E-10.

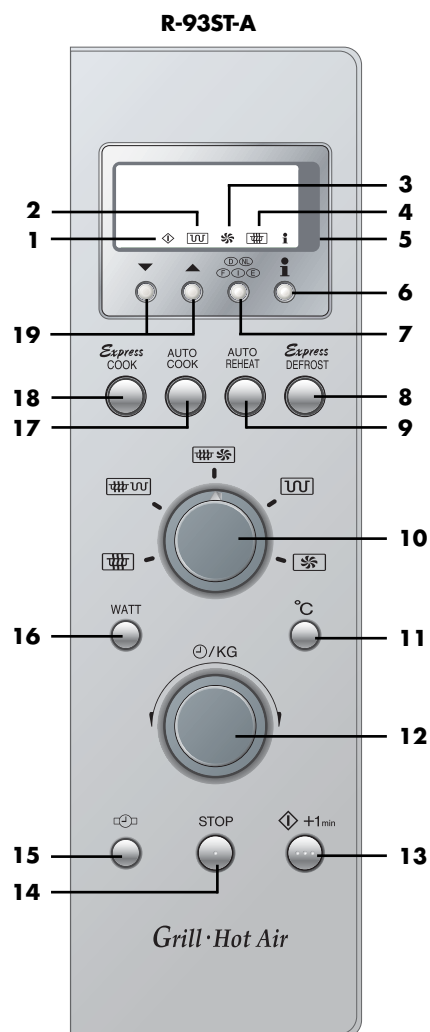
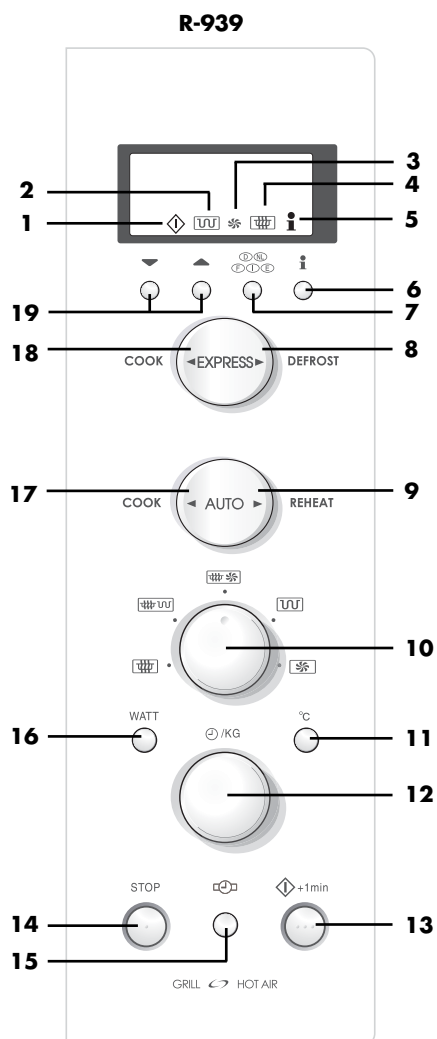
(GB)

OPTIONAL ACCESSORIES (RK-T11-A):

- You can order a Square baking tin (18) and a square shelf (19) for this oven as optional accessories.
- When using the square shelf or square tin, place them onto the shelf runners as shown in Fig.A. When using the square shelf, ensure the shelf locator (20) is on the right side.
- These item are included with the oven R-939(BK). Use for convection only. See page GB-10.



**BEDIENFELD/TABLEAU DE COMMANDE/BEDIENINGSPANEEL /
PANNELLO DI CONTROLLO/PANEL DE MANDOS/CONTROL PANEL**



BEDIENFELD/TABLEAU DE COMMANDE BEDIENINGSPANEEL



D BEDIENFELD

Anzeigen und Symbole:

- 1 Symbol für **GARVORGANG**
- 2 Symbol für **GRILL**
- 3 Symbol für **HEISSLUFT**
- 4 Symbol für **MIKROWELLE**
- 5 Symbol für **INFORMATION**

Bedienungstasten

- 6 **INFORMATION**-Taste
- 7 **SPRACHEN**-Taste
- 8 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Taste
- 9 **ERHITZUNGS-AUTOMATIK**-Taste
- 10 Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART**

für Mikrowellengaren

für Mikrowellengaren mit GRILL

für Mikrowellengaren mit HEISSLUFT

für GRILL

für HEISSLUFT

- 11 **HEISSLUFT**-Taste
Zum Ändern der Heißlufttemperatur
- 12 **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf
Geben Sie mit diesem Knopf entweder die Gar- oder Auftauzeit bzw. das Gewicht der Speise ein.
- 13 **(START)/+ 1 min**-Taste
- 14 **STOP**-Taste
- 15 **UHREINSTELL**-Taste
- 16 **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste
Zum Ändern der Mikrowellenleistung
- 17 **GAR-AUTOMATIK**-Taste
- 18 **EXPRESS-GAREN**-Taste
- 19 **KÜRZER/LÄNGER**-Tasten

F TABLEAU DE COMMANDE

Affichage numérique et témoins

- 1 Témoin **CUISSON EN COURS**
- 2 Témoin **GRIL**
- 3 Témoin **CONVECTION**
- 4 Témoin **MICRO-ONDES**
- 5 Témoin **INFORMATION**

Touches de fonctionnement

- 6 Touche **INFORMATION**
- 7 Touche **LANGUE**
- 8 Touche **DÉCONGELATION RAPIDE**
- 9 Touche **RÉCHAUFFER AUTO**
- 10 Touche **MODE CUISSON**

pour une cuisson micro-ondes

pour une cuisson micro-ondes avec GRIL

pour une cuisson micro-ondes avec CONVECTION

GRIL

CONVECTION

- 11 Touche **CONVECTION** Appuyer pour changer le réglage de la convection
- 12 Bouton rotatif **DUREE/POIDS** Tourner le bouton rotatif pour sélectionner le temps de cuisson/décongélation ou le poids des aliments.
- 13 Touche **(DEPART)/+ 1 min**
- 14 Touche **STOP (ARRET)**
- 15 Touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**
- 16 Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**
Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes
- 17 Touche **CUISSON AUTO**
- 18 Touche **CUISSON RAPIDE**
- 19 Touches **MOINS/PLUS**

NL BEDIENINGSPANEEL

Digitaal display en indicatielampjes

- 1 **KOKEN** indicatielampje
- 2 **GRILL** indicatielampje
- 3 **CONVECTIE** indicatielampje
- 4 **MAGNETRON** indicatielampje
- 5 **INFORMATIE** indicatielampje

Bedieningstoetsen

- 6 **INFORMATIE**-toets
 - 7 **TAAL**-toets
 - 8 **EXPRESS ONTDOOIEN**-toets
 - 9 **AUTOMATISCH OPWARMEN**-toets
 - 10 **KOOKSTAND**-toets
- voor koken met de magnetron
- voor koken met de magnetron in combinatie met GRILL
- voor koken met de magnetron in combinatie met CONVECTIE

voor GRILL

voor CONVECTIE

- 11 **CONVECTIE**-toets
Druk op toets om de convection-instelling te veranderen
- 12 **TIJD/GEWICHT**-draaiknop
Draai de knop voor het instellen van de kooktijd/ontdooitijd of het gewicht van het voedsel.
- 13 **(START)/+ 1 min**-toets
- 14 **STOP**-toets
- 15 **KLOKINSTEL**-toets
- 16 **MAGNETRON VERMOGENSSTAND**-toets
Hiermee stelt u het vermogen van uw magnetron in
- 17 **AUTOMATISCH KOOKPROGRAMMA**-toets
- 18 **SNEL BEREIDEN**-toets
- 19 **MINDER/MEER**-toetsen



PANNELLO DI CONTROLLO/PANEL DE MANDOS CONTROL PANEL

I PANNELLO DI CONTROLLO

Display digitale ed indicatori

- 1 Indicatore **COTTURA IN CORSO**
- 2 Indicatore **GRILL**
- 3 Indicatore **CONVEZIONE**
- 4 Indicatore **MICROONDE**
- 5 Indicatore **INFORMAZIONI**

Pulsanti di funzione

- 6 Pulsante **INFORMAZIONI**
- 7 Pulsante **LINGUA**
- 8 Pulsante **SCONGELAMENTO EXPRESS**
- 9 Pulsante **RISCALDAMENTO AUTOMATICO**
- 10 Pulsante **MODO DI COTTURA**

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 la CONVEZIONE

per il GRILL

per la CONVEZIONE

- 11 Pulsante **CONVEZIONE**
Premere per cambiare l'impostazione della convezione di calore
- 12 Manopola **TEMPO/PESO**
Far ruotare la manopola per introdurre il tempo di scongelamento/cottura oppure il peso del cibo da cuocere.
- 13 Pulsante **◇ (START)+1 min**
- 14 Pulsante di **ARRESTO (STOP)**
- 15 Pulsante di **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**
- 16 Pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE**
Premere per modificare l'impostazione
- 17 Pulsante **COTTURA AUTOMATICO**
- 18 Pulsante **COTTURA EXPRESS**
- 19 Pulsanti **MENO/PIÙ**

E PANEL DE MANDOS

Display e indicadores digitales

- 1 Indicador de **COCCIÓN EN CURSO**
- 2 Indicador de **GRILL**
- 3 Indicador de **CONVECCIÓN**
- 4 Indicador de **MICROONDAS**
- 5 Indicador de **INFORMACIÓN**

Teclas de operación

- 6 Tecla de **INFORMACIÓN**
- 7 Tecla de **IDIOMA**
- 8 Tecla de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**
- 9 Tecla de **RECALENTAR AUTOMÁTICA**
- 10 **COOKING MODE** dial

microondas

microondas con GRILL

microondas con CONVECCIÓN

GRILL

CONVECCIÓN

- 11 Tecla de **CONVECCIÓN**
Presione para cambiar el ajuste de convección
- 12 Mando de **TIEMPO/PESO**
Gire este mando para seleccionar el tiempo de cocción o descongelado y para pesar los alimentos.
- 13 Tecla **◇ (INICIO)/+1 min**
- 14 Tecla de **PARADA (STOP)**
- 15 Tecla de **AJUSTE DEL RELOJ**
- 16 Tecla de **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS**
Pulse esta tecla para cambiar el nivel de potencia
- 17 Tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA**
- 18 Tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS**
- 19 Teclas **MENOS/MAS**

GB CONTROL PANEL

Digital display and indicators:

- 1 **COOKING IN PROGRESS** indicator
- 2 **GRILL** indicator
- 3 **CONVECTION** indicator
- 4 **MICROWAVE** indicator
- 5 **INFO** indicator

Operating buttons:

- 6 **INFORMATION** button
- 7 **LANGUAGE** button
- 8 **EXPRESS DEFROST** button
- 9 **AUTO REHEAT** button
- 10 **COOKING MODE** dial

for microwave cooking

for microwave cooking with GRILL

for microwave cooking with CONVECTION

for GRILL

for CONVECTION

- 11 **CONVECTION** button
Press to change the convection temperature.
- 12 **TIMER/WEIGHT** knob
Rotate the knob to enter either the cooking/defrosting time or weight of food.
- 13 **◇ (START)/+1 min** button
- 14 **STOP** button
- 15 **CLOCK SETTING** button
- 16 **MICROWAVE POWER LEVEL** button
Press to change the microwave power setting.
- 17 **AUTO COOK** button
- 18 **EXPRESS COOK** button
- 19 **LESS/MORE** buttons



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

Pour éviter tout danger d'incendie

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

Si le four est encastré dans une cuisine, il faut utiliser le cadre d'installation EBR-9900 pour R-939 (W) et (BK)/EBR-9910 pour R-939 (IN)/EBR-99ST pour R-93STA sous licence SHARP. Ce dernier est disponible chez votre revendeur. Consultez les instructions d'installation du cadre ou demandez à votre revendeur la procédure d'installation correcte. Seule l'utilisation de ce cadre permet d'assurer la sécurité et la qualité du produit.

La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 16 A minimum, ou un disjoncteur de 16 A minimum.

Ce four devrait être alimenté qu'à partir d'un circuit électrique indépendant.

Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.

Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.

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

Si vous observez la présence de fumées, éteignez ou débranchez le four et laissez la porte fermée afin d'étouffer les flammes.

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page F-27-28. Vous devez vérifier que les ustensiles utilisés sont bien conçus pour un four à micro-ondes.

Lorsque vous réchauffez un plat dans un récipient en plastique ou en papier, surveillez le four pour prévenir le risque d'ignition.

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

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui

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

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

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Pour éviter toute surchauffe et incendie, faites attention lorsque vous cuisinez ou réchauffez des plats ayant une forte proportion de sucre ou de graisse, par exemple des saucisses, des tartes ou des gâteaux. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

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

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

Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, n'utilisez pas le four jusqu'à ce qu'il soit réparé par une personne qualifiée.

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

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

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

Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Nettoyez le four à intervalles réguliers et retirez tous les gisements de nourriture. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page F-24. 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.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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.

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

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

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

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

AVERTISSEMENT: Les liquides ou autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ils risquent d'exploser. Le fait de réchauffer des boissons au micro-ondes peut entraîner une ébullition explosive différée ; il faut donc être prudent lors de la manipulation du récipient.

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez 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. N'utilisez pas pendant une période de temps excessive (voir page F-35).
2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (pas en métal) dans le récipient contenant le liquide.
4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

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

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

Pour éviter toute brûlure

AVERTISSEMENT: Il faut remuer ou agiter le contenu des biberons et pots pour bébé et vérifier leur température avant de les consommer 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 et pour empêcher les ébullitions éruptives.

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

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

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

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

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

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

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

AVERTISSEMENT: Ne laissez 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



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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 F-8. Cela risque d'endommager le four.

Sinon vous risquez d'endommager le four.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le support du 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 et le support du plateau tournant conçus pour ce four. N'utilisez jamais le four sans le plateau tournant.

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

N'utilisez aucun récipient en plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une utilisation précédente du mode **GRIL, CONVECTION, CUISSON COMBINEE, CUISSON RAPIDE** ou **CUISSON AUTOMATIQUE**, car ces récipients peuvent fondre. Les récipients en 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.

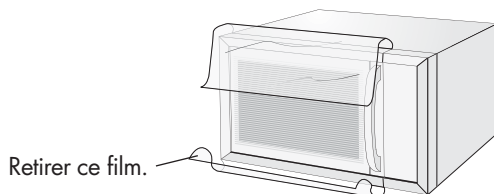
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

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

1. Retirez tous les éléments d'emballage situés à l'intérieur du four. Jetez la feuille de polythène située entre la porte et la cavité. Retirez la totalité du film de protection ainsi que l'autocollant descriptif qui se trouve sur la partie extérieure de la porte.

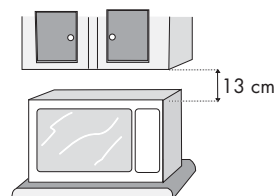


2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four ainsi que celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

4. La porte du four est parfois chaude durant la cuisson. Placez ou installez le four à 85 cm ou plus du sol. Empêchez les enfants de s'en approcher pour éviter qu'ils ne se brûlent.

5. Ne laissez le cordon d'alimentation au-dessus d'aucune surface chaude ou pointue, telle que la zone de ventilation du four.

6. Assurez-vous qu'il existe bien un espace de 13 cm au-dessus du four.



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

AVANT UTILISATION



Le four dispose d'un mode d'économie d'énergie

1. Brancher le four, aucune donnée ne s'affiche.
2. Ouvrez la porte "CHOISIR LA LANGUE" clignote dans 5 langues.

REMARQUE : une fois la langue sélectionnée à l'aide du bouton **LANGUE**, l'écran affichera le message "MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE POUR SORTIR DU MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE REGLER HORLOGE" lorsque vous brancherez le four sur la prise secteur.

3. Fermez la porte.
4. Sélectionner la langue (Voir ci-dessous).
REMARQUE: si vous choisissez d'utiliser le four en allemand, il sera inutile de sélectionner la langue. Appuyez simplement sur le bouton **STOP (ARRET)**. L'écran affichera ".0" et passera à l'étape 5.
5. Régler l'horloge (Voir page F-5).
6. Faites chauffer le four sans aliments (voir page F-8).

GUIDE DE CUISSON INTEGRE:

Ce four dispose d'un système d'affichage des informations vous donnant accès à des instructions étape par étape pour une utilisation facile de chaque fonction, et ceci dans la langue de votre choix. La touche **INFORMATION** permet d'obtenir des instructions sur chaque touche. Des voyants s'illuminent sur l'affichage lorsque vous appuyez sur une touche pour vous indiquer l'étape suivante.

REMARQUE:

Dans les explications suivantes de l'opération vous trouverez les touches opérantes du modèle R-939. Pour le R-93ST-A, l'écran digital, les indicateurs et les touches de fonctionnement sont identiques.

FRANÇAIS

CHOIX D'UNE LANGUE



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

Le four est pré-réglé sur l'allemand mais il est possible de changer la langue. Pour choisir une autre langue, appuyer sur la touche **LANGUE** jusqu'à l'affichage de la langue désirée. Appuyer ensuite sur la touche **DEPART/+1 min.**

Exemple: Pour sélectionner l'italien.

1. Choisir la langue désirée. Appuyer sur la touche **LANGUE** quatre fois.
2. Appuyez une fois sur la touche **DEPART/+1 min** pour démarrer le réglage.

Vérifier l'affichage:



REMARQUE: La langue sélectionnée sera mémorisée, même si l'alimentation électrique est coupée.



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.

Etape 1



x1

Etape 2



x2

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, appuyer une fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**, comme indiqué à l'étape 1.
2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**, comme indiqué à l'étape 2.

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

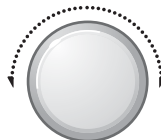
1. Choisir l'horloge 24 heures en appuyant deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.



x2

2. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **DUREE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'affichage de l'heure correcte (23).

⌚/KG



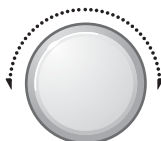
3. Passer des heures aux minutes en appuyant une fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.



x1

4. Régler les minutes (35).

⌚/KG



5. Appuyant deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**
Démarrer l'horloge.



x1

Vérifier l'affichage.

23:35

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 "MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE POUR SORTIR DU MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE

REGLER HORLOGE". Ce message s'affichera si vous avez déjà sélectionné la langue à l'aide de la touche **LANGUE**. Si cela se produit lorsque le four est en service, le programme est effacé, l'horloge est déréglée et vous devez la régler de nouveau.

5. Pour régler l'heure à nouveau, suivre l'exemple ci-dessous.
6. Si vous ne réglez pas l'horloge, appuyez une fois sur la touche **ARRET (STOP)**. apparaît à l'affichage. A la fin du fonctionnement du four, réapparaît sur l'affichage au lieu de l'heure.
7. Si vous réglez l'horloge, le mode d'économie d'énergie est hors service.

MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE

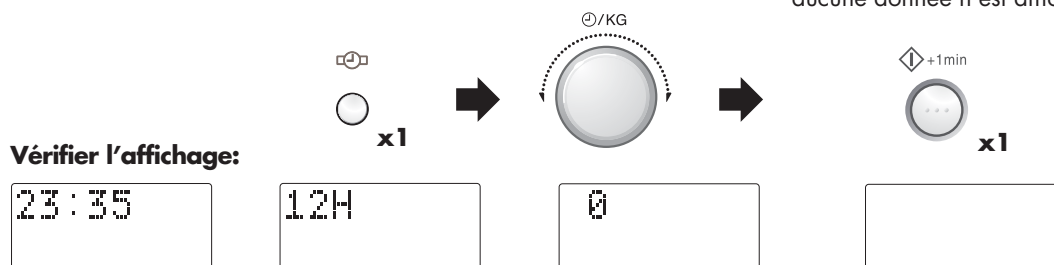


Votre four est livré préréglé en mode d'économie d'énergie. Si vous n'utilisez pas le four pendant 3 minutes, par exemple après son branchement ou à la fin d'une cuisson, l'alimentation électrique est coupée automatiquement. Pour remettre le four sous tension, ouvrez la porte, puis refermez-la. Pour activer le mode d'économie d'énergie, procédez comme suit:

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 **REGLAGE DE L'HORLOGE**.
3. Affichez la valeur 0 en tournant le cadran **DUREE/POIDS**.
4. Appuyez sur le bouton **◇ (DEPART)/+ 1 min.** L'alimentation est coupée et aucune donnée n'est affichée.



REMARQUE: il est possible d'appuyer sur le bouton **REGLAGE HORLOGE** à deux reprises à l'étape 2.

REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES



Votre four offre 5 niveaux de puissance. Afin de choisir le niveau de puissance pour la cuisson, suivre les conseils donnés dans la section des recettes. En général, les recommandations suivantes s'appliquent :

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

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

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

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

90 W: pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

W = Watts

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

1. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton sur Micro-ondes.
2. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre pour sélectionner le temps de cuisson.
3. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à l'affichage du niveau de puissance voulu. Si vous appuyez une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, **900 W** s'affiche. Si vous passez le niveau voulu, continuez à appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à atteindre de nouveau le niveau voulu.
4. Appuyer sur la touche **◇ (DEPART)/+ 1 min.**

REMARQUE: Si le niveau de puissance n'est pas sélectionné, il est mis automatiquement à pleine puissance 900 W.



FONCTIONNEMENT MANUEL

Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 99 minutes et 90 secondes (99.90). 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

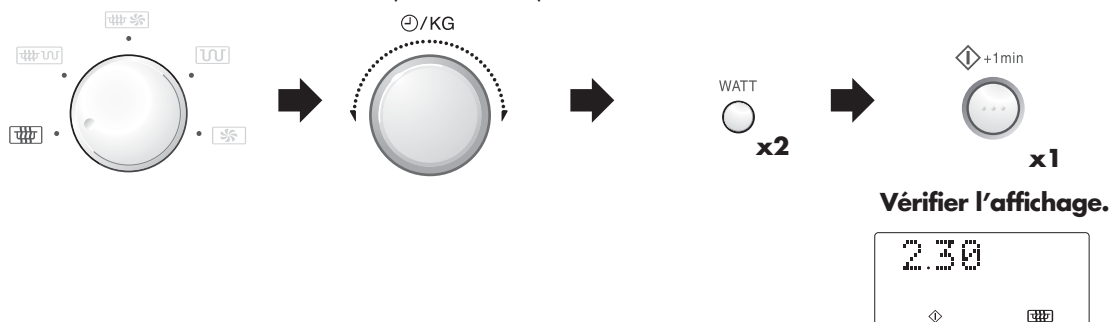
Incrément:

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. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton sur (Micro-ondes).
2. Saisir le temps de cuisson voulu en tournant le bouton rotatif **DUREE/ POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre. (2 min et 30 s).
3. Changer la puissance en appuyant sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.
4. Appuyez une fois 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, appuyer 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 **DUREE/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.

AVERTISSEMENT:

N'utilisez jamais le plat de cuisson ou le plateau carré (RK-T11-A) pour une cuisson au four ou une cuisson combinée, car ils peuvent entraîner la formation d'un arc électrique.

CUISSON AU GRIL

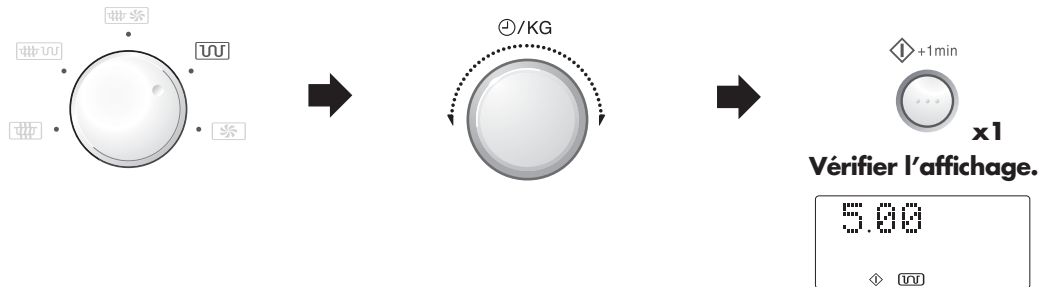


L'élément chauffant du gril situé en haut de la cavité du four ne comporte qu'un seul niveau de puissance.

Exemple:

Pour faire cuire du pain grillé au fromage pendant 5 minutes. Placer le pain sur le trépied haut.

1. Choisir la fonction GRIL en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .
2. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **DUREE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer une fois sur la touche (**DEPART**)/**+1min** pour démarrer la cuisson.



1. Les plateaux de cuisson élevés ou bas sont recommandés lors de l'utilisation du gril. Il est recommandé de ne pas employer le plat de cuisson et le plateau carré (RK-T11-A) lors de l'utilisation du gril.
2. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du gril,

mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page précédente.

3. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.

FRANÇAIS

FONCTIONNEMENT A VIDE



Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du mode gril ou convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable.

Pour éviter ceci, faire fonctionner à vide en mode gril et convection (250°C) pendant 20 minutes 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. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton sur ou .
2. Entrer le temps de chauffage (20 min).
3. Appuyer une fois sur la touche (**DEPART**)/**+1min** pour démarrer la cuisson.



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



CUISSON PAR CONVECTION

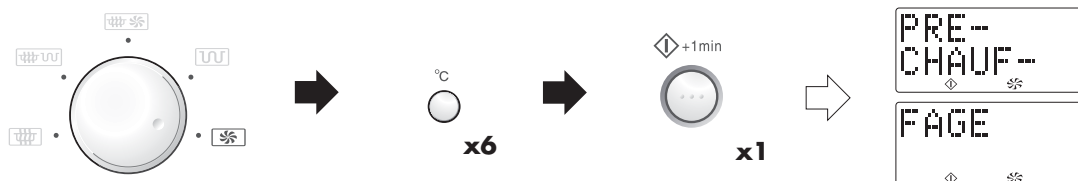
Votre four peut être utilisé comme un four conventionnel à l'aide de la fonction de convection et des 10 températures de four pré-réglées. Pour obtenir les meilleurs résultats, le préchauffage est conseillé (particulièrement lors de l'utilisation du plat de cuisson ou du plateau carré: RK-T11-A).

Touche CONVECTION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. du four (°C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

Exemple 1: Cuisson avec préchauffage

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

1. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .
 2. Saisir la température de préchauffage voulue en appuyant 6 fois sur la touche **CONVECTION**. L'affichage indique 180°C.
 3. Appuyer sur la touche (**DEPART**)/ **+1min** 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.



4. Utiliser le bouton rotatif **DUREE/POIDS** pour entrer la durée de cuisson (20 min).
 ⊕/KG

5. Appuyer sur la touche (**DEPART**)/ **+1min**.

Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

1. Lorsque préchauffage le four, laisser la table tournante dans le four.
2. 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.
3. 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.
4. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".
5. Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".
6. Si vous achetez le paquet RK-T11-A accessoire, suivez svp le livret de l'INFORMATION et de RECETTES inclus avec le paquet.

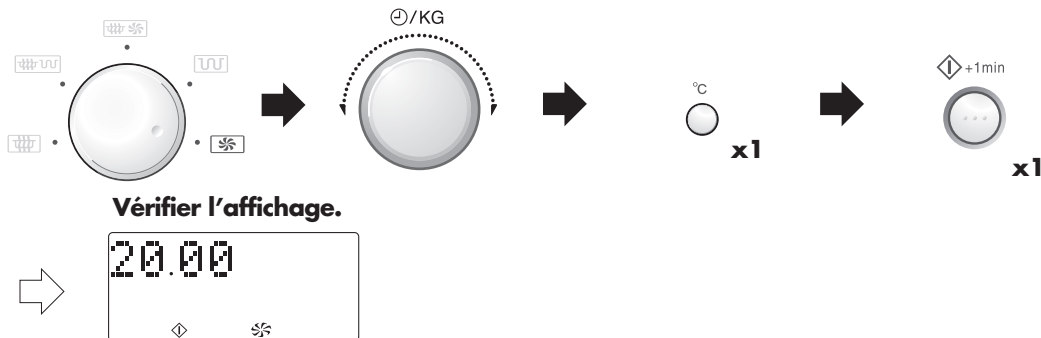
CUISSON PAR CONVECTION



Exemple 2: Cuisson sans préchauffage

Pour faire cuire à 250° C pendant 20 minutes.

1. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .
2. Utiliser le bouton rotatif **DUREE/POIDS** pour entrer la durée de cuisson (20 min).
3. Sélectionner la température de cuisson voulue (250° C).
4. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+ 1 min.**



REMARQUE:

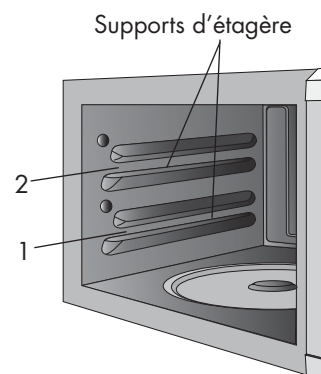
1. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".
2. Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
3. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page F-8.

AVERTISSEMENT:

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

REMARQUES PARTICULIERES POUR RK-T11-A (PLAT DE CUISSON & PLATEAU CARRÉ)

1. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée ou le plat carré, placer l'étagère ou le plat à la position 1. Lorsque l'on utilise les deux en même temps, placer le plat carré à la position 1 et l'étagère carrée à la position 2 comme représenté sur l'illustration.
2. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée et/ou le plat carré, laisser la table tournante dans le four.
3. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée ou le plat carré, tourner le plat carré ou le bol ou le plat posé sur l'étagère carrée de 180 degrés à mi cuisson pour obtenir les meilleurs résultats.
4. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée, suivre les indications ci-dessous :
 - Ne pas placer de bol ou de plat de nourriture pesant plus de 5 kg sur l'étagère carrée.
 - S'assurer que l'étagère carrée est en position correcte et qu'elle ne vibre pas.
 - Pour sortir le plat une fois cuit, tirer l'étagère carrée jusqu'à ce qu'elle soit légèrement verrouillée, puis sortir le plat.
5. Certaines recettes impliquant l'utilisation de l'étagère carrée ou du plat carré sont incluses dans ce manuel d'utilisation. Prière de se référer aux pages F-21-23.
6. Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".





CUISSON COMBINEE

Ce four dispose de 2 modes de cuisson **COMBINEE** pour une cuisson associant micro-ondes et gril ou micro-ondes et convection. 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.

MODE CUISSON	Méthode de cuisson	Puissance micro-ondes
COMB. 1	Convection 250° C	270 W
COMB. 2	Gril	270 W

REMARQUES: Les réglages de puissance sont variables:

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

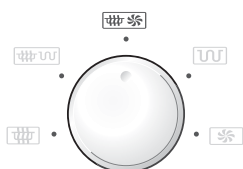
Les niveaux de puissance micro-ondes peuvent passer de 90 W à 630 W en 4 étapes.

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

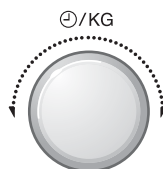
Exemple 1:

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

1. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur



2. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min).



3. Appuyer deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.



4. Appuyer 4 fois sur la touche **CONVECTION** (200° C).



5. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1min**.



Vérifier l'affichage.



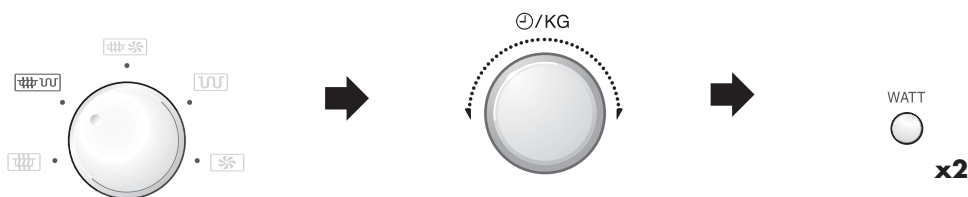
CUISSON COMBINÉE



Exemple 2:

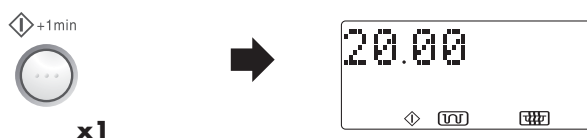
Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide du (puissance micro-ondes 90 W et GRIL).

1. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .
2. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min).
3. Appuyer deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (90 W).



4. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1 min.**

Vérifier l'affichage.



FRANÇAIS

REMARQUE:

Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

AVERTISSEMENT:

1. **L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.**
2. N'utilisez jamais le plat de cuisson ou le plateau carré (RK-T11-A) pour une cuisson au four ou une cuisson combinée, car ils peuvent entraîner la formation d'un arc électrique.



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

2. Touches **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

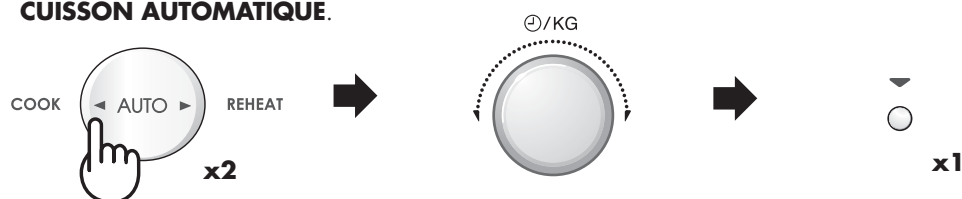
Appuyez sur les touches **MOINS (▼)** et **PLUS (▲)** avant d'entrer le poids et d'appuyer sur la touche **DEPART/+1min**. (Pour des menus avec MOINS et PLUS, voir les pages F-19-20)

Exemple: Pour faire cuire 0,2 kg de pommes frites à l'aide de la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** et de la touche **MOINS (▼)**.

1. Sélectionner le programme **CUISSON AUTOMATIQUE** pour pommes frites en appuyant 2 fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.

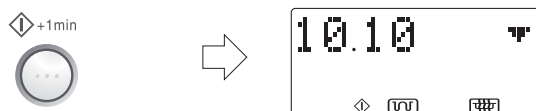
2. Saisir la quantité (0,2 kg).

3. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **MOINS (▼)**.



4. Démarrage de la cuisson.

Vérifier l'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 +1min

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

a) Cuisson 1 minute

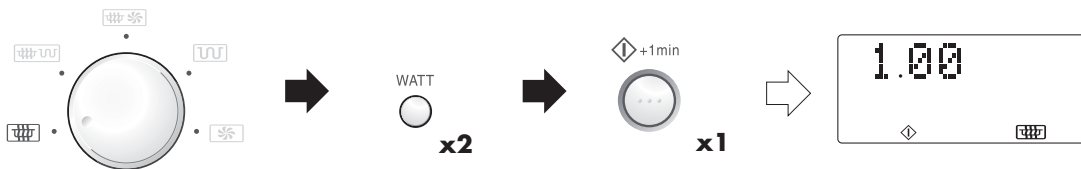
Vous pouvez faire cuire des aliments dans le mode de votre choix pendant 1 minute sans définir de temps de cuisson.

Exemple :

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

1. Sélectionner le mode de cuisson en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .
2. Appuyer deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (630 W).
3. Appuyez une fois sur la touche (DEPART)/ +1min pour démarrer la cuisson.

Vérifier l'affichage:



FRANÇAIS

REMARQUE:

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)/ +1min, 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)/ +1min, 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)/ +1min, la température de convection est toujours égale à **250° C**.
3. Pour la sécurité des enfants, le touche (DEPART)/ +1min 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 (DEPART)/ +1min 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.

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

WATT



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.

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

°C



4. Touche **INFORMATION**

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

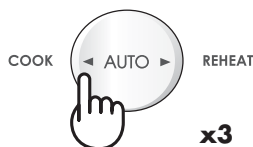


x1

1. Sélectionner la fonction **INFORMATION**.

Exemple:

Pour obtenir des informations sur le programme de CUISSON AUTOMATIQUE numéro 5, Poulet roti:



2. Sélectionner le programme **CUISSON AUTOMATIQUE** pour poulet roti en appuyant quatre fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.

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).

Vérifier l'affichage:

AC-3	POULET ROTI
09 KG- 20 KG	PLACER SUR LE

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE



En **FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson. Il offre 2 programmes **RÉCHAUFFER AUTOMATIQUE**, 3 programmes **CUISSON RAPIDE**, 8 programmes de **CUISSON AUTOMATIQUE** et 7 programmes de **DECONGELATION RAPIDE**.

Avertissement:

Pour les programmes **CUISSON RAPIDE**: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats deviennent très chauds. Afin d'éviter de vous brûler, utilisez des gants de cuisine épais pour retirer les aliments ou le plateau tournant du four.

Comment utiliser cette fonction automatique:

1. Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **RÉCHAUFFER AUTOMATIQUE, CUISSON RAPIDE, CUISSON AUTOMATIQUE** ou **DECONGELATION RAPIDE** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré.
2. Saisir le poids/quantités des aliments en tournant le bouton rotatif **DUREE/POIDS** jusqu'à l'affichage du poids/quantités 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. Voir page F-13 pour plus de détails.
 - Pour les meilleurs résultats, suivre les instructions de cuisson données dans le livre de recettes.
4. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **⬅ (DEPART)/+ 1 min**.

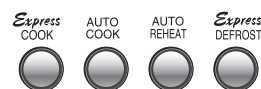
S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche **⬅ (DEPART)/+ 1 min**.

La température finale dépend de la température initiale des aliments. S'assurer que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Si nécessaire, il est possible de prolonger le temps de cuisson et de changer la puissance manuellement.

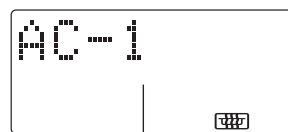
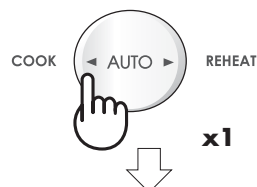
R-939



R-93ST-A

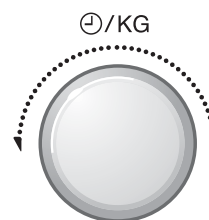


1.



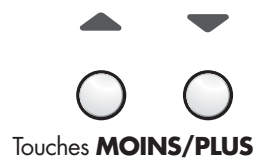
Numéro de menu

2.



Bouton rotatif **DUREE/POIDS**

3.



Touches **MOINS/PLUS**

4.



Touche **⬅ (DEPART)/+ 1 min**

FRANÇAIS

REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids AUTOMATIQUES.



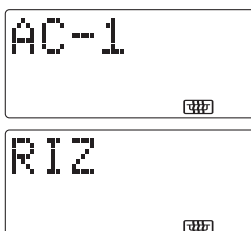
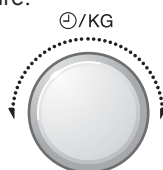
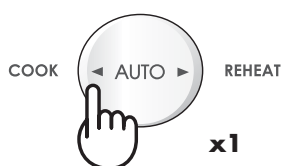
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

Exemple: Pour faire cuire des riz de 300 g avec **CUISSON AUTOMATIQUE**.

1. Pour riz, appuyant un fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.

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

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



Vérifier l'affichage.



TABLEAU DE CUISSON RAPIDE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
C-1 Cuisson Plats préparés surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C) Type remuable e.g. Tortellini, Chili con carne	0,3 - 1,0 kg (100 g) * Si le constructeur recommande d'ajouter de l'eau, calculer la quantité totale de liquide supplémentaire pour le programme	- Verser le contenu dans un plat conçu pour la cuisson micro-ondes. - Ajouter du liquide si le constructeur le recommande. - Couvrir à l'aide d'un couvercle. - Lorsque le signal sonore retentit, remuer et recouvrir. - Après cuisson, remuer et laisser reposer 1-2 minutes environ.
C-2 Cuisson Légumes surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C) e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	- Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100 g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau). - Couvrir à l'aide d'un couvercle. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau. - Après cuisson, laisser reposer 1-2 minutes environ. REMARQUE: Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.
C-3 Cuisson Gratin surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,6 kg (100 g) Plat à gratin Trépied bas	- Retirez la gratin de son récipient d'origine et placez-le dans un plat à gratin qui convient. - Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe d'eau. - Placez le gratin sur le trépied bas. - Après cuisson, laisser reposer 5 minutes environ.

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
D-1 Décongélation  Steaks, Côtelettes (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Voir remarque à la page F-19.)	- 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 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.
D-2 Décongélation  Viande de rôti (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) (Voir remarque à la page F-19.)	- Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la viande sur l'assiette. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner et répéter chaque fois que le four s'arrête et que le signal sonore retentit. Protégez les parties décongelées avec du papier d'aluminium. - Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation.
D-3 Décongélation  Viande hachée (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) film alimentaire transparent (Voir remarque à la page F-19.)	- Couvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent. - Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant. - Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. - Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.
D-4 Décongélation  Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) (Voir remarque à la page F-19.)	- 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 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.
D-5 Décongélation  Volaille (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Voir remarque à la page F-19.)	- 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 et répéter chaque fois que le four s'arrête et que le signal sonore retentit. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. - Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation. - Enfin, laver la volaille sous l'eau courante.
D-6 Décongélation  Gâteau (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) 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 à 30 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.

FRANÇAIS



TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
D-7 Décongélation  Pain (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plat	- Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches. - 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 rapide

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

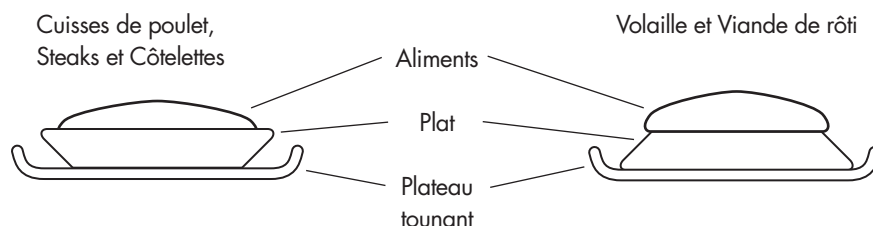


TABLEAU DE RECHAUFFAGE AUTOMATIQUE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
AR-1 Getränke  (Temp. initiale des aliments 20° C)	1-6 Tasses (1 Tasse) 150 ml par Tasse Tasse	- Placer la boisson de manière décentrée sur le plateau tournant. - Après réchauffage, remuer et laisser reposer pendant 1-2 minutes environ. REMARQUE: Si la boisson de départ est à la température du réfrigérateur (5° C ± 2° C), appuyant la touche PLUS (▲).
AR-2 Soupes, Ragoûts  (Temp. initiale des aliments 20° C)	1-4 Tasses (1 Tasse) 200 ml par Tasse Tasse et film plastique micro-ondes	- Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes. - Placer les tasses de manière décentrée sur le plateau tournant. - Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 1-2 minutes. REMARQUE: Si la soup de départ est à la température du réfrigérateur (5° C ± 2° C), appuyant la touche PLUS (▲).

TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE								
AC-1 Riz (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,1 - 0,3 kg (100 g) Grand bol et couvercle	- Placez dans un grand bol et ajoutez de l'eau. - Couvrez. - Placez le plat au centre du plateau tournant. - Lorsque le signal sonore retentit, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start). - Lorsque le signal sonore retentit à nouveau, remuez puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start). - Laissez reposer 10 minutes après la cuisson.								
	<table><tr><td>Riz</td><td>Bouillant l'eau</td></tr><tr><td>100 g</td><td>250 ml</td></tr><tr><td>200 g</td><td>450 ml</td></tr><tr><td>300 g</td><td>650 ml</td></tr></table>	Riz	Bouillant l'eau	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g	650 ml	
Riz	Bouillant l'eau									
100 g	250 ml									
200 g	450 ml									
300 g	650 ml									
AC-2 Pommes de terre frites (recommandé pour les fours conventionnels) (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Plat à tarte Trépied haut	- Enlever les frites surgelées de l'emballage et les poser sur un plat en porcelaine. - Placer le plat sur le trépied haut dans le four. - Quand le signal sonore retentit, retourner. - Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer). - Saler à votre goût. REMARQUE: Si vous faites cuire des frites minces, appuyez sur la touche PLUS (▲).								
AC-3 Poulet rôti (Temp. initiale des aliments 5° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	- Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet. - Percer la peau du poulet. - Mettre le poulet sur un plat à tarte, côté poitrail vers le bas. - Placer directement sur le trépied et faire cuire. - Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet. - Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).								
AC-4 Rôti de porc (Temp. initiale 5° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	- Un roulé de rôti de porc mince est recommandé. - Mélanger les ingrédients et les étaler sur le porc. - Placer le porc dans un plat à tarte directement sur le trépied bas et faire cuire. - Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation. - Après cuisson, laisser reposer la préparation emballée dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes.								
AC-5 Gratin (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,5 - 2,0 kg (100 g) Plat à gratin ovale peu profond et trépied bas	- Préparez le gratin en vous reportant à la page F-51 ou 53. - Placer le Plat à gratin sur le trépied bas. - Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.								
AC-6 Gâteau (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat de cuisson Soucoupe Trépied bas	- Préparez le gâteau en vous reportant à la page F-59 ou 61. - Posez la soucoupe, à l'envers, sur le trépied bas et le plat de cuisson sur la soucoupe. - Après la cuisson, laisser le gâteau reposer pendant environ 10 minutes. - Retirez le gâteau du récipient.								

FRANÇAIS



RECETTES POUR RK-T11-A (PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI)

TARTE A L'OIGNON

Temps de cuisson: 60-67 minutes

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)
Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

375 g Farine
30 g Levure
1 Oeuf
125 ml Lait
1/2 cuil. à café Sel
75 g Beurre

Ingrédients - pour la garniture

650-700 g Oignons
100 g Poitrine salée ou fumée (bacon pas trop maigre)
30 g Beurre
Poivre de cayenne
3 Oeufs
200 g Crème aigre
1/2 cuil. à café Sel

TARTE AUX POIREAUX

Temps de cuisson: 27-33 minutes

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)
Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

150 g Farine complète
120 g Farine de seigle (type 1150)
(on peut utiliser de la farine normale type 405 à la place)
4 cuil. à café Levure (chimique) (12 g)
1 Oeuf
125 g Yoghourt faible pourcentage matières grasses
1 1/2 cuil. à soupe Huile végétale
1/2 cuil. à café Sel

Ingrédients - pour la garniture

450 g Poireaux, émincés en rondelles
3 cuil. à soupe. Eau
Sel
1 pincée Curry en poudre
150 g Crème aigre
3 Oeufs
2 cuil. à soupe. Farine complète
Sel de fines herbes
Poivre
pincée Noix muscade
1 cuil. à café Persil, haché finement
1 cuil. à café Ciboulette, hachée en petites rondelles
1 cuil. à café Aneth, haché finement
100 g Emmenthal rapé

Préparation

Cette recette produit env. 1,7 kg.

1. Préparer une pâte levée avec les ingrédients indiqués ci-dessus. Couvrir la pâte avec du film plastique résistant à la chaleur ou un torchon humide et laisser la pâte lever. Cuire 20 minutes sur CONVECTION, à 40°C.
2. Peler et hacher les oignons et émincer la poitrine ou le bacon. Placer le beurre, les oignons et le bacon dans un bol, couvrir et braiser pendant 8-12 minutes (900 W). Après la cuisson, laisser refroidir, puis incorporer les oeufs, la crème aigre et le sel.
3. Préchauffer le four à 200° C. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
4. Etaler le mélange en une couche uniforme sur la pâte. Laisser de nouveau lever la pâte avant de mettre au four.
5. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et cuire. 32-35 minutes sur CONVECTION 200° C.
6. Après 18 minutes tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".

Préparation

Cette recette produit env. 1,3 kg.

1. Mettre les poireaux et l'eau dans un bol. Couvrir et cuire pendant 5-8 minutes à 900 W. Egoutter, assaisonner à son goût avec le sel et le curry en poudre.
2. Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yoghourt, l'huile et le sel. Mixer en utilisant le crochet à pétrir d'un mixer à main. Préchauffer le four à 200° C.
3. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat. Rabattre le bord sur environ 1 cm.
4. Mélanger ensemble la crème aigre, les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel de fines herbes, le poivre, la noix muscade et les fines herbes. Incorporer le fromage rapé.
5. Ajouter le mélange aux poireaux et étaler le tout en une couche uniforme sur la pâte.
6. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et cuire. 22-25 minutes sur CONVECTION 200° C.
7. Après 18 minutes tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".

RECETTES POUR RK-T1 1-A (PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI)



FRANÇAIS

PIZZA

Temps de cuisson: 39-42 minutes

Ustensiles: Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

230 g de Farine
20 g de Levure
1 cuil. à café de Sucre
de Sel
4 cuil. à soupe. de Huile
135 ml D'eau tiède

Ingrédients - pour la garniture

250 g Tomates pelées en conserve, écrasées
Basilic, origan, thym, sel, poivre
250 g Garniture préférée, p. ex. poivrons,
salami, champignons etc.
100 g de Fromage rapé

Préparation

Cette recette produit env. 1,0 kg.

1. Dissoudre la levure dans l'eau tiède.
2. Placer la farine dans un bol et faire une fontaine au centre. Ajouter le mélange d'eau et de levure à la farine et mélanger progressivement. Ajouter le sel et l'huile. Bien pétrir.
3. Couvrir la pâte avec du film plastique résistant à la chaleur ou un torchon humide et laisser la pâte lever. Cuire 20 minutes sur CONVECTION, à 40° C.
4. Préchauffer le four à 220° C. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Étaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
5. Couvrir la pâte avec les tomates pelées. Assaisonner et couvrir avec la garniture préférée. Finir avec le fromage rapé.
6. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et cuire. 19-22 minutes sur CONVECTION 220° C.
7. Après 14 minutes tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".

FILETS DE DINDE A LA CREME D'OIGNONS

Temps de cuisson: 26-28 minutes

Ustensiles: Plat carré

Ingrédients

1000 g Filet de dinde (pour faire 9 filets)
1 sachet Soupe à l'oignon instantanée
(déshydratée, 1 sachet pour 750 ml)
500 ml Crème fraîche
200 g Champignons de Paris, en tranches
9 tranches Crème de gruyère ou autre fromage fondu

Préparation

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Découper la dinde pour avoir 9 filets de même taille et les placer sur le plat carré.
3. Mélanger la soupe à l'oignon déshydratée et la crème fraîche (ne pas ajouter d'eau). Ajouter les champignons de Paris en tranches. Verser le mélange sur les filets de dinde et couvrir avec les tranches de crème de gruyère ou autre fromage fondu.
4. Placer le plat carré sur le support inférieur du four et cuire pendant 26-28 minutes sur CONVECTION, à 200° C.
5. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".

PETITS GÂTEAUX SECS DE LINZ

Temps de cuisson: 10-11 minutes

Ustensiles: Plat carré
Étagère carrée
d'un moule à gâteau rond
Papier sulfurisé

Préparation

1. Préparer les biscuits en se reportant à la page F-62.
2. Préchauffer le four à 200° C.
3. Couvrir le plat carré et du moule à gâteau avec du papier sulfurisé. Placer 20 biscuits sur le plat carré et 12 sur de moule à gâteau rond. Placer le plat carré sur le support inférieur et l'étagère carrée et de moule à gâteau sur le support supérieur et cuire 10-11 minutes sur CONVECTION, à 200° C.

Préparer la pâte restante de la même façon.



RECETTES POUR RK-T11-A (PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI)

LASAGNES AU FOUR

Temps de cuisson: 44-49 minutes

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)
Plat à gratin rectangulaire (35x29 cm)
Étagère carrée

Ingédients

600 g	Tomates pelées en conserve
100 g	Oignons, hachés finement
100 g	Jambon, découpé en dés
1	Gousse d'ail, écrasée
500 g	Viande hachée (boeuf)
4 cuil. à soupe	Purée de tomate
	Sel, Poivre
	Origan, thym, basilic
450 g	Crème (crème fraîche)
300 ml	Lait
100 g	Parmesan rapé
3 cuil. à café	Fines herbes hachées
2 cuil. à café	Huile d'olive
	Sel, poivre, noix muscade
1 cuil. à café	Huile végétale pour graisser le plat à gratin
250 g	Lasagne verte
2 cuil. à soupe.	Parmesan rapé
1 cuil. à soupe.	Beurre

BISCUIT ROULÉ "BRAS DU GIBAN"

Temps de cuisson: 22-24 minutes

Ustensiles: Plat carré
Papier sulfurisé
Bol avec couvercle (capacité 2 l)

Ingédients - pour la pâte

4	Oeufs
125 g	Sucre
125 g	Farine
1 cuil. à café	Levure (chimique) (3 g)

Ingédients - pour la garniture

250 ml	Lait
1	Bâtonnet de cannelle
	L'écorce d'un citron
75 g	Sucre
2 cuil. à soupe	Poudre de fécule (20 g)
2	Jaunes d'oeuf
2 cuil. à soupe	Sucre glace (20 g)

Préparation

1. Découper en tranches les tomates pelées, mélanger avec le jambon en dés, l'oignon haché, la gousse d'ail, la viande hachée et la purée de tomate. Assaisonner et cuire avec le couvercle fermé pendant 12-14 minutes sur MICRO-ONDES 900 W. Remuez après moitié du temps de cuisson.
2. Mélanger la crème fraîche avec le lait, le parmesan rapé, les fines herbes, l'huile d'olive et les épices.
3. Préchauffer le four à 230° C.
4. Graisser le plat à gratin et couvrir le fond avec environ 1/3 des lasagnes. Étaler la moitié du mélange de viande hachée sur les pâtes et arroser avec une partie de la sauce. Placer une autre rangée d'environ 1/3 de lasagnes, étaler le reste du mélange de viande hachée sur les pâtes et arroser de nouveau avec de la sauce. Terminer avec le reste des lasagnes. Couvrir la dernière couche de pâte avec une bonne couche de sauce et saupoudrer de Parmesan rapé. Parsemer de flocons de beurre et cuire sur l'étagère carrée posée sur le support inférieur pendant 32-35 minutes sur CONVECTION, à 230° C.

Après la cuisson laisser le plat de lasagnes reposer env. 5-10 minutes.

Préparation

1. Battre les oeufs et le sucre avec un mixer à main jusqu'à obtention d'un mélange moussant, avec des bulles d'air. Mélanger la farine et la levure et tamiser le mélange au-dessus du mélange d'oeuf et de sucre, incorporer soigneusement. Préchauffer le four à 180° C.
2. Mettre du papier sulfurisé dans le plat carré, verser la préparation et cuire sur le support inférieur pendant 18-20 minutes sur CONVECTION, à 180° C. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".
3. Retourner le gâteau sur un torchon humide sur lequel on aura saupoudré du sucre. Retirer soigneusement le papier sulfurisé et rouler immédiatement le gâteau en s'aidant du torchon.
4. Placer 200 ml de lait avec le bâtonnet de cannelle, l'écorce de citron et le sucre dans le bol, couvrir et chauffer pendant environ 2 minutes sur MICRO-ONDES 900 W.
5. Mélanger le reste du lait avec la poudre de fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer l'écorce de citron et le bâtonnet de cannelle des 200 ml de lait et incorporer le mélange de fécule lait et jaunes d'oeuf. Couvrir et cuire. Remuer à mi cuisson et à la fin de la cuisson. Cuire pendant 2 minutes sur MICRO-ONDES 900 W.
6. Dérouler le gâteau, étaler le mélange crémeux et rouler de nouveau le gâteau. Saupoudrer avec le sucre glace.

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.

Avant le nettoyage, assurez-vous que l'intérieur du four, la porte, la carrosserie du four et les accessoires sont complètement froids.

NETTOYEZ LE FOUR A INTERVALLES REGULIERS ET RETIREZ TOUT DEPOT DE NOURRITURE - Gardez le four propre, pour empêcher toute détérioration de la surface. Ceci pourrait avoir une influence défavorable sur la durée de vie de l'appareil et entraîner une situation potentiellement dangereuse.

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

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

Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon doux et humide après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les taches résistent à un simple nettoyage, utilisez du savon doux et essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon humide jusqu'à ce que tous les résidus aient été éliminés. Les éclaboussures accumulées peuvent chauffer, commencer à fumer, prendre feu et provoquer la formation d'un arc électrique. Ne retirez pas le cadre du répartiteur d'ondes.
2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.

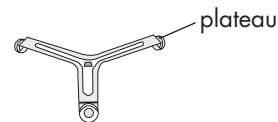
3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Faire chauffer régulièrement le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page F-8). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

Accessories

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

REMARQUE PARTICULIERE pour le SUPPORT DU PLATEAU TOURNANT

Après la cuisson, toujours nettoyer le support du plateau tournant, particulièrement autour des plateaux. Ceux-ci doivent être dépourvus de projections de nourriture et de graisse. Les accumulations de dépôts ou de graisse risquent de s'échauffer au point de provoquer la formation d'un arc électrique, et peuvent commencer à fumer et prendre feu.



Porte: Pour éliminer toute trace de salissure, nettoyez les deux côtés de la porte, les joints de la porte et les parties adjacentes avec un chiffon doux, humide. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs agressifs ou de grattoirs métalliques tranchants pour nettoyer la vitre de la porte du four, car ces objets peuvent rayer la surface et la vitre peut voler en éclats.

NOTE: Veillez à ce que le couvercle de guide d'ondes et les accessoires soient constamment propres. Si vous laissez de la graisse s'accumuler dans la cavité ou sur les accessoires, celle-ci risquera de chauffer et de provoquer la formation d'un arc et de fumée, voire même de prendre feu lors de l'utilisation subséquente du 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  pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, le élément chauffants du gril sont-ils rouges? OUI _____ NON _____

5. Mettre le four en mode CONVECTION pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, est-ce que le four chauffe? OUI _____ NON _____

IMPORTANT:

Si aucune donnée ne s'affiche lorsque le four est branché, cela signifie que le mode d'économie d'énergie est en fonction. Pour le désactiver, ouvrez la porte et refermez-la. Voir page F-6.

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.)

Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 900 W	20 min.
Cuisson gril	15 min.
Combinée 1 	Micro - 40 min.
Combinée 2 	Micro - 15 min.
(900 W microwave power)	Gril - 15 min.
Combinée 3 	Micro - 40 min.
(630 W microwave power)	Gril - 15 min.

- Après la cuisson **GRIL**, **COMBINEE**, **CONVECTION**, **CUISSON RAPIDE** et **CUISSON 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 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.

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

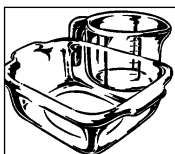
Votre appareil est équipé d'un gril au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un gril traditionnel. Vous pouvez gratiner ou griller rapidement les aliments. Le gril est idéal pour les steaks, les côtelettes ou pour les plats à gratiner.



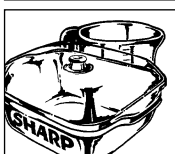
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

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

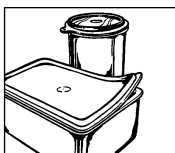
La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit. Voir page F~28.

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

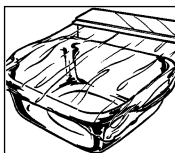
La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.



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 met panés.

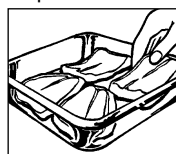
Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.

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 microondes. 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.



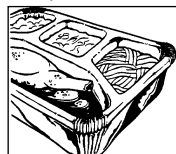
METAUX

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 2/3 ou aux 3/4 pleins.



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

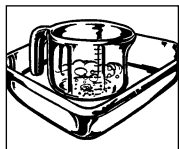
Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

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 APPROPRIÉS 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.

MÉTALL

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 ADAPTÉS 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



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.

TEMPÉRATURE 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.

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.

TABEAU : 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	75-80° 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

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.

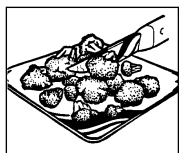
CONSEILS ET TECHNIQUES



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.

CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

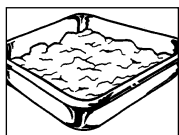


Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils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

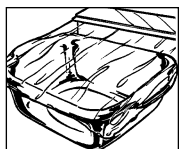


Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder,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

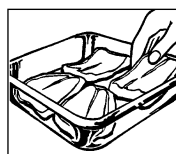
COUVRIR OU NON



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.

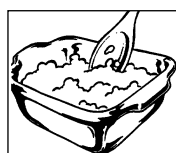
Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi 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 microondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

FAUT-IL REMUER LES METS?



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

COMMENT DISPOSER LES METS?

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

RETOURNER

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

TEMPS DE REPOS



Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux microondes. 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 microondes 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

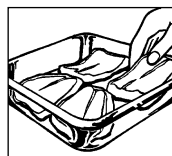
Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium.

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 F~34 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 boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- 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.
- 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.

Symbol Erklärung



Gril haut

A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.



Cuisson par convection

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



Cuisson combinée:

micro-ondes et convection

Ce mode est destiné à la cuisson par action combinée de la puissance des micro-ondes (90 W - 630 W) et d'une température de convection désirée (40° C - 250° C).



Cuisson combinée:

micro-ondes et gril

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

W = WATT

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

TABLEAUX



TABLEAU : DECONGELER

Aliments	Quantité -g-	Puissance en -Watt-	Temps de décongélation -Mn.-	Conseils	Temps de repos -Mn.-
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
Viande froide	200	270 W	2-4	enlever les tranches d'un bout de chaque minute	5
Poisson entier	700	270 W	9-11	Retourner à la moitié du temps de décongélation	30-60
Crevettes	300	270 W	6-8	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Filet de poisson	400	270 W	5-7	Retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Pain entier	1000	270 W	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Crème	200	270 W	2 + 2	enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre	5-10
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, les rôtis, viande hachée, le pain en tranches et Crème gâteau veuillez utiliser la fonction automatique pour décongeler.

TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Mn-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	400		900 W	11-14	-	Retirez l'emballage, placez sur un plat en porcelaine et couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250 - 300		900 W	5-7	-	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

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

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

FRANÇAIS



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	env. 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 ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE : BRATEN VON FLEISCH UND GEFLÜGEL

Viandes et Volailles	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de Cuisson -Mn-	Conseils	Temps de repos -Mn-
Rôtis (Porc, veau, agneau)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	assaisonner selon le goût, poser sur la grille du bas, retourner après (*)	5
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
Rosbif à point	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse vers le bas	10
			270 W/200° C	5-7		
Rôti viande	1500		270 W/200° C	25-27 (*)	retourner après(*)	10
			270 W/200° C	13-15		
	1000		630 W/230° C	21-23	préparer un hachis de viande (moitié hachée porc, moitié boeuf), le placer dans un plat à soufflé et cuire sur la grille du bas	10
Poulet	1200		270 W/220° C	17-20 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			270 W/220° C	17-20		
Cuisses de poulet	600		90 W/230° C	11-13 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			90 W/230° C	7-9		

TABLEAUX



TABELLE : GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W- -Mn-	Temps de cuisson	Conseils	Temps de repos -Mn-
Rumstecks (2)	400			7-9 (*) 4-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Côtelettes de porc (2)	300			9-12 (*) 6-8	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Saucisses à griller (5)	400			7-9 (*) 5-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*)	2
Gratiner				10-14	Poser le plat à gratin sur la grille du bas	10
Toasts au fromage (4)			450 W	1/2 5-7	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.	

FRANÇAIS

TABELLE : RÉCHAUFFAGE ET CUISSON DE SNACKS SURGELÉS

Snacks -surgelés-	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Mn-	Conseils
Pommes de terre frites (normales)	250		630 W	4-5 2-4 (*) 3-4	Disposer dans un moule à quiche et placer ce dernier sur la grille du haut; retourner après
(fines)	250		630 W	3-4 3-5 (*) 3-4	
Pizza, fines	300-400		270 W/220° C	9-11	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Américain Pizza	400-500		270 W/220° C	10-12	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Quiche Lorraine, Tarte aux oignons, 2 Stück	360		270 W/180° C	19-22	180° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Baguettes garnies	250		270 W/230° C	8-10	Poser sur la grille du haut



RECETTES

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES

● A la cuisson aux micro-ondes

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants :

Réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié.

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

Pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduire l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajouter 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.

● A la cuisson combinée

En général, les règles sont les mêmes que pour la cuisson au micro-ondes. De plus, il faut tenir compte des conseils suivants :

1. Lors du réglage de la température de l'air chaud, respectez les indications de ce recueil de recettes.
Pour les temps de cuisson assez longs, ne choisissez pas une température trop élevée car les mets bruniraient trop rapidement sans être complètement cuits.
2. Il faut moduler la puissance des micro-ondes en fonction de la nature des aliments et du temps de cuisson. Respectez les indications de ce recueil de recettes.
3. Lorsque vous préparez des plats en cuisson mixte micro-ondes + gril, vous devez savoir que pour les aliments épais et de grande taille, comme les rôtis de porc, le temps de cuisson micro-ondes est plus long que pour les aliments plats et de petite taille.
Pour la cuisson au gril, c'est l'inverse. Plus l'aliment est près du gril, plus il brunit rapidement. Cela signifie que lorsque vous préparez de grosses pièces à rôtir en cuisson mixte, le temps nécessaire pour les griller est éventuellement plus court que pour les pièces plus petites.
4. Pour la cuisson mixte ou la cuisson à l'air chaud seulement, on utilise en règle générale la grille du bas. Pour le gril, utilisez la grille du haut pour obtenir un brunissage rapide et uniforme (exception: les aliments épais et de grande taille et les soufflés seront cuits sur la grille du bas).

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.
- Pour les recettes utilisés le gril du haut ou le gril du bas, exclusivement utilisés le rond gril s'il vous plaît.
- 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).

Hors d'œuvre et snacks

Allemagne

Toast aux champignons

Champignon toast

Temps de cuisson total: env. 3-4 mn
Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

- 2 CC 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 et 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

Suisse

Gâteau au fromage suisse

Schweizer Käsewähe

Temps de cuisson total: env. 32-36 minutes
Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 30-32 cm)

Ingrédients

- 250 g de farine
- 120 g de beurre ou de margarine
- 80 ml d'eau
- 1 CC de sel
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 170 g d'emmental râpé
- 170 g de gruyère râpé
- 4 CS de farine (40 g)
- 3 oeufs
- 270 ml de lait
- 120 g de yaourt maigre
- 1 CC de sel
- Noix de muscade

Préparation

- Pétrir la farine, le beurre, l'eau et le sel. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Graisser le moule, y mettre la pâte et la percer à plusieurs endroits avec une fourchette.
- Précuire la pâte sur la grille du bas.
- Mélanger les oignons avec le fromage et la farine. Batta les oeufs, le lait, le yaourt et les épices; incorporer le mélange fromage-farine-oignons.
- Verser la garniture sur la pâte. Cuire sur la grille du bas.

20-22 mn. 270 W/230° C

Italie

Pizza aux artichauts

Pizza ai carciofi

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes
Vaisselle: 1 moule à pizza (Ø environ 30 cm)

Ingrédients

- 15 g de levure de boulanger ou 1/2 paquet de levure sèche (4 g)
- 1 pincée de sucre
- 120 ml d'eau tiède
- 200 g de farine
- 1/2 CC de sel
- 1 CS d'huile d'olive
- 300 g de tomates en boîte, égouttées
- 50 g de salami coupé en tranches
- 70 g de jambon cuit coupé en tranches
- 120 g de coeurs d'artichauts en boîte
- 1 CC d'huile d'olive pour graisser le moule
- Basilic
- origan
- thym
- Sel
- poivre
- olives
- 100 g d'emmental râpé

Préparation

- Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède.
- Dans une terrine, mettre la farine, y faire une fontaine, ajouter peu à peu la levure et le sucre dissous dans l'eau. Ajouter le sel et l'huile. Bien travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique.
- Couvrir la pâte avec du film microondes résistant à la chaleur ou un torchon humide et la laisser lever.

20 mn. 40° C

- Couper les tomates en tranches, couper en quatre les coeurs d'artichauts et les tranches de salami et de jambon.
- Huiler le moule à pizza. Étaler la pâte, la mettre dans le moule et la garnir de tomates. Assaisonner et ajouter les autres ingrédients. Décorer avec les olives et saupoudrer de fromage.
- Cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

10-12 mn. 450 W/230° C

10-12 mn. 230° C

Recettes

Hors d'œuvre et snacks

Autriche

Petites saucisses en croûte*Würstchen im Teigmantel*

8 saucisses

Temps de cuisson total: env. 25-27 minutes

Vaisselle: 1 tôle (Ø environ 32 cm)

Papier pour cuisson au four

Ingrédients

8 petites saucisses (50 g chacune)
 300 g de pâte feuilletée surgelée
 1 jaune d'oeuf
 un peu d'eau
 Sel
 Cumin

Préparation

1. Percer soigneusement la peau des saucisses en plusieurs endroits.
2. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage et l'étaler pour obtenir une pâte fine. Couper la pâte en 8 rectangles et enrouler chaque saucisse dans un rectangle.
3. Mélanger le jaune d'oeuf avec un peu d'eau. En badigeonner les rouleaux de pâte feuilletée et les saupoudrer de sel, de poivre et de carui.
4. Recouvrir la tôle de papier pour cuisson au four, y disposer les saucisses et cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

25-27 mn.  230° C

Espagne

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

Temps de cuisson total: env. 12-18 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
 rosmarin haché
 125 ml de vin blanc sec
 125 ml de crème
 2 CS de farine (20 g)

Préparation

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

3-5 mn.  900 W

Laisser refroidir.

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

1-3 mn.  900 W

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

env. 1 mn.  900 W

5. 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.

7-9 mn.  270 W

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

France

Quiche aux crevettes

Temps de cuisson total: env. 26-32 minutes

Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 26 cm)
1 terrine à couvercle (2 litres)**Ingrédients**

100 g de farine
 60 g de beurre ou de margarine
 2 CS d'eau froide
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
 2 oignons (100 g) hachés menu
 100 g de lard maigre (2 tranches), coupé en petits dés
 100 g de crevettes décortiquées
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 2 oeufs
 100 ml de crème aigre
 Sel et poivre
 Noix de muscade
 1 CS de persil haché

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre et l'eau et laisser reposer la pâte 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, la percer à plusieurs endroits avec une fourchette et la précuire.

4-5 mn.  900 W

3. Beurrer la terrine. Faire cuire (terrines couverte) les oignons, le lard et les crevettes. Remuer une fois pendant la cuisson.

3-5 mn.  900 W

Laisser refroidir et verser le jus de cuisson.

4. Battre les oeufs en omelette avec la crème aigre et les épices.
5. Mélanger tous les ingrédients, en garnir la pâte. Cuire sur la grille du bas.

16-18 mn.  270 W/230° C3-4 mn. 

6. Avant de servir, garnir la quiche de persil haché.

Soupes

Suède

Bisque de crabe

kräftsoppa

Temps de cuisson total: env. 11-15 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1	oignon (50 g) haché menu
50 g	de carottes coupées en rondelles
2 CS	de beurre ou de margarine (20 g)
500 ml	de bouillon de viande
100 ml	de vin blanc
100 ml	de madère
200 g	de crabe en boîte
1/2	feuille de laurier
3	Poivre blanc en grains
	Thym
3 CS	de farine (30 g)
100 ml	de crème
1 CS	de beurre ou de margarine

Préparation

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

2-3 mn.  900 W

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

7-9 mn.  450 W

3. 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

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

Préparation

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

1-2 mn.  900 W

2. 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.

9-11 mn.  900 W

20-22 mn.  450 W

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

Pays-Bas

Soupe aux champignons de Paris

Champignonsoep

Temps de cuisson total: env. 11-14 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.

7-9 mn.  900 W

2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson.

3-4 mn.  900 W

4. Mélanger le jaune d'oeuf et la crème fraîche, puis les mélanger peu à peu à la soupe. Réchauffer sans faire bouillir.

env. 1 mn.  900 W

Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes.

Suisse

Potage à l'orge des Grisons

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total: env. 30-35 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 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
	pfeffer
4	saucisses de Francfort (300 g)

Recettes

Soupes

Espagne

Velouté de pommes de terre*Crema de patata*

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes

Vaisselle: 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 300 ml de bouillon de viande
 300 g de pommes de terre coupées en dés
 1 oignon (50 g) haché menu
 1 feuille de laurier
 500 ml de lait
 2-3 CS de beurre ou de margarine (20-30 g)
 2-3 CS de farine (20-30 g)
 Sel et poivre
 noix de muscade râpée
 3 CS de crème fraîche

Préparation

1. Mettre dans la terrine le bouillon, les pommes de terre, l'oignon et la feuille de laurier, couvrir et cuire.

8-10 mn.  900 W

2. Retirer le laurier et réduire en purée au batteur.
3. Faire chauffer le lait.

3-5 mn.  900 W

4. Pétrir le beurre et la farine et les incorporer au lait.
5. Ajouter la purée de pommes de terre, les épices et la crème fraîche. Couvrir la terrine et cuire en remuant de temps en temps.

6-7 mn.  900 W

France

Soupe à l'oignon gratinée

Temps de cuisson total: env. 15-19 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
4 tasses (200 ml)**Ingrédients**

- 1 CS de beurre ou de margarine (10-20 g)
 2 oignons (150 g) coupés en rondelles
 800 ml de bouillon de viande
 Sel
 poivre
 2 tranches de pain de mie
 4 CS de fromage râpé (40 g)

Préparation

1. 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

2. 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.
3. Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

6-8 mn. **Viandes, Poissons et Volailles**

Allemagne

Brochettes de viande panachées*Bunte Fleischspieße*

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes

Vaisselle: Grille du haut
4 brochettes en bois
(longueur environ 25 cm)**Ingrédients**

- 400 g d'escalope de porc
 100 g de lard maigre
 2 oignons (100 g) coupés en quatre
 4 tomates (250 g) coupées en quatre
 1/2 poivron vert (100 g) coupé en huit
 3 CS d'huile
 4 CC de paprika doux
 Sel
 1 CC de piment de Cayenne
 1 CC de sauce Worcester

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. Retourner les brochettes aux deux tiers du temps de cuisson.

17-20 mn.  450 W

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

Italie

Côtelettes d'agneau au beurre aux fines herbes*Costolette di agnello al burro verde*

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes

Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

- 1-2 CS de persil haché menu
 1 gousse d'ail écrasée
 50 g de beurre ramolli
 2 CS de vin blanc sec
 Poivre fraîchement moulu
 8 côtelettes d'agneau de 100 g
 Sel

Préparation

1. Mélanger le persil, la gousse d'ail et le beurre. Incorporer lentement le vin blanc et poivrer.
2. Laver les côtelettes et les sécher, les inciser avec un couteau pointu à l'endroit le plus épais. Garnir l'incision de beurre aux fines herbes. Enduire les côtelettes avec le reste du beurre sur les deux faces.
3. Faire griller les côtelettes sur la grille du haut.

14-16 mn.  retourner8-11 mn. 

4. Saler à la sortie et laisser reposer environ 2 minutes.

Viandes, Poissons et Volailles

Espagne

Jambon farci

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 14-18 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur env. 32 cm)

Ingrédients

150 g d'épinards frais sans tige
150 g de fromage blanc à 20% MG
50 g d'emmental
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 épicer.
2. Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de la 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.

2-3 mn.  900 W

4. 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.

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

11-14 mn.  630 W

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

Conseil:

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

Grèce

Aubergines farcies à la viande hachée

Melitsánes jemístes mé kimá

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin à couvercle
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

2 aubergines sans tige (env. 250 g chacune)
Sel
3 tomates (env. 200 g)
1 CC d'huile d'olive pour graisser la terrine
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
Sel
poivre
paprika fort
60 g de fromage de brebis grec coupé en dés
1 CC d'huile d'olive pour graisser le plat

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'aubergine d'oignons et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, épicer.
5. Sécher les moitiés d'aubergine. Les farcir avec la moitié du hachis, étaler le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
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, poser sur la grille du bas et cuire.

16-18 mn.  630 W

Laisser reposer les aubergines environ 2 minutes après la cuisson.

Conseil:

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

Recettes

Viandes, Poissons et Volailles

Chine

Porc aux noix de cajou

Guangzhou

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes

Vaisselle: Moule à quiche

1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 2 champignons noirs séchés
- 1 CS de vin de riz (saké)
- 1 CS d'huile
- 1 CC de sel
- 1 CS de sucre (15 g)
- 1 CS d'huile pour graisser le moule à quiche
- 300 g de filet de porc coupé en dés
- 100 g de noix de cajou
- 1 échalote (20 g) hachée menu
- 2 gousses d'ail écrasées
- 50 g de poivron rouge coupé en dés
- 50 g de poivron vert coupé en dés
- 1 CS de fécule de maïs
- 200 ml d'eau
- 1 CC de sauce de soja
- Sel, Sucre et Poivre blanc

Préparation

- Verser de l'eau bouillante sur les champignons et les faire gonfler au moins 30 minutes.
- Mélanger le saké avec le sel, huile, et le sucre, y faire mariner la viande 20 minutes.
- Huiler le moule à quiche. Étaler la viande dans le moule. Griller sans couvrir sur la grille du haut. Retourner au env. 7 minutes du temps de cuisson et ajouter les noix de cajou.

9-11 mn. 

- Mettre la viande et les noix de cajou dans une terrine, ajouter les légumes, couvrir et cuire.

6-8 mn.  900 W

- Mélanger la fécule de maïs, l'eau, la sauce de soja et les épices et incorporer au mélange viande-légumes. Cuire terrine fermée. Remuer de temps en temps et à la fin du temps de cuisson.

2-3 mn.  900 W

Suisse

Emincé 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 de persil haché

Préparation

- Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
- 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

- 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

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

France

Lapin au thym

Temps de cuisson total: env. 42-46 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 1 lapin (1 kg)
- 2 CS de beurre
- 1 CS de beurre ou de margarine (10 g) pour graisser le plat
- 100 g de petit lard coupé en dés
- 15 petits oignons (300 g) entiers, épluchés
- Sel
- poivre
- 100 ml d'eau
- 1 CS de thym frais haché menu
- 150 ml de crème fraîche
- 1 jaune d'oeuf
- Sel
- poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 230°C. Laver le lapin, le sécher et le couper en 8 portions. Poser les portions sur la grille du haut et les faire dorer légèrement en les retournant aux deux tiers du temps de cuisson.

21-23 mn.  230° C

- Graisser le moule à gratin, y mettre le petit lard et les oignons. Disposer les morceaux de lapin, assaisonner et arroser d'eau. Couvrir le plat et cuire.

18-20 mn.  900 W

- Sortir les morceaux de lapin et les garder au chaud. Mettre le thym dans le plat et incorporer la crème fraîche.
- Dans une tasse, battre le jaune d'oeuf en ajoutant peu à peu la sauce. Incorporer ensuite le jaune d'oeuf au reste de la sauce. Couvrir le plat et cuire.

env. 3 mn.  630 W

- Assaisonner la sauce, remuer et la verser sur la viande.

Viandes, Poissons et Volailles

Italie

Escalopes de veau à la mozzarella

Scaloppe alla pizzaiola

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
Vaisselle: 1 plat bas, carré à gratin
(longueur environ 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. Garnir de câpres, saupoudrer de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.

9-11 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.

9-11 mn.  630 W

Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.

Conseil:

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

Grèce

Agneau braisé aux haricots verts

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

1-2 tomates (100 g)
400 g de viande d'agneau désossé
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine
1 oignon (50 g) haché menu
1 gousse d'ail broyée
Sel et Poivre
Sucre
250 g de haricots verts en conserve

Préparation

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.

8-10 mn.  900 W

3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.

10-12 mn.  630 W

Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

Conseil:

Si vous utilisez des haricots frais, il faut les précuire.

Pays-Bas

Terrine de viande hachée

Gehacktschotel

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 g de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf)
3 oignons (150 g) hachés 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 de persil haché

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. 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.

23-25 mn.  900 W

Remuer encore la terrine et laisser reposer environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

Recettes

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Filet de boeuf en pâte feuilletée*Rinderfilet in Blätterteig*

Temps de cuisson total: env. 36-42 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 plat à gratin
 (longueur environ 26 cm)

Ingrédients

300 g de pâte feuilletée surgelée
 1 CS de beurre ou de margarine (10 g)
 150 g de lard maigre coupé en dés
 4-5 oignons nouveaux (150 g) coupés en rondelles
 300 g de champignons de Paris coupés en tranches
 1 kg de filet de boeuf
 1 CS d'huile végétale
 1 CS de persil (10 g) haché menu
 1 gousse d'ail écrasée
 1 oeuf
 Sel
 poivre
 1-2 CS de lait

Préparation

1. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage. Étaler le beurre dans la terrine, répartir le lard, les oignons et les champignons, couvrir et faire cuire à l'étuvée. Remuer une fois de temps en temps.

4-6 mn.  900 W

Verser l'eau de cuisson.

2. Laver le filet, le sécher et le badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau. Faire rôtir sur la grille du haut en retournant une fois.

15-17 mn.  270 W

3. Mélanger le persil et l'ail aux légumes étuvés, saler et poivrer.
4. Étaler la pâte feuilletée en formant un carré de 30 cm de côté en gardant un peu de pâte pour la garniture.
5. Séparer le blanc de l'oeuf du jaune. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et répartir la moitié des légumes au centre de la pâte.
6. Saler et poivrer la viande et la poser sur les légumes. Répartir le reste des légumes sur le filet. Rabattre la pâte sur la viande et fermer en appuyant sur les bords. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette.
7. Rincer le plat à gratin à l'eau froide et y mettre la pâte feuilletée avec la fermeture vers le bas.
8. Pour la décoration, découper des formes dans le reste de la pâte.
9. Mélanger le jaune d'oeuf et le lait, badigeonner la pâte, cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

17-19 mn.  450 W/230° C

Après la cuisson, laisser le filet de boeuf en pâte feuilletée reposer 10 minutes environ avant de servir.

Chine

Crevettes aux piments forts

2 portions

Temps de cuisson total: env. 6-8 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

6 grosses crevettes décortiquées (240 g)
 45 ml de vin blanc
 2 petits poireaux (200 g)
 1-2 piments forts
 20 g de gingembre
 1 CS de féculé
 2 CS d'huile végétale (20 g)
 1 1/2 CS de sauce de soja (20 ml)
 1 CS de sucre
 1 CS de vinaigre

Préparation

1. Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes dans une terrine, les arroser de vin blanc, couvrir et mariner.
2. Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
3. Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de féculé.
4. Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn.  900 W

5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.

4-6 mn.  900 W

Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes.
 Servir chaud.

Viandes, Poissons et Volailles

France

Filets de sole

2 portions

Temps de cuisson total: env. 12-14 minutes
 Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à 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 de 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.

Conseil:

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

Préparation

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Graisser le plat et y disposer en couches successives les tranches de tomate, les crevettes et les filets de poisson.
3. Battre les oeufs avec la crème, les épices et le persil. Napper le gratin de sauce. Cuire sans couvrir sur la grille du bas.

21-23 mn.  630 W/200° C

4. Après la cuisson, couvrir le plat et laisser le gratin reposer de 5 à 10 minutes.

Suisse

Filet de poisson à la sauce au fromage

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 14-17 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur env. 26-30 cm)

Ingrédients

- 4 filets de poisson (env. 800 g)
 (p. ex. "Egli", flet 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 les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn.  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, recouvrir de fromage râpé et faire cuire sur la grille du bas.

15-18 mn.  630 W

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

Norvège

Gratin de poisson «Sandefjord»

Fiskegratin "Sandefjord"

Temps de cuisson total: env. 21-23 minutes
 Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
 (longueur environ 30 cm)

Ingrédients

- 800 g de filet de poisson (lingue ou cabillaud)
 Jus d'un citron
 Sel
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 4 tomates (300 g), pelées, coupées en tranches
 100 g de crevettes décortiquées
 3 oeufs
 125 ml de crème
 2 CC de poivre vert en grains
 Sel
 1 CS de persil non frisé haché menu

Recettes

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Poêlée de dinde épicée*Pikante Putenpfanne 2 Portions*

Temps de cuisson total: env. 21-26 minutes

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

- 1 tasse de riz long précuit (120 g)
- 1 sachet de safran
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
- 1 poivron rouge (100 g) coupé en lamelles
- 1 petit poireau (100 g) coupé en lamelles
- 300 g de blanc de dinde coupé en dés
- Poivre,
- paprika en poudre
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 2 tasses de bouillon de viande (300 ml)

Préparation

- Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé. Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les épicer. Les disposer par couches sur le riz. Répartir le beurre en petites noisettes.
- Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire.

5-7 mn.  900 W16-19 mn.  630 W

Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil:

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

France

Poulet au curry

Temps de cuisson total: env. 28-32 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine
- 2 carottes (200 g) coupées en petits dés
- 1 branche de céleri (150 g) coupée en petits dés
- 1 gousse d'ail
- 1 pomme épluchée (125 g) coupée en petits dés
- 1 oignon (50 g) haché menu
- Sel et Poivre
- 1-2 CS de curry
- 1 CS de farine
- 150 ml d'eau (1 tasse)
- 3 tomates (200 g), pelées

Préparation

- Laver le poulet, le sécher et le couper en 8 portions.
- Beurrer la terrine, y mettre les morceaux de poulet, ajouter les dés de légumes, saler et poivrer. Saupoudrer de curry et de farine et bien mélanger. Ajouter l'eau et les tomates pelées et broyées. Couvrir et sur le trépied bas cuire. Remuer une fois à la moitié du temps et continuer la cuisson sans couvercle.

28-32 mn.  630 W/220° C

Après la cuisson, laisser le poulet reposer 3 minutes environ.

Conseil:

Servir le poulet accompagné de riz, de noix de coco râpée, de condiment à la mangue et de rondelles de banane pour atténuer la force du curry.

Autriche

Poulet farci rôti*Gefülltes Brathendl 2 portions*

Temps de cuisson total: env. 31-35 minutes

Vaisselle : ficelle

Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
- Sel
- Romarin haché
- Marjolaine hachée
- 1 petit pain rassis (40 g)
- Sel
- 1 bouquet de persil haché menu (10 g)
- 1 Noix muscade
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 jaune d'oeuf
- 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
- 1 CS de paprika doux
- Sel

Préparation

- Laver le poulet, le sécher, épicer l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
- Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec de la ficelle.
- Faire chauffer le beurre.

env. 1 mn.  900 W

Mélanger le paprika et le sel avec le beurre et en badigeonner le poulet.

- Poser le poulet avec la poitrine vers le bas et rôtir sur la grille du bas. Retourner à la moitié du temps du cuisson.

30-34 mn.  450 W/200° C

Après la cuisson laisser le poulet reposer 5 minutes au four.

Viandes, Poissons et Volailles

France

Canard à l'orange

Temps de cuisson total: env. 65-73 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 32 cm)
Assiette creuse
2 terrines à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1 jeune canard (1800 - 2000 g), vidé
Sel
poivre
1 branche de marjolaine
200 ml d'eau
1 foie de canard (50 g)
6 oranges non traitées (1200 g)
1 CS de sucre (10 g)
1 CS d'eau
1 CS de vinaigre
250 ml de bouillon de viande
150 ml de porto
1 CS de fécule de pomme de terre (10 g)

Préparation

1. Laver l'intérieur et l'extérieur du canard, le sécher, saler et poivrer. Mettre la branche de marjolaine à l'intérieur du canard.
2. Verser l'eau dans le moule et poser une assiette creuse retournée dans le moule. Poser le canard sur l'assiette et cuire sur la grille du bas.
Retourner le canard à mi-cuisson.

58-62 mn.  270 W/230° C

Poser le canard sur un plateau à servir que vous aurez préchauffé.

3. Recueillir avec précaution la graisse qui se trouve à la surface du jus de cuisson et la mettre dans une terrine. Écraser le foie de canard et cuire à couvert.

2-4 mn.  900 W

4. Éplucher deux oranges en faisant un zeste très fin. Couper le zeste en très fines lamelles, les mettre dans la deuxième terrine avec le sucre et l'eau, couvrir et faire chauffer.

2-3 mn.  900 W

5. Ajouter au foie de canard le zeste d'orange, le vinaigre, le bouillon de viande et le porto.
6. Presser une orange. Mélanger la fécule de pomme de terre et le jus d'orange et incorporer à la sauce. Couvrir la terrine et laisser la sauce prendre en remuant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn.  900 W

7. Éplucher les autres oranges, peler les quartiers et les disposer sur le plateau à servir. Si nécessaire, dégraisser la sauce, retirer le foie de canard et assaisonner.
8. Verser un peu de sauce sur les quartiers d'orange. Verser la sauce dans une saucière et la servir avec le canard.

Italie

Cailles à la sauce au fromage et aux herbes

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes

Vaisselle: ficelle
1 plat à gratin rectangulaire (env. 20 x 20 x 6 cm)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4 cailles (600 g - 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 persi
sauge
romarin
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 et l'intérieur, les barder avec le lard et les ficeler.

2. Poser les cailles et faire griller sur la grille du haut.

8-10 mn.  630 W

3. Graisser le plat et poser les cailles avec le côté grille vers le bas. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson sur la grille du bas.

6-8 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, en napper les cailles et servir.

Recettes

Viandes, Poissons et Volailles

Japon

Potée japonaise*Nikujaga*

Temps de cuisson total: env. 32-36 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

200 g de viande de boeuf maigre
 500 g de pommes de terre coupées en quatre ou en huit
 400 g d'oignons coupés en quatre ou en huit
 400 ml d'eau
 3 CS de sucre (30g)
 3 CS de vin de riz
 3 CS de mirin (vin de riz sucré)
 70 ml de sauce de soja

Préparation

- Couper la viande en très fines lamelles de 3 à 4 cm de long et les mettre dans la terrine.
- Disposer les légumes en couches sur la viande. Mélanger le reste des ingrédients et les mettre dans la terrine. Couvrir et cuire. Remuer deux fois pendant la cuisson.

11-13 mn.  900 W
 21-23 mn.  450 W

- Après la cuisson, laisser la potée reposer 10 minutes environ avant de servir.

Conseil:

A la place du boeuf, vous pouvez utiliser du porc ou du veau.

Espagne

Roulades de poulet aux raisins secs*Rollitos de pollo y pasas*

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

4 blancs de poulet fins (600 g)
 Sel
 poivre
 4 tranches de jambon cuit (200 g)
 50 g de quesitos (fromage espagnol)
 1 boîte de soupe de poireau (400 g)
 50 g de raisins secs, lavés

Préparation

- Laver les blancs de poulet, les sécher et les aplatir. Saler et poivrer. Garnir chaque blanc d'une tranche de jambon et d'un morceau de fromage.
- Rouler les filets, les piquer avec un cure-dent en bois et les disposer dans la terrine.
- Verser la soupe sur les roulades, ajouter les raisins, couvrir et cuire.

18-20 mn.  900 W

Laisser reposer les roulades 10 minutes environ avant de servir.

**Légumes**

Allemagne

Tarte au poireau*Porreetorte*

Temps de cuisson total: env. 29-37 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 moule à fond amovible
 (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

450 g de poireaux émincés
 3 CS d'eau
 Sel
 1 pincée de curry
 100 g de farine de blé complet
 80 g de farine de seigle type 1150
 3 CC de levure chimique
 1 oeuf
 75 g de yaourt maigre
 1 CS d'huile végétale
 1/2 CC de sel
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
 150 g de crème aigre
 3 oeufs
 2 CS de farine de blé complet (20 g)
 Sel aux fines herbes
 poivre
 1 pincée de noix de muscade râpée
 1 CC de persil haché menu
 1 CC de ciboulette hachée
 1 CC d'aneth haché menu
 100 g d'emmental râpé

Préparation

- Mettre le poireau dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et précuire.

5-8 mn.  900 W

Verser l'eau de cuisson.

Saler et assaisonner avec le curry.

- Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yaourt, l'huile et le sel et pétrir au batteur.
- Graisser le moule. Étaler la pâte à la taille du moule, en garnir le moule, remonter les bords d'environ 1 cm.
- Mélanger la crème aigre avec les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel aux fines herbes, le poivre, la noix de muscade et les fines herbes puis mélanger avec le fromage râpé.
- Incorporer le mélange aux poireaux. Garnir la tarte, faire cuire sur la grille du bas.

11-13 mn.  270 W/230° C

11-13 mn.  230° C

2-3 mn. 

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

Légumes

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 couverte, 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.

Préparation

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

17-19 mn.  900 W

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

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

Conseils:

Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande.

Froide, c'est un excellent hors-d'oeuvre.

Un bouquet garni est composé de :

- une racine de persil
- légumes à potage
- une branche de livèche
- une branche de thym et
- quelques feuilles de laurier

FRANÇAIS

France

Gratin dauphinois

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
 Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
 (longueur environ 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
 200 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 trépidé bas.

23-25 mn.  630 W/200° C

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

France

Ratatouille spéciale

Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Recettes

Légumes

Pays-Bas

Endives gratinées au jambon*Gegratineerde Brussels lof*

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur environ 32 cm)

Ingrédients

8 petites endives (800 g)
 125 ml d'eau
 125 ml de lait
 2 CS de liant à sauce, clair (20 g)
 2 jaunes d'oeuf
 4 CS de gouda vieux râpé (20 g)
 Sel
 poivre
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 4 tranches de jambon cuit (200 g)
 2 CS de gouda vieux râpé (10 g)

Préparation

1. Creuser avec un couteau pointu un petit cône à l'intérieur du pied des endives pour en éliminer l'amertume. Verser l'eau dans la terrine et faire cuire les endives terrine fermée en les tournant une fois pendant la cuisson.

10-12 mn.  900 W

2. Sortir les endives. Verser le lait dans la terrine et incorporer le liant à sauce. Couvrir la terrine et faire prendre la sauce en tournant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn.  630 W

3. Battre le jaune d'oeuf dans une tasse. Délayer peu à peu le jaune d'oeuf avec de la sauce puis verser le mélange obtenu dans la sauce et incorporer le fromage. Mélanger soigneusement et assaisonner.
4. Graisser le plat à gratin et y mettre les endives. Couper les tranches de jambon en deux, les disposer sur les endives et napper le tout de sauce. Saupoudrer de gouda râpé et faire gratiner sur la grille du haut.

6-8 mn.  450 W

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

Allemagne

Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris*Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons*

Temps de cuisson total: env. 36-39 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

400 g de pommes de terre, épluchées, coupées en deux (facultatif)
 400 g de brocoli en bouquets
 6 CS d'eau (60 ml)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 400 g de champignons de Paris coupés en tranches
 1 CS de persil haché menu
 Sel
 poivre
 3 oeufs
 125 ml de crème
 125 ml de lait
 Sel
 poivre
 Noix de muscade
 100 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.

9-12 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. Saupoudrer de persil, saler et poivrer.
4. Mélanger les oeufs avec le liquide et les épices et verser le mélange sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire. (Cette recette donne environ 1,5 kg).

AUTO COOK No 5

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

Légumes

Italie

Artichauts à la romaine

Carciofi alla Romana

2 portions

Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes
 Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à couvercle
 (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

2 artichauts (800 g)
 1 litre d'eau
 citron pressé
 2 gousses d'ail broyées
 1 bouquet de persil (10 g) haché
 10 feuilles de menthe fraîche hachées
 2 CS de chapelure
 5 CS d'huile d'olive (50 ml)
 Sel
 Poivre gris fraîchement moulu
 100 ml d'huile d'olive
 400 ml d'eau
 poivre gris fraîchement moulu
 Sel

Préparation

1. Couper les feuilles sèches et les pointes des artichauts. Couper les tiges à 3 cm environ du fond de l'artichaut. Mettre les artichauts dans un saladier rempli d'eau froide et de jus de citron pour empêcher l'artichaut de noircir.
2. Mélanger l'ail, le persil, la menthe et la chapelure avec l'huile d'olive puis saler et poivrer.
3. Retirer les artichauts de l'eau et les sécher. Écarter légèrement les feuilles et enlever les poils. Emplir les artichauts avec la farce et refermer les feuilles pour que la farce ne tombe pas.
4. Disposer les artichauts dans le plat. Ajouter l'huile et verser l'eau. Saupoudrer de poivre fraîchement moulu, saler, couvrir et cuire.

17-19 mn.  900 W

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

Allemagne

Tomates farcies sur lit d'oignons nouveaux

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Temps de cuisson total: env. 20-27 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

$\frac{1}{2}$ bouquet de thym (5 g)
 35 g de grains de sarrasin
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 oignon (50 g) haché menu
 2 gousses d'ail broyées
 100 ml de bouillon de légumes
 1 de persil frais non frisé (10 g)
 100 g de gouda, en morceau
 Sel
 Poivre gris moulu
 4 tomates charnues (600 g)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 4-5 oignons nouveaux (150 g)
 1 bouquet de basilic (10 g)

Préparation

1. Equeuter le thym. Laver le sarrasin. Graisser la terrine. Mettre l'oignon haché, l'ail et le thym dans la terrine, couvrir et réchauffer.
2. Verser le bouillon, couvrir et cuire.
3. Equeuter le persil et couper les feuilles en fines lamelles. Couper 4 tranches de gouda, couper le reste en dés. Mélanger le persil et les dés de fromage avec le sarrasin refroidi et épicer.
4. Ouvrir les tomates par le haut et les évider. Remplir les tomates de sarrasin sans tasser. Poser une tranche de fromage sur les tomates puis replacer le chapeau.
5. Couper les oignons nouveaux en rondelles obliques. Equeuter le basilic.
6. Beurrer le plat à gratin. Répartir l'oignon, les feuilles de basilic et la chair des tomates dans le plat.
7. Disposer les tomates sur le lit d'oignons, couvrir et cuire.

10-14 mn.  630 W

Après la cuisson, laisser les tomates farcies reposer env. 2 minutes.

Recettes

Pâtes, Riz et Quenelles

Italie

Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic*Tagliatelle alla panna e basilico*

2 Portions

Temps de cuisson total: env. 15-21 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.

8-10 mn. 900 W

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

1-2 mn. 900 W

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. Garnir de basilic et servir chaud.

Allemagne

Gratin de pâtes aux courgettes*Zucchini-Nudel-Auflauf*

Temps de cuisson total: env. 39-43 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin

(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

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

Préparation

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

3-5 mn. 900 W

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

9-11 mn. 900 W

Égoutter 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 courgette.
4. Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé. Cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 1,5 kg).

AUTO COOK No. 5

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

Sauce pour pâtes

Sauce bolonaise

Temps de cuisson total: env. 14-20 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

30 g de lard maigre
 100 g de champignons de Paris coupés en petits dés
 1/2 oignon (25 g) haché menu
 1 carotte (50 g) coupée en petits dés
 50 g de céleri coupé en petits dés
 200 g de viande de boeuf hachée
 100 ml de vin blanc
 1/2 bouquet de persil haché menu
 3 CS de concentré de tomates (45 g)
 1 pincée de sucre
 1 pincée de noix de muscade
 Sel et Poivre

Préparation

1. Couper le lard en dés, le mettre avec les légumes dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

4-6 mn. 900 W

2. Réduire les légumes en purée puis ajouter la viande hachée, le vin, le persil et le concentré de tomates. Épicer. Ne pas couvrir entièrement la terrine pour permettre à la vapeur de s'échapper. Porter la sauce à ébullition puis cuire.

4-6 mn. 900 W

6-8 mn. 630 W

Pâtes, Riz et Quenelles

Sauce pour pâtes

Sauce tomate

Temps de cuisson total: env. 8-9 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 5-7 tomates (500 g)
- 1 CS de beurre ou de margarine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 2 CS de concentré de tomates (30 g)
- 200 ml de bouillon de viande
- Sel et poivre
- sucre
- Origan
- Basilic
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 2 CS de farine (20 g)

Préparation

1. Peler les tomates et enlever la partie dure, enlever les pépins et couper la chair en dés.
2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn.  900 W

3. Ajouter les tomates coupées en dés, le concentré de tomates et le bouillon de viande, épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 3 mn.  900 W

4. Pétrir le beurre avec la farine et mélanger à la sauce avec un fouet. Couvrir et faire chauffer. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

3-4 mn.  900 W

Sauce pour pâtes

Sauce au Gorgonzola

Temps de cuisson total: env. 4 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

- 200 g de gorgonzola
- 150 ml de crème
- env. 1 CS de liant pour sauce, clair

Préparation

1. Réduire en purée le gorgonzola et la crème au mixer ou avec un batteur.
2. Verser le mélange dans la terrine, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn.  630 W

3. Incorporer le liant pour sauce, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn.  630 W

Terminer en remuant.

Conseil:

La sauce suffit pour environ 400 g de pâtes. Elle est idéale pour accompagner les <<farfalle>>, ces pâtes en forme de papillon.

Autriche

Quenelles de pain blanc

Semmelknödel pour 5 pièces

Temps de cuisson total: env. 7-10 minutes
Vaisselle: 5 tasses ou ramequins

Ingrédients

- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- env. 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.

1-2 mn.  900 W

2. Couper le petit pain en dés, arroser de lait et laisser reposer 10 minutes. Battre les oeufs.
3. Mélanger les oignons, les oeufs et le pain jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
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.

Suisse

Risotto du Tessin

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 20-24 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
- 800 ml de bouillon de viande
- 70 g de Sbrinz râpé (ou d'emmenthal râpé)
- 1 pincée de safran
- Sel et 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.

env. 2 mn.  900 W

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

3-5 mn.  900 W

15-17 mn.  270 W

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 3-5 minutes.

3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil:

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

Recettes

Pâtes, Riz et Quenelles

Suisse

Gnocchis de semoule*Grießgnocchi* pour 12 à 15 gnocchis

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 plat rond à gratin
 (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

250 ml de lait
 1 CC de beurre ou de margarine
 1 pincée de sel
 50 g de semoule
 1 blanc d'oeuf
 1 jaune d'oeuf
 50 ml de crème fraîche
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 1 CS de beurre ou de margarine
 30 g de sbrinz râpé (ou d'emmental râpé)

Préparation

1. Faire chauffer le lait avec le beurre et le sel dans la terrine couverte.

3-4 mn.  900 W

2. Jeter la semoule en pluie, bien mélanger, couvrir et laisser gonfler.

9-11 mn.  270 W

Laisser refroidir

3. Battre le blanc d'oeuf en neige. Incorporer le jaune d'oeuf et la crème à la semoule, puis incorporer le blanc d'oeuf.
4. Graisser le plat. Prélever des boulettes de semoule à l'aide de deux cuillers et les disposer côte à côte sur le plat, parsemer de noisettes de beurre et saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner sur la grille du haut.

7-9 mn.  270 W

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

Conseil:

Servez les gnocchis comme plat de résistance, accompagnés d'épinards.

Italie

Lasagne au four*Lasagne al forno*

Temps de cuisson total: env. 26-30 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 plat à gratin carré avec couvercle
 (env. 20 x 20 x 6 cm)

Ingrédients

300 g de tomates en conserve
 50 g de jambon cru coupé en petits dés
 1 oignon (50 g) haché menu
 1 gousse d'ail broyée
 250 g de viande de boeuf hachée
 2 CS de concentré de tomates (30 g)
 Sel
 Poivre
 Origan
 thym
 basilic
 150 ml de crème fraîche
 100 ml de lait
 50 g de parmesan râpé
 1 CC d'herbes variées hachées
 1 CC d'huile d'olive
 Sel
 Poivre
 Noix de muscade
 1 CC d'huile végétale pour graisser le plat
 125 g de 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 boeuf hachée et le concentré de tomates. Épicier, 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.

16-18 mn.  450 W/230° C

4 mn. 

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

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Allemagne

Pudding de semoule à la sauce aux framboises

Grießflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total: env. 15-20 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 ml	de lait
40 g	de sucre
15 g	d'amandes pilées
50 g	de semoule
1	jaune d'oeuf
1 CS	d'eau
1	blanc d'oeuf
250 g	de framboises
50 ml	d'eau
40 g	de sucre

Préparation

1. Mettre dans la terrine le lait, le sucre et les amandes, couvrir et réchauffer.

3-5 mn.  900 W

2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire.

10-12 mn.  270 W

3. Mélanger le jaune d'oeuf avec l'eau dans une tasse et l'incorporer à la semoule chaude. Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer délicatement. Mettre le pudding dans des ramequins.

4. Laver les framboises, les sécher délicatement, les mettre dans une terrine avec de l'eau et du sucre, couvrir et réchauffer.

2-3 mn.  900 W

5. Réduire les framboises en purée et les servir froides ou chaudes avec le pudding.

France

Poires au chocolat

Temps de cuisson total: env. 8-14 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4	poires (600 g)
60 g	de sucre
1	sachet de sucre vanillé (10 g)
1 CS	de liqueur de poire, 30° vol.
150 ml	d'eau
130 g	de chocolat
100 g	de crème fraîche

Préparation

1. Éplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, mélanger, couvrir et réchauffer.

1-2 mn.  900 W

3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.

6-10 mn.  900 W

Retirer les poires du jus et les mettre au frais.

4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.

1-2 mn.  900 W

5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

Conseil:

Vous pouvez servir les poires avec une boule de glace à la vanille.

Autriche

Quenelles de Salzburg

Salzburger Nockerln

3 portions

Temps de cuisson total: env. 5-6 minutes

Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

4	blancs d'oeuf
1	pincée de sel
50 g	de sucre en poudre
1 CC	de sucre vanillé
4	jaunes d'oeuf
2 CS	de farine (20 g)
1 CC	de beurre ou de margarine pour graisser le plat
1 CS	de sucre en poudre

Préparation

1. Dans une terrine large, battre les blancs d'oeuf et le sel en neige très ferme. Verser en pluie fine le sucre en poudre et le sucre vanillé et continuer à battre les oeufs.
2. Mélanger un peu de blanc d'oeuf aux jaunes d'oeuf puis incorporer ce mélange aux oeufs en neige. Ajouter la farine en pluie et la mélanger.
3. Graisser le plat à gratin. Partager la pâte en trois parts égales et les disposer côte à côte dans le plat. Faire cuire sans attendre les quenelles au four préchauffé sur la grille du bas.

5-6 mn.  270 W/230° C

Servir quenelles chaudes après les avoir saupoudrées de sucre en poudre.

Recettes

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Danemark

Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille*Rødgrød med vanille sovs*

Temps de cuisson total: env. 8-12 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

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

Préparation

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

5-7 mn.  900 W

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

3-5 mn.  900 W

4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. La servir avec la sauce à la vanille.

Conseil:

La gelée de fruits rouges peut aussi être servie avec de la crème glacée ou du yaourt.

Autriche

Biscuit roulé au fromage blanc*Topfenstrudel*

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur environ 30 cm)

Ingrédients

125 g de farine
 1 CS d'huile
 1/2 oeuf
 50 ml d'eau
 Pulpe d'4 de gousse de vanille
 50 g de beurre ou de margarine
 2 jaunes d'oeuf
 75 g de sucre
 250 g de fromage blanc à 20 % MG
 50 ml de crème
 2 blancs d'oeuf
 Farine pour saupoudrer
 40 g de beurre ou de margarine
 20 g de chapelure
 30 g de raisins secs
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

Préparation

1. Faire une pâte en mélangeant au batteur la farine, 1/2 cuiller d'huile et l'oeuf. Pétrir en rajoutant lentement de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte élastique et lisse. Badigeonner la pâte avec le reste de l'huile.
2. Recouvrir la pâte d'un torchon imbibé d'eau chaude et la laisser reposer 30 minutes.
3. Ouvrir la gousse de vanille et gratter la pulpe. Travailler le beurre, les jaunes d'oeuf, le sucre et la pulpe de vanille au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer le fromage blanc et la crème. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer.
4. Saupoudrer de farine un torchon sec. Y étaler la pâte pour obtenir une pâte très fine.
5. Faire fondre le beurre dans la terrine.

env. 1 mn.  900 W

Badigeonner la pâte de beurre et la saupoudrer de chapelure. Y étaler ensuite la pâte au fromage blanc et la garnir de raisins secs.

6. Rouler soigneusement la pâte en s'aidant du torchon.
7. Graisser le plat. Poser le biscuit avec la partie ouverte vers le bas et sur le trépied bas cuire.

17-19 mn.  450 W/230° C

Conseil:

Le biscuit peut être servi froid ou chaud. Une sauce à la vanille est un accompagnement idéal.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Pêches meringuées

Melocotones nevados

8 portions

Temps de cuisson total: env. 6-7 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 24 cm)

Ingrédients

470 g	de moitiés de pêches en boîte, égouttées
2	blancs d'oeuf
35 g	de sucre
75 g	de poudre d'amandes
35 g	de sucre
2	jaunes d'oeuf
2 CS	de cognac
1 CC	de beurre ou de margarine pour graisser le moule

Préparation

1. Sécher les moitiés de pêches.
2. Battre les blancs d'oeuf en neige. A la fin, verser en pluie un peu de sucre.
3. Mélanger les amandes, le reste du sucre, les jaunes d'oeuf et le cognac.
4. Remplir les moitiés de pêche de ce mélange. Garnir le mélange de blanc d'oeuf en neige à l'aide d'une poche à douille.
5. Graisser le moule. Disposer les pêches dans le moule et faire gratiner sur la grille du bas.

6-7 mn.  450 W

Suède

Riz aux lait aux pistaches et aux fraises

Pistaschris med zordgrube

Temps de cuisson total: env. 23-30 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle, profond, (2 litres)

Ingrédients

125 g	de riz long
175 ml	de lait
175 ml	d'eau
1	gousse de vanille
1	pincée de sel
50 g	de sucre
250 g	de fraises
40 g	de sucre
40 ml	de Cointreau (liqueur d'orange, 40% vol)
200 ml	de crème
1	blanc d'oeuf
50 g	de pistaches décortiquées

Préparation

1. Mettre le riz dans la terrine, y verser l'eau et le lait. Ouvrir la gousse de vanille, la mettre dans la terrine, y ajouter le sucre et le sel, couvrir et cuire.

3-5 mn.  900 W

20-25 mn.  270 W

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 5 minutes.

2. Couper les fraises en deux, les mélanger avec le sucre et la liqueur d'oranges.
3. Retirer la gousse de vanille du riz et faire refroidir le riz en plongeant la terrine dans un bain d'eau froide tout en remuant. Battre séparément la crème et le blanc d'oeuf. Incorporer au riz refroidi tout d'abord les pistaches, puis la crème et enfin le blanc d'oeuf.
4. Verser le riz dans une grande terrine, y creuser un puits et y verser les fraises.

Allemagne

Pudding aux cerises

Kirschenmichel

Temps de cuisson total: environ 16-18 minutes

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

Ingrédients

160 g	de pain rassis
375 ml	de lait
60 g	de beurre ou de margarine
8 CS	de sucre (80 g)
4	jaunes d'oeuf
1 CS	de farine
30 g	d'amandes hachées
1	zeste de citron râpé
4	blancs d'oeuf
1 CC	de beurre ou de margarine pour graisser le plat
350 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'oeuf 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'oeuf 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 au four préchauffé sur la grille du bas.

16-18 mn.  630 W/230° C

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

Recettes

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Suisse

Tarte aux carottes

Rueblitorte

16 parts environ

Temps de cuisson total: env. 24 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 28 cm)

Ingrédients

- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 5 jaunes d'oeuf
- 250 g de sucre
- 250 g de carottes finement râpées
- Jus d'un citron
- 250 g de poudre d'amandes
- 80 g de farine
- 1 CS de levure chimique
- 5 blancs d'oeuf

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Travailler les jaunes d'oeuf et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter les carottes, le jus de citron et les amandes. Mélanger la farine et la levure, verser dans la préparation et bien mélanger.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer délicatement. Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 1,1 kg).

AUTO COOK No 6

4. Après cuisson, laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes.

France

Gâteau aux pommes et au Calvados

pour 12 à 16 morceaux

Temps de cuisson total: env. 26 minutes

Vaisselle: Moule à gâteau (Diam. env. 28 cm)

Ingrédients

- 200 g Farine
- 1 CC Levure en poudre
- 100 g Sucre
- 1 sachet Sucre vanillé
- 1 pincée Sel
- 1 Oeuf
- 3-4 gouttes Huile d'amandes amères
- 125 g Beurre
- 1 CC Beurre ou margarine pour graisser le moule
- 50 g Noisettes pilées
- 600 g Pommes (Boskoop, env. 3-4 pièces)
- Cannelle
- 2 Oeufs
- 1 pincée Sel
- 4 CS Sucre
- 1 sachet Sucre vanillé
- 4 CS Calvados (alcool de pomme)
- 1 1/2 CS Fécule alimentaire
- 125 g Crème double
- Sucre glace pour la garniture

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure en poudre. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, l'oeuf, l'huile d'amandes amères et le beurre et malaxer au fouet pétrisseur d'un batteur, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrir la préparation et mettre au frais env. 30 minutes.

2. Graisser le moule, abaisser la pâte entre deux feuilles et la poser sur le moule. Laisser un bord env. 3 cm.
3. Répartir les noisettes sur le fond.
4. Peler, couper en quartiers et dénoyauter les pommes. Poser les pommes sur les noisettes de manière à ce que les morceaux de pomme se chevauchent. Saupoudrer de cannelle.
5. Séparer les blancs et les jaunes d'oeufs. Battre les blancs en neige ferme en y ajoutant une pincée de sel et une c. à s. de sucre. Mélanger les jaunes d'oeufs, le reste du sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une préparation mousseuse. Ajouter le Calvados, la fécule et la crème. Mélanger bien. Répartir délicatement les blancs d'oeufs en neige sur les pommes. Cuire sur la grille inférieure. (Cette recette donne environ 1,3 kg).

AUTO COOK No 6

Conseil:

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

Allemagne

Gâteau au fromage blanc

Käsekuchen

12 à 16 parts

Temps de cuisson total: env. 43-49 minutes

Vaisselle: 1 moule à fond amovible (Ø environ 28 cm)

Ingrédients

- 250 g de farine
- 1 CC de levure chimique (3 g)
- 125 g de beurre ou de margarine
- 30 g de sucre
- 1 oeuf
- 1-2 CS d'eau
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 750 g de fromage blanc à 20 % MG
- 300 g de sucre
- 3 jaunes d'oeuf
- 1 sachet de flan à la vanille (40 g)
- 125 ml de lait
- 30 g de raisins secs, lavés
- 4 jaunes d'oeuf

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le beurre, le sucre, le jaune d'oeuf et l'eau et travailler au batteur. Couvrir la pâte et la laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Précuire sur la grille du bas.

11-14 mn. 270 W/230° C

3. Mélanger le fromage blanc, le sucre, les jaunes d'oeuf, la poudre de flan, le lait et les raisins secs.
4. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte, cuire sur la grille du bas.

32-35 mn. 270 W/160° C

5. Laisser refroidir et démouler.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

France

Tarte aux poires

12 à 14 parts

Temps de cuisson total: env. 18-23 minutes
 Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 28 cm)
 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 petite terrine à couvercle

Ingrédients

150 g de farine
 75 g de beurre ou de margarine
 30 g de sucre en poudre
 1 pincée de sel
 1 oeuf
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
 250 ml de lait
 1 pincée de sel
 2 jaunes d'oeuf
 20 g de sucre
 1/2 sachet de sucre vanillé (5 g)
 1 CS de fécule
 540 g de poires en boîte, égouttées
 120 g de gelée de groseilles à maquereau
 1 CS de fruits confits
 1 CS d'amandes émincées

Préparation

1. Travailler la farine, le beurre, le sucre en poudre, le sel et l'oeuf au batteur. Couvrir la pâte et laisser reposer 30 minutes.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Faire cuire sur la grille du bas.

9-11 mn. 270 W/230° C

5-7 mn. 230° C

3. Démouler la pâte et la laisser refroidir.
4. Faire chauffer le lait et le sel dans la terrine couverte.

env. 2 mn. 900 W

5. Mélanger les jaunes d'oeuf, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une crème de couleur claire. Incorporer la fécule. Mélanger lentement le lait chaud. Verser la préparation dans la terrine, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

1-2 mn. 900 W

6. Garnir la pâte de crème, y disposer les poires. Verser la gelée de groseilles à maquereau dans la petite terrine, couvrir et faire chauffer.

env. 1 mn. 900 W

7. En arroser les poires puis les garnir avec les fruits confits et les amandes émincées.

Conseil:

Ne garnir le fond de la tarte que quelques minutes avant de servir afin d'éviter qu'il ne ramollisse.

Allemagne

Tarte aux quatre fruits

Vierfruchttorte

12 à 16 parts

Temps de cuisson total: env. 18-25 minutes
 Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 28 cm)
 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

75 g de beurre ou de margarine
 75 g de sucre
 1 CC de vanille liquide
 2 oeufs
 150 g de farine
 1 CC de levure chimique (3 g)
 4 CS de lait
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
 150 g de massepain
 1/2 sachet de flan à la vanille (20 g)
 2 CS de sucre (20 g)
 250 ml de lait
 1 banane (100 g) coupée en rondelles
 50 g de raisins coupés en deux, épépinés
 150 g de mandarines en boîte, égouttées
 150 g de pêches en boîte, égouttées, en quartiers
 1 sachet de glaçage pour tarte (11 g), transparent
 250 ml de jus de fruit transparent

Préparation

1. Travailler le beurre, le sucre, la vanille liquide et les oeufs environ 3 minutes au batteur jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Mélanger la farine à la levure. Mélanger la farine et le lait au mélange beurre-oeufs en les versant en alternance.
2. Graisser le moule et garnir uniformément la pâte. Faire cuire sur la grille du bas.

10-12 mn. 270 W/230° C

2-3 mn. 230° C

Démouler le fond de la tarte et laisser refroidir.

3. Étaler le massepain entre deux feuilles de la taille du fond de tarte. Garnir le fond.
4. Dans une terrine, mélanger la poudre de flan, le sucre et le lait. Mélanger en évitant la formation de grumeaux, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn. 900 W

5. Étaler le flan sur le fond de tarte. Garnir de fruits.
6. Dans la terrine, dissoudre le glaçage pour tarte dans le jus de fruit et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

4-6 mn. 450 W

Verser le glaçage sur les fruits et laisser refroidir.

Conseil:

Pour que le goût du massepain ressorte encore mieux, laisser la tarte reposer quelques heures.

Recettes

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Allemagne

Feuilletés au fromage blanc*Quarkblätterteig-Gebäck*

12 parts environ

Temps de cuisson total: env. 14-16 minutes

Vaisselle: 1 tôle (Ø environ 30 cm)
Papier pour cuisson au four**Ingrédients**

200 g de farine
1 CC de levure chimique (3 g)
200 g de fromage blanc maigre
200 g de beurre
1 pincée de sel
Confiture pour la garniture
1 blanc d'oeuf
1 jaune d'oeuf
1 CS d'eau
Sucre en poudre

Préparation

- Mélanger la farine et la levure. Ajouter le fromage blanc maigre, le beurre et le sel et travailler au batteur. Couvrir la pâte ainsi obtenue et la laisser reposer 30 minutes au frais.
- Sur une surface farinée, étaler la moitié de la pâte (2 cm d'épaisseur). Couper la pâte en 8 carrés de 12 cm de côté environ et garnir chaque carré d'une cuillerée à café de confiture.
- Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et les replier pour former un triangle.
- Garnir la tôle de papier pour cuisson au four. Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau, badigeonner les feuilletés et les déposer sur la tôle. Cuire sur la grille du bas.

14-16 mn. 230° C

Laisser les feuilletés refroidir et les saupoudrer de sucre en poudre.

- Préparer les 6 derniers carrés de la pâte feuilletée et cuire.

Conseil:

Vous pouvez aussi essayer d'autres garnitures : noisettes, amandes, massepain ou fromage blanc, fruits entiers, compote ou des garnitures épicées.

Préparation

- Graisser le moule.
- Travailler le beurre et le sucre en poudre au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse, incorporer lentement les jaunes d'oeuf. Ajouter les amandes, les raisins secs et le zeste de citron râpé, bien mélanger.
- Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Mélanger la farine et la levure chimique, les verser en pluie et mélanger délicatement le tout.
- Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 0,9 kg).

AUTO COOK No 6

Espagne

Tarte aux amandes*Tarta de almendras*

12 parts

Temps de cuisson total: env. 26-30 minutes

Vaisselle: 1 moule à fond amovible
(Ø environ 24cm)**Ingrédients**

2 plaques de pâte feuilletée surgelée (200 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
100 g de beurre ou de margarine
100 g de sucre
1 zeste de citron râpé
4 oeufs
1/2 CS de cannelle en poudre
200 g de poudre d'amandes

Préparation

- Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications de l'emballage. Graisser le moule.
- Étaler la pâte feuilletée à la taille du moule et en garnir le moule. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

8-10 mn. 230° C

- Travailler le beurre et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter lentement les oeufs et continuer à battre. Ajouter le zeste de citron râpé et la cannelle. Incorporer peu à peu la poudre d'amandes.
- Garnir le fond de tarte avec la pâte aux amandes et cuire sur la grille du bas.

18-20 mn. 200° C

- Saupoudrer de sucre en poudre avant de servir.

Autriche

Kouglof*Gugelhupf*

16 parts environ

Temps de cuisson total: env. 23 minutes

Vaisselle: 1 moule à kouglof
(Ø environ 22 cm)**Ingrédients**

1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
170 g de beurre ou de margarine
140 g de sucre en poudre
4 jaunes d'oeuf
40 g d'amandes en bâtonnets
40 g de raisins secs, lavés
Un peu de zeste de citron râpé
4 blancs d'oeuf
280 g de farine
1 sachet de levure chimique (15 g)

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Biscuit roulé «Bras du Gitan»

Brazo gitano

8 à 10 parts

Temps de cuisson total: env. 12-16 minutes

Vaisselle: 1 moule carré (environ 24 x 24 cm)
Papier pour cuisson au four
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

3 oeufs
90 g de sucre
90 g de farine
1 CC de levure chimique (3 g)
250 ml de lait
1 tiges de cannelle
Zeste d'un citron
75 g de sucre
2 CS de fécule (20 g)
2 jaunes d'oeuf
2 CS de sucre en poudre

Préparation

- Travailler les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Mélanger la farine et la levure, les verser en pluie sur la crème et les incorporer avec précaution.
- Garnir le moule de papier pour cuisson au four, verser la pâte et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

10-12 mn. 270 W/200° C

- Démouler le biscuit sur un torchon mouillé et saupoudré de sucre. Retirer délicatement le papier. Rouler le biscuit dans le torchon et laisser refroidir.
- Dans la terrine couverte, faire chauffer 200 ml de lait, la cannelle, le zeste de citron et le sucre.

env. 2 mn. 900 W

- Mélanger le reste du lait, la fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer le zeste de citron et la cannelle du lait et incorporer la préparation à la fécule au lait. Couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

env. 2 mn. 900 W

- Dérouler le biscuit, le fourrer de crème et le rouler de nouveau délicatement. Saupoudrer de sucre en poudre.

Autriche

Petits gâteaux secs de linz

Linzer Bäckerei

pour env. 70 gâteaux

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 30 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

280 g de farine
210 g de beurre
100 g de sucre
100 g d'amandes non épluchées et râpées
1 jaune d'oeuf
25 ml de jus de citron (1/2 citron)
un peu de cannelle

Préparation

- Pétrir tous les ingrédients en une pâte brisée et laisser reposer une heure au réfrigérateur.
- Étaler la pâte (3 mm d'épaisseur) et découper avec un petit moule rond d'environ 5 cm de diamètre. Garnir la tôle de papier pour cuisson au four, y disposer 12 petits gâteaux et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

8-10 mn. 200° C

Après la cuisson, laisser les gâteaux refroidir avant de les retirer du papier.

Conseil:

Vous pouvez napper les gâteaux à moitié avec du chocolat.

Autriche

Chocolat à la crème

Schokolade mit Sahne

1 Portion

Temps de cuisson total: env. 1 minute

Vaisselle: 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

150 ml de lait
30 g de chocolat à fondre
30 ml de crème
Chocolat râpé

Préparation

- Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat à fondre, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.

env. 1 mn. 900 W

- Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.

Autriche

Café au lait viennois

Wiener Milchkaffee

1 portion

Temps de cuisson total: env. 1 1/2-2 minute

Vaisselle: 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

1 jaune d'oeuf
1 CS de sucre
75 ml de lait
75 ml d'eau
2 CC de café soluble
20 ml de rhum

Préparation

- Verser tous les ingrédients à l'exception du rhum dans la tasse et bien mélanger. Faire chauffer en remuant une fois.

1 1/2-2 mn. 900 W

- Verser le rhum dans le café au lait chaud.

Recettes

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Pays-Bas

Vin chaud au rhum

Vuurdrank

10 Portions

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 ml de vin blanc
 500 ml de vin rouge, sec
 500 ml de rhum à 54 % vol
 1 orange non traitée
 3 tiges de cannelle
 75 g de sucre
 10 CC Sucre candi

Préparation

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Éplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer.

8-10 mn.  900 W

Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.

Suisse

Condiment aux pommes et aux raisins secs

Apfel-Chutney mit Rosinen

30 Portions

Temps de cuisson total: env. 22-28 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Petits bocaux à conserve ou
 à confiture, papier à confitures

Ingrédients

4 pommes fermes (500 g)
 épluchées et coupées en dés
 1 courgette (200 g) coupée en dés
 3 oignons (150 g) hachés menu
 50 g de pruneaux secs dénoyautés
 250 g de raisins secs
 1 CC de baies de genièvre
 Sel
 Poivre gris moulu
 150 ml de vin blanc
 100 ml de vinaigre de cidre
 250 g de sucre

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients à l'exception du sucre dans une terrine, couvrir et réchauffer. Remuer de temps en temps.

9-11 mn.  900 W

2. Mélanger le sucre aux fruits, couvrir et poursuivre la cuisson.

3-5 mn.  900 W

10-12 mn.  450 W

3. Nettoyer soigneusement les bocaux et les essuyer. Y verser le condiment et les fermer avec du papier à confitures.

Conseil:

Ce condiment est idéal pour les fondues de viande, les grillades et les plats de riz.

Grande-Bretagne

Confiture de framboises

Raspberry Jam

30 Portions

Temps de cuisson total: env. 14-19 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Bocaux à confitures
 Papier à confitures

Ingrédients

500 g framboises
 250 g sucre gélifiant (2:1)

Préparation

1. Laver les framboises, mélange, couvrir et réchauffer.

4-5 mn.  900 W

2. Remuer, couvrir et cuire.

7-8 mn.  450 W

3. Bien nettoyer les bocaux à confiture, y verser la confiture et les fermer immédiatement avec du papier à confiture.

Conseil:

Vous pouvez aussi utiliser des fruits surgelés.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS: READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE

To avoid the danger of fire.

The microwave oven should not be left unattended during operation. Power levels that are too high, or cooking times that are too long, may overheat foods resulting in a fire.

In cases where the oven is to be installed into kitchen cabinet, the installation frame EBR-9900 for R-939 (W) and (BK)/EBR-9910 for R-939 (IN)/EBR-99ST for R-93ST-A licensed by SHARP must be used. This is available from your dealer. Refer to the frame installation instructions or ask your dealer for the proper installation procedure. Only the use of this frame will guarantee the safety and quality of the product. The electrical outlet must be readily accessible so that the unit can be unplugged easily in an emergency. The AC power supply must be 230V, 50Hz, with a minimum 16A distribution line fuse, or a minimum 16A distribution circuit breaker.

A separate circuit serving only this appliance should be provided.

Do not place the oven in areas where heat is generated. For example, close to a conventional oven. Do not install the oven in an area of high humidity or where moisture may collect.

Do not store or use the oven outdoors.

If smoke is observed, switch off or unplug the oven and keep the door closed in order to stifle any flames.

Use only microwave-safe containers and utensils. See Page GB-27-28. Utensils should be checked to ensure that they are suitable for use in microwave ovens.

When heating food in plastic or paper containers, keep an eye on the oven due to the possibility of ignition.

Clean the waveguide cover, the oven cavity, the turntable and turntable support after use. These must be dry and free from grease. Built-up grease may overheat and begin to smoke or catch fire.

Do not place flammable materials near the oven or ventilation openings.

Do not block the ventilation openings.

Remove all metallic seals, wire twists, etc., from food and food packages. Arcing on metallic surfaces may cause a fire.

Do not use the microwave oven to heat oil for deep frying. The temperature cannot be controlled and the oil may catch fire.

To make popcorn, use only special microwave popcorn makers.

Do not store food or any other items inside the oven.

Check the settings after you start the oven to ensure the oven is operating as desired.

To avoid overheating and fire, special care must be taken when cooking or reheating foods with a high sugar or fat content, for example, Sausage rolls, Pies or Christmas pudding.

See the corresponding hints in operation manual and the cookery book section.

To avoid the possibility of injury

WARNING:

Do not operate the oven if it is damaged or malfunctioning. Check the following before use:

- The door; make sure the door closes properly and ensure it is not misaligned or warped.
- The hinges and safety door latches; check to make sure they are not broken or loose.
- The door seals and sealing surfaces; ensure that they have not been damaged.
- Inside the oven cavity or on the door; make sure there are no dents.
- The power supply cord and plug; ensure that they are not damaged.

If the door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a competent person.

Never adjust, repair or modify the oven yourself. It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation which involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.

Do not operate the oven with the door open or alter the door safety latches in any way.

Do not operate the oven if there is an object between the door seals and sealing surfaces.

Do not allow grease or dirt to build up on the door seals and adjacent parts. Clean the oven at regular intervals and remove any food deposits. Follow the instructions for "Care and Cleaning" on page GB-24. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to a deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Individuals with PACEMAKERS should check with their doctor or the manufacturer of the pacemaker for precautions regarding microwave ovens.

To avoid the possibility of electric shock

Under no circumstances should you remove the outer cabinet.

Never spill or insert any objects into the door lock openings or ventilation openings. In the event of a spill, turn off and unplug the oven immediately, and call an authorised SHARP service agent.

Do not immerse the power supply cord or plug in water or any other liquid.

Do not let the power supply cord hang over the edge of a table or work surface.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Keep the power supply cord away from heated surfaces, including the rear of the oven.

Do not attempt to replace the oven lamp yourself or allow anyone who is not an electrician authorised by SHARP to do so. If the oven lamp fails, please consult your dealer or an authorised SHARP service agent.

If the power supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced with a special cord. The exchange must be made by an authorised SHARP service agent.

To avoid the possibility of explosion and sudden boiling:

WARNING: Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode. Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care must be taken when handling the container.

Never use sealed containers. Remove seals and lids before use. Sealed containers can explode due to a build up of pressure even after the oven has been turned off.

Take care when microwaving liquids. Use a wide-mouthed container to allow bubbles to escape.

Never heat liquids in narrow necked containers such as baby bottles, as this may result in the contents erupting from the container when heated and cause burns.

To prevent sudden eruption of boiling liquid and possible scalding:

1. Do not use excessive amount of time (See page GB-35).
2. Stir liquid prior to heating/reheating.
3. It is advisable to insert a glass rod or similar utensil (not metal) into the liquid whilst reheating.
4. Let liquid stand for at least 20 seconds in the oven at the end of cooking time to prevent delayed eruptive boiling.

Do not cook eggs in their shells, and whole hard boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode even after microwave cooking has ended. To cook or reheat eggs which have not been scrambled or mixed, pierce the yolks and the whites, or the eggs may explode. Shell and slice hard boiled eggs before reheating them in the microwave oven.

Pierce the skin of such foods as potatoes, sausages and fruit before cooking, or they may explode.

To avoid the possibility of burns

WARNING: The contents of feeding bottles and baby food jars must be stirred or shaken and the temperature checked before consumption, in order to avoid burns.

Use pot holders or oven gloves when removing food from the oven to prevent burns.

Always open containers, popcorn makers, oven cooking bags, etc., away from the face and hands to avoid steam burns and eruption of boiling.

To avoid burns, always test food temperature and stir before serving and pay special attention to the temperature of food and drink given to babies, children or the elderly.

Temperature of the container is not a true indication of the temperature of the food or drink; always check the food temperature.

Always stand back from the oven door when opening it to avoid burns from escaping steam and heat.

Slice stuffed baked foods after heating to release steam and avoid burns.

Keep children away from the door to prevent them burning themselves.

Accessible parts may become hot during use. Young children should be kept away.

Do not touch the oven door, outer cabinet, rear cabinet, oven cavity, ventilation openings, accessories and dishes during **GRILL** mode, **CONVECTION** mode, **DUAL** mode, **EXPRESS COOK** and **AUTO COOK** operation as they will become hot. Before cleaning make sure they are not hot.

To avoid misuse by children

WARNING: Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.

Do not lean or swing on the oven door. Do not play with the oven or use it as a toy.

Children should be taught all important safety instructions: use of pot holders, careful removal of food coverings; paying special attention to packaging (e.g. self-heating materials) designed to make food crisp, as they may be extra hot.

Other warnings

Never modify the oven in any way.

Do not move the oven while it is in operation.

This oven is for home food preparation only and may only be used for cooking food. It is not suitable for commercial or laboratory use.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

To promote trouble-free use of your oven and avoid damage.

Never operate the oven when it is empty except where recommended in the operation manual, see Page GB-8. Doing so may damage the oven.

When using a browning dish or self-heating material, always place a heat-resistant insulator such as a porcelain plate under it to prevent damage to the turntable and turntable support due to heat stress. The preheating time specified in the dishes instructions must not be exceeded.

Do not use metal utensils, which reflect microwaves and may cause electrical arcing. Do not put cans in the oven.

Use only the turntable and the turntable support designed for this oven. Do not operate the oven without the turntable.

Do not place anything on the outer cabinet during operation.

Do not use plastic containers for microwaving if the oven is still hot from using the **GRILL** mode, **CONVECTION** mode, **DUAL** mode, **EXPRESS COOK** and **AUTO COOK**, because they may melt. Plastic containers must not be used during above modes unless the container manufacturer says they are suitable.

NOTE:

If you are unsure how to connect your oven, please consult an authorised, qualified electrician.

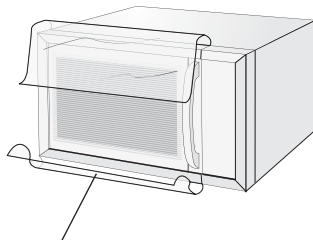
Neither the manufacturer nor the dealer can accept any liability for damage to the oven or personal injury resulting from failure to observe the correct electrical connection procedure.

Water vapour or drops may occasionally form on the oven walls or around the door seals and sealing surfaces. This is a normal occurrence and is not an indication of microwave leakage or a malfunction.



INSTALLATION

1. Remove all packing materials from the inside of the oven cavity. Discard the loose polythene sheet from between the door and cavity. Remove the feature sticker, if attached, from the outside of the door.



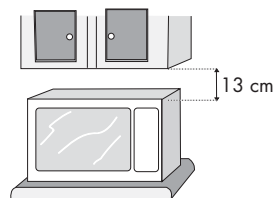
Remove this film.

2. Check the oven carefully for any signs of damage.
3. Place the oven on a flat, level surface strong enough to support the oven's weight plus the heaviest item likely to be cooked.

4. The oven door may become hot during cooking. Place or mount the oven so that the bottom of the oven is 85 cm or more above the floor. Keep children away from the door to prevent them burning themselves.

5. Do not allow the power supply cord to run over any hot or sharp surfaces, such as the hot air vent area at the top rear of the oven.

6. Ensure there is a minimum of free space above the oven of 13 cm.



7. Securely connect the plug of the oven to a standard earthed (grounded) household electrical outlet.

BEFORE OPERATION



Your oven has an energy save mode.

1. Plug in the oven. Nothing will appear on the display at this time.

2. Open the door.

The oven display will show "SELECT LANGUAGE" in 5 languages.

NOTE: Once you select the language using the LANGUAGE button, the display will show "ENERGY SAVE MODE TO GO OUT OF ENERGY SAVE MODE SET CLOCK" when you plug the oven in.

3. Close the door.

4. Select a language (See below).

NOTE: If you use the oven in German, you do not have to select language, simply press the **STOP** button. The display will show ".0" and go to step 5.

5. Set the clock (See page GB-5).

6. Heat the oven without food (See page GB-8).

COOKING HINTS:

The oven has an 'Information Display System' which offers you step by step instructions to easily guide you through each feature, and enable you to gain information in your desired language. The oven has an **INFORMATION** button for getting instructions for each button. Indicators will appear in the display, after pressing a button, to inform you of the next operation step.

NOTE:

In the following explanations of operation you will find the operating keys of model R-939.

For R-93ST-A, the Digital Display, Indicators and Operating Keys are the same.

SELECTING THE LANGUAGE



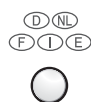
Press LANGUAGE button	LANGUAGE
once	DEUTSCH
twice	NEDERLANDS
3 times	FRANÇAIS
4 times	ITALIAN
5 times	ESPAÑOL

The oven comes set for German. You can change the language. To change, press the **LANGUAGE** button until the desired language is displayed. Then press the **(START)/+1min** button.

Example:

Suppose you want to select **Italian**:

1. Choose the desired language by pressing the **LANGUAGE** button.



x4



2. Press the **(START)/+1min** button to start the setting.



x1



Check the display.

ITALIAN

ENGLISH

NOTE: The selected language will be memorised even if the electrical power supply is interrupted.



USING THE STOP BUTTON

STOP



Use the **STOP** button to:

1. Erase a mistake during programming.
2. Stop the oven temporarily during cooking.
3. Cancel a programme during cooking, press the **STOP** button twice.



SETTING THE CLOCK

There are two setting modes: 12 hour clock and 24 hour clock.

Step 1



x1

Step 2



x2

1. To set the 12 hour clock, press the **CLOCK SETTING** button once as in Step 1.
2. To set the 24 hour clock, press the **CLOCK SETTING** button twice as in Step 2.

Example:

To set the 24 hour clock to 23:35.

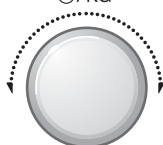
1. Choose the 24 hour clock by pressing the **CLOCK SETTING** button twice.



x2

2. Set the hours. Rotate the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise until the correct hour is displayed (23).

⊖/KG



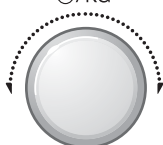
3. Change from hours to minutes by pressing the **CLOCK SETTING** button once.



x1

4. Set the minutes (35).

⊖/KG



5. Press the **CLOCK SETTING** button to start the clock.



x1

Check the display.

23:35

NOTES:

1. You can rotate the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise or counterclockwise.
2. Press the **STOP** button if you make a mistake during programming.
3. If the oven is in cooking mode and you wish to know the time of day, touch the **CLOCK SETTING** button. As long as your finger is touching the button, the time of day will be displayed.
4. If the electrical power supply to your microwave oven is interrupted, plug in the oven again, then open and close the door. The display will show "ENERGY SAVE MODE TO GO OUT OF ENERGY

SAVE MODE SET CLOCK". This information will appear if you have already set the language with the **LANGUAGE** button. If this occurs during cooking, the programme will be erased. The time of day will also be erased.

5. When you want to reset the time of day, follow the above example again.
6. If you do not set the clock, press the **STOP** button once.  will appear on the display. When the operation of the oven is finished,  will reappear on the display instead of the time of day.
7. If you set the clock, energy save mode does not work.

GB-5

ENERGY SAVE MODE



Your oven comes set for the energy save mode.

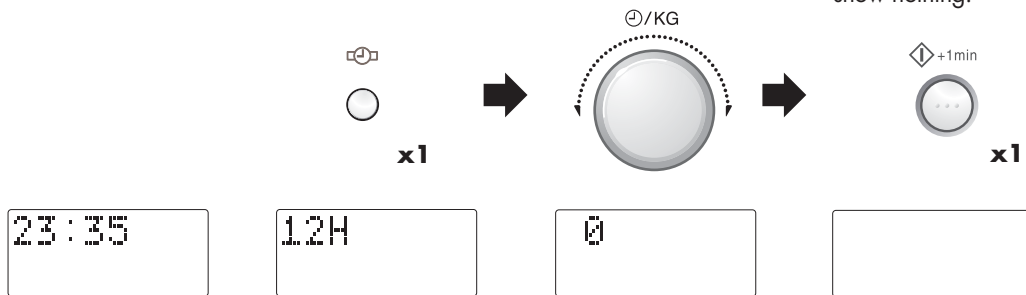
If you do nothing for 3 minutes after a preceding operation, i.e. closing the door or at the end of cooking, the power will go off automatically. To restore power on, open the door.

To start energy save mode, follow the instructions below.

Example:

To start the energy save mode, (the current time is 23:35):

1. Make sure the correct time appears on the display.
2. Press the **CLOCK SETTING** button once.
3. Adjust the display to 0 by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob.
4. Press $\diamond$ (**START**)/**+1 min** button. The power will be off and the display will show nothing.



NOTE: You can press the **CLOCK SETTING** button twice at step 2.

MICROWAVE POWER LEVELS



Your oven has 5 power levels. To choose the power level for cooking, follow the advice given in the recipe section. Generally the following recommendations apply:

900 W used for fast cooking or reheating e.g. soup, casseroles, canned food, hot beverages, vegetables, fish, etc.

630 W used for longer cooking of dense foods such as roast joints, meat loaf and plated meals, also for sensitive dishes such as cheese sauce and sponge cakes. At this reduced setting, the sauce will not boil over and food will cook evenly without over cooking at the sides.

450 W for dense foods which require a long cooking time when cooked conventionally, eg. beef dishes, it is advisable to use this power setting to ensure the meat will be tender.

270 W (Defrost setting) to defrost, select this power setting, to ensure that the dish defrosts evenly. This setting is also ideal for simmering rice, pasta, dumplings and cooking egg custard.

90 W for gentle defrosting, eg. cream gateaux or pastry.

W = WATT

To set the microwave power level :

1. Rotate the **COOKING MODE** dial to the microwave setting.
2. Rotate the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise or counter-clockwise to select cooking time.
3. Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button until the desired power level appears on the display. (If the **MICROWAVE POWER LEVEL** button is touched once, **900 W** will be displayed. If you miss your desire level, continue pressing the **MICROWAVE POWER LEVEL** button until you reach the level again).
4. Press the $\diamond$ (**START**)/**+1 min** button.

NOTE: If the power level is not selected, 900 W is automatically set.



MICROWAVE COOKING

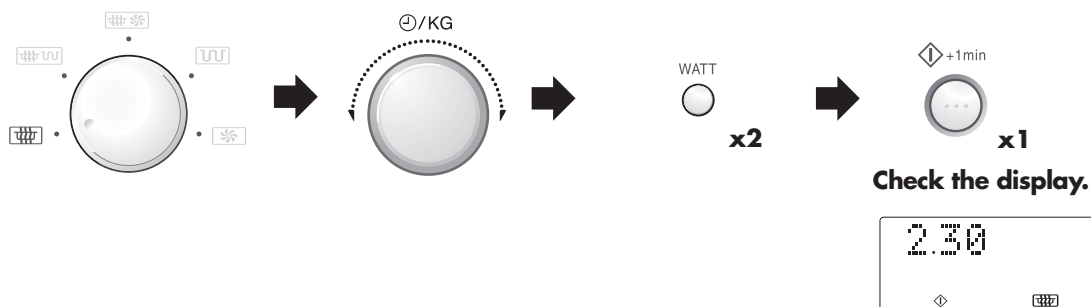
Your oven can be programmed for up to 90 minutes. (90.00). The input unit of cooking (defrosting) time varies from 10 seconds to five minutes. It depends on the total length of the cooking (defrosting) time as shown on the table opposite:

Cooking Time:	Increasing unit:
0-5 minutes	10 seconds
5-10 seconds	30 seconds
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

Example:

Suppose you want to heat soup for 2 minutes and 30 seconds on 630 W microwave power.

1. Rotate the **COOKING MODE** dial to the microwave setting.
2. Enter desired cooking time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise.
3. Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button twice for 630 W microwave power.
4. Press the **(START)/+1 min** button once to start cooking.



NOTES:

1. When the door is opened during the cooking process, the cooking time on the digital display stops automatically. The cooking time starts to count down again when the door is closed and the **(START)/+1 min** button is pressed.
2. If you wish to know the power level during cooking, press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button. As long as your finger is pressing the **MICROWAVE POWER LEVEL** button, the power level will be displayed.

3. You can rotate the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise or counter-clockwise. If you rotate the dial counter-clockwise, the cooking time will decrease from 90 minutes by degrees.

WARNING:

Never use the square shelf and square tin (RK-T11-A) for microwave cooking and dual cooking as this may cause arcing.

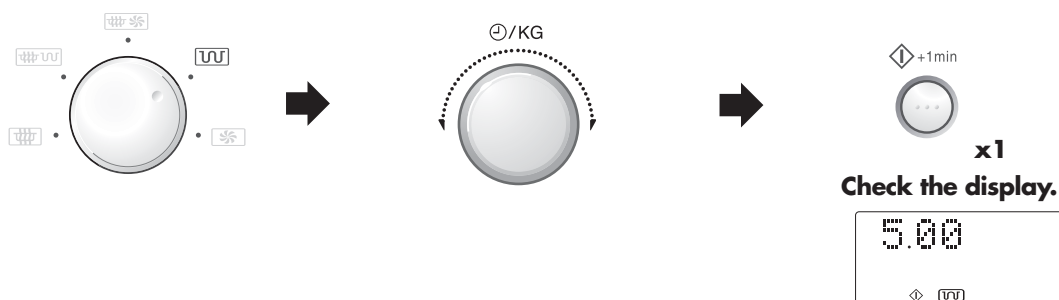
GRILL COOKING



The grill heating element at the top of the oven cavity has one power setting only.

Example: Suppose you want to cook cheese on toast for 5 minutes (Place toast on the high rack.)

1. Rotate the **COOKING MODE** dial to the GRILL setting.
2. Enter the desired cooking time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise.
3. Press the **(START)/+1 min** key to start cooking.



1. The high or low racks are recommended when grilling. It is not recommended to use the square shelf and square tin (RK-T1 1-A) for grilling.
2. You may detect smoke or a burning smell when using the grill for the first time, this is normal and not a sign that the oven is out of order. (Please see heating without food below.)
3. After cooking the display may show 'NOW COOLING'.

WARNING: The oven cavity, door, outer cabinet, accessories and dishes will become very hot, always use thick oven gloves when removing the food or turntable from the oven to prevent burns.

HEATING WITHOUT FOOD

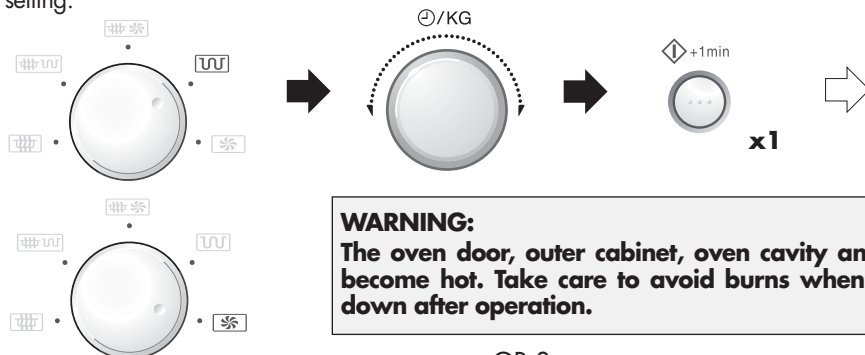


You may detect smoke or a burning smell when using the grill and convection for the first time. This is normal and not a sign that the oven is out of order.

To avoid this problem, when first using the oven, heat the oven without food for 20 minutes on grill and then at convection 250° C.

IMPORTANT: During operation, to allow smoke or smells to disperse open a window or switch the kitchen ventilation on. Make sure there is no food in the oven.

1. Rotate the **COOKING MODE** dial to the GRILL or CONVECTION setting.
2. Enter the required heating time. (20 min.)
3. Start cooking by pressing the **(START)/+1 min** button.



WARNING: The oven door, outer cabinet, oven cavity and accessories will become hot. Take care to avoid burns when cooling the oven down after operation.

ENGLISH



CONVECTION COOKING

Your oven can be used as a conventional oven using the convection facility and 10 pre-set oven temperatures. Preheating is recommended for better results (especially when using the square shelf or the square tin: RK-T11-A)

Press CONVECTION button	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oven Temp (°C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

Example 1: To cook with preheating

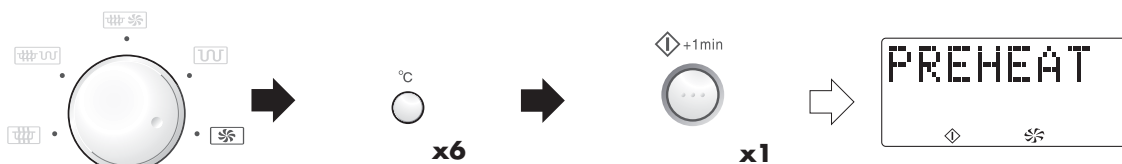
Suppose you want to pre-heat to 180° C and cook for 20 minutes at 180° C.

1. Select the cooking mode by rotating the **COOKING MODE** dial to .

2. Enter the desired preheat temperature by pressing the **CONVECTION** button six times. The display will show 180° C.

3. Press the (**START**)/**+1min** button to start pre-heating.

When the pre-heated temperature has been reached the audible signal sounds, the display will show 180° C, open the door and place the food inside the oven. Close the door.



4. Use the **TIMER/WEIGHT** knob to input the cooking time (20 mins).

5. Press the (**START**)/**+1min** button.

Check the display.



NOTES:

- When the oven is preheating, the turntable should be in the oven
- After preheating, if you want to cook at a different temperature press the **CONVECTION** button until the desired setting appears on the display. In the example above, to change the temperature you would press the **CONVECTION** button after entering the cooking time.
- When the oven reaches the programmed preheating temperature, it will automatically hold at the pre-heated temperature for 30 minutes. After 30 minutes the display will change to time of day, if set. The selected convection programme will be cancelled.
- After cooking the oven will automatically cool and the display may show "NOW COOLING".
- To get the best results when following pack instructions for convection, please follow the instructions for "conventional oven".
- If you purchase the RK-T11-A accessory pack, please follow the INFORMATION & RECIPES booklet included with the pack.

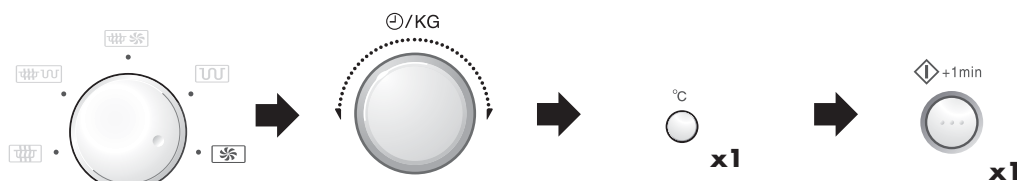
CONVECTION COOKING



Example 2: To cook without preheating

Suppose you want to cook at 250° C for 20 minutes.

1. Select the cooking mode by rotating the **COOKING MODE** dial to .
2. Use the **TIMER/WEIGHT** knob to input the cooking time (20 mins).
3. Select the desired cooking temperature. (250° C).
4. Press the  (**START**)/**+1 min** button.



Check the display.



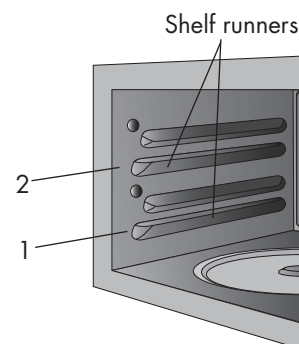
NOTES:

1. After cooking the oven will automatically cool and the display may show "NOW COOLING".
2. To change the convection temperature, press the **CONVECTION** button until the desired temperature appears on the display.
3. You may detect smoke or a burning smell when using convection for the first time. This is normal and is not a sign that the oven is out of order. (Please see Heating Without Food on page GB-8).

WARNING: The oven cavity, door, outer cabinet, accessories and dishes will become very hot, always use thick oven gloves when removing the food or turntable from the oven to prevent burns.

SPECIAL NOTES FOR RK-T11-A (SQUARE SHELF & SQUARE TIN)

1. When using either the square shelf or the square tin, place it at position 1. When using both of them, place the square tin at position 1 and the square shelf at position 2 as shown in the diagram.
2. When using the square shelf and/or the square tin, leave the turntable in the oven.
3. When using the square shelf or the square tin, rotate the square tin or the container on the square shelf 180° halfway to achieve better results.
4. When using the square shelf follow the notes below to prevent them slipping out:
 - Do not place container with food weighing more than 5 kg on the square shelf.
 - Ensure that the square shelf is in the correct position and does not rattle.
 - When removing the food, pull the square shelf until it is slightly locked, and then remove the food.
5. Some recipes for using the square shelf or the square tin are included in this operation manual. Please refer to pages GB-21-23.
6. To get the best results when following pack instructions for convection, please follow the instructions for "conventional oven".



ENGLISH



DUAL COOKING

Your oven has 2 **DUAL** cooking modes combining the heat of the grill with the power of the microwave. To select the **DUAL** cooking mode rotate the **COOKING MODE** dial to the desired setting, then choose the cooking time. Generally, dual cooking time shortens the total cooking time.

COOKING MODE	Cooking method	Initial microwave power
DUAL 1	Convection 250° C	270 W
DUAL 2	Grill	270 W

NOTES: The power settings are variable:

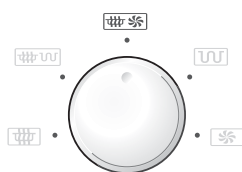
DUAL 1 : The oven temperature can be changed from 40° C to 250° C in ten levels.
Microwave power levels can be changed from 90 W - 630 W in four levels.

DUAL 2 : Microwave power levels can be changed from 90 W - 900 W in five levels.

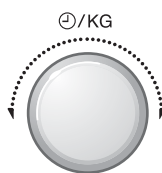
Example 1:

Suppose you want to cook for 20 minutes on DUAL 1 using 90 W microwave power and 200° C convection.

1. Select the cooking mode by rotating the **COOKING MODE** dial to



2. Enter the desired cooking time (20 minutes).



3. Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button twice.



x2

4. Press **CONVECTION** button four times (200° C).



x4

5. Press the (**START**)/**+1min** button.



x1

Check the display.



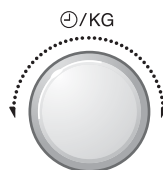
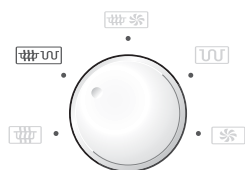
DUAL COOKING



Example 2:

Suppose you want to cook for 20 minutes on DUAL 2 using 90 W microwave power and GRILL.

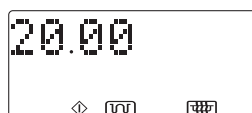
1. Select the cooking mode by rotating the **COOKING MODE** dial to .
2. Enter the desired cooking time (20 min.).
3. Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button twice (90 W).



4. Press the  **(START)/ +1 min** button.



Check the display.



NOTE: After cooking, the oven will automatically cool and the display may show "NOW COOLING".

WARNINGS:

1. The oven cavity, door, outer cabinet, accessories and dishes will become very hot, use thick oven gloves when removing the food or turntable from the oven to prevent burns.
2. Never use the square shelf and square tin (RK-T1 1-A) for microwave cooking and dual cooking as this may cause arcing.



OTHER CONVENIENT FUNCTIONS

1. LESS (▼) / MORE (▲) button

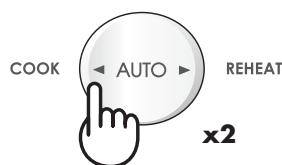
The **LESS** (▼) and **MORE** (▲) buttons allow you to decrease or increase programmed setting times easily, (for a less well or more well cooked result), when cooking is underway.

a) Choosing **AUTOCOOK** with **LESS/MORE**:

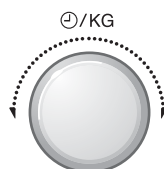
Press the **LESS** (▼) and **MORE** (▲) button after entering weight and before pressing the **◇ (START)/+ 1min** button. (See pages GB19-20 for menus that use **LESS** and **MORE**.)

Example: Suppose you want to cook 0,2 kg Thin French Fried Potatoes using the **AUTO COOK** button.

1. Choose the **AUTO COOK** menu for French Fried Potatoes by pressing the **AUTO COOK** button twice.



2. Enter the amount (0,2 kg).



3. Choose the "thin" French Fried Potatoes by pressing the **LESS** (▼) button once.



4. Press the **◇ (START)/+ 1min** button.



Check the display.



NOTES:

To cancel **LESS** or **MORE** press the same button again.
To change **MORE** to **LESS** simply press the **LESS** (▼) button.
To change **LESS** to **MORE** simply press the **MORE** (▲) button.

b) Changing the heating time while the oven is operating:

During the manual cooking progress, the cooking time can be decreased or increased in 1 minute steps each time the **LESS** (▼) and **MORE** (▲) buttons are pressed.

NOTE: You can use this function for manual cooking only.

OTHER CONVENIENT FUNCTIONS



2. +1 min function

The **◇ (START)/+1 min** button allows you to operate the two following functions:

a) 1 minute cooking

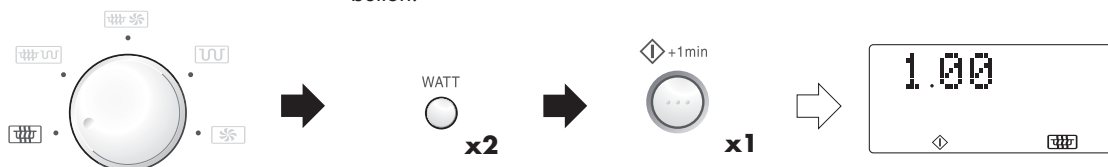
You can cook on your desired cooking mode for 1 minute without entering the cooking time.

Example:

Suppose you want to cook for 1 minute on 630 W microwave power.

1. Select the cooking mode by rotating the **COOKING MODE** dial to (Microwave).
2. Change the power by pressing the **MICROWAVE POWER LEVEL** button.
3. Press the **◇ (START)/+1 min** button once to begin cooking.

Check the display.



NOTES:

1. You can use this function for manual cooking only.
2. When the **COOKING MODE** dial is on microwave () and you press the **◇ (START)/+1 min** button, the microwave power is always 900 W.
When the **COOKING MODE** dial is on dual (or) and you press the **◇ (START)/+1 min** button, the microwave power is always 270 W.
When the **COOKING MODE** dial is on convection or dual 1 (or) and you press the **◇ (START)/+1 min** button, the convection temperature is always 250° C.
3. To avoid misuse by children the **1 minute cooking** function can be used only within 3 minutes after the preceding operation, ie closing the door, pressing the **STOP** button or end of cooking.

b) Extend the cooking time

You can extend the cooking time in multiples of one minute if the **◇ (START)/+1 min** button is pressed while the oven is in operation.

NOTE: You can use this function for manual cooking only.



OTHER CONVENIENT FUNCTIONS

3. TO CHECK SETTINGS WHILE THE OVEN IS OPERATING

You can check the power level and the actual oven temperatures ie: when pre-heating.

TO CHECK THE POWER LEVEL:

To check the microwave power level during cooking press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button. The oven continues to count down, although the display shows the power level.

As long as your finger is pressing the button, the power level will be displayed.

WATT



TO CHECK THE CONVECTION TEMPERATURE:

To check the convection temperature during cooking press the **CONVECTION** button. When the oven is pre-heating, you can check the actual oven temperature.

As long as your finger is pressing the button, the convection temperature in °C will be displayed.

°C



4. INFORMATION button

Each button carries useful information. If you wish to get the information, press the **INFORMATION** button before pressing the desired button.



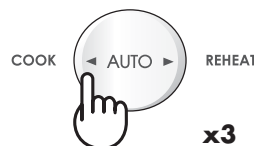
x1

1. Choose the **INFORMATION** button function.



Example:

Suppose you want to get information about AUTO COOK menu number 3, Roast chicken:



x3

2. Press the **AUTO COOK** button 3 times to select Roast Chicken.



NOTE:

1. The information message will be repeated twice, and then the display will show the time of day, if set.
2. If you want to cancel the information press the **STOP** button.



AUTOMATIC OPERATIONS



The **AUTOMATIC OPERATIONS** automatically work out the correct cooking mode and cooking time. You can choose from 2 **AUTO REHEAT** menus, 3 **EXPRESS COOK** menus, 6 **AUTO COOK** menus and 7 **EXPRESS DEFROST** menus.

Warning:

For EXPRESS COOK and AUTO COOK:
The oven cavity, door, outer cabinet, accessories and dishes will become very hot. Use thick oven gloves when removing food or the turntable from the oven to prevent burns.

What you need to know when using this automatic function:

1. Enter the menu by pressing the **AUTO REHEAT**, **AUTO COOK**, **EXPRESS COOK** or **EXPRESS DEFROST** button until the desired menu number appears in the display. (See pages GB-17-20)
2. The weight or quantity of the food can be input by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob until the desired weight/quantity is displayed.
 - Enter the weight of the food only. Do not include the weight of the container.
 - For food weighing more or less than weights/quantities given in the cooking chart, cook using manual programmes.
3. The programmed cooking times are average times. If you want to alter cooking times pre-programmed in the automatic operations, use the **LESS** (▼) or **MORE** (▲) buttons. See page GB-13 for details. For best results, follow cooking chart instructions.
4. To start cooking press **⬠ (START)/+ 1min** button.

When action is required (e.g. to turn food over) the oven stops and the audible signals sound, the display shows the necessary action. To continue cooking, press the **⬠ (START)/+ 1min** button.

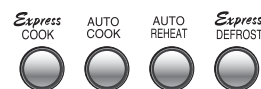
The final temperature will vary according to the initial temperature. Check food is piping hot after cooking. If necessary, you can extend the cooking time and change the power level.

NOTE: Please refer to the menu label for list of AUTOMATIC menus and weight ranges.

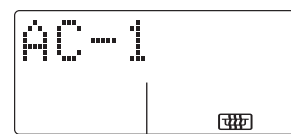
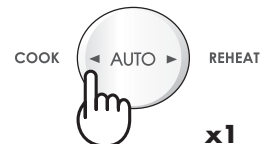
R-939



R-93ST-A

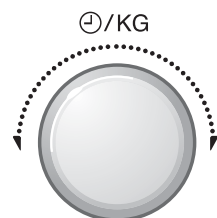


1.



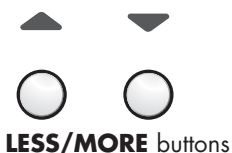
Menu Number

2.



TIMER/WEIGHT knob

3.



LESS/MORE buttons

4.



⬠ (START)/+ 1min button

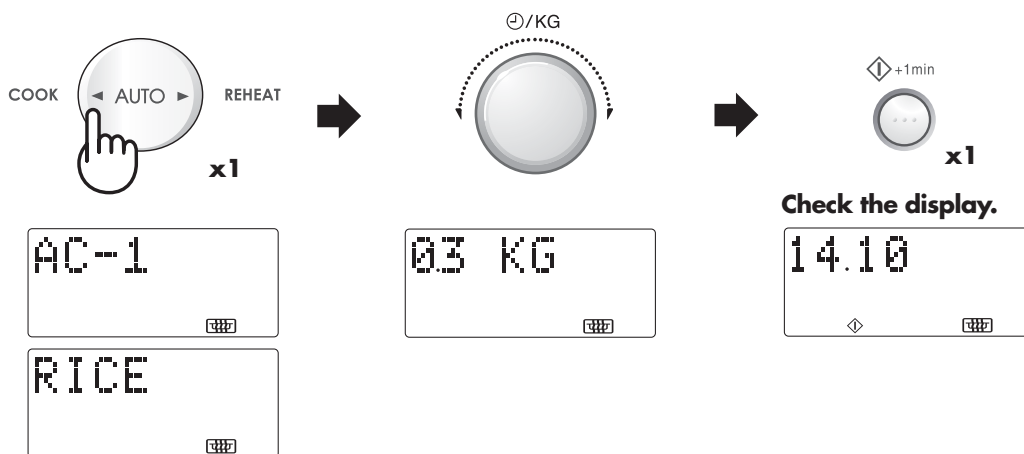
ENGLISH



AUTOMATIC OPERATIONS

Example: Suppose you want to cook 300 g of Rice using AUTO COOK.

1. Press the **AUTO COOK** button once to select Rice.
2. Enter the weight by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob until the desired weight is displayed.
3. Press the **◇ (START)/+1 min** button to start cooking.



EXPRESS COOK CHART

MENU NO.	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
C-1 Cook Frozen Ready Meals (initial temp -18° C) Stirrable type (e.g. Noodles Bolognese, Chinese Menus.)	0,3 - 1,0 kg* (100 g) Casserole dish & lid * If the manufacturer instructs to add water, please calculate the total amount for the program with additional liquid.	• Transfer meal to suitable casserole dish. • Add some liquid if recommended by the manufacturer. • Cover with a lid. • When the audible signals sound, stir and re-cover. • After cooking, stir and let stand for approx. 1-2 minutes.
C-2 Cook Frozen Vegetables (initial temp -18° C) e.g. Brussel sprouts, cauliflower, peas, mixed vegetables, broccoli	0,1 - 0,8 kg (100 g) Casserole dish & lid	• Add 1tbsp water per 100 g. (For mushrooms no additional water is necessary). • Cover with a lid. • When the oven stops and the audible signals sound, stir and re-cover. • After cooking, let stand for approx. 1-2 minutes. NOTE: If frozen vegetables are compacted together, cook manually.
C-3 Cook Frozen Gratin (initial temp -18° C) e.g. Frozen lasagne, Potato gratin	0,2 - 0,6 kg (100 g) Gratin dish Low rack	• Remove the gratin from original container and place in a suitable gratin dish. • Add 3-4 tbsp water if necessary. • Do not cover. • Place on the low rack. • After cooking, let stand, covered in aluminium foil for approximately 5 minutes.

EXPRESS DEFROST CHART



MENU NO.	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
D-1 Defrost *  Steaks, Chops (initial temp -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (see note on page GB-19)	- Place the food on a plate in the centre of the turntable. - When the oven stops and the audible signals sound, turn the food over, rearrange and separate. Shield the thin parts and warm spots with aluminium foil. - After defrosting, wrap in aluminium foil for 10-15 minutes, until thoroughly defrosted.
D-2 Defrost *  Meat Joint (initial temp -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) (see note on page GB-19)	- Place a plate upside down on the turntable and put the meat on it. - When the oven stops and the audible signals sound, turn the food over. Shield the defrosted parts with aluminium foil. - If audible signals sound, turn the food over and shield again (for 1,1 kg - 2,0 kg). - After defrosting, cover with aluminium foil and stand for 15-30 minutes until thoroughly defrosted.
D-3 Defrost *  Minced Meat (initial temp -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Cling film (see note on page GB-19)	- Cover the turntable with cling film. - Place the block of minced meat onto the turntable. - When the oven stops and the audible signals sound, turn the food over. Remove the defrosted parts if possible. - After defrosting, cover in aluminium foil for 5-10 minutes, until thoroughly defrosted.
D-4 Defrost *  Chicken Legs (initial temp -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) (see note on page GB-19)	- Place the food on a plate in the centre of the turntable. - When the oven stops and the audible signals sound, turn the food over, rearrange and separate. Shield the thin parts and warm spots with aluminium foil. - After defrosting, wrap in aluminium foil for 10-15 minutes, until thoroughly defrosted.
D-5 Defrost *  Poultry (initial temp -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) (see note on page GB-19)	- Place a plate upside down on the turntable and put the poultry breast side down on the plate. - When the oven stops and the audible signal sounds, turnover and shield the thin parts and warm spots with aluminium foil. - After defrosting, cover with aluminium foil and stand for 15-30 minutes until thoroughly defrosted. - Finally clean the poultry under running water.
D-6 Defrost *  Cake (initial temp -18° C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Plate	- Remove all packaging from the cake. - Place on a plate in the centre of the turntable. - After defrosting, cut the cake into similar sized pieces. Keep space between each piece and let stand for 15-30 minutes until thoroughly defrosted.
D-7 Defrost *  Bread (initial temp -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plate	- Distribute on a plate in the centre of the turntable. Only sliced bread is recommended for this programme. - When the audible signals sound rearrange, and remove defrosted slices. - After defrosting separate all slices and distribute on a large plate. Cover the bread with aluminium foil and let stand for 5-10 minutes until thoroughly defrosted.

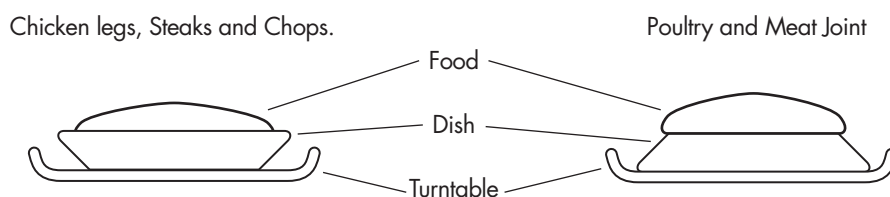
ENGLISH



EXPRESS DEFROST NOTES

NOTES:

- 1 Steaks, Chops and Chicken legs should be frozen in one layer.
- 2 Minced meat should be frozen in a thin shape.
- 3 After turning over, shield the defrosted portions with small, flat pieces of aluminium foil.
- 4 The poultry should be processed immediately after defrosting.
- 5 For D-1, D-2, D-4 and D-5 arrange the food in the oven as shown:



AUTO REHEAT CHART

MENU NO.	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
AR-1 Beverages (initial temp 20° C)	 1-6 cups (1 cup) (150 ml per cup) Cup	• Place the beverage off centre on the turntable. • After heating, stir and let stand for approx. 1-2 minutes. NOTE: If initial beverage is (5° C) refrigerator temperature, cook with the MORE (▲) button.
AR-2 Soups, Casseroles (initial temp 20° C)	 1-4 cups (1 cup) (200 ml per cup) Cup with plastic wrap	• Cover with microwave plastic wrap. • Place cups off centre on the turntable. • After cooking, stir and let stand for approx. 1-2 minutes. NOTE: If initial soup is (5° C) refrigerator temperature, cook with the MORE (▲) button.

AUTO COOK CHART



MENU NO.	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE								
AC-1 Rice (par-boiled) (initial temp rice 20° C)	0,1 - 0,3 kg (100 g) Big bowl & lid	- Place in a big bowl and add boiling water. - Cover with a lid. - Place the dish in the centre of the turntable. - When the audible signals sound, stir and recover. - When the audible signals sound again, stir and recover, replace into the oven and press start. - Stand for approx. 10 mins after cooking.								
	<table><tr><th>Rice</th><th>Boiling Water</th></tr><tr><td>100 g</td><td>250 ml</td></tr><tr><td>200 g</td><td>450 ml</td></tr><tr><td>300 g</td><td>650 ml</td></tr></table>	Rice	Boiling Water	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g	650 ml	
Rice	Boiling Water									
100 g	250 ml									
200 g	450 ml									
300 g	650 ml									
AC-2 French Fried Potato (recommended for conventional ovens) (initial temp -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Flan Dish High Rack	- Remove the frozen french fried potatoes from the package and place them on a flan dish. - Place the dish on the high rack in the oven. - When the audible signals sound, turn over. - After cooking, remove from the dish and put on a plate for serving. (No standing time is necessary). - Add salt to taste. NOTE: For thin type of French fried potatoes, cook with the MORE (▲) button.								
AC-3 Roast Chicken (initial temp 5° C) Ingredients for 1,2 kg Roast chicken: Salt and Pepper, 1 tsp sweet paprika, 2 tbsp oil	0,9 - 2,0 kg (100 g) Low Rack	- Mix the ingredients and spread on the chicken. - Pierce the skin of the chicken. - Put chicken breast side down on the low rack. - When audible signals sound, turn the chicken over. - After cooking, let the food stand for 3 minutes in the oven.								
AC-4 Roast Pork (initial temp 5° C) Ingredients for 1 kg rolled lean pork: 1 garlic clove, crushed, 2 tbsp oil, 1 tbsp sweet paprika, a little cumin powder, 1 tsp salt	0,6 - 2,0 kg (100 g) Low Rack	- Lean rolled roast pork is recommended. - Mix all ingredients and spread them onto the pork. - Place the pork on the low rack and cook. - When audible signals sound, turn the food over. - After cooking, let the food stand wrapped in aluminium foil for approx. 10 minutes.								
AC-5 Gratin (initial temp 20° C) e.g. Courgette pasta gratin, Broccoli-potato-gratin with mushrooms	0,5 - 2,0 kg (100 g) Shallow, oval or round gratin dish Low Rack	- Prepare the gratin referring to page GB-51 or 53. - Place the gratin dish on the low rack. - After cooking, let the food stand covered for approx. 5-10 minutes.								
AC-6 Cake (initial temp 20° C) e.g. Carrot cake, Gugelhupf, Apple cake with Calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Baking tin, Saucer Low rack	- Prepare the cake referring to page GB-59 or 61. - Put a saucer upside down on the low rack and place the baking tin on it. - Let the cake stand for approximately 10 minutes after baking. - Remove the cake from the baking tin.								

ENGLISH



RECIPES FOR USING RK-T1 1-A (SQUARE TIN/SHELF)

ONION GATEAU

Total Cooking Time: 60-67 minutes

Utensils: Bowl with lid (3 l capacity)

Square tin

greaseproof paper

Ingredients - for the dough

375 g Flour

30 g Yeast

1 Egg

125 ml Milk

1/2 tsp. Salt

75 g Butter

Ingredients - for the topping

650-700 g Onions

100 g Streaky bacon

30 g Butter

Cheyenne pepper

3 Eggs

200 g Soured cream

1/2 tsp. Salt

Preparation

This recipe makes approx. 1,7 kg.

1. Prepare from the mentioned ingredients a yeast dough. Cover the dough with heat-resistant film or a damp tea-cloth and allow to rise. Cook for 20 minutes on CONVECTION 40° C.
2. Peel and dice the onions and the streaky bacon. Place the butter, the onions and bacon in a bowl, cover and braise for 8-12 minutes (900 W). After cooking cool the mixture and blend the eggs, soured cream and salt into the mixture.
3. Preheat the oven to 200° C. Line the square tin with greaseproof paper. Roll out the dough and place inside the tin.
4. Spread the mixture evenly over the pastry case. Let the dough rise again before baking.
5. After preheating, place the square tin on lower level runner and cook. 32-35 minutes on CONVECTION 200° C.
6. Stop the oven after 18 minutes and rotate the square tin by 180 degrees, then press "Start".

LEEK TART

Total Cooking Time: 27-33 minutes

Utensils: Bowl with lid (3 l capacity)

Square tin

greaseproof paper

Ingredients - for the dough

150 g Wholemeal flour

120 g Rye flour (type 1150)
(you can use normal flour type 405 instead)

4 tsp. Baking powder (12 g)

1 Egg

125 g Low fat yoghurt

1 1/2 tbsp. Vegetable oil

1/2 tsp. Salt

Ingredients - for the topping

450 g Leek, cut into rings

3 tbsp. Water

Salt

1 pinch Curry powder

150 g Soured cream

3 Eggs

2 tbsp. Wholemeal flour

Herb salt

Pepper

pinch Nutmeg

1 tsp. Parsley, chopped finely

1 tsp. Chives, chopped into small rings

1 tsp. Dill, chopped finely

100 g Grated Emmenthal cheese

Preparation

This recipe makes approx. 1,3 kg.

1. Place leek and water in a bowl. Cover and cook for 5-8 minutes on 900 W. Drain, add salt and curry powder to taste.
2. Mix the flour and the baking powder. Add the egg, the yoghurt, oil and the salt. Blend together using the kneading hook on a hand-held blender. Preheat the oven to 200° C.
3. Line the square tin with greaseproof paper. Roll out the dough and place inside the tin. Raise the rim by about 1 cm.
4. Stir the soured cream, eggs and flour together. Season with herb salt, pepper, nutmeg and herbs. Mix in the grated cheese.
5. Blend the mixture into the leek and spread it evenly over the pastry case.
6. After preheating, place the square tin on lower level runner and cook. 22-25 minutes on CONVECTION 200° C.
7. Stop the oven after 18 minutes and rotate the square tin by 180 degrees, then press "Start".

RECIPES FOR USING RK-T11-A (SQUARE TIN/SHELF)



PIZZA

Total Cooking Time: 39-42 minutes

Utensils: Square tin
greaseproof paper

Ingredients - for the dough

230 g Flour
20 g Yeast
1 tsp. Sugar
Salt
4 tps. Oil
135 ml Lukewarm water

Ingredients - for the topping

250 g Tinned tomatoes, mashed
Basil, Oregano, Thyme, Salt, Pepper
250 g Topping as desired e.g. Pepper, Salami,
Mushrooms etc.
100 g Grated cheese

Preparation

This recipe makes approx. 1,0 kg.

1. Dissolve the yeast in lukewarm water.
2. Place the flour in a bowl and make a well in the centre. Add the yeast mixture to the flour and stir in gradually. Add salt and oil. Knead well.
3. Cover the dough with heat-resistant film or a damp tea-cloth and allow it to rise. Cook for 20 minutes on CONVECTION 40° C.
4. Preheat the oven to 220° C. Line the square tin with greaseproof paper. Roll out the dough and place inside the tin.
5. Cover the dough with the tomatoes. Season to taste and cover with the desired topping. Finally spread over the grated cheese.
6. After preheating, place the square tin on lower level runner and cook. 19-22 minutes on CONVECTION 220° C.
7. Stop the oven after 14 minutes and rotate the square tin by 180 degrees, then press "Start".

TURKEY BREAST IN ONION-CREAM SAUCE

Total Cooking time: 26-28 minutes

Utensils: Square tin

Ingredients

1000 g Turkey breast (9 pieces)
1 bag Onion soup mixture (dried, 1 bag for 750 ml)
500 ml Cream
200 g Mushrooms, sliced
9 slices Processed cheese

Preparation

1. Preheat the oven to 200° C.
2. Cut the turkey breast into similar sized pieces (9) and place on the square tin.
3. Mix together the dried onion soup with the cream (don't add water). Add the sliced mushrooms. Pour over the meat and finally cover with the cheese slices.
4. Place the square tin on lower level runner in the oven and cook for 26-28 minutes on CONVECTION 200° C.
5. After half of cooking time rotate the square tin by 180 degrees and press "Start" for the remaining cooking time.

LINZER BISCUITS

Total Cooking time: 10-11 minutes

Utensils: Square tin
Square shelf
round baking tin
greaseproof paper

Preparation

1. Prepare the biscuits referring to page GB-62.
2. Preheat the oven to 200° C.
3. Line the square tin and the baking tin with greaseproof paper. Place 20 biscuits on the square tin and 12 pieces on the round baking tin. Place the square tin on the lower level runner and the square shelf with the round baking tin on the upper level runner and bake for 10-11 minutes on CONVECTION 200° C.

Prepare the remaining dough in the same way.



RECIPES FOR USING RK-T1 1-A (SQUARE TIN/SHELF)

LASAGNE AL FORNO

Total Cooking time: 44-49 minutes

Utensils: Bowl with lid (3 l capacity)

Rectangular gratin dish (35x29 cm)

Square shelf

Ingredients

- 600 g Tinned tomatoes
- 100 g Onion, finely chopped
- 100 g Ham, finely cubed
- 1 Clove of garlic, crushed
- 500 g Minced meat (beef)
- 4 tbsp. Mashed tomato
- Salt, Pepper
- Oregano, Thyme, Basil
- 450 g Cream (crème fraîche)
- 300 ml Milk
- 100 g Grated Parmesan cheese
- 3 tsp. Mixed chopped herbs
- 2 tsp. Olive oil
- Salt, Pepper, Nutmeg
- 1 tsp. Vegetable oil to grease gratin dish
- 250 g Lasagne verde
- 2 tbsp. Grated Parmesan cheese
- 1 tbsp. Butter or Margarine

Preparation

1. Cut the tomatoes into slices, mix with the ham and onion cubes, garlic, minced meat and mashed tomato. Season and cook with the lid on for 12-14 minutes on MICROWAVE 900 W. Stir after half of cooking time.
2. Mix the cream with the milk, Parmesan cheese, herbs, oil and spices.
3. Preheat the oven to 230° C.
4. Grease the gratin dish and cover the bottom of the dish with about 1/3 of the pasta. Put half of the minced meat mixture on the pasta and pour on some sauce. Put an additional 1/3 of the pasta on top followed by another layer of the minced meat mixture and some sauce, finishing with the remaining pasta on top. Finally, cover the pasta with lots of sauce and sprinkle with Parmesan cheese. Place butterflakes on top and cook on the square shelf on lower level runner for 32-35 minutes on CONVECTION 230° C.

After cooking, let the lasagne stand for approx. 5-10 minutes.

GYPSY'S ARM ROLL

Total Cooking time: 22-24 minutes

Utensils: Square tin

greaseproof paper

Bowl with lid (2 l capacity)

Ingredients - for the dough

- 4 Eggs
- 125 g Sugar
- 125 g Flour
- 1 tsp. Baking powder (3 g)

Ingredients - for the topping

- 250 ml Milk
- 1 Stick of cinnamon
- The peel of a lemon
- 75 g Sugar
- 2 lbsps. Starch-flour (20 g)
- 2 Egg yolks
- 2 lbsps. Icing sugar (20 g)

Preparation

1. Cream the eggs and sugar using the hand-held blender, until it is frothy with air bubbles. Mix the flour and baking powder and sift over the egg and sugar mixture, then fold in carefully. Preheat the oven to 180° C.
2. Line the square tin with greaseproof paper, fill with the cake mixture and bake on lower level runner for 18-20 minutes on CONVECTION 180° C. After half of cooking time rotate the square tin by 180 degrees and press "Start" for the remaining cooking time.
3. Turn out the cake onto a damp tea-cloth onto which you have sprinkled sugar. Carefully remove the greaseproof paper and immediately roll the cake up using the tea-cloth to assist you.
4. Place 200 ml of the milk with the cinnamon stick, lemon peel and sugar into the bowl, cover and heat for about 2 minutes on MICROWAVE 900 W.
5. Mix the rest of the milk with the starch-flour and the egg yolk. Take the lemon and cinnamon out of the 200 ml of milk, and stir in the starch-flour mixture. Cover and cook. Stir half-way through and at the end of cooking. Cook for 2 minutes on MICROWAVE 900 W.
6. Unroll the cake, brush on the cream mixture and then carefully roll it up again. Dust with icing sugar.

CARE AND CLEANING



CAUTION: DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS, STEAM CLEANERS, ABRASIVE, HARSH CLEANERS, ANY THAT CONTAIN SODIUM HYDROXIDE OR SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN.

Before cleaning, make sure the oven cavity, door, oven cabinet and accessories are completely cool.

CLEAN THE OVEN AT REGULAR INTERVALS AND REMOVE ANY FOOD DEPOSITS - Keep the oven clean, or the oven could lead to a deterioration of the surface. This could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Oven exterior

The outside of your oven can be cleaned easily with mild soap and water. Make sure the soap is wiped off with a moist cloth, and dry the exterior with a soft towel.

Oven controls

Open the door before cleaning to de-activate the oven controls. Care should be taken when cleaning the oven control. Using a cloth dampened with water only, gently wipe the panel until it becomes clean. Avoid using excessive amounts of water. Do not use any sort of chemical or abrasive cleaner.

Oven Interior

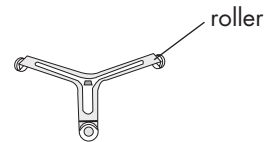
1. For cleaning, wipe any splatters or spills with a soft damp cloth or sponge after each use while the oven is still warm. For heavier spills, use a mild soap and wipe several times with a damp cloth until all residues are removed. Built-up splashes may overheat and begin to smoke or catch fire, and cause arcing. Do not remove the waveguide cover.
2. Make sure that mild soap or water does not penetrate the small vents in the walls which may cause damage to the oven.
3. Do not use spray type cleaners on the oven interior.
4. Heat up your oven regularly by using the convection and grill, refer to "Heating without food" on page GB-8. Remaining food or fat splashed can cause smoke or bad smell.

Accessories

The accessories should be washed in a mild washing up liquid solution and dried. They are dishwasher safe.

SPECIAL NOTE for TURNTABLE SUPPORT

After cooking, always clean the turntable support, especially around the rollers. These must be free from food splashes and grease. Built-up splashes or grease may overheat and cause arcing, begin to smoke or catch fire.



Door

To remove all trace of dirt, regularly clean both sides of the door, the door seals and adjacent parts with a soft, damp cloth. Do not use harsh abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering of the glass.

NOTE: Keep the waveguide cover and accessories clean at all times. If you leave grease or fat in the cavity or accessories, it may overheat, cause arcing, smoke or even catch fire when next using the oven.



SERVICE CALL CHECK

PLEASE CHECK THE FOLLOWING BEFORE CALLING FOR SERVICE.

1. Power Supply

Check the power plug is properly connected to a suitable wall outlet.

Check the line fuse/circuit breaker is functioning properly.

2. When the door is opened, does the oven lamp light? YES _____ NO _____

3. Place a cup of water (approx. 150 ml) in the oven and close the door securely.

Set the cooking mode to microwave cooking mode.

Programme the oven for one minute on 900 W power and start the oven.

Does the oven lamp light? YES _____ NO _____

Does the turntable rotate? YES _____ NO _____

NOTE: The turntable turns in either direction.

Does the ventilation work? YES _____ NO _____

(Place your hand over the ventilation openings and check for air flow.)

After 1 minute does the signal sound? YES _____ NO _____

Does cooking in progress indicator go off? YES _____ NO _____

Is the water warm after the above operation? YES _____ NO _____

4. Take the cup out of the oven and close the door.

Set the **GRILL** cooking mode  for 3 minutes.

After 3 minutes does the grill heating element become red? YES _____ NO _____

5. Set the **CONVECTION** cooking mode for three minutes.

Is the inside of the oven hot after 3 minutes? YES _____ NO _____

If you answer "NO" to any of the above questions, call a Service Technician appointed by SHARP and report the results of your check. See inside back cover for details of address.

IMPORTANT: If the display shows nothing even if the power plug is properly connected, the energy save mode should carry on. To release it, open and then close the oven door. See page GB-6.

NOTES:

- If you cook the food over the standard time with only the same cooking mode, the power of the oven will lower automatically to avoid overheating. (The microwave power level will be reduced and the grill heating elements will begin to light on and off.)

Cooking mode	Standard time
Microwave 900 W cooking	20 min.
Grill cooking	15 min.
Dual 1 	Micro - 40 min.
Dual 2 	Micro - 15 min.
(900 W microwave power)	Grill - 15 min.
Dual 2 	Micro - 40 min.
(630 W microwave power)	Grill - 15 min.

- After **GRILL, DUAL, CONVECTION, EXPRESS COOK** and **AUTO COOK**, the cooling fan will run and "NOW COOLING" may appear on the display. Also, when you press the **STOP** button and open the door during these cooking modes, the cooling fan will run; you may, therefore, feel air blowing from the ventilation openings.

WHAT ARE MICROWAVES?



Microwaves are electromagnetic waves, similar to radio and TV-waves.

Microwaves are generated by a magnetron inside the microwave oven and cause the water molecules in food to vibrate. This causes friction, which in turn generates heat, which then thaws, heats or cooks your food.

The secret of the shorter cooking time is that microwaves enter your food from all sides. Energy is used optimally. In comparison with a stove, the energy used on a burner reaches the food only through the hot plate and the cooking pot. This "detour" loses a lot of energy.

FEATURES OF MICROWAVES

Microwaves penetrate all non-metal objects, like

glass, porcelain, ceramics, plastic, wood or paper. This is why microwaves do not heat these materials. Cookware is heated only indirectly through the heat of the food.

Foods absorb microwaves and heat up.

Microwaves cannot penetrate material made of metal because metal reflects microwaves.

Therefore, objects made of metal are not usually suitable for use in a microwave. There are some exceptions to this rule, where you may use this exact attribute. You might cover certain areas of some foods with aluminum foil during thawing or cooking. This way you can avoid areas that are too warm or too hot or overcooked. Please remember the following notes.

WHAT YOUR NEW COMBI-MICROWAVE OVEN CAN DO



MICROWAVE OPERATION

By using microwaves in your new combi-microwave oven, you can quickly heat individual servings or drinks, or melt butter or chocolate in a very short time. The microwave is also exceptionally well suited for thawing foods. In many cases it is beneficial to combine microwaves with hot air or the grill.

This enables you to cook and brown your foods in a short time. Compared to conventional roasting, the cooking time is usually much shorter.

COMBI OPERATION (MICROWAVE WITH HOT AIR OR GRILL)

By joining two different modes of operation, the benefits of your microwave oven will improve functionality.

You may choose between

- Microwave + Hot air (ideal for roasts, poultry, casseroles, pizza, bread and cakes) and
- Microwave + Grill (ideal for quick-fried, roasts, poultry, chicken drum sticks, shish kabobs, cheese toast and "au gratin").

By using the combi operation you can cook and brown foods simultaneously.

One benefit is that the hot air or the heat of the grill element will quickly seal the pores of the food's outer surface. Microwaves ensure a short cooking time. The food will stay moist on the inside and be crunchy brown on the outside.

HOT AIR OPERATION

You can also use hot air without the microwaves. The result will be just like in a conventional hot air stove. Circulating air quickly heats the outer surfaces of your food. Meat, for example, will stay moist and your food will not dry out.

This sealing process ensures that your foods will stay tasty and cook faster than regular stoves with top- and bottom heating elements.

GRILL OPERATION

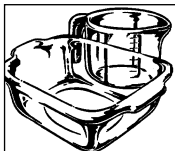
Your new microwave oven is equipped with a quartz grill located on the ceiling of the cooking chamber. Just like any conventional grill, it can be used without the microwaves. You can quickly brown or grill foods. This is especially suitable for steaks, cutlets or gratinating foods.



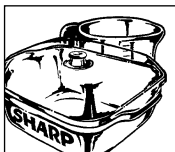
SUITABLE COOKWARE

COOKWARE SUITABLE FOR MICROWAVE OPERATION

GLASS AND GLASS-CERAMIC



Heat-resistant glassware is very suitable. You can observe the cooking process from all sides. It cannot contain any metal (e.g. lead crystal) or a metal coating (e.g. gold frame, china blue).



CERAMIC

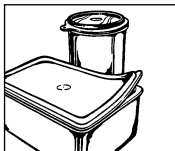
In general, ceramic is very suitable. Ceramic must be glazed because moisture can penetrate the ceramic if it is unglazed. In a microwave oven, this moisture will heat up and can cause the ceramic to shatter. If you are not sure whether your cookware is suitable for use in a microwave, please do a suitability test. See Page GB-28.

PORCELAIN

In general, porcelain is very suitable. Be sure that your porcelain does not contain any metal or gold or silver plating.

PLASTIC

Heat resistant, microwave-safe plastic ware is suitable for thawing, heating and cooking. Please note the manufacturer's instructions.

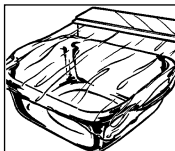


PAPER DISHWARE

Heat resistant, microwave-safe paper dishware is also suitable. Please note the manufacturer's instructions.

PAPER TOWELS

can be used to absorb excess moisture in short heating processes, e.g. for bread or breaded items. Put the paper towel between the food and the turning plate. The surface of your food will stay dry and crunchy.



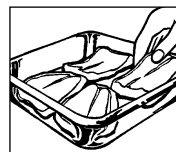
Covering the food with paper towels will contain splatters from greasy foods.

MICROWAVE FOIL

or heat resistant foil is suitable for covering or wrapping foods. Please note the manufacturer's instructions.

ROASTING BAGS

can be used in the microwave oven. Metal clips are not suited to close such bags, as they might cause the foil to melt. Use kitchen string to close these bags and pierce the bag with a fork. Do not use foils that are not heat resistant, e.g. cling film, in your microwave.



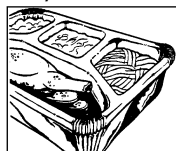
METAL

should not be used, because the microwaves cannot penetrate it and can therefore not reach your foods. There are some exceptions: Narrow strips of aluminum foil can be used to cover parts of food, so that these parts do not thaw or cook too fast (e.g. the wings of a chicken).



Small metal spikes and aluminum bowls (e.g. in ready-to-serve meals) can be used.

They must be small in relation to the food, e.g. the food must fill the aluminum bowl at least 2/3 to 3/4.). We recommend transferring such foods to dishes suitable for use in a microwave. When using aluminum bowls or other metal dishes, you must keep a minimum distance of about 2.0 cm to the walls of the cooking chamber, otherwise they can be damaged by possible sparks.



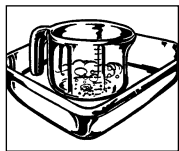
DO NOT USE DISHES WITH METAL PLATING,

or metal parts, e.g. screws, bands or handles.

SUITABLE COOKWARE



SUITABILITY TEST



If you are not sure whether your dishes are suitable for the use in a microwave, please do the following test: Place the dish into the microwave oven. Place a glass vessel filled with 150 ml of water on top of or next to the dish. Turn the microwave oven on for 1 to 2 minutes at 900 W power. If the dish stays cool or at room-temperature, it is suitable for use in the microwave oven. Do not use this test for plastic dishware as it might melt.

COOKWARE SUITABLE FOR MICROWAVE OPERATION

In general, heat resistant microwave dishes, e.g. made of porcelain, ceramic or glass, are also suitable for the combi operation (microwave and hot air, microwave and grill). Please remember that the hot air or the grill will also heat up your

dish. Plastic dishware and foil are not suitable for combi-operation. Do not use paper towels or baking parchment. It could overheat and ignite.

METAL

should not be used. Exceptions are coated backing pans, which allow the outer surface of the food, e.g. bread or cakes, to brown. Please remember the notes for cookware suitable for microwave operation. If sparks develop, put heat resistant insulating material, e.g. small porcelain plate, between the metal object and the grill. If sparks develop, do not use such materials for cooking in COMBI OPERATION

COOKWARE SUITABLE FOR HOT AIR AND GRILL OPERATION

For cooking with hot air or grill without microwave operation, you may use any dish that is suitable for use in a conventional stove or grill.

TIPS AND TECHNIQUES



BEFORE YOU BEGIN...

To make the use of your microwave as easy as possible, please read the following notes and tips: Only turn your microwave on when food is placed inside the cooking chamber.

ENTER THE TIME

Times for thawing, heating and cooking are usually much shorter than in a conventional stove or oven. Please adhere to the times recommended in this cookbook. You should enter a shorter time rather than a longer one. After cooking, test for doneness. It is better to add some time after testing for doneness than to overcook the food.

INITIAL TEMPERATURE

The time required to thaw, heat or cook a food are dependent on the initial temperature of the food. Frozen or refrigerated foods, for example, require a longer heating time than foods at room temperature. For heating and cooking of foods, we assume normal storage temperature (refrigerator

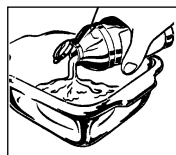
temperature, about 5° C, room temperature about 20° C). We assume a temperature of -18° C for thawing frozen foods.

Popcorn must only be made in special popcorn containers suitable for use in microwave. Adhere exactly to the manufacturer's instructions. Do not



use regular paper containers or glass cookware.

Do not cook **Eggs** in their shell. Pressure will build inside the shell, which could lead to an explosion of the egg. Pierce the egg yellow with a fork prior to cooking.



Do not heat oil or grease used for frying in the microwave.

The oil temperature cannot be controlled. The oil could splatter. Do not heat closed vessels, like jars or cans. The pressure could cause such vessels to explode. (Exception: Canning/Preserves).



TIPS AND TECHNIQUES

ALL STATED TIMES...

are guidelines, which vary depending on initial temperature, weight and consistency (water or oil content, etc.) of the foods.

SALT, SPICES AND HERBS

Foods cooked in the microwave retain their flavor better than foods cooked by conventional methods. Use salt sparingly and salt your foods only after cooking. Salt will retain fluid and dry out the surface. Herbs and spices can be used as usual.

TEST FOR DONENESS:

Foods can be tested for doneness just like when used with conventional methods:

- Food thermometer: After cooking or heating, every food has a certain interior temperature. This temperature can be measured with a food thermometer.
- Fork: Fish can be tested with a fork. If the fish meat is no longer translucent and easily detaches from the fish bones, the meat is done. If it is overdone, it is dry and tough.
- Wood picks: Cake and bread can be tested for doneness by using a wooden pick. Insert the wood stick and pull it out. If it remains clean and dry, the food is done.

DETERMINING COOKING TIME WITH A FOOD THERMOMETER

When food is cooked, every drink and every food has a certain interior temperature, which indicates that the food is done and the result will be good. You can measure this interior temperature with a food thermometer. The most important temperatures are listed in the temperature table.

TABLE: DETERMINING COOKING TIME WITH A FOOD THERMOMETER

Drink/Food	Interior temperature after cooking time is completed	Interior temperature 10 to 15 minutes of standing time
Heat drinks (Coffee, Water, Tea, etc.)	65-75° C	
Heat milk	75-80° C	
Heat soups	75-80° C	
Heat stews	75-80° C	
Poultry	80-85° C	85-90° C
Lamb		
Roasted pink	70° C	70-75° C
Well-done	75-80° C	80-85° C
Roast beef		
Rare	50-55° C	55-60° C
Medium	60-65° C	65-70° C
Well-done	75-80° C	80-85° C
Pork and veal	80-85° C	80-85° C

ADDING WATER

Vegetables and other foods with high water content can be cooked in their own fluid or with very little additional water. Many vitamins and minerals will remain in the food.

FOODS WITH SKIN OR SHELL

like sausage, chicken, chicken drum sticks, potatoes, tomatoes, apples, egg yolk or similar should be pierced with a fork or a wooden pick. Steam can release without shattering the skin or shell.

GREASY FOODS

Marbled meat and outer, fatty parts cook faster than lean meat. Cover such parts with aluminum foil or place them with the fatty side down.

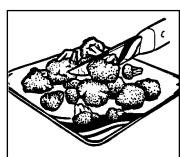
TIPS AND TECHNIQUES



BLANCH VEGETABLES

Vegetables should be blanched prior to freezing. This retains the quality and aroma of the food. Process: Wash and cut the vegetable. Put 250 g vegetables and 275 ml water into a bowl, cover and heat for 3-5 minutes. Put blanched foods immediately into ice water to stop the foods from cooking and allow to drip dry. Seal the blanched vegetables in an airtight container and freeze.

PRESERVING FRUIT AND VEGETABLES



Preserving fruits and vegetables using your microwave is quick and easy. Special jars, sealing rings and clamps suitable for microwave use are available.

The manufacturers will supply detailed user instructions.

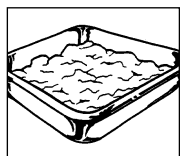
SMALL AND LARGE AMOUNTS

The microwave times are dependent on the amount of food you thaw, heat or cook. This means that small portions will be done faster than large ones. A basic rule is:

DOUBLE THE AMOUNT = ALMOST DOUBLE THE TIME

HALF THE AMOUNT = HALF THE TIME

HIGH AND FLAT CONTAINERS



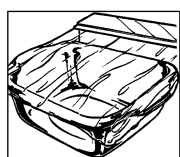
Both containers will have the same capacity, but cooking will take longer in the high container than in the flat one. We recommend that you use flat

containers with a large surface whenever possible. Use high containers only for foods that might boil over, e.g. noodles, rice, milk, etc.

ROUND AND OVAL CONTAINERS

Foods in round or oval containers cook more evenly than foods in square containers, because the microwave energy concentrates in corners. The food located in the corner will overcook.

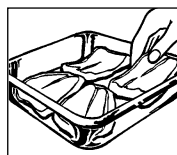
COVERS



Covering your food will help retain moisture and shorten the cooking time. Use a lid, microwave foil or a cover cap. Foods that should develop a crust, e.g. roast or chicken,

should not be covered. Follow this rule: If it should be covered when using a conventional stove, it should be covered in the microwave. If it is cooked uncovered on a conventional stove, it should also be cooked uncovered in the microwave.

IRREGULAR SHAPED FOODS



should be placed with the thicker or more compact side to the outside. Vegetables (e.g. Broccoli) should be placed with the stems toward the outside.

Thicker parts will require a longer cooking time and will receive more microwave energy when placed on the outside. The food will be cooked more evenly.

STIRRING



Foods must be stirred, because microwaves reach the outer areas first. Stirring will even the temperature and the food will be more evenly heated.

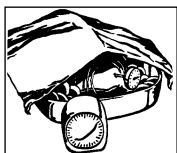
ARRANGEMENT

Several individual portions, e.g. pudding molds, cups or potatoes, should be placed in a ring-shape on the turntable. Leave some space between portions, so that the microwave energy will penetrate the food from all sides.

TURNING

Medium size parts, like mincemeat and steaks, should be turned over once during the cooking process to shorten the cooking time. Large pieces, like roast and chicken, should be turned over because the topside will receive more microwave energy than the bottom side, it could dry out if it is not turned.

STANDING TIME



Allowing standing time is one of the most important rules of microwave cooking. Almost all foods thawed, heated or cooked in the microwave require a short or longer standing time, which allows the equalization of temperature. Fluids then can evenly flow through the food.



HEATING

- Ready-to-eat meals in aluminum containers should be removed from the container and heated on a plate or a bowl.
- Foods should be covered with microwave foil, plates or cover caps (sold in stores) to prevent the surface from drying out. Drinks should not be covered.
- Remove the lid of tightly closed containers. When cooking fluids like water, coffee, tea or milk, insert a glass stick into the container.
- If possible, stir larger amounts occasionally to even the temperature.
- All times are listed for foods at a room temperature of 20° C. The heating time will increase slightly for foods at refrigerator temperatures.
- Allow foods to stand for 1-2 minutes after heating to allow the temperature to even out throughout the food (standing time).
- All times are guidelines and can vary depending on initial temperature, weight, water content, fat content and the desired final state of the food.



THAWING

The microwave is ideal for thawing foods. Time required for thawing is usually much shorter than when thawing foods with conventional methods. Some tips.

Remove the frozen food from its wrapping and put it on a plate.

WRAPPING AND CONTAINERS

Wrappings and containers suitable for use in microwave and also freezing (up to about - 40° C) and heat resistant (up to about 220° C) are very appropriate for thawing and heating foods. You can use such material for thawing, heating and cooking without having to transfer the food to other containers.

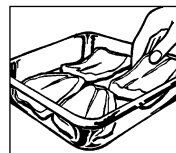
COVERS



Thinner parts should be covered with aluminum foil during thawing. Thawed or warm parts should also be covered with aluminum foil. This prevents that thin parts overheat while thick parts are still frozen.

THE MICROWAVE POWER...

should be set lower rather than higher. This helps you achieve even thawing. If the microwave power is too high, the food surface will be cooked while the interior of the food is still frozen.



TURNING/STIRRING

Almost all foods must be turned or stirred once. Parts sticking to each other should be separated as soon as possible and

rearranged.

SMALLER AMOUNTS...

will thaw more evenly and quicker than large amounts. We recommend that you freeze your food in small portions. You can quickly and easily create a whole menu.

DELICATE FOODS,

like tortes, cream, cheese and bread should not be completely thawed. Only the outer surface should be thawed, the rest of the food should thaw at room temperature. This will avoid outer surfaces overheating while inner parts are still frozen.

STANDING TIME...

after thawing food is very important, because the thawing process is finished during this time. In the thawing table you can find standing times for various foods. Thick, compact foods will require a longer standing time than flat or porous foods. If the food is not sufficiently thawed, you can keep thawing it in the microwave or extend the standing time correspondingly. After standing time, foods should be processed as soon as possible and not refrozen.

THAWING AND COOKING



In a microwave oven, frozen meals can be thawed and cooked in one process. The table will show you some examples. (See Page GB~34.) Also remember the general notes on "Heating" and "Thawing" of foods.

To prepare commercially available frozen meals, please follow the manufacturers instructions as indicated on the package. Usually, the exact cooking times and notes for the preparation in a microwave are listed.

COOKING OF MEAT, FISH AND POULTRY



- When shopping, make sure that all pieces are as even as possible. This will ensure a good cooking result.
- Thoroughly wash meat, fish and poultry in cold, running water and dry with a paper towel prior to preparation. Process as usual.
- Beef should be well hung and with few tendons.
- The cooking result can vary even with similar size meat pieces. This is, in part, due to the type of food, various fat and water content and also the initial temperature.
- Larger meat, fish and poultry pieces should be turned once during cooking to ensure more even cooking on all sides.
- After cooking, cover roasts with aluminum foil and let it stand for about 10 minutes (standing time). The roast will continue to cook during this time, i.e. fluid will be evenly distributed, so that less moisture is lost when cutting.

COOKING FRESH VEGETABLES



- When shopping, make sure that all pieces are as even as possible. This is very important if you'd like to cook the vegetables in one piece (e.g. potatoes).
- Wash and clean vegetables prior to preparation, then measure and cut the amount required for your recipe.
- Season the food like usual, but salt your foods only after cooking.
- Add about 5 tablespoons of water for each 500 g of vegetables. Fibrous vegetables will require more water.
- Vegetables are usually cooked in a covered bowl. Vegetables with a high water content, e.g. onions or potatoes, can be cooked in a microwave foil without any additional water.
- Stir or turn the vegetable once while cooking.
- After cooking, allow the vegetables to stand for about 2 minutes, so that the temperature will distribute evenly (standing time).
- All times are guidelines and can vary depending on initial temperature, weight and the consistency of the vegetable. The cooking time will be shorter the fresher the vegetables are.



LEGEND

MICROWAVE POWER



Your microwave uses 900 W and has 5 power levels. You should select the microwave power according to the guidelines in this cookbook. In general, follow these recommendations:

100% Power = 900 Watt

used for fast cooking or heating, e.g. individual portions on plates, hot drinks, vegetables, fish, etc.

70% Power = 630 Watt

For longer cooking times used for more compact foods, e.g. roasts or delicate foods, e.g. cheese sauces, the microwave power is reduced. Foods will not boil over and meat will cook more evenly, the sides will not overcook, if a lower power setting is used.

50% Power = 450 Watt

For compact foods, which require a long cooking time when using conventional cooking methods, e.g. beef, we

30% Power = 270 Watt

Use a low power level for thawing. This ensures that the food will thaw evenly. This level is also ideal for cooking rice, noodles or dumplings at a low.

10% Power = 90 Watt

Use this lowest power level for delicate thawing, e.g. cream tortes.

LEGEND



GRILL OPERATION

Multifunctional use for gratinating or grilled fish, meat and poultry.



Hot Air operation

You may select between 10 Hot Air levels (40° C - 250° C).



Combi operation:

Microwave and Hot Air

This type of operation allows you to combine the various microwave power levels 90W to 630W with a desired Hot Air temperature (40° C - 250° C).



Combi operation:

Microwave and Grill

This type of operation allows you to combine the various microwave power levels with the Grill.

W = WATT

ABBREVIATIONS

tblsp = tablespoon

tsp = teaspoon

Cup = cupful

min = minutes

kg = kilogram

g = gram

l = Liter

ml = milliliter

cm = centimeter

dm. = diameter

pck = package

sec = seconds

DF = deep frozen

DFC = dry fat content

approx. = approximate

TABLES



TABLE: THAWING WITH MICROWAVE

Foods	Amount -g-	Watt power	Thawing time -Min-	Process notes	Standing -Min-
Sausages	300	270 W	3-5	Place next to each other, turn after 1/2 of the thawing time	5-10
Deli meat	200	270 W	2-4	Remove the outermost slices after 1 minute each	5
Whole fish	700	270 W	9-11	Turn after 1/2 of the thawing time	30-60
Crab	300	270 W	6-8	Turn after 1/2 of thawing time, remove thawed parts	5
Fish filet	400	270 W	5-7	Turn after 1/2 of the thawing time	5-10
Whole bread	1000	270 W	8-10	Turn after 1/2 of the thawing time	15
Cream	200	270 W	2+2	Remove lid: after 2 min. of thawing time put into a bowl and thaw further	5-10
Butter	250	270 W	2-3	Thaw only for short time	15
Fruit such as strawberries, raspberries, cherries, plums	250	270 W	2-4	Place evenly next to each other, turn after 1/2 of the thawing time	5

To thaw poultry, chicken drumsticks, cutlets, steaks, roast, mincemeat, sliced bread and cream tortes, please use the automatic thawing program.

TABLE: THAWING AND COOKING

Foods	Amount -g-	Setting	Watt power	Cooking -Min-	Water addition	Process notes	Standing -Min-
Fish filet e.g. Filet "Bordelaise"	400		900 W	11-14	-	remove from package, put into a casserole dish and cover with microwave foil	1-2
Trout, 1 piece	250-300		900 W	5-7	-	abdecken	1-2
Single serving plate	400		900 W	8-10	-	Cover, stir after 5 minutes Minuten umrühren	2
Vegetables	300		900 W	7-9	5 EL	Cover, stir after 1/2 of cooking time	2
Vegetables	450		900 W	9-11	5 EL	Cover, stir after 1/2 of cooking time	2

TABLE: COOKING FRESH VEGETABLES

Foods	Amount -g-	Watt power	Thawing time -Min-	Process notes	Water amount -Tbsp-
Vegetables	300	900 W	5-7	Prepare as usual, cover and stir	5
(e.g. Cauliflower, leek, fennel, broccoli, bell peppers, zucchini)	500	900 W	8-10	occasionally	5
Prepare as usual, cover, stir occasionally					



TABLES

TABLE: HEATING DRINKS AND FOODS

Drink/Food	Amount -g/ml-	Watt - power	Time -Min-	Process notes
Drink 1 cup	150	900 W	approx. 1	Do not cover
Single serving plate (Vegetables, meat and side dishes)	400	900 W	3-5	Drip water onto sauce, cover, stir occasionally
Stew, soup	200	900 W	1-3	Cover, stir after heating
Side dishes	200	900 W	approx. 2	Drip water onto food, cover, stir occasionally
Meat, 1 slice ¹	200	900 W	2-3	Drip water onto food, cover
Sausages, 2 pieces	180	450 W	approx. 2	Pierce the skin several times
Baby food, 1 jar	190	450 W	¹ / ₂ -1	Remove lid, stir well after heating and test the temperature
Melt margarine or Butter ¹	50	900 W	approx. ¹ / ₂	
Melt chocolate	100	450 W	approx. 3	Stir occasionally
Dissolve 6 sheets of gelatin	10	450 W	¹ / ₂ -1	Soak in water, squeeze dry and put into a soup bowl. Stir occasionally

¹ at refrigerator temperature.

TABLE: ROASTING MEAT AND POULTRY

Meat and Poultry	Amount -g-	Setting	Watt power	Cooking -Min-	Process notes	Standing -Min-
Roasts (pork, veal, lamb)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	Season as desired, put onto the lowest grill, turn after (*)	5
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
Roast beef medium	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Season as desired, put onto the lowest grill, position with fatty side down turn after (*)	10
			270 W/200° C	5-7		
Meat loaf	1500		270 W/200° C	25-27 (*)		10
			270 W/200° C	13-15		
Chicken	1200		630 W/230° C	21-23	Prepare meat for meatloaf (half pork/half beef), lay flat into a casserole dish, and cook on the lowest grill rack.	10
			630 W/230° C	21-23		
Chicken drumsticks	600		270 W/220° C	17-20(*)	Pierce the chicken skin, season with oil, paprika, salt and pepper, position with breast side down onto the lowest grill rack, turn after (*)	3
			270 W/220° C	17-20		
Chicken drumsticks	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Pierce the chicken skin, season with oil, paprika, salt and pepper, position with skin side down onto the lowest grill rack, turn after (*)	3
			90 W/230° C	7-9		

TABLES



TABLE: GRILLING, GRATINATING

Dish	Amount -g-	Setting	Watt power	Cooking -Min-	Process notes	Standing -Min-
Steaks 2 pieces	400			7-9 (*) 4-6	Position onto the highest grill rack, turn after (*), season after grilling is done	2
Lamb cutlets 2 pieces	300			9-12 (*) 6-8	Position onto the highest grill rack, turn after (*), season after grilling is done	2
Grill sausages	400			7-9 (*) 5-6	Position onto the highest grill rack, turn after (*)	2
Gratinating				10-14	Position casserole dish onto the lowest grill rack	10
Cheese toast 4 pieces			450 W	$\frac{1}{2}$ 5-7	Toast and butter the bread, add one slice of ham, one slice of pineapple and one slice of melting cheese. Place slice of cheese in the center and position onto the highest grill rack	

TABLE: HEATING FROZEN SNACKS

Frozen snacks	Amount -g-	Setting	Watt power	Cooking -Min-	Process notes
French fries (normal)	250		630 W	4-5 2-4 (*) 3-4	Place into a flat casserole dish, position onto the highest grill rack, turn after (*)
(thin)	250		630 W	3-4 3-5 (*) 3-4	
"Stone oven" pizza (thin base, pre-baked)	300-400		270 W/220° C	9-11	Preheat to 220° C Position onto the highest grill rack
American pizza (thick base, pre-baked)	400-500		270 W/220° C	10-12	Preheat to 220° C Position onto the highest grill rack
Quiche "Alsicenne", Onion cake, 2 pieces	360		270 W/180° C	19-22	Preheat to 180° C, Position onto the highest grill rack
Baguette sandwiches	250		270 W/230° C	8-10	Position onto the highest grill rack



RECIPES

MODIFICATION OF CONVENTIONAL RECIPES

● For microwave operation

If you'd like to modify your favorite recipes to use a microwave, you should note the following: Shorten cooking time by 1/3 or 1/2. Use the recipes in this cookbook as a guideline.

Foods with a high water content, like fish, meat, poultry, vegetables, fruit, stews and soups, can easily be prepared in the microwave. When cooking foods with a low water content, like plate servings, the food surface should be moistened with water prior to cooking or heating.

When adding fluids to raw foods that should be steamed, reduce the amount of fluid listed in the original recipe to 2/3. If necessary, add more fluid during cooking.

The addition of cooking fat can be greatly reduced. A small amount of butter, margarine or oil is sufficient to add flavor to your foods. The microwave is therefore great for preparing low-fat foods for dieting.

● For combi operation

In general, the same rules apply as for microwave operation. Additionally, please remember the following notes.

1. Use the recipes in this cookbook as a guideline when selecting the Hot Air temperature. The temperature should not be too high even for long cooking times, since the foods will brown too much on the outside while still being raw on the inside.
2. The microwave power should correspond to the type of food and the cooking time. Use the recipes in this cookbook as a guideline.
3. If you prepare foods using the combi microwave-grill operation, you should observe the following: For large, big foods, e.g. pork roast, the microwave time is correspondingly longer than for small, flat foods. It is exactly opposite when using the grill. The closer the food is located to the grill, the faster it will brown. This means that when you prepare large pieces of roast in the combi operation, the grill time might be shorter than for smaller pieces of roast.
4. For cooking in combi operation or with hot air only, the lowest grill rack is usually used. Use the highest grill rack for grilling, to achieve a faster and more even browning (exception: large, big foods and casseroles should be grilled on the lowest grill rack).

USING THESE RECIPES

- All recipes in this cookbook will make – unless otherwise noted – 4 portions.
- Recommendations for suitable dishware and the total cooking time can be found at the beginning of each recipe.
- If the use of the lowest or highest rack is indicated in the recipe, please use exclusively the round racks.
- Usually the recipes will result in ready-to-eat amounts of food, unless another amount is specifically noted.
- All eggs listed in these recipes have a weight of about 55 g (weight class M)

Appetizers and Snacks

Germany

Mushroom on toast

"Champignon toast"

Total cooking time: approx. 3-4 minutes

Utensils: High rack

Ingredients

2 tbsps	Butter or margarine
2	Garlic cloves, crushed
4	Bread slices
75 g	Mushrooms, in slices, salt, pepper
75 g	Shredded cheese
4 tps	Parsley, finely chopped, paprika

Preparation

1. Mix butter, garlic and salt.
2. Toast the bread slices and butter with garlic-butter mixture. Put mushrooms on top and season with salt and pepper.
3. Mix the cheese and parsley and add on top of the mushrooms. Season with paprika.
4. Place the toasts onto the high rack and bake.

3-4 Min.  270 W

Switzerland

Swiss Cheese Pie

"Schweizer Käsewähe"

Total cooking time: approx. 32-36 minutes

Utensils: Round baking or quiche dish
(dm. approx. 30-32 cm)

Ingredients

250 g	Flour
120 g	Butter or margarine
80 ml	Water
1 tsp	Salt
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
1	Onion (50 g), finely chopped
170 g	Shredded Emmentaler cheese
170 g	Shredded Gruyere cheese
4 tbsps	Flour (40g)
3	Eggs
270 ml	Milk
120 g	Yoghurt, low fat
1 tsp	Salt
	Nutmeg

Preparation

1. Mix flour, butter, water and salt. Roll dough onto a floured surface. Grease the pan, put the dough evenly into the pan and pull up around the edge. Pierce with fork several times.
2. Position the pan onto the low rack, pre-bake the dough.

12-14 Min.  450 W/230° C

3. Mix onion with cheese and flour. Mix eggs, milk, yoghurt and spices. Add the cheese mixture.
4. Evenly distribute the filling on the dough. Place the pan onto the low rack and bake.

20-22 Min.  270 W/230° C

Italy

Pizza Artichoke

"Pizza ai carciofi"

Total cooking time: approx. 20-24 minutes

Utensils: Pizza pan (dm. approx. 30 cm)

Ingredients

15 g	Yeast, fresh, or
1/2 pck.	Dry yeast (4 g)
1 pinch	Sugar
120 ml	lukewarm water
200 g	Flour
1/2 tsp	Salt
1 tbsps	Olive oil
300 g	Tomatoes from a jar, drip-dried
50 g	Salami, in slices
70 g	Ham, in slices
120 g	Artichoke hearts from a jar
1 tsp	Olive oil to grease the pan.
	Basil, oregano, thyme, salt and pepper
10	Olives
100 g	Shredded Emmentaler cheese

Preparation

1. Dissolve yeast and sugar in lukewarm water.
2. Put flour into a bowl, make a small depression in the center. Add yeast mixture into this depression and slowly stir. Add salt and oil. Thoroughly knead dough.
3. Cover the dough with heat resistant foil or a moist kitchen towel, let rise.

20 Min.  40° C

4. Slice the tomatoes, quarter the salami and ham slices and the artichoke hearts.
5. Grease the pizza pan with oil. Roll out the yeast dough, put into the pizza pan and put tomatoes on top. Season as desired, add all other ingredients. Add olives and top with shredded cheese.
6. Bake the pizza on the low rack in the pre-heated microwave oven.

10-12 Min.  450 W/230° C

10-12 Min.  230° C

Recipes

Appetizers and Snacks

Austria

Sausages in Crust*"Würstchen im Teigmantel"*

Makes 8 servings

Total cooking time: approx. 25-27 minutes
 Utensils: Baking pan (dm. approx. 30 cm)
 greaseproof paper

Ingredients

8 Small Sausages (each 50 g)
 300 g Puff pastry, frozen
 1 Egg Yolk
 Some Water
 Salt
 Cumin

Preparation

1. Pierce the sausage skin several times.
2. Thaw the puff pastry according to package directions, roll out thinly. Cut the dough into 8 squares; roll up one sausage in each square.
3. Thin the egg yolk with a little water. Brush the puff pastry rolls with this mixture, sprinkle with salt and cumin.
4. Cover the baking pan with greaseproof paper, put the dough rolls on top and bake on the low rack in the pre-heated microwave oven.

25-27 Min.  230° C

Spain

Mushrooms with Rosemary*"Champif ones rellenos al romero"*

Total cooking time: 12-18 Minuten
 Utensils: Bowl with cover (1 l contents), flat,
 round casserole dish
 (dm. approx. 26 cm), microwave foil

Ingredients

8 Large mushrooms (about 500 g), whole
 2 tbsps Butter or margarine (20 g)
 1 Onion (50 g), finely chopped
 50 g Ham, finely diced,
 Black pepper, ground rosemary,
 125 ml Dry white wine
 125 ml heavy whipping cream
 2 tbsps Flour (20 g)

Preparation

1. Remove stems from mushrooms, finely chop the stems.
2. Add butter to the bowl and distribute evenly on the bottom of the bowl. Add onions, diced ham and mushroom stems, season with pepper and rosemary, cover and cook.

3-5 Min.  900 W

Let cool.

3. In a covered casserole dish, heat 100 ml. Wine and the Heavy whipping cream.

1-3 Min.  900 W

4. Mix the rest of the wine and the flour to make a thin dough, add the hot liquid, cover and cook.
 Stir once.

approx. 1 Min.  900 W

5. Fill the mushroom caps with the ham mixture, place into the sauce and bake on the high rack.

7-9 Min.  270 W

After cooking, let the mushrooms stand for about 2 minutes.

France

Quiche with Shrimp*"Quiche aux crevettes"*

Total cooking time: approx. 26-32 minutes
 Utensils: round baking or quiche dish
 (dm. approx. 26 cm)
 Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

100 g Flour
 60 g Butter or margarine
 2 tbsps Cold water
 1 tsp Butter or margarine to grease the pan
 2 Onion (100 g), finely chopped
 100 g Bacon (2 slices), finely diced
 100 g Shelled Shrimp
 2 tbsps Butter or margarine (20 g)
 2 Eggs
 100 ml Sour cream
 Salt and pepper
 Nutmeg
 1 tbsp Parsley, chopped

Preparation

1. Mix flour, butter, water and salt, let stand in cool place for 30 minutes.
2. Grease the pan. Roll out the dough and place into the pan, pierce with a fork several times and pre-bake.

4-5 Min.  900 W

3. Distribute the butter evenly in the bowl. Add onions, bacon and shrimps to the bowl. Cover and cook.
 Stir once.

3-5 Min.  900 W

Drain fluid after cooling.

4. Mix eggs, sour cream and spices.
5. Mix all other ingredients and distribute on the quiche dough. Place onto the low rack and cook.

16-18 Min.  270 W/230° C

3-4 Min. 

6. Sprinkle parsley on top prior to serving.

Soups

Sweden

Crab soup

"Kräftsoppa"

Total cooking time: approx. 11-15 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

1	Onion (50 g), finely chopped
50 g	Carrots, in slices
2 tbsps	Butter or margarine (20 g)
500 ml	Meat broth
100 ml	White wine
100 ml	Madeira
200 g	Crabmeat from a jar
1/2	Bay leaf
3	White pepper corns
	Thyme
3 tbsps	Flour (30 g)
100 ml	heavy whipping cream
1 tbsps	Butter or margarine

Preparation

- Put vegetables and butter or margarine into the bowl, cover and heat.

2-3 Min.  900 W

- Add the meat broth, wine, Madeira, crabmeat and spices to the vegetables. Cover and cook.

7-9 Min.  450 W

- Remove the bay leaf and peppercorns from the soup. Mix the flour with a little bit of cold water and add to the soup. Add the Heavy whipping cream, stir and reheat.

2-3 Min.  900 W

- Stir the soup and let stand for about 5 minutes. Add butter just prior to serving.

Switzerland

Barley soup from the Grisons Canton

"Bündner Gerstensuppe"

Total cooking time: approx. 30-35 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

2 tbsps	Butter or margarine (20 g)
1	Onion (50 g), finely chopped
1-2	Carrots (130 g), in slices
15 g	Celery, diced
1	Leek (130 g), sliced in rings
3	White cabbage leaves (100 g), sliced
200 g	Veal bones
50 g	Marbled ham, sliced
50 g	Barley seeds
700 ml	Meat broth
	Pepper
4	Wiener sausages (300 g)

Preparation

- Add butter and onions to the bowl, cover and steam.

1-2 Min.  900 W

- Put vegetables into the bowl. Add bones, ham slices and barley, fill with meat broth. Season with pepper, cover and cook.

9-11 Min.  900 W20-22 Min.  450 W

- Cut the sausages into small pieces, add to soup during the last 5 minutes of cooking time.
- After cooking, let the soup stand for about 5 minutes. Remove the bones from the soup.

Netherlands

Mushroomsoup

"Champignonsoep"

Total cooking time: approx. 11-14 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

200 g	Mushrooms, in slices,
1	Onion (50 g), finely chopped
300 ml	Meat broth
300 ml	Heavy whipping cream
2 1/2 tbsps	Flour (25 g)
2 1/2 tbsps	Butter or margarine (25 g),
	Salt, Pepper
1	Egg yolk
150 g	Cream (Crème Fraiche)

Preparation

- Put vegetables and meat broth into a bowl, cover and heat.

7-9 Min.  900 W

- Puree all ingredients with a blender. Add heavy whipping cream.
- Mix flour and butter to a thin dough, season with pepper, cover and cook. Stir after cooking.

3-4 Min.  900 W

- Mix egg yolk and cream (Crème Fraiche), slowly stir into the soup. Reheat for a short time, do not bring to a boil!

approx. 1 Min.  900 W

After cooking, let the soup stand for about 5 minutes.

Recipes

Soups

Spain

Potato cream soup*"Crema de patata"*

Total cooking time: approx. 17-22 minutes

Utensils: Two bowls with cover (2 l contents)

Ingredients

300 ml	Meat broth
300 g	Celery, diced
1	Onion (50 g), finely chopped
1	Bay leaf
500 ml	Milk
2-3 tbsps	Butter or margarine (20-30 g)
2-3 tbsps	Flour (20-30 g), Salt, Pepper
	Nutmeg, powdered
3 tbsps	Cream (Crème Fraiche)

Preparation

1. Add broth, potatoes, onion and bay leaf to a bowl. Cover and cook.

8-10 Min.  900 W

2. Remove the bay leaf; puree all ingredients with a blender.
3. Heat the milk.

3-5 Min.  900 W

4. Mix butter and flour and add to milk.
5. Add potatoes mixture, spices and cream. Cover and cook, stirring occasionally.

6-7 Min.  900 W

France

Onion soup*"Soupe à l'oignon et au fromage"*

Total cooking time: approx. 15-19 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
4 soup bowls (each 200 ml)**Ingredients**

1 tbsp	Butter or margarine
2	Onions (100 g), in slices
800 ml	Meat broth
	Salt, pepper
2	Toast slices
4 tbsps	Shredded cheese (40 g)

Preparation

1. Distribute the butter evenly in the bowl. Add onion slices, meat broth and spices, cover and cook.

9-11 Min.  900 W

2. Toast the bread slices, dice them and distribute evenly among the soup bowls. Pour soup over toast cubes, top with shredded cheese.
3. Place the soup bowls onto the high rack and bake.

6-8 Min.  900 W**Meat, Fish and Poultry**

Germany

Meat Kebab*"Bunte Fleischspiesse"*

Total cooking time: approx. 17-20 minutes

Utensils: High rack
Four wooden sticks (approx. 25 cm long)**Ingredients**

400 g	escalope of pork
100 g	Bacon
2	Onions (100 g), quartered
4	Tomatoes (250 g), quartered
1/2	Green bell peppers (100 g) divided into eights
3 tbsps	Oil
4 tps	Paprika
	Salt
1 tsp	Cayenne pepper
1 tsp	Worcester sauce

Preparation

1. Cut the escalope of pork and bacon into 2-3 cm large dices.
2. Alternate meat and vegetables and place onto the four wooden sticks.
3. Mix oil and spices, cover sticks with the oil mixture. Place the kebabs onto the high rack and bake. Turn the kebabs after 2/3 of the cooking time.

17-20 Min.  450 W

4. After cooking, let the sticks stand for about 2 minutes.

Italy

Lamb cutlets with herb butter*"Costolette di agnello al burro verde"*

Total cooking time: approx. 22-27 minutes

Utensils: High rack

Ingredients

1-2 tbsps	Parsley, finely chopped
1	Garlic clove, crushed
50 g	Soft butter
2 tbsps	Dry white wine
	Pepper, fresh ground
8	Lamb cutlets (each 100 g)
	Salt

Preparation

1. Mix parsley, garlic and butter. Slowly add wine, season with pepper.
2. Wash cutlets, pat dry, slightly cut with a sharp knife on the thickest part. Put herb butter mixture into this opening. Cover the cutlets with the rest of the herb-butter mixture.
3. Place the cutlets onto the high rack and bake.

14-16 Min.  Turn.8-11 Min.  900 W

4. Salt after grilling, let stand for about 2 minutes.

Meat, Fish and Poultry

Spain

Stuffed Ham

"Jamón relleno"

Total cooking time: approx. 14-18 minutes
 Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
 Flat, oval, casserole dish
 (approx. 32 cm long)

Ingredients

150 g Leaf spinach, stems removed
 150 g Curd, 20 % D.m.f.c.
 50 g Shredded Emmentaler Cheese
 Pepper
 Paprika
 8 Dry yeast (400 g)
 125 ml Water
 125 ml heavy whipping cream
 2 tbsps Flour (20 g)
 2 tbsps Butter or margarine (20 g)
 1 tsp Butter or margarine to grease the pan

Preparation

1. Finely cut the spinach; mix with curd and cheese, season to taste.
2. Place one tablespoon of filling onto each slice of ham, roll ham up. Secure with a wooden stick.
3. Prepare a béchamel sauce. Add the fluid into the bowl. Cover and cook.

2-3 Min.  900 W

4. Mix butter and flour, add to fluid, stir with a wire whisk until smooth. Cover, cook and wait until it solidifies slightly.

approx. 1 min.  900 W

Stir the soup and season to taste.

5. Put sauce into the greased casserole dish, add the ham rolls, cook on the low rack.

11-14 Min.  630 W

After cooking, let the ham rolls stand for about 2 minutes.

Tip:

You can also use a commercially available béchamel sauce.

Greece

Aubergines stuffed with minced meat

"Melitsánes jemistés mé kimá"

Total cooking time: approx. 18-20 minutes
 Utensils: Bowl with cover (1 l contents)
 Flat, oval casserole dish with cover
 (approx. 30 cm long)

Ingredients

2 Aubergines, without stalks (each about 250 g)
 Salt
 3 Tomatoes (approx. 200 g)
 1 tsp Olive oil to grease the pan
 2 Onion (100 g), finely chopped
 4 Mild, green peppers
 200 g Mincemeat (beef or lamb)
 2 Garlic clove, crushed
 2 tbsps Parsley, chopped
 Salt
 Pepper
 Rose paprika
 60 g Greek feta cheese, diced
 1 tsp Olive oil to grease the pan

Preparation

1. Cut the aubergines in half lengthwise. Remove the flesh with a teaspoon, leaving an edge about 1 cm thick. Season the aubergine with salt. Dice the flesh.
2. Remove skin from two tomatoes, remove stem remnants, dice.
3. Grease the bottom of the bowl with olive oil, add onions, cover and steam.

approx. 2 Min.  900 W

4. Remove stems of peppers, core and slice into rings. Set aside ¹/₃ for garnish. Mix mincemeat, aubergine, onion, tomato dice, pepper rings, crushed garlic and parsley.
5. Pat the aubergines dry. Fill half of the mincemeat mixture into the aubergine, cover with feta cheese, add the rest of the filing.
6. Garnish the aubergine halves with the tomato slices and pepper rings, place into the greased casserole dish, put onto the low rack and bake.

16-18 Min.  630 W

After cooking, let the aubergines stand for about 2 minutes.

Tip:

You can also use zucchini instead of aubergine.

Recipes

Meat, Fish and Poultry

China

Pork with cashew nuts*"Guangzhou"*

Total cooking time: approx. 17-22 minutes

Utensils: Quiche pan
Bowl with cover (2 l contents)**Ingredients**

2	Dried black mushrooms
1 tbsp	Rice wine (sake)
1 tbsp	Oil
1 tsp	Salt
1 tbsp	Sugar
1 tbsp	Olive oil to grease the quiche pan
300 g	Pork fillet, diced
100 g	Cashew nuts
1	Shallot onion (20 g), finely chopped
2	Garlic clove, crushed
50 g	Red bell pepper, diced
50 g	Green bell pepper, diced
1 tbsp	Corn starch
200 ml	Water
1 tsp	Soy sauce
	Salt, sugar, white pepper

Preparation

- As per package directions, pour boiling water over the mushrooms and soak for at least 30 minutes.
- Mix rice wine with oil, salt and sugar. Marinate meat cubes for 20 minutes.
- Cover the quiche pan with oil. Distribute meat evenly in quiche pan. Position onto the high rack and bake. Turn once after about 7 minutes, add cashew nuts.

9 -11 Min. 

- Transfer the meat and cashew nuts into a bowl, add the prepared vegetables, cover and cook.

6-8 Min.  900 W

- Mix the cornstarch with water, soy sauce and spices, add to the meat-vegetable-mixture and stir. Cover and cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

2-3 Min.  900 W

Switzerland

Zurich Veal in Cream*"Zürcher Geschnetzeltes"*

Total cooking time: approx. 9-14 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

600 g	Veal fillet
1 tbsp	Butter or margarine
1	onion (50 g), finely chopped
100 ml	White wine
	Gravy thickener, dark, for about 1/2 l sauce
300 ml	heavy whipping cream
1 tbsp	Parsley, chopped

Preparation

- Cut the fillet into finger thick strips.
- Distribute the butter evenly in the bowl. Put vegetables and meat into a bowl, cover and heat. Stir once.

6-9 Min.  900 W

- Add white wine, gravy thickener and heavy whipping cream, stir, cover and cook. Stir once during cooking.

3-5 Min.  900 W

- Season to taste, stir again and let stand for about 5 minutes. Garnish with parsley and serve.

France

Rabbit with Thyme*"Lapereau au thym"*

Total cooking time: approx. 42-46 minutes

Utensils: Casserole with cover (2 l contents)

Ingredients

1	Rabbit (1 kg)
2 tbsps	Butter, soft
1 tbsp	Butter or margarine to grease the pan
100 g	Bacon, diced
15	Small onion (300 g), whole, peeled
	Salt
	Pepper
100 ml	Water
1 tbsp	Fresh thyme, finely chopped
150 ml	Cream (Crème Fraiche)
1	Egg yolk
	Salt, Pepper

Preparation

- Preheat the microwave oven to 230° C. Wash the rabbit, pat dry and divide into 8 portions. Cover with butter. Place onto the high rack and bake.

21-23 Min.  230° C

- Grease the casserole pan. Add bacon and onions to the pan. Add meat pieces, season and add water. Cover and cook.

18-20 Min.  900 W

- Remove meat pieces, keep warm. Add the finely chopped thyme to the casserole dish, carefully fold in the cream.
- Stir the egg yolk in a cup. Add sauce, spoon by spoon, and stir. Now add the egg yolk to the sauce and stir. Cover and cook.

approx. 3 Min.  630 W

- Season the sauce, stir and pour over the meat.

Meat, Fish and Poultry

Italy

Veal cutlet with Mozzarella

"Scalloppe alla pizzaiola"

Total cooking time: approx. 18-22 minutes

Utensils: Flat, square casserole dish with cover
(approx. 25 cm long)

Ingredients

2	Mozzarella cheese (each 150 g)
400 g	Tomatoes without skin, from a jar
4	Veal cutlets (600 g)
20 ml	Olive oil
2	Garlic cloves, in slices
	Pepper, fresh ground
2 tbsps	Capers (20 g)
	Oregano
	Salt

Preparation

1. Cut the mozzarella into slices. Puree the tomatoes with a blender.
2. Wash the cutlets, pat dry and tenderize. Distribute oil and garlic slices in the casserole dish. Add cutlets, pour tomato puree on top of meat. Sprinkle with pepper, capers and oregano, cover and cook.

9-11 Min.		630 W
-----------	--	-------

Turn meat slices.

3. Place several slices of mozzarella on each slice of meat, season with salt, bake on high rack uncovered.

9-11 Min.		630 W
-----------	--	-------

After baking, let stand for about 5 minutes.

Tip:

Serve with spaghetti and fresh salad.

Preparation

1. Remove skin from tomatoes, remove stem pieces, puree in a blender.
2. Cut lamb meat into large cubes. Grease the pan. Add the meat, onion and crushed garlic clove, season, cover and cook.

8-10 Min.		900 W
-----------	--	-------

3. Add green beans and pureed tomatoes to the meat, cover and cook.

10-12 Min.		630 W
------------	--	-------

After cooking, let the stewed meat stand for about 5 minutes.

Tip:

If you use fresh green beans, you must first pre-cook them.

Netherlands

Mincemeat Bowl

"Gehacktschotel"

Total cooking time: approx. 23-25 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

500 g	Mincemeat (half pork, half beef)
3	Onion (150 g), finely chopped
1	Egg
50 g	Breadcrumbs
	Salt and pepper
350 ml	Meat broth
70 g	Tomato puree
2	Potatoes (200 g), diced
2	Carrots (200 g), diced
2 tbsps	Parsley, chopped

Preparation

1. Mix the mincemeat with onion, egg and breadcrumbs to make a dough, season with salt and pepper. Add the mincemeat dough to the bowl.
2. Mix the meat broth and the tomato puree.
3. Cover the mincemeat with potatoes, carrots and the fluid, mix well, cover and cook. Stir once during cooking.

23-25 Min.		900 W
------------	--	-------

Stir the mincemeat bowl again, let stand for about 5 minutes. Sprinkle with parsley and serve.

Greece

Braised Lamb with Green Beans

"Kr as m  fas lia"

Total cooking time: approx. 18-22 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

1-2	Tomatoes (100 g)
400 g	Lamb meat, without bones
1 tsp	Butter or margarine for greasing the pan
1	onion (50 g), finely chopped
1	Garlic clove, crushed
	Salt
	Pepper
	Sugar
250 g	Green beans, from a can

Recipes

Meat, Fish and Poultry

Germany

Beef Fillet in Puff Pastry

Total cooking time: approx. 36-42 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
Casserole dish (approx. 26 cm long)**Ingredients**

300 g	Puff pastry, frozen
1 tbsp	Butter or margarine
150 g	Marbled bacon, diced
4-5	Spring onions (150 g), sliced in rings
300 g	Mushrooms, in slices,
1 kg	Beef fillet
1 tbsp	Vegetable oil
1 tbsp	Parsley, finely chopped
1	Garlic clove, crushed
1	Egg
	Salt
	Pepper
1-2 tbsps	Milk

Preparation

1. Thaw the puff pastry according to package directions. Distribute butter in the bowl, add bacon, onions and mushrooms, cover and steam. Stir once during cooking.

4-6 Min.  900 W

Drain the fluid.

2. Wash the beef fillet, pat dry with paper towels, and rub with oil. Place onto the high rack and bake. Stir once during cooking.

15-17 Min.  270 W

3. Mix the parsley and garlic clove with the steamed vegetables, season with salt and pepper.
4. With a rolling pin, roll the puff pastry into a square (35 x 35 cm). Reserve some dough for garnish.
5. Separate the egg. Baste the egg onto the edges of the dough, place half of the vegetable mixture on the center of the dough.
6. Season the meat with salt and pepper and place on top of the vegetables. Evenly distribute the rest of the vegetable mixture on top of the meat. Fold the puff pastry over the meat-vegetable-mix and push the edges closed. Pierce the dough several times with a fork.
7. Rinse the casserole dish with cold water, place the puff pastry into the casserole dish with the closed edge on the bottom.
8. For garnish, cut out shapes from the rest of the puff pastry and decorate.
9. Mix the egg yolk and milk, baste the dough with this mixture and bake on the low rack in the pre-heated microwave oven.

17-19 Min.  450 W/230° C

After cooking, let the beef fillet in puff pastry stand for 10 minutes.

China

Prawn Chili

Makes 2 servings

Total cooking time: approx. 6-8 minutes

Utensils: Bowl with cover (1 l contents)
Bowl with cover (2 l contents)**Ingredients**

6	Prawn (240 g without shell)
45 ml	White wine
2	Small leek (200 g)
1-2	Chili pepper, hot
20 g	Ginger
1 tbsp	Food starch
2 tbsps	Vegetable oil (20 g)
1 1/2 tbsps	Soy sauce (20 ml)
1 tbsp	Sugar
1 tbsp	Vinegar

Preparation

1. Wash the prawns. Remove the shell and tail. Cut the backside and remove the veins. Cut each prawn into 2 or 3 pieces. Place one shallow cut into each piece, so that the prawn won't shrink. Place the prawn into a bowl, sprinkle with white wine, cover and marinate.
2. Wash the leek and chili peppers, pat dry. Cut leek into 5 cm long pieces, cut chili peppers in half and remove seeds. Peel the ginger and cut into slices.
3. Remove the prawn from the wine marinade, sprinkle with food starch.
4. Put oil, leek, chili peppers and ginger slices into the bowl, cover and heat.

approx. 2 Min.  900 W

5. Add the prawns. Season with soy sauce, sugar and vinegar, stir, cover and cook.

4-6 Min.  900 W

After baking, let stand for about 1-2 minutes. Serve hot.

Meat, Fish and Poultry

France

Sole fillets

*"Filets de sole"**Makes 2 servings*

Total cooking time: approx. 12-14 minutes

Utensils: Flat, oval casserole dish with cover
(approx. 26 cm long)

Ingredients

400 g	Sole fillets
1	Lemon, untreated
2	Tomatoes (150 g)
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
1 tbsp	Vegetable oil
1 tbsp	Parsley, chopped
	Salt and pepper
4 tbsps	White wine (30 ml)
2 tbsps	Butter or margarine (20 g)

Preparation

1. Wash the fillets, pat dry. Remove any bones.
2. Cut lemon and tomatoes into thin slices.
3. Grease the casserole pan. Place fish fillets in the pan, sprinkle vegetable oil on top.
4. Sprinkle with parsley, put tomato slices on top, season. Put lemon slices on top of tomatoes, pour white wine over all ingredients.
5. Cover the lemon slices with butter flakes, cover and cook.

12-14 Min.  630 W

After baking, let stand for about 2 minutes.

Tip:

You can also use other fish, e.g. rose fish, halibut, mullet or cod.

Preparation

1. Wash the fillets, pat dry. Sprinkle with lemon juice. Let sit for approx. 15 minutes, pat dry again, salt.
2. Grease the pan, place tomatoes, crab and fish fillet in layers.
3. Mix eggs, cream, spices and parsley. Pour sauce over casserole. Position uncovered onto the low rack and cook.

21-23 Min.  630 W/200° C

4. After cooking, let the casserole stand for about 5-10 minutes.

Switzerland

Fish Fillet with Cheese Sauce

Total cooking time: approx. 14-17 minutes

Utensils: Bowl with cover (1 l contents)
Flat, oval casserole dish
(approx. 26-30 cm long)

Ingredients

4	Fish fillet (about 800 g) (e.g. Egli-fish, flounder or cod)
2 tbsps	Lemon juice
	Salt
1 tbsp	Butter or margarine
1	Onion (50 g), finely chopped
2 tbsps	Flour (20 g)
100 ml	White wine
1 tsp	Olive oil to grease the pan.
100 g	Shredded Emmentaler cheese
2 tbsps	Parsley, chopped

Preparation

1. Wash the fillets, pat dry and dribble with lemon juice. Let stand for about 15 minutes, pat dry one more time, salt.
2. Distribute the butter evenly in the bowl. Add onion, cover and steam.

approx. 2 Min.  900 W

3. Sprinkle flour over onions, stir. Add white wine and mix.
4. Grease the casserole pan and place the fillets in pan. Pour sauce over the fillets, sprinkle with cheese, bake on low rack.

15-18 Min.  630 W

After baking, let stand for about 2 minutes. Garnish with parsley and serve.

Norway

Fish Casserole "Sandefjord"

"Fiskegratin Sandefjord"

Total cooking time: approx. 21-23 minutes

Utensils: Flat, oval, casserole dish
(approx. 30 cm long)

Ingredients

800 g	Fish fillet, ling or cod
	Juice of one lemon
	Salt
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
4	Tomatoes (300 g), in slices
100 g	Crab, shelled
3	Eggs
125 ml	Cream
2 tpsps	Green peppercorns
	Salt
1 tbsp	Parsley, finely chopped

Recipes

Meat, Fish and Poultry

Germany

Spicy Turkey Pan

for 2 servings

Total cooking time: approx. 21-26 minutes

Utensils: Flat, oval casserole dish with cover
(approx. 26 cm long)**Ingredients**

- 1 120 g Rice, parboiled
- 1 Package Saffron
- 1 tsp Butter or margarine to grease the pan
- 1 Onions (50 g), in slices
- 1 Red bell peppers (100 g), in strips
- 1 Small Leek (100 g), cut in strips
- 300 g Turkey breast, diced
- Pepper, Paprika powder
- 2 tbsps Butter or margarine (20 g)
- 2 Cups meat broth (300 ml)

Preparation

- Mix rice and saffron, put into greased casserole pan. Mix onions, bell pepper, leek and turkey breast, season to taste. Place on top of rice. Distribute butter in flakes on top.
- Pour meat sauce on top, cover and cook.

5-7 Min.  900 W16-19 Min.  270 W

After baking, let stand for about 5 minutes.

Tip:

You can use chicken breast instead of turkey breast.

Preparation

- Wash the chicken, pat dry and divide into 8 portions.
- Grease the pan. Place chicken pieces in pan, add vegetables and season with salt and pepper. Dust with curry and flour, mix well. Add water and peeled, crushed tomatoes. Cover and cook on low rack. After half of cooking time, stir once and continue cooking, uncovered.

28-32 Min.  630 W/220° C

After baking, let stand for about 3 minutes.

Tip:

Serve with rice, some shaved coconut, mango chutney and banana slices to soften the spiciness.

Austria

Stuffed Chicken

"Gefülltes Brathendl"

for 2 servings

Total cooking time: approx. 31-35 minutes

Utensils: Kitchen string

Ingredients

- 1 Chicken (1000 g)
- Salt
- Rosemary, ground
- Marjoram, ground
- 1 Old, hard bread roll (40 g)
- Salt
- 1 Bunch of Parsley, finely chopped (10 g)
- 1 pinch Nutmeg
- 2 tbsps Butter or margarine (20 g)
- 1 Egg yolk
- 3 tbsps Butter or margarine (30 g)
- 1 tbsp Paprika
- Salt

Preparation

- Wash the chicken, pat dry and rub inside with salt, rosemary and marjoram.
- To prepare the filling, soak the bread roll in cold water for about 10 minutes, squeeze excess moisture out. Mix with salt, parsley, nutmeg, butter and egg yolk, fill the chicken with this mixture. Tie the opening closed using kitchen string.
- Heat the butter.

approx. 1 Min.  900 W

Mix paprika, salt and melted butter, brush the chicken.

- Place the chicken with breast side down onto the low rack, cook. $\frac{1}{2}$ of the thawing time.

30-34 Min.  450 W/200° C

After cooking, let the filled chicken stand for about 5 minutes.

France

Chicken with Curry

"Poulet au curry"

Total cooking time: approx. 28-32 minutes

Utensils: Bowl with cover (3 l contents)

Ingredients

- 1 Chicken (1000 g)
- 1 tsp Butter or margarine to grease the pan
- 2 Carrots (200 g), finely diced
- 1 Stick celery (150 g), finely diced
- 1 Garlic clove
- 1 Apple, peeled (125 g), finely diced
- 1 Onion (50 g), finely chopped
- Salt, pepper
- 1-2 tbsps Curry
- 1 tbsp Flour
- 150 ml Water (1 cup)
- 3 Tomatoes (200 g), peeled

Meat, Fish and Poultry

France

Duck in Orange Sauce

"Carnard à l'orange"

Total cooking time: approx. 65-73 minutes

Utensils: Round baking pan
(dm. approx. 32 cm)
Soup bowls
Two bowls with cover (2 l contents)

Ingredients

1	Young duck (1800 to 2000 g) without Innards
	Salt
	Pepper
1	Twig of Marjoram
200 ml	Water
1	Duck liver (50 g)
6	Oranges, untreated (1200 g)
1 tbsp	Sugar (10 g)
1 tbsp	Water
1 tbsp	Vinegar
250 ml	Meat broth
150 ml	Port wine
1 tbsp	Potato flour (10 g)

Preparation

1. Wash the inside and outside of the duck, pat dry, season with salt and pepper. Place the twig of marjoram in the inside of the duck.
2. Pour water into the baking pan and place a soup bowl, upside-down, into it. Place the duck on top of the plate, bake on low rack. Turn after $\frac{1}{2}$ of cooking time.

58-62 Min.  270 W/230° C

Place the duck on a pre-warmed serving platter.

3. Carefully remove excess fat from the roast drippings and put into a bowl. Add duck liver, cover and cook.

2-4 Min.  900 W

4. Thinly peel two oranges, cut the peel into very thin strips. Put into the second bowl, add sugar and water, cover and heat.

2-3 Min.  900 W

5. Add the orange peel, vinegar, meat broth and port wine to the liver.
6. Squeeze the juice of one orange. Mix the potato flour with the orange juice and stir into the sauce. Cover, cook and wait until the sauce slightly thickens. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-4 Min.  900 W

7. Peel the leftover oranges, filet (remove fruit pulp from skin) and also place on serving platter. If required, remove excess fat from sauce, remove the duck liver and season to taste.
8. Pour some sauce over the orange filets. Fill rest of sauce into a sauce boat and serve alongside the duck.

Tip:

If required, place the duck on the low rack and bake for an additional 5 minutes prior to serving.

Italy

Quails in Cheese and Herb Sauce

"Quaglie in salsa vellutata"

Total cooking time: approx. 18-22 minutes

Utensils: Kitchen string
Flat, square casserole dish
(approx. 20 x 20 x 6 cm)
Bowl with cover (1 l contents)

Ingredients

4	Quails (600 - 800 g)
	Salt
	Pepper
200 g	Marbled bacon, thinly sliced
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
1 tbsp each	Fresh Parsley per quail
	Sage
	Rosemary
	Basil, finely chopped
150 ml	Port wine
250 ml	Meat broth
2 tbsps	Butter or margarine (20 g)
2 tbsps	Flour (20 g)
50 g	Shredded Emmentaler cheese

Preparation

1. Wash the quails and carefully pat dry. Salt and pepper the inside and outside, wrap bacon slices around outside, tie with kitchen string.
2. Place the quails onto the high rack and bake.

8-10 Min.  630 W

3. Grease the casserole dish, place the quail with the grilled side down into the casserole dish. Finely chop the herbs, sprinkle over quail and pour port wine over it. Place the quails onto the low rack and cook.

6-8 Min.  630 W

Remove the quail from the gravy.

4. Put sauce into a bowl, cover and heat.

approx. 2 Min.  900 W

Mix butter and flour, add to sauce, let come to a boil and cook.

Stir once during cooking.

approx. 2 Min.  900 W

5. Stir cheese into the sauce. Add the cheese sauce to the gravy, mix well, pour over quail and serve.

Recipes

Meat, Fish and Poultry

Japan

Japanese Stew

"Nikujaga"

Total cooking time: approx. 32-36 minutes

Utensils: Bowl with cover (3 l contents)

Ingredients

200 g	Lean beef
500 g	Potatoes, quartered or cut in eights.
400 g	Onions, quartered or cut in eights.
400 ml	Water
3 tbsps	Sugar (30 g)
3 tbsps	Rice wine
3 tbsps	Mirin (sweet rice wine)
70 ml	Soy sauce

Preparation

1. Cut the meat lengthwise into very thin strips (3-4 cm), put into bowl.
2. Layer the prepared vegetables on top of the meat. Mix all other ingredients and pour over top. Cover and cook. Stir twice during cooking time.

11-13 Min.		900 W
------------	--	-------

21-23 Min.		450 W
------------	--	-------

3. After cooking, let stand for about 10 minutes.

Tip:

You can use pork or veal instead of beef.

Spain

Chicken Rolls with Raisins

"Rollitos de Pollo y pasas"

Total cooking time: approx. 18-20 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

4	Thin chicken breast fillet (600 g)
	Salt
	Pepper
4	Slices ham (200 g)
50 g	Quesitos (span. Cheese)
1	Can leek soup (400 g)
50 g	Raisins, washed

Preparation

1. Wash the fillets, pat dry and tenderize. Season with salt and pepper. Place one slice of ham and cheese on top of each fillet.
2. Roll the fillets up. Secure with a small wooden pick, place into bowl.
3. Pour soup over chicken rolls, add raisins. Cover and cook.

18-20 Min.		900 W
------------	--	-------

Let stand for about 10 minutes prior to serving.

**Vegetables**

Germany

Leek Tart

Total cooking time: approx. 29-37 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents),
spring form (diam. approx. 26 cm)**Ingredients**

450 g	Leek, in thin rings
3 tbsps	Water
	Salt
1 pinch	Curry
100 g	Whole-wheat flour
80 g	Rye flour type 1150
3 tps	Baking powder
1	Egg
75 g	Low-fat yoghurt
1 tbsp	Vegetable oil
1/2 tsp	Salt
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
150 g	Sour Cream
3	Eggs
2 tbsps	Whole wheat flour (20 g)
	Herbal salt
	Pepper
1 pinch	Nutmeg
1 tsp	Parsley, finely chopped
1 tsp	Chives, finely chopped
1 tsp	Dill, finely chopped
100 g	Shredded Emmentaler cheese

Preparation

1. Put leek and water into the bowl. Cover and cook.

5-8 Min.		900 W
----------	--	-------

2. Drain the fluid. Season the leeks with salt and curry.
3. Mix flour and baking powder. Add the egg, yoghurt, oil and salt; knead the dough with a handheld blender.
4. Grease the spring form. Roll the dough to the size of the baking pan, place into baking pan. Pull up an edge of about 1 cm
5. Mix sour cream, eggs and milk. Season with herbal salt, pepper, nutmeg and herbs. Mix with cheese.
6. Stir this mixture with the leek. Evenly spread this mixture onto the dough.

Position onto the low rack and bake.

11-13 Min.		270 W/230° C
------------	--	--------------

11-13 Min.		230° C
------------	--	--------

2-3 Min.	
----------	--

After baking, let stand for about 2 minutes.

Vegetables

Austria

Cauliflower with Cheese Sauce

"Karfiol mit Käsesauce"

Total cooking time: approx. 18-21 minutes

 Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
 Bowl with cover (1 l contents)

Ingredients

800 g Cauliflower (1 head)
 1 Cup water (150 ml)
 125 ml Milk
 125 ml Cream
 75-100 g Soft cheese
 2-3 tbsps Gravy thickener, light color (20-30 g)

Preparation

1. Slice the stem of the cauliflower several times. Place cauliflower, head up, into the bowl, add water, cover and cook.

 15-17 Min.  900 W

Let cauliflower stand for a few minutes, covered, then drain the fluid.

2. Add milk and heavy whipping cream to the bowl. Coarsely chop soft cheese, add. Cover and cook.

 approx. 2-3 Min.  900 W

3. Stir the Gravy thickener in, cover and reheat.

 approx. 1 Min.  900 W

Stir the sauce and pour over cauliflower.

Tip:

You may also sprinkle chopped parsley on top of the cauliflower prior to serving.

Preparation

1. Put olive oil and garlic into the bowl. Add the prepared vegetables, except the artichoke hearts, season with pepper. Add the Bouquet Garni, cover and cook. Stir once during cooking.

 17-19 Min.  900 W

During the last 5 minutes of cooking time add artichoke hearts and heat.

2. Season the ratatouille with salt and pepper. Remove the Bouquet Garni prior to serving. After cooking let stand for about 2 minutes.

Tip:

Serve this hot vegetable stew alongside meat dishes.

It tastes great served cold as an appetizer.

A Bouquet Garni is made of:

- One parsley root
- One bunch soup greens
- One twig lovage
- One twig thyme
- Some bay leaves

France

Dauphin Potatoes

"Gratin dauphinois"

Total cooking time: approx. 23-25 minutes

 Utensils: Flat, oval casserole dish
 (approx. 26 cm long)

Ingredients

1 tbsps Butter or margarine
 500 g Potatoes, peeled, thinly sliced
 Salt
 Pepper
 2 Garlic clove, crushed
 300 g Cream (Crème Fraiche)
 150 ml Milk
 50 g Shredded cheese (Gouda)

Preparation

1. Evenly distribute butter in pan. Layer potato slices in pan. Season each layer with salt, pepper and garlic.
2. Mix cream and milk, pour over potatoes. Sprinkle with cheese, bake on low rack.

 23-25 Min.  630 W/200° C

After baking, let stand for about 10 minutes.

France

Ratatouille

"Ratatouille special"

Total cooking time: approx. 17-19 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

5 tbsps Olive Oil (50 ml)
 1 Garlic clove, crushed
 1 Onions (50 g), in slices
 1 Small aubergine (250 g), cut into Large cubes
 1 Zucchini (200 g), cut into Large cubes
 1 Bell pepper (200 g), cut into Large cubes
 1 Small fennel (75 g), finely diced
 Pepper
 1 Bouquet Garni
 200 g Artichoke hearts from a jar, quartered
 Salt
 Pepper

Recipes

Vegetables

Netherlands

Chicory au Gratin*"Gegratineerde Brussels Iof"*

Total cooking time: approx. 19-24 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
Flat, oval, casserole dish
(approx. 32 cm long)**Ingredients**

8	Small Chicory (800 g)
125 ml	Water
125 ml	Milk
2 tbsps	Gravy thickener, light color (20 g)
2	Egg yolk
4 tbsps	Shredded, aged Gouda cheese (20 g)
	Salt
	Pepper
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
4	Slices ham (200 g)
2 tbsps	Shredded, aged Gouda cheese (10 g)

Preparation

- With sharp knife, remove the bitter part of the chicory. Put water into a bowl, add chicory, cover and cook. Turn chicory once during cooking.

10-12 Min.  900 W

- Remove the chicory. Add milk to the bowl, stir in Gravy thickener. Cover, cook and wait until the sauce slightly thickens. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-4 Min.  630 W

- Stir the egg yolk in a cup. Slowly, spoon by spoon, add sauce to the egg yolk. Stir egg mixture into the sauce, and add cheese.

Mix everything well, season to taste.

- Grease the casserole pan and place chicory in it. Cut ham slices in half, place on top of the chicory, pour sauce over everything. Sprinkle the casserole with Gouda cheese, bake on high rack.

6-8 Min.  450 W

After baking, let stand for about 5 minutes.

Germany

Broccoli-Potato-Gratin with Mushrooms

Total cooking time: approx. 36-39 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
Round casserole dish (dm. 26 cm)**Ingredients**

400 g	Potatoes, peeled and halved, if required.
400 g	Broccoli, in flowerets
6 tbsps	Water (60 ml)
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
400 g	Mushrooms, in slices,
1 tbsp	Parsley, finely chopped
	Salt
	Pepper
3	Eggs
125 ml	Heavy whipping cream
125 ml	Milk
	Salt
	Pepper
	Nutmeg
100 g	Gouda cheese, freshly shredded

Preparation

- Add the potatoes and broccoli to the bowl. Add the Water, cover and cook. Stir once during cooking.

9-12 Min.  900 W

- Cut the potatoes into slices.
- Grease the casserole pan. Layer the broccoli, mushrooms and potatoes. Sprinkle with parsley, season with salt and pepper.
- Mix eggs, liquids and spices and pour this mixture over the vegetables. Sprinkle cheese on top and cook. (This recipe will make about 1.5 kg)

AUTO COOK No. 5

After baking, let stand for about 10 minutes.

Vegetables

Italy

Roman Artichokes

"Carciofi alla Romana"

makes 2 servings

Total cooking time: approx. 17-19 minutes

Utensils: Flat, oval casserole dish with cover
(approx. 26 cm long)

Ingredients

2	Artichokes (800 g)
1 l	Water
	Juice of one lemon
2	Garlic clove, crushed
1	Bunch of Parsley, finely chopped (10 g)
10	Leaves mint, chopped
2 tbsps	Bread crumbs (20 g)
5 tbsps	Olive Oil (50 ml)
	Salt
	Black pepper, freshly ground
100 ml	Olive Oil
400 ml	Water
	Black pepper, freshly ground
	Salt

Preparation

1. Remove the outer, dry leaves and the prickly top of the artichoke. Cut the stem down to a 3 cm long stump. Place artichokes in a bowl filled with cold water and lemon juice, this will prevent discoloration of cuts.
2. Mix garlic, parsley, mint, breadcrumbs and olive oil, season with salt and pepper.
3. Remove the artichokes from the water, pat dry. Slightly push the leaves apart, so that each leaf makes a little opening. Remove the straw from this opening. Push a small amount of filling into this opening. Carefully push the leaves back together, to secure the filling.
4. Place artichokes into the casserole dish. Add oil and water. Sprinkle with freshly ground pepper and salt, cover and cook.

17-19 Min.  900 W

After baking, let stand for about 2 minutes.

Germany

Filled Tomatoes with Spring Onions

Total cooking time: approx. 20-27 minutes

Utensils: Bowl with cover (about 1 l content)
Flat, oval casserole dish with cover
(approx. 26 cm long)

Ingredients

1/2	Bunch thyme (5 g)
35 g	Buckwheat seeds
2 tbsps	Butter or margarine (20 g)
1	Onion (50 g), finely chopped
2	Garlic clove, crushed
100 ml	Vegetable broth
1	Bunch fresh parsley, smooth (10 g)
100 g	Gouda cheese, whole piece
	Salt
	Black pepper, fresh ground
4	Butcher tomatoes (600 g)
1 tsp	Butter or margarine for greasing the pan
4-5	Spring onions (150 g)
1	Bunch basil (10 g)

Preparation

1. Remove stems from thyme. Wash buckwheat seeds. Distribute the butter evenly in the bowl. Put onion, garlic, buckwheat and thyme into the bowl, cover and heat.

2-3 Min.  900 W

2. Add broth, cover and cook.

8-10 Min.  630 W

3. Remove stems from parsley, cut into thin strips. Cut 4 slices of Gouda, dice the rest. Add parsley and cheese dices to the cooled buckwheat, season.
4. Remove the caps of the tomatoes, remove the pulp. Loosely fill the tomatoes with buckwheat. Place one slice of cheese on each tomato, place lid on top.
5. Cut the spring onions into diagonal slices. Remove stem from basil.
6. Grease the casserole pan. Evenly distribute onions, basil leaves and tomato pulp in pan.
7. Place tomatoes on top of the onion mixture, cover and cook.

10-14 Min.  630 W

After cooking, let the filled tomatoes stand for about 2 minutes.

Recipes

Noodles, Rice and Dumplings

Italy

Tagliatelle with Cream and Basil*"Tagliatelle alla panna e basilico"* makes 2 servings

Total cooking time: approx. 15-21 minutes
 Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
 Round soufflé pan (dm. approx. 20 cm)

Ingredients

1 l Water
 1 tsp Salt
 200 g Tagliatelle (ribbon noodles)
 1 Garlic clove
 15-20 Basil leaves
 200 g Cream (Crème Fraîche)
 30 g Shredded Parmesan cheese
 Salt
 Pepper

Preparation

1. Add water and salt in a bowl, cover and bring to a boil.

8-10 Min.  900 W

2. Add noodles, bring again to a boil, let cook using low heat.

1-2 Min.  900 W

6-9 Min.  270 W

3. Meanwhile, rub the soufflé pan with a garlic clove. Finely chop the basil leaves. Reserve some leaves for garnish.
4. Let noodles drain well. Mix cream and noodles, sprinkle basil on top.
5. Add Parmesan, salt and pepper, fill this mixture into the soufflé pan, stir. Garnish with basil leaves, serve hot.

Germany

Courgette-Pasta-Gratin

Total cooking time: approx. 39-43 minutes
 Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
 Casserole dish (approx. 30 cm long)

Ingredients

500 ml Water
 1/2 tsp Oil
 Salt
 80 g Macaroni noodles
 400 g Tomatoes from a jar, chopped
 3 Onion (150 g), finely chopped
 Basil leaves
 Thyme
 Salt
 Pepper
 1 tbsp Oil to grease the pan
 450 g Courgette in slices
 150 g Sour cream
 2 Eggs
 100 g Shredded cheddar cheese

Preparation

1. Add water, oil and salt in a bowl, cover and bring to a boil.

3-5 Min.  900 W

2. Break macaroni noodles into small pieces, add, stir and let soak.

9-11 Min.  270 W

Let noodles drain well and cool.

3. Mix tomatoes and onion, season well. Grease the casserole pan. Add the macaroni noodles and pour tomato sauce on top. Evenly place zucchini slices on top.
4. Mix sour cream and eggs, pour over casserole. Sprinkle with shredded cheese. Place onto the low rack and cook. (This recipe will make about 1.5 kg)

AUTO COOK No. 5

After baking, let dish stand for 5-10 minutes.

Sauce for Noodles

Sauce Bolognese

Total cooking time: approx. 14-20 minutes
 Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

30 g Marbled bacon
 100 g Mushrooms, finely diced
 1/2 Onion (25 g), finely chopped
 1 Carrots (50 g), finely diced
 50 g Celery, finely diced
 200 g Mincemeat, beef
 100 ml White wine
 1/2 Bunch of Parsley, finely chopped (5 g)
 3 tbsp Tomato sauce (45 g)
 1 pinch Dash sugar
 1 pinch Dash nutmeg
 Salt
 Pepper

Preparation

1. Finely dice ham, add ham and vegetables into bowl, cover and steam.

4-6 Min.  900 W

2. Puree the vegetables. Add the mincemeat, wine, parsley and tomato sauce. Season with spices. Cover bowl, leave a small opening for steam ventilation. Cook the sauce. Stir once during cooking.

4-6 Min.  900 W

6-8 Min.  630 W

Noodles, Rice and dumplings

Sauce for Noodles

Tomato sauce

Total cooking time: approx. 8-9 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

- 5-7 Tomatoes (500 g)
 1 tbsp Butter or margarine
 1 Onion (50 g), finely chopped
 2 tbsps Tomato sauce (30 g)
 200 ml Meat broth
 Salt and pepper
 Sugar, oregano, basil
 2 tbsps Butter or margarine (20 g)
 2 tbsps Flour (20 g)

Preparation

1. Remove skin from tomatoes, remove stem pieces, remove seeds, dice the pulp.
2. Distribute the butter evenly in the bowl. Add onion, cover and steam.
 approx. 2 Min. 900 W
3. Add tomato dices, tomato sauce and meat broth, season, cover and steam.
 approx. 3 Min. 900 W
4. Mix butter and flour, use wire whisk to add to sauce. Reheat, covered. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-4 Min. 900 W

Sauce for Noodles

Gorgonzola Sauce

Total cooking time: approx. 5 minutes

Utensils: Bowl with cover (1 l contents)

Ingredients

- 200 g Gorgonzola Cheese
 150 ml Heavy whipping cream
 approx. 1 tbsp Gravy thickener, light color

Preparation

1. Puree the Gorgonzola and cream in a blender or handheld blender.
2. Pour mixture in a bowl, cover and heat.

approx. 2 Min. 630 W

3. Add the Gravy thickener, cover and reheat.

approx. 3 Min. 630 W

Stir again after heating.

Tip:

This sauce is sufficient for about 400 g of noodles. Farfalle (butterfly-shaped noodles) are very suitable.

Austria

Bread dumplings

makes 5 servings

Total cooking time: approx. 7-10 minutes

Utensils: 5 cups or pudding molds

Ingredients

- 2 tbsps Butter or margarine (20 g)
 1 Onion (50 g), finely chopped
 approx. 500 ml Milk
 200 g Dry bread roll, diced
 (approx. 5 rolls / bread rolls)
 3 Eggs

Preparation

1. Grease the bottom of the pan, add onions, cover and steam.

1-2 Min. 900 W

2. Cut roll into small cubes, cover with milk and let sit for 10 minutes. Beat eggs.
3. Mix onions, eggs and roll cubes well to form an even dough. If necessary, add some more milk.
4. Evenly distribute this dough in 5 cups or pudding molds, cover with microwave foil, place around the outer side of the turntable and cook.

6-8 Min. 900 W

After baking, let stand for about 2 minutes.

Empty dumplings onto a plate prior to serving.

Switzerland

"Tessin Risotto"

Total cooking time: approx. 20-24 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

- 50 g Marbled bacon
 2 tbsps Butter or margarine (20 g)
 1 Onion (50 g), finely chopped
 200 g Rice (Arboris)
 400 ml Meat broth
 70 g Sbrinz cheese, shredded
 (alternatively use shredded Emmentaler cheese)
 1 pinch Saffron
 Salt and pepper

Preparation

1. Dice the ham. Distribute the butter evenly in the bowl. Add onion and ham, cover and steam.

approx. 2 Min. 900 W

2. Add the rice, fill with meat broth, boil and let soak.

3-5 Min. 900 W

15-17 Min. 270 W

After baking, let stand for about 3-5 minutes.

3. Stir cheese and saffron into this mixture, season to taste.

Tip:

Serve with baked chanterelle mushrooms or white cap mushrooms and a mixed salad.

Recipes

Noodles, Rice and Dumplings

Switzerland

Semolina Gnocchi*"Griessnockerl"**makes about 12-15 servings*

Total cooking time: approx. 19-24 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
Round, flat casserole dish (dm. approx. 26 cm)**Ingredients**

250 ml	Milk
1 tsp	Butter or margarine
1 pinch	Salt
50 g	Semolina
1	Egg white
1	Egg yolk
50 ml	Cream (Crème Fraîche)
1 tsp	Butter or margarine for greasing the pan
1 tbsp	Butter or margarine
30 g	Shredded Sbrinz Cheese (alternatively use shredded Emmentaler cheese)

Preparation

- Put milk, butter and salt into a bowl, cover and heat.

3-4 Min.		900 W
----------	--	-------

- Add semolina, stir well, cover and let soak.

9-11 Min.		270 W
-----------	--	-------

Let cool.

- Beat egg whites until they are stiff. Mix egg yolk with cream and stir into semolina mixture, fold egg whites in.
- Grease the casserole pan. With two soup spoons, form small ovals, place next to each other into the dish. Cover with butter flakes, sprinkle with shredded cheese. Place onto the high rack and bake.

7-9 Min.		270 W
----------	--	-------

After baking, let stand for about 2 minutes.

Tip:

Gnocchi are served as a main entree. Serve with spinach.

Italy

Lasagne al forno

Total cooking time: approx. 26-30 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
Flat, square casserole dish
(approx. 20x20x6 cm)**Ingredients**

300 g	Tomatoes from a jar
50 g	Mushrooms, finely diced
1	Onion (50 g), finely chopped
1	Garlic clove, crushed
250 g	Mincemeat, beef
2 tbsps	Tomato sauce (30 g)
	Salt and pepper
	Oregano, Thyme, Basil
150 ml	Cream (Crème Fraîche)
100 ml	Milk
50 g	Shredded parmesan cheese
1 tsp	Mixed, chopped herbs
1 tsp	Olive oil
	Salt and pepper
	Nutmeg
1 tsp	Olive oil to grease the pan.
125 g	Green sheet noodles
1 tbsp	Shredded Parmesan cheese (5 g)
1 tbsp	Butter or margarine

Preparation

- Slice tomatoes, mix with ham, onions, garlic, beef mincemeat and tomato sauce. Season, cover and steam.

6-8 Min.		900 W
----------	--	-------

- Mix cream and milk, Parmesan cheese, herbs and oil, season.
- Grease the casserole pan. Cover bottom of pan with one third of sheet noodles. Place half of mincemeat on top of noodles, pour some sauce over it. Place the second third of noodles on top, layer mincemeat, sauce and the final layer of noodles. Top with sauce, sprinkle with parmesan cheese. Cover with butter flakes, cook on low rack and cook.

16-18 Min.		450 W/230° C
------------	--	--------------

approx. 4 Min.	
----------------	--

After baking, let dish stand for 5 to 10 minutes.

Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Germany

Semolina Flummery with Raspberry Sauce

Total cooking time: approx. 15-20 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

500 ml	Milk
40 g	Sugar
15 g	Almonds, chopped
50 g	Semolina
1	Egg yolk
1 tbsp	Water
1	Egg white
250 g	Raspberries
50 ml	Water
40 g	Sugar

Preparation

- Put milk, sugar and almonds into a bowl, cover and heat.

3-5 Min.  900 W

- Add semolina, stir, cover and cook.

10-12 Min.  270 W

- Mix egg yolk and water in a cup, stir into the hot porridge. Beat egg white stiff, carefully fold in. Transfer semolina flummery into small bowls.
- To prepare the sauce, wash raspberries, carefully pat dry, put into bowl with water and sugar. Cover and heat.

2-3 Min.  900 W

- Puree raspberries and serve hot or cold along with the semolina flummery.

Preparation

- Leave pears whole and peel.
- Put sugar, vanilla sugar, liquor and water into a bowl, mix, cover and heat.

1-2 Min.  900 W

- Place pears into the liquid, cover and cook.

6-10 Min.  900 W

Remove pears from liquid, let cool.

- Pour 50 ml of the liquid into a smaller bowl. Add chocolate and cream, cover and heat.

1-2 Min.  900 W

- Stir sauce well. Pour sauce over pears and serve.

Tip:

Can be served with some vanilla ice cream.

Austria

"Salzburger Nockerl"

makes 3 servings

Total cooking time: approx. 5-6 minutes

Utensils: Round, flat casserole dish (approx. 30 cm long)

Ingredients

4	Egg white
1 pinch	Salt
50 g	Powdered sugar
1 tsp	Vanilla sugar
4	Egg yolk
2 tbsps	Flour (20 g)
1 tsp	Butter or margarine for greasing the pan
1 tbsp	Powdered sugar

Preparation

- In a large bowl, beat egg white until it forms a stiff foam, add salt. Slowly add powdered and vanilla sugar, keep beating until stiff.
- Mix egg yolk with a little bit of egg whites, gently turn under beaten egg whites. Sieve flour over this mixture and also fold in.
- Grease the casserole pan. Divide the dough into three parts, place all three parts next to each other into the casserole dish.
Bake the ovals immediately onto the low rack in the pre-heated microwave oven.

5-6 Min.  270 W/230° C

Immediately dust with powdered sugar, serve hot.

France

Pears in Chocolate

"Paires au chocolat"

Total cooking time: approx. 8-14 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
Bowl with cover (1 l contents)

Ingredients

4	Pears (600 g)
60 g	Sugar
1 pck.	Vanilla sugar (10 g)
1 tbsp	Pear liquor, 30 Vol.-%
150 ml	Water
130 g	Semi-sweet chocolate
100 g	Cream (Crème Fraîche)

Recipes

Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Denmark

Fruit Jelly with Vanilla Sauce*"Rødgrød med vanilie sovs"*

Total cooking time: approx. 8-12 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
Bowl with cover (1 l contents)**Ingredients**

150 g	Wash and sort red currants
150 g	Wash and sort strawberries
150 g	Wash and sort raspberries
250 ml	White wine
100 g	Sugar
50 ml	Lemon juice
8	Leaf Gelatin
300 ml	Milk
	Core of 1/2 vanilla bean
30 g	Sugar
15 g	Food starch

Preparation

1. Reserve some fruits for garnish. Puree rest of berries with white wine, add to bowl, cover and cook.

5-7 Min.  900 W

Carefully turn sugar and lemon juice under.

2. Soak gelatin in cold water for about 10 minutes, then squeeze excess moisture out. Stir gelatin into the hot fruit puree until it is dissolved. Refrigerate jelly until it solidifies.
3. Add milk and vanilla sauce into bowl. Cut open vanilla bean, remove the core. Stir vanilla core, sugar and food starch into the milk, cover and cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-5 Min.  900 W

4. Empty jelly onto a plate, garnish with whole fruits. Serve with vanilla sauce.

Tip:

Can also be served with ice-cold cream or yoghurt.

Austria

Curd strudel*"Topfenstrudel"*

Total cooking time: approx. 18-20 minutes

Utensils: Bowl (1 l content)
Oval, flat casserole dish (approx. 30 cm long)**Ingredients**

125 g	Flour
1 tbsp	Oil
1/2	Egg
50 ml	Water
1/4	Core of one vanilla bean
50 g	Butter or margarine
2	Egg yolk
75 g	Sugar
250 g	Curd (20% fat content)
50 ml	Heavy whipping cream
2	Egg white
	Flour for dusting
40 g	Butter or margarine
20 g	Breadcrumbs
30 g	Raisins
1 tsp	Butter or margarine for greasing the pan

Preparation

1. To make a dough, knead flour, 1/2 tbsp. oil and the egg with the kneading attachment of a handheld blender. Slowly add enough water to form a smooth, elastic dough. The dough should not be sticky. Brush the dough with the rest of the oil
2. Cover the dough with a hot, wet kitchen towel, let stand for 30 minutes.
3. Cut open vanilla bean, remove the core. With a handheld blender, stir the butter, egg yolk, sugar and vanilla core until creamy. Stir in the curd and cream. Beat egg white until stiff, carefully fold in.
4. Dust a dry kitchen towel with flour. Roll dough onto this surface until it is very thin.
5. Melt the butter in a bowl.

approx. 1 Min.  900 W

Baste the dough with butter and sprinkle with breadcrumbs. Place an even layer of curd mixture on the dough, sprinkle raisins on top.

6. Using the kitchen towel, carefully turn the dough to form a roll.
7. Grease the pan. Put the strudel roll, seam side down, onto the baking pan and bake on the low rack in the pre-heated microwave oven.

17-19 Min.  450 W/230° C

Tip:

Serve the strudel hot or cold. May be served with vanilla sauce.

Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Spain

White Peach Mount

*"Melocotones nevados"**makes about 8 servings*

Total cooking time: approx. 6-7 minutes

Utensils: Round, flat glass pan (dm. approx. 24 cm)

Ingredients

470 g	Peach halves from a jar, drip dried
2	Egg white
35 g	Sugar
75 g	Ground almonds
35 g	Sugar
2	Egg yolk
2 tbsps	Cognac
1 tsp	Butter or margarine for greasing the pan

Preparation

1. Pat the peach halves dry.
2. Beat egg white until stiff. Sprinkle a little sugar into the beaten egg whites.
3. Mix the almonds, the rest of the sugar, egg yolk and cognac.
4. Fill the peach halves with this mixture. Using a pastry bag, squeeze the egg whites onto the filling.
5. Grease the pan. Place the peaches into the baking dish, bake on the low rack.

6-7 Min.  450 W

Sweden

Pistachio Rice with Strawberries

"Pistaschris med zordgubbe"

Total cooking time: approx. 23-30 minutes

Utensils: High bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

125 g	Long grain rice
175 ml	Milk
175 ml	Water
1	Vanilla bean
1	pinch salt
50 g	Sugar
250 g	Strawberries
40 g	Sugar
40 ml	Cointreau (Orange liquor, 40 Vol.-%)
200 ml	Heavy whipping cream
1	Egg white
50 g	Pistachios

Preparation

1. Add the rice to a bowl, fill with the liquid. Cut open the vanilla bean, add the vanilla bean, salt and sugar to the rice, cover and cook.

3-5 Min.  900 W20-25 Min.  270 W

After baking, let stand for about 5 minutes.

2. Cut strawberries in half, mix with sugar and orange liquor.
3. Remove vanilla bean from rice, place rice in a double boiler to cool, stirring constantly. Beat the cream and egg white, separately, until stiff. Carefully fold the pistachios under the cold rice, then the cream and finally the egg whites.
4. Serve the rice in a large bowl. Make a little hollow, place the strawberries in the hollow.

Germany

Cherry Pudding

"Kirschenmichel"

Total cooking time: approx. 16-18 minutes

Utensils: High, round casserole dish (dm. approx. 20 cm)

Ingredients

4	Old, hard bread roll (160 g)
375 ml	Milk
60 g	Butter or margarine
8 tbsps	Sugar (80 g)
4	Egg yolk
1 tbsp	Flour
30 g	Chopped almonds
	Shredded skin of one Lemon
4	Egg white
1 tsp	Butter or margarine for greasing the pan
350 g	Sour cherries from a jar, drip dried.
2 tbsps	Breadcrumbs
1 tbsp	Butter or margarine

Preparation

1. Cut rolls into small pieces, soak in milk.
 2. Beat butter, sugar and egg yolk with a handheld blender until creamy. Add flour, almonds, lemon rind and soaked rolls (squeeze excess moisture out).
 3. Beat egg white until stiff, carefully fold in.
 4. Grease the pan. Place the bread dough and the cherries into the casserole dish in layers. The uppermost layer should be dough.
 5. Sprinkle breadcrumbs onto the top, cover with butter flakes.
- Place onto the low rack and bake in a pre-heated microwave oven.

16-18 Min.  630 W/230° C

After baking, let dish stand for 5-10 minutes.

Recipes

Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Switzerland

Carrot Cake*"Rueblitorte" makes about 16 servings*

Total cooking time: approx. 24 minutes

Utensils: Round baking pan (dm. approx. 28 cm)

Ingredients

1	tsp	Butter or margarine for greasing the pan
5		Egg yolk
250	g	Sugar
250	g	Carrots, finely diced
		Juice of one lemon
250	g	Ground almonds
80	g	Flour
1	tbsp	Baking powder
5		Egg white

Preparation

1. Grease the pan.
2. Beat egg yolk and sugar with a handheld blender until creamy. Add carrots, lemon juice and almonds. Mix flour and baking powder, add to mixture, mix well.
3. Beat egg white until stiff, carefully fold in. Fill dough into the baking dish. Place onto the low rack and bake. (This recipe will make about 1,1 kg).

AUTO COOK No. 6

4. Let cool in the baking dish for 5 minutes.

France

Apple Cake with Calvados*"Tarte aux pommes avec calvados" makes approx. 12-16 pieces*

Total cooking time: approx. 26 minutes

Utensils: Spring form (dm. approx. 28 cm)

Ingredients

200	g	Flour
1	tsp	Baking powder
100	g	Sugar
1	pck.	Vanilla sugar
1	pinch	Salt
1		Egg
3-4		Drops Bitter almond flavor
125	g	Butter
1	tsp	Butter or margarine for greasing the pan
50	g	Chopped hazelnuts
600	g	Apples (Boscop, approx. 3-4 pieces)
		Cinnamon
2		Eggs
1	pinch	Salt
4	tbsps	Sugar
1	pck.	Vanilla sugar
4	tbsps	Calvados (apple brandy)
1 1/2	tbsps	Food starch
125	g	Crème double
		Powdered sugar for dusting

Preparation

1. Mix flour and baking powder. Mix sugar, vanilla sugar, salt, egg, bitter almond flavor and butter. Add to flour mixture and knead with the kneading attachment of a handheld blender. Cover the dough and stand in a cool place for 30 minutes.

2. Grease the pan, roll the dough between two layers of foil and place into the pan. Form an edge of about 3 cm high.
3. Evenly spread hazelnuts onto the dough.
4. Peel, core and quarter the apples, cut into thin slices. Place apple slices in an overlapping pattern onto the hazelnuts, thinly dust with cinnamon.
5. Separate eggs. Beat egg whites until stiff, add a dash of salt and 1 Tbls. sugar. Beat egg yolk, rest of the sugar and vanilla bean until foamy. Add Calvados, food starch and Crème double, carefully fold in. Fold the beaten egg whites in this mixture and evenly spread on top of the apple slices. Place onto the low rack and bake. (This recipe will make about 1.3 kg).

AUTO COOK No. 6

Tip:

Let the cake cool in the baking pan, dust with powdered sugar just prior to serving.

Germany

Cheese Cake*makes about 12-16 servings*

Total cooking time: approx. 43-49 minutes

Utensils: Spring form (dm. approx. 28 cm)

Ingredients

250	g	Flour
1	tsp	Baking powder (3 g)
125	g	Butter or margarine
30	g	Sugar
1		Egg yolk
1-2	tbsps	Water
1	tsp	Butter or margarine for greasing the pan
750	g	Curd, 20% fat content
300	g	Sugar
3		Egg yolk
1	pck.	Pudding powder vanilla (40 g)
125	ml	Milk
30	g	Raisins, washed
4		Egg white

Preparation

1. Mix flour and baking powder. Add butter, sugar, egg yolk and water, knead with a handheld blender. Cover the dough and stand in a cool place for 30 minutes.
2. Grease the pan, roll the dough and place into the pan. Slightly pull up an edge. Pierce the dough with a fork several times, pre-bake the dough on the low rack.

11-14 Min. 270 W/230° C

3. Mix the curd, sugar, egg, pudding powder, milk and raisins.
4. Beat egg white until stiff, carefully fold in. Evenly spread the curd mixture onto the dough. Place onto the low rack and bake.

32-35 Min. 270 W/160° C

5. Let the cheese cake cool off, remove from baking pan.

Cakes, Bread, Desserts and Drinks

France

Pear Tart

"Tarte aux poires" makes about 12-14 servings

Total cooking time: approx. 18-23 minutes.
 Utensils: Round baking pan (dm. approx. 28 cm)
 Bowl with cover (2 l contents)
 Small bowl with cover

Ingredients

150 g Flour
 75 g Butter or margarine
 30 g Powdered sugar
 1 pinch Salt
 1 Egg
 1 tsp Butter or margarine for greasing the pan
 250 ml Milk
 1 pinch Salt
 2 Egg yolk
 20 g Sugar
 1/2 pck. Vanilla sugar (5 g)
 1 tbsp Food starch
 540 g Pears from a jar, drip dried
 120 g Gooseberry jam
 1 tbsp Candied fruits
 1 tbsp Shaved almonds

Preparation

1. Knead flour, butter, powdered sugar, salt and egg yolk with the kneading attachment of a handheld blender to form a dough. Cover and place in a cool place for 30 minutes.
2. Grease the baking pan. Roll the dough and place into the pan. Pull up the edges. Pierce the dough several times with a fork.
Place onto the low rack and bake.

9-11 Min.  270 W/230° C

5-7 Min.  230° C

3. Remove the dough from the baking pan, set onto a backing rack to cool completely.
4. Put milk and salt into a bowl, cover and heat.

approx. 2 Min.  900 W

5. Stir the egg yolk, sugar and vanilla sugar, until it forms a light-colored cream. Add the starch, mix well. Slowly add the hot milk. Pour this mixture back into the bowl, cover and heat. Stir occasionally and after cooking is finished.

1-2 Min.  900 W

6. Baste the dough with the cream. Evenly place pears on top. Put gooseberry jam into the small bowl, cover and heat.

approx. 1 Min.  900 W

7. Sprinkle over pears, garnish with the candied fruits and shaved almonds.

Tip:

You should place the cream and pears on the dough only shortly before serving, otherwise it might soak up the moisture.

Germany

Four-Fruit-Cake

makes about 12-16 servings

Total cooking time: approx. 18-25 minutes.
 Utensils: Round fruit cake pan (dm. approx. 28 cm)
 Two bowls with cover (2 l contents)

Ingredients

75 g Butter or margarine
 75 g Sugar
 1 tsp Vanilla flavor
 2 Eggs
 150 g Flour
 1 tsp Baking powder (3 g)
 4 tbsps Milk
 1 tsp Butter or margarine to grease the pan
 150 g Almond paste base
 1/2 pck. Pudding powder vanilla (20 g)
 2 tbsps Sugar (20 g)
 250 ml Milk
 1 Onions (100 g), in slices
 50 g Seedless grapes, cut in half
 150 g Mandarin-Oranges, from a jar, drip dried
 100 g Peaches, sliced, from a jar, drip dried
 1 pck. Glazing powder (11 g), clear
 250 ml Clear fruit juice

Preparation

1. Beat butter, sugar, vanilla flavor and egg yolk with a handheld blender for about 3 minutes until creamy. Mix flour and baking powder. Alternately mix flour and milk into the butter mixture.
2. Grease the pan and spread the dough evenly into the pan. Place on the low rack and bake.

10-12 Min.  270 W/230° C

2-3 Min.  230° C

Remove the cake from the baking pan and let it cool off.

3. Roll out the almond paste base between two foils, to the size of the cake bottom. Place on top of the cake bottom
4. Add pudding powder, sugar and milk into bowl. Stir until it is free of clumps, cover and cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-4 Min.  900 W

5. Baste the pudding onto the cake bottom. Evenly distribute the fruit on top.
6. Dissolve the glazing powder in fruit juice, pour into bowl and cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

4-6 Min.  450 W

Distribute the glaze over the fruit, let it cool off.

Tip:

The almond paste will have a more intensive flavor, if you let the torte rest for a few hours.

Recipes

Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Germany

Curd Puff Pastries*makes about 12 servings*

Total cooking time: approx. 14-16 minutes.
 Utensils: Baking pan (dm. approx. 30 cm)
 greaseproof paper

Ingredients

200 g	Flour
1 tsp	Baking powder (3 g)
200 g	Low-fat curd
200 g	Butter
1 pinch	Salt
	Jam for filling
1	Egg white
1	Egg yolk
1 tbsp	Water
	Powdered sugar

Zubereitung

1. Mix flour and baking powder. Add low-fat curd, butter and salt, knead with the kneading attachment of a handheld blender to make a dough. Cover the dough and place in a cool area for 30 minutes.
2. Roll half of the dough on a floured surface about 1/2 cm thick. Cut the dough into 6 squares (about 12x12 cm), place one teaspoon of jam into each center.
3. Baste the edges with egg white and fold to form a triangle.
4. Cover the baking pan with greaseproof paper. Mix egg yolk and water, baste the pastries with this mixture and place on baking pan. Bake on the low rack in the pre-heated microwave oven.

14-16 Min.  230° C

After cooling, dust with powdered sugar.

5. Prepare the other 6 puff-pastry squares and bake.

Tip:
 Also try other fillings, e.g. nuts, almonds, almond paste, curd, whole fruits, fruit stew or hearty fillings.

Austria

Gugelhupf*makes about 16 servings*

Total cooking time: approx. 23 minutes.
 Utensils: Gugelhupf pan (dm. approx. 22 cm)

Ingredients

1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
170 g	Butter or margarine
140 g	Powdered sugar
4	Egg yolk
40 g	Almond slivers
40 g	Raisins, washed and some shredded
	Lemon rind
4	Egg white
280 g	Flour
1 pck.	Baking powder (15 g)

Preparation

1. Grease the Gugelhupf pan.
2. Beat butter and powdered sugar with a handheld blender until creamy. Slowly add egg yolk. Add almond slivers, raisins and the shredded lemon rind. Mix well.
3. Beat egg whites until they are stiff and carefully fold in. Mix flour and baking powder, sieve and carefully fold in.
4. Fill dough into the baking pan and bake on low rack. (This recipe will make about 0.9 kg).

AUTO COOK No. 6

Spain

Almond Cake*"Tarta de almendras" makes about 12 servings*

Total cooking time: approx. 26-30 minutes.
 Utensils: Spring form (dm. approx. 24 cm)

Ingredients

2	Puff pastry sheet (200 g) frozen
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
100 g	Butter or margarine
100 g	Sugar
	Shredded skin of one lemon
4	Eggs
1/2 tbsp	Cinnamon
200 g	Almond powder

Preparation

1. Thaw the puff pastry according to package directions. Grease the pan.
2. Roll the dough to the size of the baking pan and place into the pan. Pierce dough several times with a fork and place on the low rack in the pre-heated microwave oven.
3. Beat butter and sugar with a handheld blender until creamy. Add eggs slowly, one at a time, keep mixing. Add shredded lemon rind and cinnamon. Slowly add almonds.
4. Distribute almond mixture evenly on puff pastry, bake on low rack.

8-10 Min.  230° C

18-20 Min.  200° C

5. Sprinkle with powdered sugar and serve.

Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Spain

Biscuit Roll "Gypsy's Arm"

"Brazo gitano" makes about 8-10 servings

Total cooking time: approx. 12-16 minutes.

Utensils: Square pan (approx. 24x24 cm)
greaseproof paper
Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

3	Eggs
90 g	Sugar
90 g	Flour
1 tsp	Baking powder (3 g)
250 ml	Milk
1	Cinnamon stick
	Peel of one lemon
75 g	Sugar
2 tbsps	Food starch (20 g)
2	Egg yolk
2 tbsps	Powdered sugar (20 g)

Preparation

1. Beat eggs and sugar with a handheld blender until creamy, until air bubbles rise. Mix flour and baking powder, sieve and carefully fold in.
2. Cover the baking pan with greaseproof paper, pour the dough into the pan and bake on the low rack in the pre-heated oven.

10-12 Min. 270 W/200° C

3. Place the biscuit cake onto a slightly wet kitchen towel, sprinkled with sugar. Carefully remove the baking parchment and immediately roll up the biscuit, starting on one side, with a kitchen towel.
4. 200 ml milk with the cinnamon stick, lemon peel and sugar into a bowl, cover and heat.

approx. 2 Min. 900 W

5. Mix the rest of the milk with the food starch and the egg yolk. Remove lemon and cinnamon stick from the milk and mix in the food starch mixture. Cover and cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

approx. 2 Min. 900 W

6. Unroll the biscuit roll, baste with the Crème and carefully roll back up. Dust with powdered sugar.

Austria

Linzer Bakeries

makes about 70 cookies

Total cooking time: approx. 8-10 minutes.

Utensils: Round Baking pan (dm. approx. 30 cm)
greaseproof paper

Ingredients

280 g	Flour
210 g	Butter
100 g	Sugar
100 g	Almonds, with peel, powdered
1	Egg yolk
25 ml	Lemon juice (1/2 lemon)
	Some cinnamon

Preparation

1. Knead all ingredients into a short crust dough, place in cool area for 1/2 hour.
2. Roll the dough to about 3 mm thickness, cut out round shapes of about 5 cm diameter. Place 12 cookies on a baking pan covered with greaseproof paper. Bake on the low rack in the pre-heated oven.

8-10 Min. 200° C

Let cool after baking.

Remove from the greaseproof paper only when cookies are completely dry.

3. Prepare the next 12 cookies and bake, and so on.

Tip:

These cookies are very decorative, if you dip one half of each cookie into melted semi-sweet chocolate.

Austria

Chocolate with Cream

"Schokolade mit Schlagobers"

makes 1 serving

Total cooking time: approx. 1 minute

Utensils: Large cup (200 ml content)

Ingredients

150 ml	Milk
30 g	Block chocolate, shredded
30 ml	Heavy whipping cream
	Chocolate granules

Preparation

1. Pour milk into cup. Add block chocolate to the milk, stir and heat.
Stir occasionally during heating.

approx. 1 Min. 900 W

2. Beat cream until stiff, place on top of chocolate, garnish with chocolate granules and serve.

Austria

Vienna Milk Coffee

makes 1 serving

Total cooking time: approx. 1 1/2-2 minutes

Utensils: Large cup (200 ml content)

Ingredients

1	Egg yolk
1 tbsp	Sugar
75 ml	Milk
75 ml	Water
2 tps	Instant coffee
20 ml	Rum

Preparation

1. Add all ingredients except rum into cup, stir well. Heat, stirring once during cooking.

1 1/2-2 Min. 900 W

2. Add rum to the hot drink.

Recipes

Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Netherlands

Fire Drink*"Vuurdrank"**makes 10 servings*

Total cooking time: approx. 8-10 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

Ingredients

500 ml	White wine
500 ml	Red wine, dry
500 ml	Rum, 54 Vol.-%
1	Untreated Orange
3	Cinnamon sticks
75 g	Sugar
10 tps	Kluntjes (Rock sugar)

Preparation

1. Pour alcohol into a bowl. Thinly peel orange, add orange peel, cinnamon and sugar to the alcohol. Cover and heat.

8-10 Min.		900 W
-----------	--	-------

Remove the orange peel and the cinnamon.

Place one teaspoon rock sugar into each Grog glass, pour Fire Drink on top and serve.

Switzerland

Apple Chutney with Raisins*makes 30 servings*

Total cooking time: approx. 22-28 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
Small canning or jam glasses
preserving film**Ingredients**

4	Hard apples (500 g), peeled and diced
1	Zucchini (200 g), diced
3	Onion (150 g), finely chopped
50 g	Plums, dried and pitted
250 g	Raisins
1 tsp	Juniper berries
	Salt
	Black pepper, ground
150 ml	White wine
100 ml	Apple vinegar
250 g	Sugar

Preparation

1. Place all ingredients except sugar into a bowl, cover and heat. Stir once during cooking.

9-11 Min.		900 W
-----------	--	-------

2. Mix sugar and fruits, cover and continue to cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-5 Min.		900 W
----------	--	-------

10-12 Min.		450 W
------------	--	-------

3. Clean and dry glasses thoroughly. Fill glasses with chutney and immediately close with preserving film.

Tip:

This chutney is great when served with meat fondue, baked meat and rice dishes.

Great Britain

Raspberry Jam*Raspberry Jam**makes 30 servings*

Total cooking time: approx. 14-19 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)
Jam glasses
preserving film**Ingredients**

500 g	Raspberries
250 g	Preserving sugar (2:1)

Preparation

1. Wash raspberries, mix, cover and heat.

4-5 Min.		900 W
----------	--	-------

2. Stir, cover again and cook.

7-8 Min.		450 W
----------	--	-------

3. Thoroughly clean jam glasses, fill with jam and immediately close with preserving film.

Tip:

You can also use a frozen and thawed fruits.

F

FICHE TECHNIQUE

F

Tension d'alimentation	: 230V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection	: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes: 1,5 kW
	Gril: 2,8 kW
	Gril/Micro-ondes: 2,8 kW
	Convection: 2,8 kW
	Convection/Micro-ondes: 2,95 kW
Puissance:	Micro-ondes: 900 W (IEC 60705)
	Élément chauffant du Gril: 1300 W (650 W x 2)
	Convection: 1450 W
Fréquence des micro-ondes	: 2450 MHz * (Groupe 2/classe B)
Dimensions extérieures	R-939: 550 mm (W) x 368 mm (H) x 537 mm (D) **
	R-93ST-A: 550 mm (W) x 368 mm (H) x 535 mm (D) **
Dimensions intérieures	: 375 mm (W) x 272 mm (H) x 395 mm (D) ***
Capacité	: 40 litres ***
Plateau tournant	: ø 362 mm, Céramique
Poids	: 23 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 mesure de la profondeur n'englobe pas la poignée d'ouverture de la porte.

*** 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.

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

GB

SPECIFICATIONS

GB

AC Line Voltage	: 230 V, 50 Hz, single phase
Distribution line fuse/circuit breaker	: Minimum 16 A
AC Power required:	Microwave : 1.5 kW Grill : 2.8 kW Grill/Microwave : 2.8 kW Convection : 2.8 kW Convection/Microwave : 2.95 kW
Output power:	Microwave : 900 W (IEC 60705) Grill heating elements : 1300 W (650 W x2) Convection : 1450 W
Microwave Frequency	: 2450 MHz * (Group 2/Class B)
Outside Dimensions:	R-939 : 550 mm (W) x 368 mm (H) x 537 mm (D) ** R-93ST-A : 550 mm (W) x 368 mm (H) x 535 mm (D) **
Cavity Dimensions	: 375 mm (W) x 272 mm (H) x 395 mm (D) ***
Oven Capacity	: 40 litres ***
Turntable	: ø362 mm, ceramic
Weight	: 23 kg
Oven lamp	: 25 W/240 - 250 V

- * This Product fulfils the requirement of the European standard EN55011.
 In conformity with this standard, this product is classified as group 2 class B equipment.
 Group 2 means that the equipment intentionally generates radio-frequency energy in the form of electromagnetic radiation for heating treatment of food.
 Class B equipment means that the equipment suitable to be used in domestic establishments.

- ** The depth does not include the door opening handle

- *** Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height.
 Actual capacity for holding food is less.

AS PART OF A POLICY OF CONTINUOUS IMPROVEMENT, WE RESERVE THE RIGHT TO ALTER DESIGN AND SPECIFICATIONS WITHOUT NOTICE.

SHARP

SHARP ELECTRONICS (Europe) GmbH
Sonninstraße 3, D-20097 Hamburg

TCADCA896WRRZ-H61

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